

## VODENA VIZUALIZACIJA

### Navodilo:

Prosi nekoga naj ti prebere vodeno vizualizacijo. Sprosti se in pusti domišljiji prosto pot.

### NA OBLAKU

*(Katja Potokar)*

*Zapri oči. Sprosti se.*

Predstavljaljaj si, da ležiš na oblaku, ki je kot mehka blazina. Oblak te nosi po nebu.

Pokaže te soncu, ki se ti nagajivo smeje in te poboža s svojimi toplimi žarki.

Obrneš se na trebuh in gledaš navzdol. Vidiš jezero z otokom v sredini, pa še eno večje, ki je obdano z mogočnimi gorami. Tista najvišja gora, na kateri je še sneg, je gotovo Triglav.

Kako rad bi naredil kepo iz snega, vendar te oblak nese naprej.

Nese te nad dolino, po kateri teče reka. Ob reki zagledaš travnike in veš, da so polni rož. Veš tudi, da so tam tudi metuljčki in čebele, vendar si previsoko, da bi jih videl.

Postaja ti vroče, saj je dan lep in po nebu plava samo tvoj oblak.

Prosiš ga, da te pelje do morja.

Vidiš morje, na njem so ladje, ki so čisto majhne. Kot tvoje igrače.

Vidiš tudi majhna letala, ki krožijo nad pristaniškim mestom.

In hiše. Kako so majhne! Kot tvoje kocke.

Večeri se, oblak se je obrnil proti tvojemu domu. Vidiš z avtomobilskimi lučmi osvetljene ceste, nad tabo se prikažejo prve zvezde.

Veter nežno pihlja in oblak te pripelje domov. Odloži te pred hišo in izgine.

*Zdaj pa počasi odprite oči. Pretegnite se, stresite roke in noge ter zazehajte.*