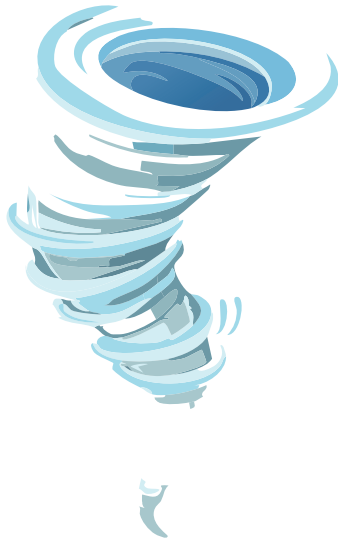


# Wiatr



Stań prosto i zamknij oczy.

Weź głęboki wdech przez nos i powoli wypuść powietrze przez usta.

Wyobraź sobie, że z każdym kolejnym oddechem twoje ciało staje się coraz lżejsze, jakbyś unosił się w powietrzu.

Twoje ramiona i dłonie zaczynają poruszać się delikatnie, jakby były podmuchami wiatru.

Twoje ciało przestaje być ciężkie – jesteś wiatrem, który może swobodnie płynąć przez przestrzeń.

Ruszasz się lekko i cicho, czy jesteś jak huragan?

Możesz być łagodnym, ciepłym wiatrem, który otula ludzi, albo wesołym podmuchem, który wiruje i unosi liście w górę.



**PYTAJ. ODPOWIADAJ.  
SPRAWDŹ, CZY MASZ RACJĘ!**