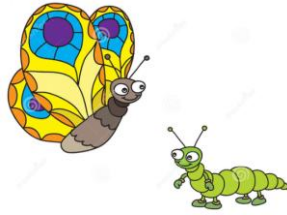


## Ćwiczenie wzmacniające kompetencje emocjonalne: ochrona przed skutkami stresu - wizualizacja



Zapraszam Cię do w podróż **do krainy fantazji**, w czasie której spotkasz pewne **zwierzę**, które **rodzi się** jakby **dwukrotnie**. Za każdym razem **wygląda inaczej**.

W swej drugiej postaci **może żeglować w powietrzu na swoich przepięknych skrzydłach**. Często podziwiamy ich **wspaniałe kolory i wzory**.

**Usiądź spokojnie, zamknij oczy. Oddychaj głęboko i spokojnie.**

Wyobraź sobie, że jesteś **zmęczoną małą gąsienicą**. Leżysz spokojnie i cicho, otulona/y mnóstwem cienkich jedwabnych nitek – jak pod chroniącą kołdrą. Podczas gdy śpisz, Twoje ciało rośnie.

Na wiosnę **obudzisz się ze swojego snu** i zobaczysz, jak przez kokon przebija kolorowe światło słońca. Światło to jest **piękne i ciepłe**. Masz ochotę opuścić ciemności swojego kokonu. Wyobraź sobie, jak **kokon otwiera się z jednego końca**. Bardzo powoli wychodzisz z kokonu, w którym tak długo byłeś.

Jesteś teraz **przepięknym motylem**. Siadasz i **rozpościerasz swoje skrzydła**. Robisz to **bardzo, bardzo powoli**, ponieważ skrzydła są jeszcze wilgotne i muszą wyschnąć. **Rozpościerasz skrzydła** i zauważasz, że są lśniące, kolorowe i mają piękne wzorki. Czujesz siłę w swoich małych skrzydłach i chcesz sprawdzić, jak można dzięki nim latać. **Zaczynasz swój pierwszy lot**. Zauważ, że możesz sterować lotem. Upajasz się uczuciem, że możesz poruszać skrzydłami. Lecisz w **ciepłym słońcu**. Wyglądasz jak latający kwiat. Dokąd polecisz?... Teraz wiesz, że możesz polegać na swoich pięknych skrzydłach. Wyląduj gdzieś na ziemi i otul się skrzydłami, jak płaszczem. Przybierz teraz swoją ludzką postać. Zachowaj w pamięci **lekkość i piękno swojego lotu**. Przeciągnij się, otwórz oczy i bądź znowu tutaj – orzeźwiona/y i pełen/pełna energii.