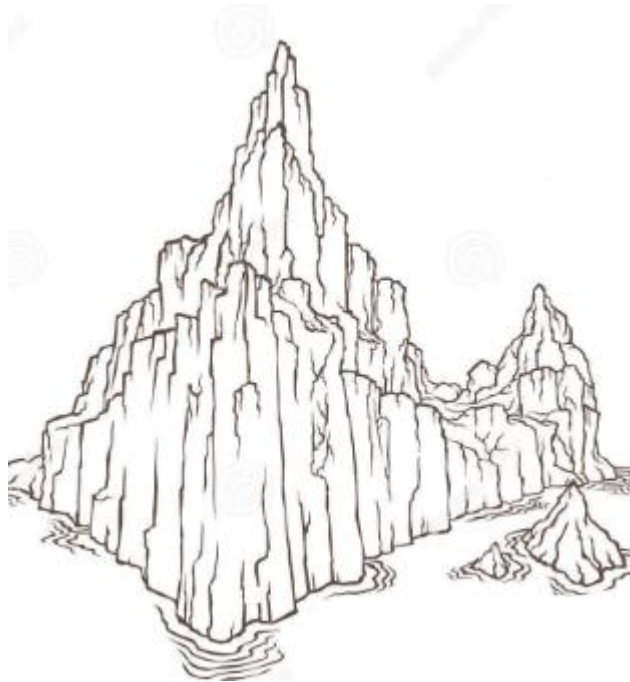


Ćwiczenie umiejętności relaksacji:: wizualizacja - *miejsce, gdzie można odzyskać siłę spokoju*

KRYSTAŁOWA GÓRA



Usiądź wygodnie – zamknij oczy – oddychaj spokojnie.

Wejdź na swoją ścieżkę i powędruj aż do Drzewa Kłopotów. Czy masz dziś jakieś **nieprzyjemne sprawy**, które chciałbyś na nim zawiesić?...

A teraz idź **do ogrodu**. Kiedy **miniesz furtkę**, ujrzysz **zwirową dróżkę**, skręcającą w bok. Idąc nią, zobaczysz, jak wijąc się, **prowadzi między cudownymi kwiatami, krzakami i bujnymi zaroślami**... Wkrótce dotrzesz **do płotu**, a wtedy zobaczysz za nim **wspaniałą górę**, mieniącą się **wszystkimi kolorami**, jakby była z **kryształu**. Podchodząc bliżej, widzisz, że **w górze są już wykute stopnie**, postanawiasz więc **wspiąć się na szczyt**.

Wchodząc **na pierwszy stopień**, stwierdzasz, że u podnóża góry **wszystko jest czerwone**. Z jednej strony kwitną **karmazynowe kwiaty**, z drugiej gałęzie drzewek uginają się pod dorodnymi **czereśniami**. Kwiaty rozsiewają wokół siebie egzotyczny zapach, a kiedy zrywasz jedną czereśnię i wkładasz do ust... aaach, cóż za cudowny smak!...

Robisz kilka następnych kroków po stopniach Kryształowej Góry i widzisz, że teraz **otacza cię barwa pomarańczowa...** Można by pomyśleć, że znalazłeś się w **gaju pomarańczowym**, tyle jest dookoła drzewek, których gałęzie chylą się ku ziemi pod ciężarem owoców. Może masz ochotę poczęstować się pomarańczą, posmakować jej żywego soku... nie krępuj się...

Kilka kolejnych stopni wprowadza cię w **warstwę jaskrawożółtą**. Wszędzie pełno jest **żółtych kwiatów...** wysokich, niskich, dużych, małych... Z boku widać niewielki strumyk, więc postanawiasz przysiąść na chwilę i ochłodzić się... Nabierasz w dłonie wody w cieniu **drzewka cytrynowego**, a jego rześki zapach odświeża cię jeszcze bardziej...

Kilka schodków wyżej zaczyna się **kraina bujnej zieleni**. Zupełnie jakbyś się znalazł w lesie podzwrotnikowym, w którym fruwa mnóstwo **różnobarwnych ptaków**, a pomiędzy drzew pozdrawiają cię wszystkie ulubione zwierzęta...

Kiedy zrobisz jeszcze kilka kroków w górę, **otoczy cię błękit**; jeszcze nigdy dotąd nie widziałeś błękitu tak czystego i pięknego... Po jednej stronie góry chlupoczą **fale morza**, a między nimi wesoło **dokazują delfiny**. Zanurzasz się w morskiej wodzie, pływasz i bawisz się z delfinami...

Kiedy wracasz na stopnie Kryształowej Góry, wchodzisz po nich **w krainę fioletu...** Masz wrażenie, że stąpasz po wielkim **ametyście**, w którym rozszczepia się światło, a wszystko dookoła mieni się i skrzy!... A kiedy wreszcie staniesz na samym szczycie, otoczy cię... **jaskrawa biel**. To tutaj mieszkają wszystkie twoje najtajniejsze marzenia i najskrytsze sny, tutaj chronią się wszystkie ukochane przez ciebie rzeczy: **aniołowie, wróżki, chmury i promyki słoneczne...** Wszystko, czego zdarzyło ci się zapragnąć, jest przed tobą, skąpane w roziskrzanej bieli... Rozkoszuj się teraz przez chwilę swoją Kryształową Górą...

Czas już wracać, ale najpierw **podziękuj jej za to, że jest tutaj** i zawsze chętnie czeka na twoje odwiedziny... Przy furtce trzeba też **podziękować ogrodowi za to, że jest, że czeka...**

