

Misja na Planecie Z

Misja na Planecie Z.

Był słoneczny poranek, kiedy młody super bohater Leo otrzymał wiadomość od Galaktycznej Rady Super Bohaterów. Z ogromnym podekscytowaniem otworzył holograficzne pismo, które unosiło się przed nim w powietrzu. **“Leo,” zaczęło się, “zostałeś wybrany do specjalnej misji na Planecie Z. Twoim zadaniem jest nauczyć się, jak utrzymać koncentrację w trudnych warunkach. Powodzenia!”** Leo uśmiechnął się szeroko, wiedząc, że to będzie wyzwanie, ale także wspaniała przygoda.

Leo wsiadł do swojego kosmicznego statku i wyruszył w podróż przez galaktykę. Po kilku godzinach lotu wylądował na Planecie Z, która była pełna kolorowych krajobrazów i dziwnych dźwięków. Na powitanie wyszli mu mieszkańcy planety, małe, futrzane stworki zwane Zikami. **“Witamy, Leo!”** zawołał jeden z nich. **“Nazywam się Zik, będę twoim przewodnikiem.”**

Zik zabrał Leo do kosmicznej szkoły na Planecie Z. Klasa była pełna dziwnych urządzeń i interaktywnych tablic, a dzieci Ziki biegały wokół, rozmawiając i bawiąc się. Leo usiadł przy swoim biurku, ale szybko zauważył, że trudno mu się skupić. **Dźwięki, ruchy i kolory wokół niego były bardzo rozpraszające.** **“Jak mam się skoncentrować w takim miejscu?”** zapytał Zika.

Zik przedstawił Leo kilku swoim przyjaciółom: Zari, która była mistrzynią medytacji, oraz Zeno, który miał niesamowitą zdolność do skupiania się na jednej rzeczy przez długi czas. **“Leo,”** powiedziała Zari, **“musisz nauczyć się technik, które pomogą ci ignorować rozpraszacze. Medytacja może być bardzo pomocna.”** Zeno dodał: **“A ja pokażę ci, jak tworzyć specjalne bariery myślowe, które pomogą ci skupić się na zadaniu.”**

Leo spędził kilka dni ucząc się od Zari i Zeno. Zari nauczyła go prostych technik oddechowych, które pomagały mu się uspokoić i skupić. **“Wdech... wydech... wyobraź sobie, że jesteś w spokojnym miejscu,”** mówiła. Zeno pokazał mu, jak tworzyć mentalne bariery, które blokowały rozpraszające dźwięki i obrazy. **“Wyobraź sobie, że wokół ciebie jest niewidzialna tarcza, która chroni cię przed wszystkim, co cię rozprasza,”** tłumaczył.

Nadszedł dzień wielkiego testu. Leo musiał rozwiązać trudne zadanie matematyczne w klasie pełnej rozpraszających dźwięków i ruchów. Początkowo czuł się przytłoczony, ale przypomniał sobie wszystko, czego nauczył się od Zari i Zeno. Zamknął oczy, wziął głęboki oddech i wyobraził sobie swoją niewidzialną tarczę. Powoli, ale pewnie, skupił się na swoim zadaniu i zaczął je rozwiązywać.

Leo ukończył swoje zadanie z sukcesem. **“Udało się!”** zawołał z radością. Zik, Zari i Zeno gratulowali mu, a Galaktyczna Rada Super Bohaterów przesłała mu wiadomość z gratulacjami. **“Leo, pokazałeś, że potrafisz się skoncentrować nawet w najtrudniejszych warunkach. Jesteśmy z ciebie dumni!”**

Leo wrócił na Ziemię z nowymi umiejętnościami i pewnością siebie. Wiedział, że

teraz, gdy będzie miał trudności z koncentracją w szkole, będzie mógł zastosować techniki, których nauczył się na Planecie Z. I tak, dzięki wsparciu swoich kosmicznych przyjaciół, Leo nauczył się, jak przezwyciężać rozproszenia i skupić się na swoich zadaniach.

Leo siedział w swoim pokoju, wspominając swoją przygodę na Planecie Z. Wiedział, że to, czego się nauczył, pomoże mu nie tylko w szkole, ale także w codziennym życiu. “Jeśli Zari i Zeno mogą to zrobić, to ja też mogę,” pomyślał z uśmiechem. I od tego dnia, zawsze gdy czuł się rozproszony, zamykał oczy, brał głęboki oddech i wyobrażał sobie swoją niewidzialną tarczę.