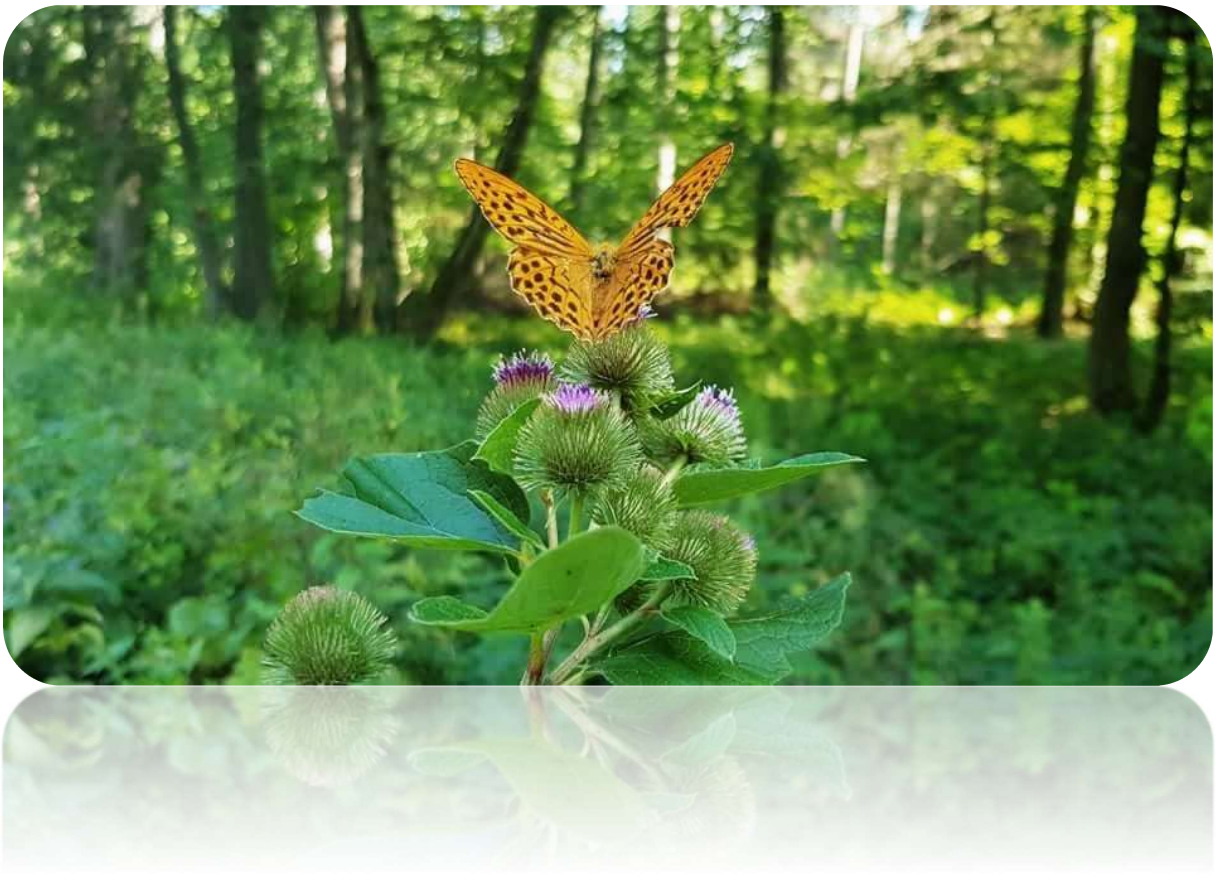

Z pomocą motyla

Usiądź lub połóż się wygodnie z zamkniętymi oczami. Oddychaj naturalnie, spokojnie. Obserwuj jak się czujesz wykonując wdech i wydech, wdech i …wydech.

Teraz wyobraź sobie pięknego motyla. Lekkiego, powabnego, jak piórko. Może mieć dowolny kolor, wielkość. Poświęć chwilę i skup się na swoim motylu.

Wyobraź sobie, że motyl unosi się w pobliżu i odpoczywa na różnych częściach Twojego ciała. A kiedy siada dana część ciała odczuwa rozluźnienie i przyjemność.

Zacznijmy od **czoła.** Czoło relaksuje się, gdy siada na nim motyl. Weź oddech i długi wydech. Motyl odlatuje z czoła i siada na **prawy ramieniu**. Motyl odpoczywa. Ramię się relaksuje. Weź oddech i długi wydech. Motyl podąża dalej. Unosi się i siada na kolejną część ciała, aby odpocząć.

Kontynuuj zabawę i wyobrażaj sobie, że motyl odpoczywa na różnych częściach twojego ciała.

Rozluźnij całe ciało i oddychaj. Weź wdech do brzucha, dalej płuc i gardła i długi swobodny wydech. Powtórz wdechy i wydechy 3 razy.

Źródło: S. K. Greenland, *Zabawa w uważność*

M. S.