

## POTOVANJE V NARAVO

Zapri svoje oči, globoko vdihni skozi nos in izdihni. Začni sproščati svoje celotno telo. Sprostí ramena, sprosti svoj prsni koš, sprosti svoje roke, noge. Občuti, kako se z vsakim vdihom in izdihom bolj sproščáš.

Sedaj boš s svojo domišljijo odpotoval na dogodivšino v naravo.

Predstavljaš si, da ležiš na polju s šudovitimi cvetlicami in ko vdihneš svež zrak, lahko zavohaš vonj trave in cvetlic okrog sebe. Slišiš lahko zvok vetra in ptice, ki letijo in šivkajo na nebu. Če ležiš zelo, zelo mirno, lahko slišiš tudi zvok svojega lastnega dihanja, kako zrak potuje navznoter in navzven.

Pogledaš naokoli in vidiš pisane metulje, ki prhutajo vse naokrog ter drobne pikapolonice, ki se plazijo po tleh. Na široko odpreš roke in občutiš sončno svetlobo, kako greje tvoje celotno telo.

Obdan si s šudeži narave v vseh svojih lepih barvah. Tu so bujna zelena drevesa, svetlo modro nebo, ptice in žuželke v vseh barvah in svetlo rumeno sonce, ki je videti kot ogromna gumijasta žoga svetlobe. Ko pogledaš navzgor v puhaste bele oblake na nebu, se prikaže šudovita mavrica! Poási za neš plezati navzgor proti vrhu, od koder lahko vidiš celoten svet: vse ljudi, živali, drevesa, oceane, gore in vse v naravi.

Po občutiš se tako srečno in napolnjen si z mirom znotraj sebe vedo, da si del tega velikega, lepega sveta, v katerem živiš. Vdihuješ srečo in dovoliš ji, da te umije kot rahel dež. V tem pogledu uživaš še malo dlje in potem se spusiš navzdol po drugi strani mavrice. Ko ponovno pristaneš na travi, se ti zdi, kot da lebdiš na oblaku. Tvoje srce je napolnjeno z radostjo in ljubeznijo do vsega in vsakogar na tem svetu.

Občutiš lahko, da te narava ljubi in to ljubezen spustiš v svoje srce, da te teče kot reka, ko jo deliš z drugimi okrog sebe. Dovolí si, da se potopiš globlje v svoj miren prostor v vedenju, da lahko greš vanj kadarkoli s svojim dihanjem in domišljijo.

Pomigaj s prsti na rokah in nogah, objemi svoja kolena in se zavij v majhno kroglico. Ostani tako nekaj časa, nato se usedi.



Vir: [https://gallery.mailchimp.com/b0a7df3a95225dff2e2029245/files/Free\\_Guided\\_Nature\\_Visualization\\_for\\_Children.pdf](https://gallery.mailchimp.com/b0a7df3a95225dff2e2029245/files/Free_Guided_Nature_Visualization_for_Children.pdf)