

## Magiczna podróż Kuby

### Pociąg do Zdrowia.

Był sobie ośmioletni chłopiec o imieniu Kuba, który miał przed sobą wielkie wyzwanie. Kuba musiał przejść operację nogi, która go bardzo stresowała. Wiedział, że po operacji jego noga będzie w gipsie przez trzy tygodnie, a to wywoływało w nim niepokój. Pewnej nocy, kiedy Kuba zasypiał, stało się coś niezwykłego.

**Magiczny Sen.** Kuba znalazł się na stacji kolejowej, gdzie czekał na niego magiczny pociąg. Na przodzie pociągu widniał napis "Pociąg do Zdrowia". Kuba wsiadł do pociągu, ciekawy, dokąd go zabierze. W środku spotkał konduktora, który uśmiechnął się do niego serdecznie.

"Dokąd jedzie ten pociąg?" zapytał Kuba.

"Ten pociąg zabierze cię w podróż przez różne krainy, gdzie zdobędziesz mądrość i siłę potrzebną do zmierzenia się z twoją operacją," odpowiedział konduktor.

**Pierwsza Kraina: Kraina Mądrości.** Pociąg zatrzymał się w pierwszej krainie, Krainie Mądrości. Kuba wysiadł i zobaczył wielką bibliotekę pełną książek. W środku spotkał starą, mądrą sowę, która zaprosiła go do środka.

"Sowo, boję się operacji. Co mam zrobić?" zapytał Kuba.

Sowa odpowiedziała: "Posłuchaj tych audiobooków, a dowiesz się, jak inni radzili sobie z trudnymi sytuacjami."

**Kuba spędził godziny, słuchając historii o bohaterach, którzy pokonali swoje lęki. Audiobooki były pełne inspirujących opowieści, które dodawały mu otuchy. Jednak mimo zdobytej wiedzy, nadal czuł się niepewnie.**

**Druga Kraina: Kraina Odwagi.** Następnie pociąg zabrał Kubę do Krainy Odwagi. Tam spotkał lwa, który był znany ze swojej odwagi.

"Lwie, boję się operacji. Co mam zrobić?" zapytał Kuba.

Lew odpowiedział: "Odwaga to nie brak strachu, ale działanie mimo strachu. Spróbuj małych kroków, aby pokonać swoje lęki."

Kuba próbował różnych rzeczy, które wcześniej go przerażały, jak wspinaczka na drzewo czy rozmowa z nieznanymi. Choć czuł się trochę pewniej, nadal bał się operacji.

**Trzecia Kraina: Kraina Rodziny i Przyjaciół.** W końcu pociąg dotarł do Krainy Rodziny i Przyjaciół. Tam spotkał grupę dzieci i dorosłych, którzy również przeszli przez różne operacje. Wszyscy razem bawili się, śmiali i dzielili swoimi obawami.

Jedno z dzieci, Ania, powiedziało: “Ja też miałam operację nogi. Bałam się, ale moi rodzice byli ze mną w szpitalu i to mi bardzo pomogło.”

Inny chłopiec, Michał, dodał: “Miałem operację ręki. Byłem przerażony, ale kiedy moja mama trzymała mnie za rękę, czułem się dużo lepiej.”

**Kuba zrozumiał, że nie jest sam. Jego przyjaciele i rodzina będą go wspierać, niezależnie od okoliczności.**

**Czwarta Kraina: Kraina Oddechu.** Pociąg zabrał Kubę do Krainy Oddychu. Tam spotkał mądrą żółwicę, która siedziała na brzegu spokojnego jeziora.

“Żółwico, boję się operacji. Co mam zrobić?” zapytał Kuba.

Żółwica odpowiedziała: “Oddychanie może cię uspokoić. Usiądź ze mną i spróbuj oddychać powoli i głęboko.”

Kuba usiadł obok żółwicy i zaczął naśladować jej oddech. Wdychał powietrze przez nos, licząc do czterech, a potem powoli wydychał przez usta, licząc do czterech. Po kilku minutach poczuł się znacznie spokojniejszy.

**Powrót do Rzeczywistości.** Kuba obudził się z uśmiechem na twarzy. **Wiedział, że ma w sobie mądrość, odwagę, wsparcie rodziny i przyjaciół oraz techniki oddechowe, aby zmierzyć się z operacją.** Kiedy nadszedł dzień operacji, Kuba czuł się spokojniejszy. Wiedział, że wszystko będzie dobrze, bo miał w sobie siłę, którą zdobył w magicznej podróży.

Po operacji, kiedy Kuba leżał w łóżku z nogą w gipsie, myślał o swojej podróży. Zrozumiał, że każdy z nas ma w sobie mądrość, odwagę, wsparcie innych i techniki oddechowe, które pomagają nam pokonać nawet największe wyzwania.

Kuba nauczył się, że z pomocą rodziny, przyjaciół, odwagą, mądrością i technikami oddechowymi można pokonać każdy strach. I ty również możesz znaleźć w sobie te cechy, kiedy stajesz przed trudnymi sytuacjami.