

## Jak mogę się uspokoić?

### Relaksacja – tekst do odczytania

Jest słoneczny, letni dzień.  
Idziesz wolno brzegiem morza,  
po żółtym, gładkim piasku.  
Bose stopy zapadają się w nim.  
Piasek cichutko skrzypi.  
Jest miękki i bardzo ciepły.  
Po jednej stronie widzisz spokojne morze i daleki horyzont.  
Po drugiej sosnowy las.  
Od morza wieje lekki wiatr.  
Zapach drzew miesza się z zapachem morza.  
Błękit miesza się z zielenią i kolorem piasku.  
Od barw i zapachów trochę kręci Ci się w głowie.  
Masz ochotę się położyć.  
Kładziesz się na plaży.  
Ciało grzeje Ci piasek i słońce.  
Delikatny szum fal uspokaja Cię.  
W górze błękit nieba.  
Zamykasz oczy, zapadasz w półsen.  
Wszystko staje się nieważne.  
Otacza Cię cichy jednostajny szum morza  
I piękna muzyka.  
Od morza wieje orzeźwiający wiatr.  
Otwierasz oczy, oddycham głęboko.  
Przeciągasz się. Czujesz przyływ sił.  
Powoli wstajesz.  
Na horyzoncie widzisz złotą obwódkę słońca.  
Stąpasz po żółtym piasku.  
Spienione, chłodne fale delikatnie dopływają do Twoich stóp.  
Spacer ten sprawia Ci radość.  
Twoje myśli układają się w logiczną całość.  
To, co zaplanowałeś – wykonasz  
Bez pośpiechu, pewnie i z przyjemnością.