

VODENA VIZUALIZACIJA

Tjaša Skumavec

SEM PTICA

Ulezite se na hrbet in sprostite.

Zaprite oči in si predstavljajte, da ste ptica.
Sedite na drevesu in opazujete druge ptice, kako letajo sem in tja, se ustavljajo v drevesnih krošnjah in spet odletijo.

Zaželite si, da bi poleteli. Vaša prelepa, pisana krila vas ponesejo visoko v nebo.

Letite med oblaki in uživajte visoko nad tlemi.
Prepusite se vetru, da vas nosi po nebu.
Počutite se sproščeno, svobodno.

Letite nad travnikom, ki je poln pisanih cvetlic.
Na njih se ustavljajo metulji in čebele in nabirajo med.

Letite nad kristalno čisto vodo, ki prijetno šumlja. Spustite se nekoliko nižje in sledite njenemu toku, ki vas popelje mimo rečnih brzic do bučnega slapa, ki pada čez skale.

Zopet poletite visoko nazaj v nebo, med oblake. Počasi se vračate k svojemu drevesu.

Odprite oči in počasi vstanite ter se pretegnite. Kako ste se počutili kot ptica?