

 KOLOROWANKA

„Spokojna Głowa” – malowanka do rozplątania myśli.

Cześć!

To kolorowanka dla Twojej głowy, serca i wyobraźni.
Znajdziesz tu miejsca, gdzie możesz odpocząć.
Obrazki, które pomogą Ci się wyciszyć.
I ćwiczenia, które pomogą zrozumieć, co dzieje się w Tobie.

Nie musisz być idealny.
Nie musisz kolorować jak ktoś inny.
Nie musisz wiedzieć wszystkiego.

Wystarczy, że jesteś.

Każda emocja, którą czujesz – jest w porządku.
Każdy rysunek – możesz pokolorować po swojemu.
Każda chwila z tą książką – może być chwilą tylko dla Ciebie.

Oddychaj. Maluj. Bądź.
To Twoja spokojna głowa 🧡

Zaczynamy



Czasem w naszej głowie krążą różne zmartwienia – małe i duże. Niektóre są jak chmurki, które przelatują i znikają, a inne zostają na dłużej. Ten słoik jest miejscem, do którego możesz te zmartwienia włożyć. Nie po to, żeby je zamknąć na zawsze, ale żeby na chwilę je odłożyć i odetchnąć.

 Ćwiczenie:

Wyobraź sobie, że każda chmurka w słoiku to jedno zmartwienie. Pokoloruj je tak, jak chcesz – możesz im nadać kolory, a nawet twarze! A jeśli chcesz, dorysuj własne chmurki i wpisz do środka, co cię teraz martwi. Potem pokoloruj wieczko i powiedz sobie: „To może teraz trochę tu poleżeć, ja w tym czasie odpocznę.”



Wiesz, że Twój oddech może być jak drzewo? Gdy oddychasz spokojnie, czujesz się silniejszy(-a), bardziej zakorzeniony(-a), jakbyś miał(-a) własne korzenie w ziemi i liście sięgające nieba. To drzewo na ilustracji to właśnie Ty. Oddycha razem z Tobą – cicho, powoli, bez pośpiechu. Każdy wdech i wydech to jakby nowy listek.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj drzewo tak, jak czujesz swój oddech. Możesz nadać kolor każdemu liściowi – jeden listek za każdy spokojny oddech.

Gdy będziesz malować, spróbuj oddychać tak, jak drzewo: wdech... i długi wydech. A potem zapytaj siebie: „Jak się teraz czuję?” 



Wyobraź sobie, że istnieje takie miejsce, gdzie mieszkają tylko dobre myśli. Każdy domek w tym miasteczku ma w środku coś, co sprawia, że robi się cieplej na sercu – może to być miłe wspomnienie, coś, co lubisz w sobie, albo ktoś, kogo kochasz. To miasteczko zawsze czeka, żebyś do niego wrócił(-a), gdy zrobi się smutno lub niespokojnie.

💛 Ćwiczenie:

Pokoloruj każdy domek tak, jakby był Twoim własnym. A potem wyobraź sobie, że do środka możesz włożyć dobrą myśl. Może to być zdanie: „Lubię siebie”, „Mam dobre serce”, „Jestem ważny(-a)”. Możesz też dorysować własne domki i napisać, co chciałbyś(-abyś), żeby w nich mieszkało. To Twoje bezpieczne miejsce – wracaj tu zawsze, kiedy tego potrzebujesz. 🏠



Czasem w naszej głowie zbiera się trochę burzowych myśli. Ale wiesz co? Można przez nie przejść – jak przez most. Ten most prowadzi cię na drugą stronę, gdzie czeka spokój, kolory i dobre uczucia. Rzeka zabiera to, co już niepotrzebne. A tęcza przypomina, że po każdej burzy wychodzi słońce.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj most, jakbyś naprawdę po nim szedł lub szła. Po jednej stronie narysuj to, co cię martwi. Po drugiej stronie – to, co daje ci radość, spokój albo uśmiech. Możesz też narysować, kto czeka tam na ciebie – może zwierzak, może ty sam(a), tylko spokojniejszy(-a)?



Czasem dobrze jest znaleźć miejsce, gdzie wszystko cichnie. Gdzie nie trzeba nic mówić, nic robić – po prostu być. Ta podwodna jaskinia to właśnie takie miejsce. Tutaj możesz usiąść jak ta spokojna syrenka i posłuchać siebie. Woda otula wszystko ciszą, a muszle, meduzy i rybki przypominają, że spokój też jest częścią życia.

