

VODENA VIZUALIZACIJA

Tina Jemec

V TOPLI POSTELJI

Zapri oči in se sprosti.

Počasi in mirno dihaj.

Predstavljaš si, da ležiš doma v topli postelji.

Pokrit si z mehko odejo.

Glavo imaš na mehki blazini.

V sobo pride mamica.

Poboža te po laseh, po obrazu,

da ti poljubček in ti zaželi sladke sanje.

Za mamico pride še očka.

Poboža te po laseh in po obrazu.

Požgečka te in ti da poljubček.

Zaželi ti miren spanec.

Tudi ti ju poljubiš, se nasmehneš

in jima zaželiš lahko noč.

Prijetno ti je.

Ob svoji topli postelji imaš medvedka.

Vzameš ga in ga stisneš k sebi.

Pobožaš ga.

Medvedek te poboža nazaj.

Počasi toneš v spanec.

Sproščen si, miren in srečen.

Sanjaš lepe sanje, v katerih se igraš s svojim medvedkom.

Pridružijo se ti še tvoji prijatelji.

Skupaj se igrate in smejete.

Počasi se prebujaš iz sanj.

Začutiš toplo sonce na obrazu, ki kuka v tvojo sobo in te budi.

Počasi odpreš oči in se pretegneš. Vstaneš in poln energije nadaljuješ dan.