



În seara asta, prietenul tău koala vine să te viziteze. Frumoasa lui blăniță maro este foarte plăcută la atingere. Ca orice koala, al tău este foarte calm: știi că aceste simpatice animăluțe pot sta ore întregi întinse sau așezate confortabil pe o creangă? Blana lor foarte deasă e ca o saltea. Când afară e cald, koala își întinde lăbuțele și se odihnește la umbră; când e frig, umezeală și vânt, își pune lăbuțele din față pe piept și lăbuțele din spate pe burtică și se face ghem.

Fă și tu ca el ca atunci când e cald și întinde-te pe saltea. Simți că ești relaxat?

Fă ca el ca atunci când e frig și fă-te ghem pe o parte. Simți că ești protejat?

Iată jocul de-a koala: de fiecare dată când spun „vreme frumoasă“, te întinzi, iar când spun „vreme friguroasă“, te ghemuiești. Ești gata? Începem! Vreme friguroasă pentru koala... Vreme frumoasă pentru koala...

Acum, vom spune că mâna este un pui de koala. Puiul de koala are nevoie de tandrețe și îi place să fie purtat în brațe. Vrei să se ghemuiască lângă tine? Pune mâna-koala pe burtică. Simți că e moale și caldă lângă tine. Koala s-a liniștit datorită respirației tale... simți că mișcarea burticii tale îl relaxează și îl calmează. Simți că mâna ta koala e legănată de ritmul burticii tale, care se ridică atunci când inspiri și coboară când expiri... Puiul de koala e legănat și adoarme.

De fiecare dată când simți nevoia, știi că îți poți pune mâna pe burtică. Legănat de respirația ta, poți adormi liniștit.

Libris.RO

Mingea de lumină

Respect pentru oameni și cărți



* > Ancorare și concentrare

* * * * *



În seara asta, imaginează-ți că ieși o minge luminoasă de culoarea pe care ți-o dorești: galbenă, verde, albastră, portocalie... Culoarea pe care o vrei. Mingea strălucește și trimite în jur culoarea pe care ai ales-o. Mingea este cât vrei tu de moale, de netedă, de mare... Ea este pe gustul tău, tu ai ales-o. O poți pune pe burtică, chiar pe buric... Mingea urcă și coboară în ritmul respirației tale.

Această culoare luminoasă călătorește în corpul tău... Simți că îți luminează toate zonele corpului... Lumina pleacă în fiecare braț, până la mâini, și se întoarce în burtică... Lumina pleacă în fiecare picior, până în tălpi, și se întoarce în burtică... Lumina strălucește în jurul mingii, al buricului și desenează un cerc luminos în culoarea pe care ai ales-o.

Când tragi aer pe nări, cercul se lărgeste, se face tot mai mare... Burtica ți se umflă ca un balon. Când expiri, dai aerul afară, balonul se face mai mic, tot mai mic... Burtica ta se lasă, balonul se face mai mic. În ritmul respirației tale, cercul de lumină crește și se micșorează, burtica ți se umflă și se dezumflă. Culoarea pe care ai ales-o devine mai puțin strălucitoare și vie. Cu fiecare respirație, culoarea se face tot mai închisă. Încetul cu încetul, intensitatea luminii scade, scade până ce pleoapele ți se fac grele.

Poți dormi liniștit, lumina blândă te învăluie și te însoțește în somn.



Libris .RO Sunetul oceanului

Respect pentru oameni și cărți



* > Nevoia de atenție, de stabilitate * * * * *



În seara asta, imaginează-ți sunetul oceanului. Auzi valurile, șșșșș... Pune-ți mâinile pe burtică și o să simți cum crește când înspiri aerul și cum scade când expiri. Burtica ta e valul care vine, cel care pleacă, cel care urcă sau coboară...

Respirația ta pe nas e sunetul valului care vine, care pleacă, cel care urcă și apoi coboară... Ascultă-ți respirația; ești în valul tău... regulat... calm... liniștitor. Simți valul în mâini, ascuți valul când respiri... Respirația ta se ia după val..., iar tu te iei după val și după respirație în același timp... Ești un val care respiră: șșșșș.

Acum îți vei pune fiecare mână pe o ureche; mâinile tale sunt două scoici mari în care auzi oceanul. Simți aceste sunete, această muzică a oceanului înăuntrul tău. Ascultă sunetul oceanului care ajunge la tine prin urechi... Ascultă sunetul oceanului care ajunge la tine prin respirație... La un moment dat, cele două sunete se vor amesteca, zgomotul valurilor respirației tale îți se aude în urechi. Acest ritm regulat este în concordanță cu mișcarea burții tale, cu mișcarea valului care urcă și coboară. Ascultă și te simți legănat în interiorul corpului tău. Tu ești oceanul...

Îți relaxezi mâinile, brațele, îți parcurgi corpul încet și simți relaxarea care pune stăpânire pe tine... Ești calm... liniștit în acest ocean de pace... de iubire... de liniște... de calm.

Poți dormi liniștit, știi acum că poți găsi oricând acest ocean plin de liniște care îți aparține doar ție.

