

Opowieść o czarodzieju Emilu i zaczarowanym zamku

Czarodziej Emil i Zaczarowany Zamek.

“Czy kiedykolwiek czułeś się niespokojny przed snem?” zapytał mały czarodziej Emil, patrząc na swoje odbicie w lustrze. Było już późno, a Emil zamiast spać, biegał po swoim pokoju, nie mogąc znaleźć spokoju. Jego mama, pani czarodziejka, próbowała go uspokoić, ale nic nie działało.

“Emilu, czas już spać,” powiedziała mama miłym głosem. “Jutro czeka cię wielki dzień.”

Ale Emil tylko pokręcił głową. “Nie mogę, mamu. Czuję się niespokojny i nie wiem dlaczego.”

Zaczarowany Zamek.

Tej nocy, gdy wszyscy w domu już spali, Emil postanowił wyjść na dwór. Czuł, że coś go woła. Idąc przez ciemny las, zauważył coś błyszczącego w oddali. To był zaczarowany zamek, o którym opowiadała mu babcia.

Zamek był olśniewający, z wieżami sięgającymi nieba i ścianami pokrytymi magicznymi runami. Emil poczuł, że musi wejść do środka.

Spotkanie z Magicznymi Postaciami.

Gdy tylko przekroczył próg zamku, spotkał pierwszą magiczną postać - wróżkę Lilkę. Miała skrzydła jak motyl i uśmiech, który rozświetlał całą komnatę.

“Emilu, witaj w Zaczarowanym Zamku,” powiedziała Lilka. “Słyszałam, że masz problemy z zasypianiem. Chodź, pokażę ci, jak znaleźć spokój.”

Emil podążył za Lilką do kolejnej komnaty, gdzie czekał na niego smok o imieniu Felek. Felek był niegroźny, a jego łuski mieniły się wszystkimi kolorami tęczy.

“Emilu,” zaczął Felek, “ja też kiedyś miałem problemy z zasypianiem. Ale nauczyłem się pewnej sztuczki. Chcesz ją poznać?”

Sztuczka Felka.

Felek wziął głęboki oddech i zaczął opowiadać: “Kiedy czuję się niespokojny, zamykam oczy i wyobrażam sobie, że jestem w spokojnym miejscu. Może to być łąka pełna kwiatów albo cichy las. Skupiam się na dźwiękach i zapachach tego miejsca, aż poczuje się spokojny.”

Emil zamknął oczy i spróbował. Wyobraził sobie, że jest na pięknej łące, gdzie słyszy śpiew ptaków i szum wiatru. Powoli zaczął czuć, jak jego niepokój znika.

Następnie Lilka zaprowadziła Emila do kolejnej komnaty, gdzie czekała na niego księżniczka Luna. Luna była znana z tego, że potrafiła uspokoić każdego, kto czuł się niespokojny.

“Emilu,” powiedziała Luna, “czasem, gdy czujesz się niespokojny, warto wziąć kilka głębokich oddechów. Pomoże ci to się uspokoić i zrelaksować.”

Emil wziął głęboki oddech, a potem jeszcze jeden. Poczuł, jak jego ciało się rozluźnia, a umysł staje się spokojniejszy.

Powrót do Domu.

Po naukach od Felka i Luny, Emil poczuł się gotowy, by wrócić do domu. Pożegnał się z magicznymi postaciami i obiecał, że zawsze będzie pamiętał ich rady.

Gdy wrócił do swojego pokoju, poczuł, że jest gotowy do snu. Zamknął oczy, wyobraził sobie swoją spokojną ławkę, wziął kilka głębokich oddechów i zasnął spokojnie.

Następnego ranka Emil obudził się wypoczęty i pełen energii. Wiedział, że dzięki magii zamku i radom jego nowych przyjaciół, zawsze będzie mógł znaleźć spokój przed snem.

Mama była zaskoczona i szczęśliwa, widząc, że Emil zasnął spokojnie. “Emilu, co się stało?” zapytała z uśmiechem.

Emil uśmiechnął się szeroko. “Odwiedziłem zaczarowany zamek i nauczyłem się, jak się uspokoić przed snem. Teraz już wiem, że zawsze mogę znaleźć spokój, nawet w najtrudniejszych chwilach.”

I tak, mały czarodziej Emil nauczył się, że spokój jest w zasięgu jego ręki, a zaczarowany zamek zawsze będzie miejscem, do którego może wrócić w swojej wyobraźni, by znaleźć ukojenie.

Czy zdarza ci się czuć niespokojnym przed snem? Pamiętaj, że tak jak Emil, możesz znaleźć spokój, wyobrażając sobie swoje ulubione miejsce i biorąc głębokie oddechy. Zawsze możesz wrócić do swojego zaczarowanego zamku, gdziekolwiek by on nie był.

Czy masz swoje ulubione miejsce, które pomaga ci się uspokoić? Jakie to miejsce? Spróbuj wyobrazić sobie, że tam jesteś, gdy czujesz się niespokojny. Może to być twoje własne zaczarowane królestwo, pełne magii i spokoju.

Pamiętaj, że tak jak Emil, możesz znaleźć spokój i zasnąć spokojnie. Dobranoc!