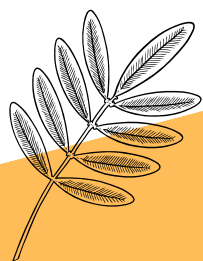


MEDITAÇÃO

SENTIR CALMA

Este exercício requer a ajuda de um adulto



Deita-te de barriga para cima num sítio onde fiques confortável.

Repara se o teu corpo está todo direitinho.

Coloca as mãos junto à anca, no chão, e vira as palmas para cima.

Fecha os olhos.

Relaxa os pés, as pernas, a barriga e o peito, os braços e as mãos, o pescoço e a cabeça.

Respira fundo 3 vezes. 1...2...3.

Vês uma luz azul descer do céu e entrar dentro do teu corpo.

A luz entra pela cabeça, desce para o pescoço, para os braços e mãos, peito, barriga, pernas e pés.

Tens o corpo cheio de luz azul e sentes-te muito calmo.

Agora vês uma pena branca.

A pena balouça-te no ar. Sentes-te muito calmo e relaxado.

Balouças muito devagar.

Sentes o teu corpo a ficar cada vez mais mole.

O teu coração fica calminho.

Respira fundo.

Vais continuar com esse sentimento de calma dentro de ti.

Lentamente a pena leva-te para o teu quarto.

Quando quiseres podes abrir os olhos.

