

## Ania i Tajemniczy Przyjaciel

### Ania i Tajemniczy Przyjaciel.

W małym miasteczku, gdzie wszyscy się znali, mieszkała siedmioletnia dziewczynka o imieniu Ania. Ania była bardzo grzeczna w domu, ale w szkole często czuła się zestresowana i krzyczała na innych. Pewnego dnia, po trudnym dniu w szkole, Ania postanowiła wybrać się na spacer do pobliskiego lasu. Las był pełen tajemnic i magii, a Ania uwielbiała tam chodzić, by się uspokoić.

### Spotkanie z Tajemniczym Przyjacielem.

Gdy Ania wędrowała po lesie, usłyszała cichy szelest w krzakach. Zatrzymała się i zobaczyła małego, błyszczącego stworka. Miał on skrzydła jak motyl i oczy, które iskrzyły się jak gwiazdy. Stworek przedstawił się jako Tajemniczy Przyjaciel.

“Kim jesteś?” zapytała Ania z ciekawością.

“Jestem tu, by ci pomóc,” odpowiedział Tajemniczy Przyjaciel. **“Wiem, że masz trudności w szkole i chciałbym ci pokazać, jak radzić sobie z emocjami.”**

### Magia Czasu.

Tajemniczy Przyjaciel machnął skrzydłami i nagle Ania znalazła się w magicznym miejscu, gdzie czas płynął inaczej. Było to miejsce, gdzie mogła ćwiczyć swoje umiejętności bez presji czasu. Przyjaciel zaczął uczyć Anię, jak oddychać głęboko, gdy czuje się zestresowana, i jak prosić o pomoc, gdy coś ją przerasta.

“Spróbujmy razem,” powiedział Tajemniczy Przyjaciel. “Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś w spokojnym miejscu. Oddychaj głęboko i powoli.”

Ania zamknęła oczy i poczuła, jak stres opuszcza jej ciało.

### Powrót do Szkoły.

Następnego dnia Ania wróciła do szkoły. Kiedy nauczycielka zadała trudne zadanie, Ania poczuła, jak stres zaczyna ją ogarniać. **Ale zamiast krzyczeć, zamknęła oczy i wzięła głęboki oddech, jak nauczył ją Tajemniczy Przyjaciel.** Później poprosiła nauczycielkę o pomoc.

Nauczycielka była zaskoczona, ale bardzo zadowolona. “Dobrze zrobiłaś, Aniu. Zawsze możesz poprosić o pomoc, jeśli czegoś nie rozumiesz.”

Pewnego dnia, gdy Ania wróciła do lasu, Tajemniczy Przyjaciel zniknął. Zostawił jednak małą, błyszczącą kulkę światła. **Ania wiedziała, że to była magia, którą mogła teraz nosić w sobie – umiejętność radzenia sobie z emocjami i stresem.**

Ania nauczyła się, że nie musi być perfekcyjna i że zawsze może prosić o pomoc, gdy czuje się przytłoczona. Zrozumiała, że krzyczenie na innych nie rozwiązuje problemów, a spokojne oddychanie i rozmowa mogą przynieść lepsze rezultaty.

Pamiętaj, że każdy z nas ma w sobie taką magiczną kulę światła, która pomaga nam radzić sobie z trudnymi emocjami. Wystarczy tylko nauczyć się, jak z niej korzystać.