

Owieczka Łucja i Magiczna Łąka

Owieczka Łucja i Magiczna Łąka.

W małej wiosce, otoczonej zielonymi wzgórzami i kwitnącymi łąkami, mieszkała owieczka o imieniu Łucja. Łucja była bardzo miłą i ciekawą owieczką, która uwielbiała biegać po łąkach, bawić się z przyjaciółmi i słuchać opowieści starszych owiec. Jednak miała jeden problem – Łucja nie potrafiła zasypiać w ciszy. Każdej nocy, gdy wszystko wokół cichło, ona czuła się niespokojna i bała się zasnąć.

Pewnego dnia, gdy słońce powoli zachodziło, Łucja postanowiła wybrać się na spacer po łące, mając nadzieję, że zmęczenie pomoże jej zasnąć. Spacerując, zauważyła coś niezwykłego – małą, migoczącą ścieżkę prowadzącą w głąb łąki. Zaintrygowana, postanowiła podążyć za nią. Ścieżka prowadziła ją przez kolorowe kwiaty, pachnące zioła i delikatnie szumiące trawy, aż dotarła do miejsca, które wyglądało jak z bajki.

Na środku łąki stało ogromne, stare drzewo, którego liście świeciły delikatnym, złotym światłem. **Pod drzewem znajdowała się mała polanka, pełna miękkiego mchu. Łucja poczuła się tam bardzo spokojnie i bezpiecznie.** Nagle usłyszała cichy głos: “Witaj, Łucjo. Czekałem na ciebie.”

Łucja rozejrzała się i zobaczyła małego, białego królika siedzącego pod drzewem. “Kim jesteś?” zapytała z zaciekawieniem.

“Jestem Królik Benjamin,” odpowiedział królik z uśmiechem. “Słyszałem, że masz problemy z zasypianiem. Może mogę ci pomóc?”

Łucja opowiedziała Benjaminowi o swoich nocnych lękach i niepokoju, który ogarniał ją, gdy wszystko wokół cichło. Królik Benjamin wysłuchał jej uważnie, a potem powiedział: “Mam dla ciebie coś specjalnego. To jest Magiczna Łąka. Każdej nocy, gdy będziesz mieć trudności z zaśnięciem, możesz tu przyjść i posłuchać dźwięków łąki. Pomogą ci one znaleźć spokój i zasnąć bez lęku.”

Łucja była zachwycona. “Ale jak mam tu wrócić?” zapytała.

Benjamin uśmiechnął się tajemniczo. **“Wystarczy, że zamkniesz oczy, weźmiesz głęboki oddech i wyobrazisz sobie tę łąkę. Magiczna Łąka zawsze będzie na ciebie czekać.”**

Łucja wróciła do swojego domu, pełna nadziei. Tej nocy, gdy wszystko wokół cichło, poczuła, jak lęk zaczyna ją ogarniać. Przypomniała sobie słowa Beniamina. Zamknęła oczy, wzięła głęboki oddech i wyobraziła sobie Magiczną Łąkę. W jej wyobraźni pojawiły się kolorowe kwiaty, pachnące zioła i delikatnie szumiące trawy. Poczuła się spokojnie i bezpiecznie. Powoli zaczęła zasypiać, słuchając wyobrażonych dźwięków łąki.

Następnej nocy Łucja znów miała trudności z zasypianiem. Tym razem jednak pomyślała, że może powinna spróbować zasnąć bez wyobrażania sobie Magicznej Łąki. Chciała sprawdzić, czy naprawdę potrzebuje tego miejsca, by zasnąć. Leżała w łóżku, próbując zasnąć w ciszy, ale lęk znów ją ogarnął.

Wtedy przypomniła sobie, jak spokojnie czuła się na Magicznej Łące. Zamknęła oczy, wzięła głęboki oddech i znów wyobraziła sobie to magiczne miejsce. Tym razem, wyobrażenie było jeszcze bardziej żywe. **Słyszała szum liści, czuła zapach kwiatów i miękkość mchu pod łapkami. Poczuła, jak lęk powoli ustępuje, a spokój ogarnia jej serce.** Zasypiała z uśmiechem na pyszczku.

Od tego dnia Łucja nauczyła się, że Magiczna Łąka jest w jej sercu i umyśle. Zawsze, gdy czuła się niespokojna, mogła tam wrócić i znaleźć spokój. Zrozumiała, że nie musi bać się ciszy, bo w jej wyobraźni zawsze jest miejsce pełne dźwięków, które ją uspokajają.

Łucja stała się bardziej pewna siebie i spokojna. Opowiedziała swoim przyjaciółom o Magicznej Łące, a oni również zaczęli korzystać z tej magicznej techniki, by zasypiać bez lęku. Łucja zrozumiała, że największą mocą jest wyobraźnia, która potrafi przekształcić lęki w piękne, spokojne miejsca.

Każdej nocy, gdy słońce zachodziło, a wioska cichła, Łucja zamykała oczy, wyobrażając sobie swoją Magiczną Łakę. Zasypiała spokojnie, wiedząc, że zawsze może tam wrócić, by znaleźć spokój i bezpieczeństwo.

Historia Łucji pokazuje, jak ważna jest wyobraźnia i jak można jej używać, by radzić sobie z lękami i niepokojem. Łucja nauczyła się, że w jej umyśle zawsze jest miejsce, które przynosi spokój i bezpieczeństwo. Każde dziecko może znaleźć swoją własną Magiczną Łakę, miejsce, które pomoże mu zasnąć spokojnie i bez lęku.