

*Po trudnym dniu, kiedy potrzebujesz wytchnienia
spróbuj sobie wyobrazić te miejsca, te odczucia.*

Relaks nad morzem.

Jest słoneczny dzień.
Idę wolno brzegiem morza.
Stąпам po żółtym gładkim piasku.
Bose stopy zapadają się w nim.
Piasek cichutko skrzypi.
Jest miękki i bardzo ciepły.
Po jednej stronie widzę spokojne morze i daleki
horyzont.
Po drugiej sosnowy las.
Od morza wieje lekki wiatr.
Aromat żywicznych drzew miesza się z zapachem
wody.
Błękit łączy się z kolorem żółtym i zielenią.
Jestem senna i mam ochotę położyć się.
Kładę się na plaży.
Ciało nagrzewa się od piasku i słońca.
Delikatny plusk fal uspokaja mnie.
W górze widzę błękit nieba.
Zapadam w półsen.
Wszystko staje się nierealne, nieważne.
Otacza mnie jednostajny szum morza.
Oddycham spokojnie.

Relaks wśród łąk.

W pogodny letni dzień,
idę dróżką wśród łąnów zboża.
Po bokach rośnie trawa.
Jest żółta od słońca.

W trawie widać polne rumianki
o białych płatkach i żółtych środkach.
Rumianek słodko pachnie.
Jest mi przyjemnie, z tym świeżym
zapachem.
Czuję się senny i mam ochotę położyć się.
Kładę się na plecach.
Nagrzana ziemia pachnie.
Szelest kołyszących się kłosów na wietrze
uspokaja mnie.
W górze widzę jasny błękit nieba.
Zamykam oczy.
Wszystko staje się nierealne, nieważne.
Oddycham spokojnie. Zapadam w półsen.

Aktywizacja po relaksie.

Słyszę śpiew ptaków w oddali.
Czuję chłodny powiew wiatru i orzeźwiający
aromat ziół. Przeciagam się.
Powoli wracam do rzeczywistości.
Przeciagam się. Otwieram oczy.
Napinam mięśnie rąk, ramion i nóg.
Oddycham lekko i głęboko.

Czuję odprężenie. Jest mi przyjemnie.
Myśli układają się w logiczną całość.
Za chwilę wrócę do codziennych zajęć
bez pośpiechu i z przyjemnością.

*Życzę przyjemnego odprężenia.
Miroslawa Zdunek-Ruczyńska*