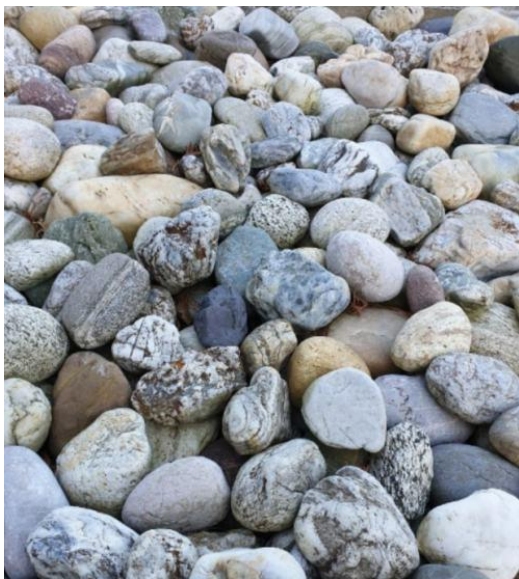


MEDITACIJA S KAMNOM, KI ODNESE SKRBI IN TEŽAVE

Poišči srednje velik kamen (ne prevelik in ne premajhen - takšen, da ga boš lahko držal v roki). Meditacijo izvajaj vsakič, ko si zaskrbljen. Ulezi se na tla ali sedi vzravnano. V roki trdno drži kamen. Zapri oči in pomisli na to, zaradi česar si jezen, žalosten ali zaskrbljen. Naj se ta težava spremeni v bleščečo svetlobo, ki se nahaja na sredini med tvojimi obrvmi. Predstavljaš si, da se svetloba premika navzdol iz tvoje glave, navzdol skozi vrat, v tvojo ramo in v roko, v kateri držiš kamen, po roki navzdol mimo tvojega komolca in v tvojo dlan naravnost v kamen. Predstavljaš si, da je tvoj kamen kot goba in vpije naj vso svetlobo. Ko se tvoj kamen prepoji s svetlobo, vanj odidejo tudi tvoje skrbi/težave. Prepričaj se, da so vse skrbi/težave zapustile tvoje telo. Odpri svojo dlan in poglej svoj kamen. Globoko vdihni in pihni v kamen, odpihni vse svoje skrbi/težave. Pihaj, dokler ne izginejo. Opazuj, kako lepše se počutiš sedaj, ko tvojih skrbi/težav ni več v telesu.



<http://www.examiner.com/article/meditation-for-kids-guided-visualizations-to-help-children-relax>
www.blanshcreations.c