

Marianka i Magiczne Muszle

Marianka i Magiczne Muszle.

Czy kiedykolwiek zastanawiałaś się, co by się stało, gdybyś znalazła muszle, które mogłyby mówić? Marianka, mała dziewczynka z wielką wyobraźnią, pewnego dnia odkryła, że takie muszle naprawdę istnieją.

Pewnego słonecznego poranka Marianka wybrała się na plażę z rodziną. Uwielbiała bawić się w piasku i budować zamki. Ale tego dnia coś przyciągnęło jej uwagę – trzy piękne, błyszczące muszle leżące na brzegu. Każda z nich miała inny kolor: jedna była niebieska jak morze, druga różowa jak zachód słońca, a trzecia złota jak słońce.

Marianka podniosła pierwszą muszlę i usłyszała cichy, melodyjny głos. “Jestem Muszla Spokoju,” powiedziała muszla. “Pomogę ci zrozumieć twoje emocje.”

Pierwsza Muszla: Spokój. Marianka była zaskoczona, ale zaintrygowana. “Jak możesz mi pomóc?” zapytała.

“Zamknij oczy i weź głęboki oddech,” odpowiedziała Muszla Spokoju. Marianka posłuchała. Poczuła, jak jej ciało się rozluźnia, a myśli uspokajają. **“Kiedy czujesz złość, spróbuj oddychać głęboko i wyobraź sobie, że jesteś na spokojnej plaży,”** doradziła muszla.

Marianka spróbowała to zapamiętać. “Dziękuję, Muszlo Spokoju,” powiedziała, odkładając ją delikatnie na piasek.

Druga Muszla: Życzliwość. Następnie Marianka podniosła różową muszlę. “Jestem Muszla Życzliwości,” powiedziała. “Pomogę ci być bardziej życzliwą dla swojego młodszego brata.”

Marianka westchnęła. Czasami trudno było jej być miłą dla brata, zwłaszcza gdy ją denerwował. “Jak mogę to zrobić?” zapytała.

“Zastanów się, jak byś się czuła, gdyby ktoś cię tak traktował,” odpowiedziała Muszla Życzliwości. **“Spróbuj być dla niego takim przyjacielem, jakiego sama byś chciała mieć.”**

Marianka pomyślała o tym przez chwilę. “To ma sens,” przyznała. “Postaram się być bardziej życzliwa.”

Trzecia Muszla: Odwaga. W końcu Marianka podniosła złotą muszlę. “Jestem Muszla Odwagi,” powiedziała. “Pomogę ci radzić sobie z trudnymi sytuacjami.”

Marianka poczuła, że ta muszla jest najważniejsza. “Jak mogę być odważna?” zapytała.

“Odważna osoba to nie ta, która się nie boi, ale ta, która mimo strachu potrafi działać,” odpowiedziała Muszla Odwagi. “Kiedy czujesz złość lub frustrację, spróbuj znaleźć sposób, by rozwiązać problem, zamiast się poddawać.”

Marianka poczuła, że zaczyna rozumieć. “Dziękuję, Muszlo Odwagi,” powiedziała.

Powrót do Domu. Kiedy Marianka wróciła do domu, postanowiła wypróbować rady muszli. Kiedy jej brat znowu zaczął ją denerwować, wzięła głęboki oddech i przypomniała sobie o spokojnej plaży. Zamiast krzyczeć, zaproponowała, żeby razem zbudowali zamek z klocków.

Brat był zachwycony, a Marianka poczuła się dumna z siebie. Zrozumiała, że dzięki muszłom nauczyła się radzić sobie z emocjami w lepszy sposób.

Ale nie zawsze było łatwo. Pewnego dnia, kiedy Marianka była bardzo zmęczona, jej brat przypadkowo zniszczył jej ulubioną zabawkę. Marianka poczuła, jak złość narasta w jej wnętrzu. Miała ochotę krzyczeć i płakać.

Wtedy przypomniała sobie słowa Muszli Spokoju. Zamknęła oczy, wzięła głęboki oddech i wyobraziła sobie spokojną plażę. Zamiast wybuchnąć, powiedziała bratu, że jest jej bardzo przykro i poprosiła go, żeby pomógł jej naprawić zabawkę.

Następnie przyszła kolej na Muszlę Odwagi. W szkole Marianka miała problem z koleżanką, która ciągle ją drażniła. Marianka bała się jej przeciwstawić, ale wiedziała, że musi coś zrobić.

Pamiętając słowa Muszli Odwagi, postanowiła porozmawiać z koleżanką. Powiedziała jej, że jej zachowanie sprawia, że czuje się źle. Ku jej zaskoczeniu, koleżanka przeprosiła i obiecała, że postara się być miłsza.

Marianka zrozumiała, że dzięki muszłom nauczyła się radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Wiedziała, że nie zawsze będzie łatwo, ale teraz miała narzędzia, żeby sobie poradzić.

Kiedy wróciła na plażę, podniosła muszle i podziękowała im za pomoc. Muszle błyszczały w słońcu, jakby chciały powiedzieć: “Dobrze się spisałaś, Marianko.”

Czy pamiętasz, jak Marianka nauczyła się radzić sobie ze złością dzięki Muszli Spokoju? A jak dzięki Muszli Życzliwości zaczęła być miłsza dla swojego brata? I wreszcie, jak Muszla Odwagi pomogła jej stawić czoła trudnym sytuacjom?

Może ty również masz w sobie takie muszle, które pomogą ci radzić sobie z emocjami i być lepszym dla innych. Spróbuj, a zobaczysz, jak wiele możesz osiągnąć.

Czy teraz, kiedy czujesz złość lub frustrację, spróbujesz wziąć głęboki oddech i wyobrazić sobie spokojne miejsce? Czy zastanowisz się, jak być życzliwym

dla swoich bliskich? A może znajdziesz w sobie odwagę, żeby poradzić sobie z trudnymi sytuacjami?

Pamiętaj, że tak jak Marianka, masz w sobie siłę, żeby radzić sobie ze wszystkim, co przynosi życie.