

MAVRI NA ZAŠČITA



Zapri oči.

Po vsaki vdihuj skozi nos in izdihuj skozi usta.

Svoje roke položi na kolena z dlanmi navzgor. Vzravnaj svoj hrbet in prekrižaj nogi. Okoli svojega telesa boš postavil mavrico. Z gibom roke nad glavo boš postavil barve. Vsak tvoj gib bo imel različno barvo.

Rumena barva skrbi za tvoje noge.

Zelena barva skrbi za tvoj trebuh.

Rdeča barva skrbi za tvoje srce.

Modra barva skrbi za tvoj vrat.

Bela barva skrbi za tvoje telo.

Uvodna barva mavrice skrbi za vrh tvojega celega telesa.

Mavrica te varuje pred vsemi slabimi mislimi in čustvi, tako da jih odganja stran.



VIR: <http://www.beyondthemind.com/how-to-meditate/meditation-for-children/rainbow-protection/>