Ćwiczenie:

Pokoloruj jaskinię tak, jakbyś tworzył(-a) swoje własne miejsce ciszy. Pomyśl, jak wyglądałoby takie miejsce w Twojej wyobraźni. Może chcesz dorysować jeszcze coś, co przynosi Ci spokój – kamień, piórko, światło? Zostań tu tyle, ile chcesz. To Twoje bezpieczne miejsce w myślach.



W tej krainie wszystko śpi spokojnie – słońce, chmurki, a nawet gwiazdki. Każdy z nich oddycha powoli i lekko, jakby mówił: „Wszystko jest w porządku”. To miejsce przypomina, że nie trzeba być zawsze aktywnym i głośnym. Można po prostu... być. Cicho. Spokojnie. W swoim rytmie.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj chmurki i nadaj im kolory spokoju. Może to błękit, a może zieleń albo róż? Dorysuj swoją własną chmurkę – taką, która pomaga Ci odpocząć. Pomyśl, co chciałbyś(-abyś), żeby mówiła do Ciebie, gdy robi się trudno.



Sówka na tej ilustracji siedzi cicho wśród kwiatów i ma zamknięte oczy. Nie śpi – tylko medytuje. To znaczy, że słucha siebie od środka i oddycha spokojnie. Nic nie robi, nie myśli o obowiązkach ani o tym, co było. Po prostu jest. Ty też możesz tak usiąść i przez chwilę pobycć tylko ze sobą – jak sowa-mistrzyni spokoju.



Ćwiczenie:

Pokoloruj sówkę i wszystkie wzory wokół niej. A potem spróbuj usiąść jak ona – spokojnie, wygodnie. Zamknij oczy na chwilę, weź powolny wdech i wydech. Możesz policzyć do czterech przy każdym wdechu i wydechu. Jak się czujesz po chwili ciszy?



Zobacz, jak ten kotek śpi sobie spokojnie, otulony księżycem, gwiazdami i kwiatami. Nic go nie rozprasza. Nie musi nigdzie iść ani nic robić. Po prostu odpoczywa. I Ty też masz prawo do odpoczynku. Czasami najlepsze, co możemy dla siebie zrobić, to zwolnić i zamknąć oczy – choćby na chwilę.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj kotka i wszystko dookoła niego tak, jakbyś tworzył(-a) własny świat spokoju. A potem połóż rękę na sercu i powiedz sobie: „Mogę odpocząć. To jest bezpieczne.” Jeśli chcesz, narysuj obok coś, co pomaga Ci zasnąć lub się zrelaksować – może ulubiony koczek albo ukochany pluszak?



To słońce nie świeci mocno, nie grzeje ani nie oślepia. Ono po prostu siedzi spokojnie i medytuje – cicho, z uśmiechem, wśród kwiatów i chmurek. Każdy promień to inna dobra energia: cierpliwość, wdzięczność, uważność. To przypomnienie, że nawet bardzo silna energia może być delikatna i pełna czułości.



Ćwiczenie:

Pokoloruj promienie słońca różnymi kolorami – każdy z nich może oznaczać coś, co jest dla Ciebie ważne. Może odwaga? Spokój? Radość? Usiądź jak słońce, zamknij oczy i zapytaj siebie: „Co teraz czuję? Co chcę dziś dać sobie?”



Ten chłopiec siedzi w ciszy, z rękami ułożonymi w kształt serca. Wokół niego są chmurki, gwiazdki i kwiaty – wszystko spokojne, jakby świat zatrzymał się na chwilę. To moment tylko dla niego. Bo każdy z nas potrzebuje czasu, żeby poczuć swoje serce, nawet wtedy, gdy pada deszcz – w środku może być ciepło i jasno.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj wszystko wokół tak, jak czujesz się dzisiaj. Może niebo będzie szare, a może kolorowe? Gdy będziesz kolorować serce na koszulce, pomyśl: „Co dziś czuję w swoim sercu?” Możesz narysować obok coś, co daje Ci poczucie miłości i bezpieczeństwa.



Ten uroczy grzybek siedzi sobie spokojnie z zamkniętymi oczami i trzyma serduszko. Chociaż dookoła wirują chmurki i gwiazdki, on jest całkiem spokojny. Bo wie, że siła nie zawsze jest głośna – czasem to po prostu umiejętność bycia sobą, w ciszy, z własnym sercem w dłoniach.



