

Księżniczka Nana i Magiczna Medytacja - story

Księżniczka Nana i Magiczna Medytacja

Magiczna Książka Dawno, dawno temu, w małej wiosce otoczonej pięknym ogrodem, mieszkała dziewczynka. Śliczna księżniczka o blond włosach o imieniu Nana. Nana była bardzo żywiołowa i pełna energii. Od rana do wieczora biegała po ogrodzie, bawiąc się z motylami i kwiatami. Jednak gdy nadchodziła pora snu, Nana miała problem. Nie potrafiła się wyciszyć i zasnąć sama. Zawsze potrzebowała, aby mama tuliła ją do snu, co było trudne, ponieważ miała młodszego brata, który również potrzebował uwagi mamy.

Pewnego dnia, podczas zabawy w ogrodzie, Nana znalazła starą, magiczną książkę ukrytą pod krzakiem róż. Książka miała złote litery na okładce i wyglądała bardzo tajemniczo. Nana otworzyła ją i zaczęła czytać. **Nagle, poczuła, jak coś magicznego się dzieje. Książka zaczęła świecić, a Nana została przeniesiona do innego świata – świata pełnego spokoju i harmonii.**

Pierwsza Próba W nowym świecie, Nana spotkała mądrego sowę, która nazywała się Dorota. Dorota była przewodnikiem w tym magicznym świecie i wiedziała, jak pomóc Nanie się wyciszyć. “Nana,” powiedziała Dorota, “aby zasnąć spokojnie, musisz nauczyć się medytacji. Spróbujmy razem.”

Dorota poprosiła Nanę, aby usiadła wygodnie na miękkiej trawie. “Zamknij oczy,” powiedziała Dorota łagodnym głosem. “Weź głęboki wdech przez nos, a potem powoli wypuść powietrze przez usta. Skup się na swoim oddechu. Poczuj, jak powietrze wchodzi do twojego ciała i jak je opuszcza.”

Dorota kontynuowała: “Poczuj, jak twoje ciało się odpręża z każdym wdechem i wydechem. Skup się na swoim oddechu, czując, jak powietrze wypełnia twoje płuca. Z każdym wydechem, poczuj, jak napięcie opuszcza twoje ciało. Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało staje się coraz bardziej zrelaksowane. Skup się na uczuciu spokoju, które wypełnia twoje ciało.”

Nana usiadła wygodnie i zaczęła oddychać głęboko, tak jak nauczyła ją Dorota. Jednak mimo że starała się bardzo, myśli o zabawie i przygodach wciąż krążyły w jej głowie. Nie udało się jej wyciszyć.

Druga Próba Dorota widząc, że Nana się nie poddaje, zaproponowała inną technikę. “Spróbujmy coś innego, Nana. Wyobraź sobie, że jesteś na plaży nad morzem. Zamknij oczy, weź głęboki wdech przez nos i powoli wypuść powietrze przez usta. Słyszysz szum fal i czujesz delikatny wiatr na twarzy. Poczuj, jak piasek pod stopami jest miękki i ciepły.”

Dorota kontynuowała: “Weź głęboki wdech i poczuj, jak świeże powietrze wypełnia twoje płuca. Powoli wypuść powietrze, pozwalając, by wszelkie napięcie opuściło twoje ciało. Skup się na dźwięku fal, które delikatnie uderzają o brzeg. Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało staje się coraz bardziej

zrelaksowane z każdym oddechem. Wyobraź sobie, że każdy wdech przynosi spokój, a każdy wydech usuwa stres. Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało staje się lekkie i swobodne.”

Nana zamknęła oczy, wzięła głęboki wdech i wyobraziła sobie plażę. Przez chwilę czuła się spokojniej, ale wkrótce jej myśli znów zaczęły błądzić. Przypomniała sobie o wszystkich zabawach, które chciała jeszcze zrobić przed snem. Znowu nie udało się jej wyciszyć.

Trzecia Próba Dorota uśmiechnęła się i powiedziała: “Nie martw się, Nana. Czasami potrzeba trochę więcej czasu, aby znaleźć odpowiednią technikę. Mam jeszcze jedną propozycję. Spróbujmy magicznej medytacji z przewodnikami ogrodu.”

Nana była ciekawa, co Dorota ma na myśli. Nagle, przed nimi pojawiły się trzy postacie: motylek o imieniu Lena, bączek o imieniu Tymek i wróżka o imieniu Zosia. Każdy z nich miał swoją własną technikę medytacyjną.

Technika Leny Lena, motylek, zaprosiła Nanę do medytacji z kwiatami. “Zamknij oczy i weź głęboki wdech przez nos, a potem powoli wypuść powietrze przez usta. Wyobraź sobie, że jesteś pięknym kwiatem w ogrodzie. Czujesz, jak słońce ogrzewa twoje płatki, a delikatny wiatr kołysze cię do snu. Poczuj, jak twoje płatki są miękkie i delikatne.”

