

VODENA VIZUALIZACIJA

Irena Cesar

LETIMO

Uležemo se na hrbet in zapremo oči.

Mirno dihamo.

Predstavljajte si, da lahko letimo po zraku brez letala ali balona.

Samo zaželimo si poleteti in že letimo.

Dvignemo se tako visoko, kot hočemo, in ni nas strah višine.

Letimo nad travniki, kjer se pasejo krave in ovce.

Letimo nad gozdom skupaj s pticami.

Letimo v krogih, mimo dreves, med vejami dreves, vse do oblakov.

Uležemo se na te mehke oblake in si odpočijemo.

Zopet zamahnemo z rokami in se prepustimo vetru, ki nas odpelje do morja.

Skupaj z galebi odletimo do igralnice. Poletimo skozi okno in se uležemo na blazine.

Zbudimo se in pretegnemo.