Ćwiczenie:

Pokoloruj tego grzybka tak, jakby był Twoim magicznym przyjacielem. Pomyśl, co powiedziałby Ci, gdyby widział, że jesteś smutny(-a) albo zestresowany(-a). Możesz obok narysować własne serduszko i wpisać w nie słowa, które chcesz dziś usłyszeć.



Ten króliczek siedzi bardzo spokojnie, z zamkniętymi oczami i łapkami złożonymi przy sercu. Dookoła niego uśmiechają się kwiatki, błyszczą gwiazdki, a z nieba spadają delikatne krople. To taki moment, w którym świat się zatrzymuje, a króliczek mówi sobie w myślach: „Jestem tu. I to wystarczy.”

♥ Ćwiczenie:

Pokoloruj króliczka tak, jakby miał w sobie cały Twój spokój. Możesz narysować promienie dookoła niego w kolorach, które kojarzą Ci się z bezpieczeństwem. A potem pomyśl o jednej rzeczy, za którą jesteś dziś wdzięczny(-a). Możesz ją zapisać albo narysować obok.



Widzisz to słoneczko? Ono dobrze wie, że nie trzeba cały czas działać, biegać i myśleć. Czasem trzeba po prostu nacisnąć „pauzę” – tak jak w bajce albo w muzyce. To znak, że możesz się zatrzymać, wziąć oddech i przez chwilę... nic nie robić. I to jest w porządku.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj słoneczko i chmurki z napisem „PLAY” i „PAUSE”. A potem zastanów się: czy dziś potrzebuję grać dalej, czy może przycisk pauzy jest właśnie dla mnie? Możesz narysować swój własny przycisk pauzy i napisać obok, co dla Ciebie oznacza odpoczynek.



Żabka siedzi sobie na liściu lilii wodnej, z zamkniętymi oczami i uśmiechem na buzi. Nic jej nie przeszkadza. Tylko spokojny oddech. Bo właśnie to – oddychanie – jest jej sekretem spokoju. Kiedy coś ją złości albo smuci, zatrzymuje się i... oddycha. To pomaga wrócić do siebie.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj żabkę i wszystko, co ją otacza. A potem usiądź wygodnie i zrób to samo, co ona: weź głęboki wdech... i długi wydech. Zrób tak kilka razy. Pomyśl, co się zmienia, kiedy oddychasz powoli. Możesz narysować na wodzie fale swojego oddechu – lekkie i spokojne.



Ten uroczy żabko-grzybek siedzi w ciszy z zamkniętymi oczkami i trzyma serce w swoich dłoniach. To serce to coś bardzo ważnego – to uczucia, których nie widać, ale które są zawsze z nami. Żabka uczy nas, że dobrze jest je przytulić i poczuć – bez oceniania, bez pośpiechu. Po prostu pobyc z tym, co mamy w środku.

♥ Ćwiczenie:

Pokoloruj serduszko w kolorze, który dziś pasuje do twojego nastroju. Może to radość, może spokój, a może coś trudniejszego – wszystko jest w porządku. Dorysuj obok coś, co twoje serce lubi najbardziej: miejsce, osobę, rzecz albo emocję. To przestrzeń tylko dla Ciebie.



Ten uśmiechnięty księżyc śpi spokojnie pośród gwiazd, motyli i delikatnych wiatrów. Na jego ramieniu leży list – wiadomość z serca. Może to list od Ciebie do samego(-ej) siebie? Może ktoś wysłał Ci coś dobrego, czułego, ważnego? Księżyc pilnuje tych wiadomości w nocy, kiedy Ty możesz odpocząć i śnić spokojnie.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj list i pomyśl, co byś chciał(-a) napisać sobie w takiej wiadomości. Możesz obok narysować własną kopertę i wpisać w nią dobre słowo. Co byś powiedział(-a) samemu(-ej) sobie, żeby poczuć się lepiej, spokojniej, bezpieczniej?



Ta dziewczynka podlewa kwiaty z uśmiechem i spokojem, jakby dobrze wiedziała, że troska i uwaga sprawiają, że wszystko rośnie. Tak samo jest z emocjami – kiedy dasz im trochę uwagi i serca, one kwitną. Nawet te trudne potrzebują czasem tylko trochę zrozumienia, żeby zmienić się w coś dobrego.

