

Magiczna Księżniczka i Zamek Emocji

Magiczna Księżniczka i Zamek Emocji .

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jak księżniczki radzą sobie ze swoimi emocjami? W magicznym zamku, na szczycie wzgórza, mieszkała księżniczka Amelka. To nie był zwykły zamek, bo każda jego komnata reprezentowała inną emocję.

Pewnego dnia, kiedy słońce świeciło jasno, Amelka obudziła się z poczuciem gniewu. Jej ulubiona lalka zaginęła, a służba zamkowa nie mogła jej znaleźć. Amelka poczuła, jak gniew narasta w jej sercu. Wtedy przypomniała sobie o tajemniczej komnacie gniewu.

Amelka weszła do komnaty gniewu. Było tam ciemno i cicho, a na środku stało lustro. Kiedy spojrzała w lustro, zobaczyła swoje odbicie, ale coś było nie tak. Odbicie było zaczerwienione i miało marszczone brwi. Amelka zrozumiała, że to jej gniew odbija się w lustrze.

Nagle, z lustra wyskoczył mały, czerwony smok o imieniu Gniewek. “Witaj, Amelko,” powiedział Gniewek. “Jestem tutaj, aby pomóc ci zrozumieć twój gniew.”

Gniewek zaprowadził Amelkę do małego stolika, na którym leżał magiczny balonik. “Spójrz na ten balonik,” powiedział. “Kiedy jesteś zła, twój gniew jest jak powietrze w tym baloniku - napina go i sprawia, że staje się coraz większy. Ale jeśli wypuścisz powietrze, balonik staje się miękki i spokojny.”

Amelka spojrzała na balonik i zrozumiała, co Gniewek miał na myśli. “Ale jak mam wypuścić powietrze z mojego gniewu?” zapytała.

Gniewek uśmiechnął się. “Jest pewna magiczna sztuczka, która może ci pomóc. To nazywa się magiczne oddychanie. Zamknij oczy i wdychaj powoli przez nos, licząc do czterech. Potem powoli wydychaj przez usta, licząc do czterech. Spróbujmy razem.”

Amelka zamknęła oczy i zaczęła oddychać tak, jak powiedział Gniewek. Po kilku chwilach poczuła, jak jej gniew zaczyna się uspokajać. “To działa!” zawołała z radością.

Kiedy Amelka opuściła komnatę gniewu, czuła się znacznie lepiej. Wróciła do swojej komnaty i zobaczyła, że jej lalka leżała pod łóżkiem. “Ach, znalazłam ją!” ucieszyła się.

Amelka zrozumiała, że gniew to naturalna emocja, ale ważne jest, jak sobie z nim radzimy. Dzięki Gniewkowi nauczyła się, że magiczne oddychanie może pomóc jej się uspokoić i znaleźć spokój.

- Czy kiedykolwiek czułaś się tak zła jak Amelka?
- Jakie inne sposoby mogą pomóc ci się uspokoić, kiedy jesteś zła?
- Czy pamiętasz, że możesz liczyć na pomoc kogoś bliskiego, kiedy masz trudności z emocjami?

Księżniczka Amelka nauczyła się, jak radzić sobie ze swoim gniewem i od tamtej pory, kiedy tylko czuła, że gniew zaczyna narastać, przypominała sobie o magicznym oddychaniu. Dzięki temu jej serce było spokojne jak miękki balonik. A ty, czy spróbujesz magicznego oddychania, kiedy poczujesz gniew?