

Elfik Eryk i Magia Spokoju

Elfik Eryk i Magia Spokoju

Na Pustyni Tajemnic Na skraju wielkiej pustyni, gdzie piasek mienił się złotem w promieniach słońca, mieszkał mały elf o imieniu Eryk. Eryk był pełen energii i zawsze w ruchu. Biegał, skakał, a czasem, gdy coś mu nie wychodziło, rzucał kamyczkami i kopał w piasek. Był niespokojny i nie potrafił usiedzieć w miejscu, co często sprawiało mu kłopoty.

Pewnego dnia, kiedy Eryk bawił się na pustyni, zauważył coś dziwnego na horyzoncie. Było to coś, czego nigdy wcześniej nie widział. **Czy to była oaza? A może coś innego, bardziej tajemniczego?** Eryk postanowił to sprawdzić.

Spotkanie z Mądrym Jaszczurem Podczas swojej wędrówki, Eryk natknął się na starego jaszczura, który siedział na kamieniu i patrzył na niego z zaciekawieniem. Jaszczur był duży i miał mądre, błyszczące oczy. Wyglądał, jakby wiedział wszystko o pustyni i jej tajemnicach.

– Witaj, Eryku – powiedział jaszczur. – Widzę, że jesteś niespokojny. Czego szukasz na tej pustyni?

Eryk zatrzymał się i spojrzał na jaszczura. – Chciałem zobaczyć, co jest tam, na horyzoncie. Ale tak naprawdę, to chyba szukam czegoś więcej. Często jestem niespokojny i nie potrafię usiedzieć w miejscu.

Jaszczur uśmiechnął się tajemniczo. – Może mogę ci pomóc. Jestem Mądrym Jaszczurem i znam tajemnice spokoju. Chciałbyś ją poznać?

Tajemnica Spokoju Eryk skinął głową z entuzjazmem. Jaszczur zaprosił go do swojego cichego zakątka, gdzie rosły kaktusy i kwitły piękne, kolorowe kwiaty. Było tam spokojnie i cicho, jakby czas się zatrzymał.

– Tajemnica spokoju jest prosta, ale trudna do opanowania – zaczął jaszczur. – **Musisz nauczyć się zatrzymywać i oddychać.** Kiedy czujesz, że jesteś niespokojny, zamknij oczy i weź głęboki oddech. Policz do pięciu i powoli wypuść powietrze. Spróbujmy razem.

Eryk zamknął oczy i wziął głęboki oddech. Na początku było to trudne, ale po kilku próbach poczuł, jak jego ciało się rozluźnia.

Praktyka i Wyzwania Eryk postanowił ćwiczyć nową umiejętność codziennie. Jednak pustynia była pełna wyzwań. Czasem wiatr wiał tak mocno, że piasek wdzierał się do oczu, a innym razem słońce paliło tak gorąco, że trudno było się skupić. Eryk często czuł pokusę, by wrócić do swoich starych nawyków – biegania i krzyczenia.

Pewnego dnia, gdy Eryk próbował medytować w cieniu dużego kaktusa, nagle usłyszał hałas. To była burza piaskowa, która nadchodziła szybko. Eryk poczuł,

jak jego serce zaczyna bić szybciej. **Co powinien zrobić?**

Decyzja Eryk przypomniał sobie słowa Mądrego Jaszczura. Zamknął oczy, wziął głęboki oddech i policzył do pięciu. Powoli wypuścił powietrze. Poczul, jak jego ciało się uspokaja. Burza piaskowa była coraz bliżej, ale Eryk czuł, że jest gotowy. Wstał i zaczął iść w stronę bezpiecznego schronienia, które wcześniej zauważył.

Teachable Moment Kiedy burza przeszła, Eryk zdał sobie sprawę, że dzięki spokoju i cierpliwości udało mu się poradzić sobie z trudną sytuacją. Zrozumiał, że czasem wystarczy zatrzymać się i oddychać, żeby znaleźć rozwiązanie problemu.

Eryk wrócił do Mądrego Jaszczura i podziękował mu za naukę. Od tego dnia Eryk był bardziej spokojny i skupiony. Wiedział, że zawsze może znaleźć spokój w sobie, nawet na pustyni pełnej tajemnic.

Pytania do Przemyślenia

1. Co myślisz, że Eryk czuł, kiedy spotkał Mądrego Jaszczura?
2. Jakie inne sposoby na uspokojenie mógłbyś wymyślić?
3. Czy pamiętasz sytuację, kiedy czuleś się niespokojny? Co mogłeś wtedy zrobić, żeby się uspokoić?

Podsumowanie Eryk nauczył się, że spokój i cierpliwość są kluczem do radzenia sobie z trudnymi emocjami. Dzięki Mądrymu Jaszczurze odkrył, że może osiągnąć więcej, gdy jest spokojny i skupiony. Teraz Eryk wie, że zawsze może znaleźć w sobie siłę, żeby poradzić sobie z każdą sytuacją.

Koniec