Ćwiczenie:

Pokoloruj kwiaty i nadaj im nazwy emocji: może jeden to „radość”, inny „tęsknota”, a jeszcze inny „odwaga”? Dorysuj obok swój własny kwiatek i napisz, jaką emocję dziś podlewasz. Może dziś potrzebujesz dać jej trochę więcej uwagi?



Ten mały ptaszek niesie ze sobą coś bardzo wyjątkowego – klucz w kształcie serca. Może to klucz do spokoju? Do odwagi? A może do Twojego wnętrza, gdzie mieszkają wszystkie emocje? Ten klucz nie otwiera zamków, tylko przestrzeń w Tobie – taką, do której zawsze możesz wrócić.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj ptaszka i klucz w barwach, które kojarzą Ci się z bezpieczeństwem i dobrocią. A potem narysuj obok drzwi – takie, które klucz może otworzyć. Co znajdziesz za nimi? Może spokojne miejsce, a może jakiś ważny skarb w Twoim sercu?



Ten spokojny lisek zamknął oczy i trzyma w łapkach serce. Wokół niego wirują listki, kwiatki i promienie – jakby cały świat chciał mu powiedzieć: „Dobrze, że jesteś.” Lisek przypomina, że kiedy przytulamy swoje serce i dajemy sobie chwilę uwagi, wszystko staje się trochę jaśniejsze.

♥ Ćwiczenie:

Pokoloruj liska i wszystkie serduszka, jakby każde z nich było jednym ciepłym uczuciem: może wdzięczność, ulga, ciekawość? Dorysuj obok coś, co dziś sprawiło, że Twoje serce się uśmiechnęło – nawet jeśli to była tylko mała rzecz.



Ślimaczek sunie powoli i spokojnie pośród grzybków, listków i gwiazd. Nigdzie się nie spieszy, bo wie, że każdy ma swój rytm. On nie porównuje się do innych – po prostu idzie własną drogą. Z zamkniętymi oczkami pokazuje, że spokój można znaleźć nawet wtedy, gdy wszystko wokół się porusza.

✧ Ćwiczenie:

Pokoloruj ślimaczka i jego muszlę w swoich ulubionych kolorach. A potem narysuj obok coś, co symbolizuje Twój wewnętrzny rytm – to może być nuta, kształt, symbol albo przedmiot. Pomyśl: czy dziś idziesz powoli jak ślimaczek, czy biegniesz jak wiatr? Oba tempa są w porządku – ważne, żeby były Twoje.



Słońnik siedzi sobie spokojnie z zamkniętymi oczkami i uśmiechem, jakby mówił: „Wszystko jest dobrze.” Nad jego głową świeci serce, a dookoła tańczą liście i kwiaty. Ten słońnik przypomina, że siła może być cicha, delikatna i bardzo czuła – dokładnie taka, jaką nosisz w sobie.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj serduszko nad słońnikiem i pomyśl, co dla Ciebie oznacza „bycie silnym(-ą)”. Czy to bycie spokojnym(-ą)? Mówienie „nie”? Przytulenie siebie, kiedy jest trudno? Dorysuj obok to, co Twoja siła lubi najbardziej – może miękki kocyk albo słowa, które dają Ci odwagę.



Ten chłopiec unosi się wysoko nad chmurami, trzymając parasolkę. Wokół niego latają inne parasole i symbole różnych emocji: krople, serca, błyskawice, gwiazdki. Każda parasolka to inna emocja – niektóre są łatwe, inne trudne. Ale wszystkie mogą nas unieść, jeśli pozwolimy sobie je poczuć.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj parasolki i przypisz im emocje – smutek, radość, złość, ciekawość... Jakiego koloru są u Ciebie? Narysuj własną parasolkę z emocją, którą dziś czujesz najbardziej. A potem zapytaj siebie: „Co ta emocja chce mi powiedzieć?”



Ten malutki miś siedzi pośród roślin, grzybków i kwiatów, z zamkniętymi oczkami i spokojem w sercu. Cała przyroda jakby zwolniła razem z nim. Bo cisza to nie brak dźwięków – to przestrzeń, w której możesz naprawdę usłyszeć siebie.



Ćwiczenie:

Pokoloruj misia i wszystko wokół niego w kolorach, które kojarzą Ci się z odpoczynkiem i bezpieczeństwem. A potem zastanów się: Gdzie jest moje miejsce ciszy? Może narysujesz obok swoje własne? Takie, do którego możesz wracać myślami, gdy świat robi się zbyt głośny.