Lena kontynuowała: “Weź głęboki wdech, poczuj, jak świeże powietrze wypełnia twoje płuca. Z każdym wydechem, poczuj, jak napięcie opuszcza twoje ciało. Skup się na ciepłym słońcu, które ogrzewa twoje płatki, i delikatnym wietrze, który cię kołysze. Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało staje się coraz bardziej zrelaksowane. Skup się na uczuciu spokoju, które wypełnia twoje ciało. Wyobraź sobie, że z każdym wdechem wchłaniasz energię słońca, a z każdym wydechem wypuszczasz wszelkie napięcie. Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało staje się coraz bardziej spokojne. Poczuj, jak twoje ramiona stają się ciężkie, a całe ciało wypełnia spokój. Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało jest przyjemnie ciepłe i zrelaksowane.”

Nana zamknęła oczy, wzięła głęboki wdech i wyobraziła sobie, że jest kwiatem. Poczowała ciepło słońca i delikatny wiatr. Powoli zaczęła się uspokajać, ale jej myśli znów zaczęły krążyć.

Technika Tymka Tymek, bączek, zaproponował inną technikę. “Zamknij oczy, weź głęboki wdech przez nos i powoli wypuść powietrze przez usta. Wyobraź sobie, że jesteś małym strumykiem. Płyniesz spokojnie przez las, omijając kamienie i śpiewając swoją melodię. Poczuj, jak woda jest chłodna i orzeźwiająca.”

Tymek kontynuował: “Weź głęboki wdech, poczuj, jak świeże powietrze wypełnia twoje płuca. Z każdym wydechem, poczuj, jak napięcie opuszcza twoje ciało. Skup się na delikatnym szumie wody, która płynie przez las. Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało staje się coraz bardziej

zrelaksowane. Wyobraź sobie, że z każdym wdechem wchłaniasz spokój lasu, a z każdym wydechem wypuszczasz wszelkie napięcie. Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało staje się lekkie i swobodne, jak płynąca woda. Poczuj, jak twoje ramiona stają się ciężkie, a całe ciało wypełnia spokój. Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało jest przyjemnie chłodne i orzeźwione.”

Nana zamknęła oczy, wzięła głęboki wdech i wyobraziła sobie, że jest strumykiem. Płynęła spokojnie przez las, ale wkrótce jej myśli znów zaczęły błądzić.

Technika Zosi Zosia, wróżka, uśmiechnęła się ciepło. “Nana, spróbujmy jeszcze raz. Zamknij oczy, weź głęboki wdech przez nos i powoli wypuść powietrze przez usta. Wyobraź sobie, że jesteś na chmurce. Chmurka unosi cię wysoko nad ziemią, a ty czujesz się lekka i spokojna. Poczuj, jak chmurka jest miękka i puszysta.”

Zosia kontynuowała: “Weź głęboki wdech, poczuj, jak świeże powietrze wypełnia twoje płuca. Z każdym wydechem, poczuj, jak napięcie opuszcza twoje ciało. Skup się na uczuciu lekkości, jakbyś unosiła się na miękkiej, puszystej chmurce. Wdech... i wydech... Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało staje się coraz bardziej zrelaksowane. **Wyobraź sobie, że z każdym wdechem wchłaniasz spokój nieba, a z każdym wydechem wypuszczasz wszelkie napięcie.** Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało staje się lekkie i swobodne, jak unosząca się chmurka. Poczuj, jak twoje ramiona stają się ciężkie, a całe ciało wypełnia spokój. Wdech... i wydech... Poczuj, jak twoje ciało jest przyjemnie miękkie i zrelaksowane.”

Nana zamknęła oczy, wzięła głęboki wdech i wyobraziła sobie, że jest na chmurce. **Czuła się lekka i spokojna. Jej myśli powoli zaczęły się uspokajać, a ona poczuła, że jest gotowa do snu.**

Powrót do Domu Nana otworzyła oczy i zobaczyła, że jest z powrotem w swoim ogrodzie. Magiczna książka leżała obok niej. Wiedziała, że teraz ma narzędzia, które pomogą jej zasnąć spokojnie.

Wieczorem, gdy nadszedł czas snu, Nana usiadła na łóżku i zaczęła medytować, wyobrażając sobie, że jest na chmurce. Jej mama była zdumiona, widząc, jak Nana spokojnie zasypia sama.

Od tego dnia, Nana zawsze korzystała z technik medytacyjnych, które nauczyła się w magicznym świecie. Z czasem, jej młodszy brat dołączył do niej i razem medytowali przed snem, co sprawiło, że cała rodzina mogła cieszyć się spokojnymi wieczorami.

Refleksje Droga Daliu, czy zauważyłaś, jak Nana próbowała różnych sposobów, aby się wyciszyć? Czasami trzeba spróbować kilka razy, zanim znajdziemy coś, co nam pomaga. Czy chciałabyś spróbować medytacji jak Nana? Może wyobrażenie sobie, że jesteś na chmurce, pomoże ci zasnąć spokojnie.

