

## Historia Puszka - Magiczna Opowieść

### Historia Puszka.

Dawno, dawno temu, w małej wsi otoczonej zielonymi łąkami i kwitnącymi drzewami, mieszkał mały piesek o imieniu Puszek. Puszek miał miękką, białą sierść i zawsze był pełen energii. Mieszkał z rodziną w małym, przytulnym domku na skraju wsi. Każdego wieczoru, gdy nadchodziła pora snu, Puszek czuł się niespokojny i często miał trudności z zasypianiem. Czasami, gdy był bardzo zmęczony, zdarzało mu się gryźć i drapać swoich bliskich, co sprawiało, że czuł się smutny.

Pewnego dnia, podczas spaceru po okolicy, Puszek odkrył zaczarowany las. Las ten był pełen magicznych stworzeń i tajemniczych miejsc. **Puszek postanowił, że odwiedzi ten las każdego dnia, aby poznać jego mieszkańców i nauczyć się czegoś nowego.**

Pierwszego dnia, gdy Puszek wszedł do lasu, spotkał starą, mądrą sowę o imieniu Mądra. Sowa siedziała na gałęzi wysokiego drzewa i obserwowała Puszka swoimi wielkimi, błyszczącymi oczami.

- “Witaj, Puszku,” powiedziała Sowa Mądra. “Widzę, że masz trudności z zasypianiem. Czy chciałbyś dowiedzieć się, jak radzić sobie z tym problemem?”

Puszek kiwnął głową i usiadł pod drzewem, słuchając uważnie.

- “Kiedy czujesz się niespokojny, spróbuj zamknąć oczy i wyobrazić sobie, że jesteś w spokojnym, cichym miejscu,” poradziła Sowa Mądra. “Możesz wyobrazić sobie, że leżysz na miękkiej trawie pod rozgwieżdżonym niebem.”

Puszek postanowił spróbować tej metody tego wieczoru.

Następnego dnia, Puszek wrócił do zaczarowanego lasu i spotkał małą dziewczynkę o imieniu Martynka. Martynka była bardzo przyjazna i zaprosiła Puszka do swojego magicznego domku w lesie.

- “Cześć, Puszku,” powiedziała Martynka. “Słyszałam, że masz trudności z zasypianiem. Może spróbujesz czegoś, co mi pomaga?”
- “Co to takiego?” zapytał Puszek z ciekawością.
- “Kiedy czuję się niespokojna, staram się mocno oddychać,” wyjaśniła Martynka. **“Biorę głęboki wdech przez nos, a potem powoli wypuszczam powietrze przez usta. To pomaga mi się uspokoić.”**

Puszek postanowił spróbować tej metody tego wieczoru.

Trzeciego dnia, Puszek spotkał w lesie małą wróżkę o imieniu Iskierka. Iskierka miała skrzydła jak motyl i roztaczała wokół siebie delikatne, migoczące światło.

- “Witaj, Puszkku,” powiedziała Iskierka. “Słyszałam, że masz trudności z zasypianiem. Mam dla ciebie coś specjalnego.”

Iskierka wyciągnęła mały, zaczarowany amulet i podała go Puskowi.

- “Ten amulet pomoże ci zasnąć spokojnie każdej nocy,” powiedziała Iskierka. **“Ale pamiętaj, że najważniejsze jest to, abyś czuł się bezpiecznie i kochany. Kiedy czujesz się niespokojny, przytul się do kogoś bliskiego i powiedz im, co czujesz.”**

Tego wieczoru, Puszek wrócił do domu z zaczarowanym amuletem. Kiedy nadeszła pora snu, Puszek przytulił się do swojej rodziny i opowiedział im o swoich przygodach w zaczarowanym lesie. Czuł się bezpieczny i kochany, a amulet Iskierki pomógł mu zasnąć spokojnie.

Puszek nauczył się, że kiedy czuje się niespokojny, może wyobrazić sobie spokojne miejsce, głęboko oddychać jak Martynka lub przytulić się do kogoś bliskiego i opowiedzieć o swoich uczuciach. Dzięki temu mógł zasypiać spokojnie każdej nocy, a jego rodzina była z niego bardzo dumna.