Obok pięknego, wielkiego zegara siedzi spokojnie dziecko z kubkiem w dłoniach. Zegar ma wskazówki, ale... nikt na niego nie patrzy. Bo tu nie chodzi o to, która jest godzina. Ten obrazek przypomina, że nie musimy się spieszyć ani gonić czasu. Możemy po prostu posiedzieć, odetchnąć i być ze sobą.



Ćwiczenie:

Pokoloruj zegar i wszystko wokół niego w kolorach, które kojarzą Ci się z odpoczynkiem. A potem zapytaj siebie: „Co lubię robić, kiedy nie muszę się spieszyć?” Narysuj obok to, co pomaga Ci się zatrzymać – może to będzie książka, kakao albo chwila z kimś bliskim?



Dziecko siedzi cicho na papierowym statku, który płynie przez spokojne fale, pod rozgwieżdżonym niebem. Ten statek to nie tylko łódka – to metafora myśli, marzeń i uczuć, które unoszą nas, gdy pozwalamy sobie odpłynąć na chwilę. Nie trzeba wiedzieć, dokąd się płynie. Czasem wystarczy po prostu... płynąć.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj fale, niebo i statek tak, jak czujesz swoje myśli dzisiaj. Jasne czy ciemne? Spokojne czy wirujące? Możesz dorysować coś na pokładzie – może Twój ulubiony przedmiot albo kogoś, kogo chcesz zabrać ze sobą. Zadaj sobie pytanie: „Jakie myśli chcę dziś zabrać w podróż, a które mogę zostawić za sobą?”



Jeżyk trzyma w łapkach kopertę z serduszkiem i wygląda, jakby miał w niej coś bardzo ważnego. Może to list do samego siebie? A może wiadomość, którą chciałby usłyszeć ktoś inny? Wokół rosną kwiaty i liście, jakby cała przyroda pomagała mu nieść to, co dobre i czułe.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj kopertę i rośliny wokół niej w swoich ulubionych barwach. A potem pomyśl – co napisałbyś(-abyś) do siebie, gdybyś był(-a) swoim najlepszym przyjacielem? Możesz narysować własny list obok i zapisać w nim kilka ciepłych słów dla siebie – tak po prostu, od serca.



Ta uśmiechnięta koala siedzi w pozycji medytacyjnej pośród wzgórz i kwiatów, trzymając w łapkach list z sercem. Nie spieszy się, nie myśli o tym, co dalej. Po prostu oddycha i czuje, że jest tu i teraz. List, który trzyma, może być dla niej samej – cichy, spokojny, kojący.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj list i wszystko wokół w barwach, które kojarzą Ci się z ciszą i spokojem. A potem napisz lub narysuj wiadomość, jaką Twoje serce chciałoby dziś usłyszeć. Może: „Jestem wystarczający(-a)”, „Nie muszę być idealny(-a)”, „Dobrze mi tu, gdzie jestem”? Niech to będzie Twój List Spokoju.



Chłopiec siedzi spokojnie przy stawie, a z nieba spadają symboliczne krople. Jedna z nich delikatnie dotyka tafli wody, tworząc kręgi. Te krople to myśli – różne, małe i duże. Niektóre są spokojne, inne smutne albo radosne. Każda z nich zostawia po sobie ślad, ale żadna nie zostaje na zawsze.



Ćwiczenie:

Pokoloruj krople tak, jakby każda z nich była Twoją myślą. Możesz narysować w nich symbole: serduszko, błyskawicę, gwiazdkę... A potem zapytaj siebie: „Która myśl dziś spadła do mojego stawu jako pierwsza?” Możesz też narysować swoją własną myśl – taką, którą chcesz dziś pożegnać albo przyjąć z czułością.



Dziewczynka z zamkniętymi oczami obejmuje serce z największą czułością, jakby chciała powiedzieć: „Jestem dla siebie ważna.” Kwiaty i liście otaczają ją jak ramiona natury, która wspiera ją w tym cichym, pięknym momencie bliskości ze sobą.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj serce tak, jakby było Twoim własnym. Jakie kolory ma Twoja miłość do siebie? Potem narysuj wokół rzeczy, które Cię wspierają: osoby, miejsca, dźwięki, gesty. Zadaj sobie pytanie: „Co mogę dziś zrobić, żeby dać sobie trochę dobra?”



