

Kropla wody



Znajdź wygodne miejsce i usiądź.

Otwórz dłoń jak małą miseczkę.

Kiedy kropla wody spadnie na twoją skórę,
skup się na tym, `co czujesz.

Czy kropla jest zimna czy ciepła?

Czy delikatnie łaskocze twoją skórę?

Przyjrzyj się jej z bliska. Co widzisz?

Powoli dotknij kropli palcem.

Co się z nią dzieje? Czy zmienia kształt, czy może się rozlewa?

Zamknij oczy i poczekaj chwilę. Czy kropla zaczyna znikać?

Jakie uczucia to w tobie budzi?



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