To nie jest zwykłe lustro. Gdy dziewczynka patrzy w jego wnętrze, nie widzi swojej twarzy – tylko chmurkę, gwiazdkę i serce. Bo to lustro pokazuje to, co czuje dusza. Czasem jest lekko, czasem ciężko, ale wszystko, co się tam pojawia, jest ważne. To lustro nie ocenia. Ono po prostu widzi – i przyjmuje wszystko z czułością.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj symbole w lustrze tak, jakby każdy z nich był Twoim uczuciem z dzisiaj. Możesz też dorysować swój własny symbol – coś, co dziś czujesz najmocniej. A potem zapytaj siebie: „Gdybym dziś spojrzał(-a) na siebie z miłością – co bym zobaczył(-a)?” To lustro jest zawsze przy Tobie – w Tobie.



Ten spokojny miś siedzi wśród kwiatów, z zamkniętymi oczami i wielkim sercem w łapkach. Nic nie mówi – po prostu czuje. Trzyma swoje serce delikatnie, jakby chciał powiedzieć: „Dbam o Ciebie. Jesteś dla mnie ważne.”
Bo czasem największa siła to łagodność, którą mamy dla siebie.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj serce w barwach, które kojarzą Ci się z opieką i dobrocią. A potem narysuj wokół rzeczy, które sprawiają, że czujesz się kochany(-a). Możesz zapytać siebie: „Co dziś mogę zrobić, żeby okazać sobie trochę miłości?”



Ten uśmiechnięty balon dryfuje powoli wśród chmur i gwiazdek. Niczego nie goni, niczego nie musi udowadniać. Po prostu płynie tam, gdzie prowadzi go wiatr – lekko, spokojnie, z ufnością. Czasem najpiękniejsze rzeczy dzieją się wtedy, gdy pozwalamy sobie odpuścić kontrolę i po prostu... być.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj balon i wszystko wokół niego tak, jakbyś malował(-a) swoją własną podróż w spokoju. A potem narysuj w chmurach słowa lub symbole, które chcesz ze sobą zabrać w drogę. Zapytaj siebie: „Co mogę dziś puścić wolno? A co chcę zabrać ze sobą w sercu?”



Dziewczynka tuli do serca małą gwiazdkę z zamkniętymi oczami i spokojnym uśmiechem. Jakby chciała ją chronić albo podziękować za to, że świeci – nawet wtedy, gdy jej nie widać. To przypomnienie, że mamy w sobie światło. I możemy je przytulić – nawet wtedy, gdy jest trudno.

🌟 Ćwiczenie:

Pokoloruj gwiazdkę tak, jakby była Twoim wewnętrznym światłem. Jakie ma kolory? Czy świeci jasno czy delikatnie? A potem zapytaj siebie: „Co dzisiaj jest moją gwiazdką?” Może coś, co zrobiłeś(-aś)? Coś, co poczułeś(-aś)? Coś, co Ci się udało – nawet jeśli było malutkie.



Delfin płynie lekko przez podwodny świat, jakby tańczył z wodą i światłem. Na jego brzuchu lśni serce – symbol radości, lekkości i spokoju. Wokół niego falują rośliny, koralowce i rozbłyskujące gwiazdy morskie. Wszystko tu płynie swoim tempem – bez pośpiechu, bez hałasu. Po prostu... spokojnie.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj delfina tak, jakby był Twoją własną energią spokoju. Zwróć uwagę na serce – jakie kolory ma Twoje dziś? Możesz dorysować bąbelki i fale, które unoszą Cię lekko do góry. A potem zapytaj siebie: „Co sprawia, że czuję się lżej?” i „Czy mogę dziś pozwolić sobie po prostu popłynąć?”



Chłopiec siedzi spokojnie, z zamkniętymi oczami i lekkim uśmiechem, jakby słuchał czegoś bardzo ważnego – swojego wnętrza. Wokół niego wirują liście, serca i gwiazdki, a z głowy biją promienie. To nie słońce. To jego wewnętrzne światło. Każdy z nas je ma – świeci wtedy, gdy jesteśmy blisko siebie.

 Ćwiczenie:

Pokoloruj promienie światła – niech każdy z nich symbolizuje coś, co Cię rozświecila: może przyjaźń, dobroć, odwaga albo cisza. Dorysuj własny promień i nazwij go. A potem zapytaj siebie: „Co dziś rozświecila mnie od środka?”

