



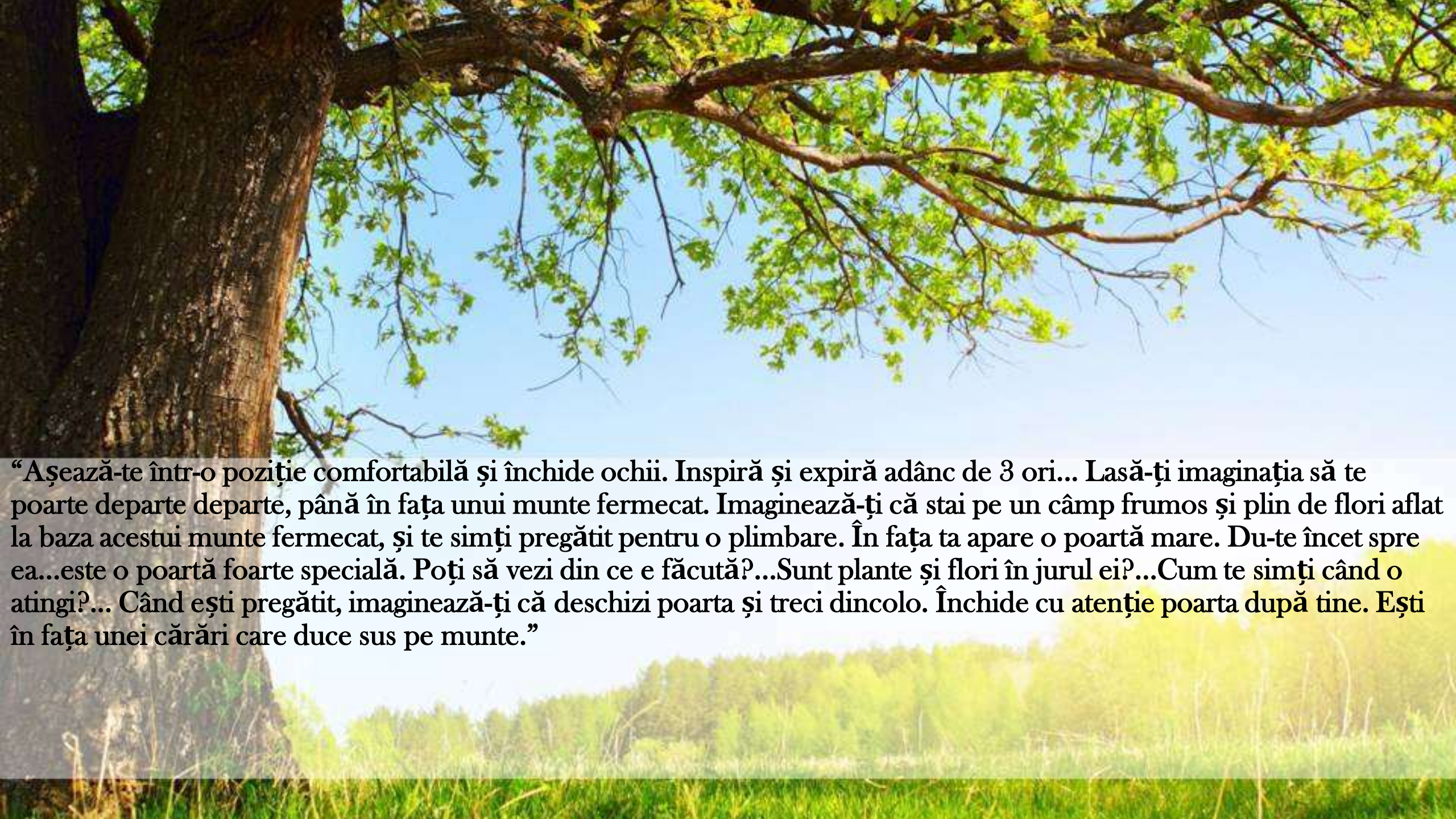
COPACUL FERMECAT

De foarte multe ori se întâmplă ca să nu putem trata pe loc o anumită îngrijorare a copilului, și este foarte bine dacă o putem debarasa într-un anumit loc și să revenim mai târziu să o rezolvăm. Copacul fermecat este un astfel de loc.

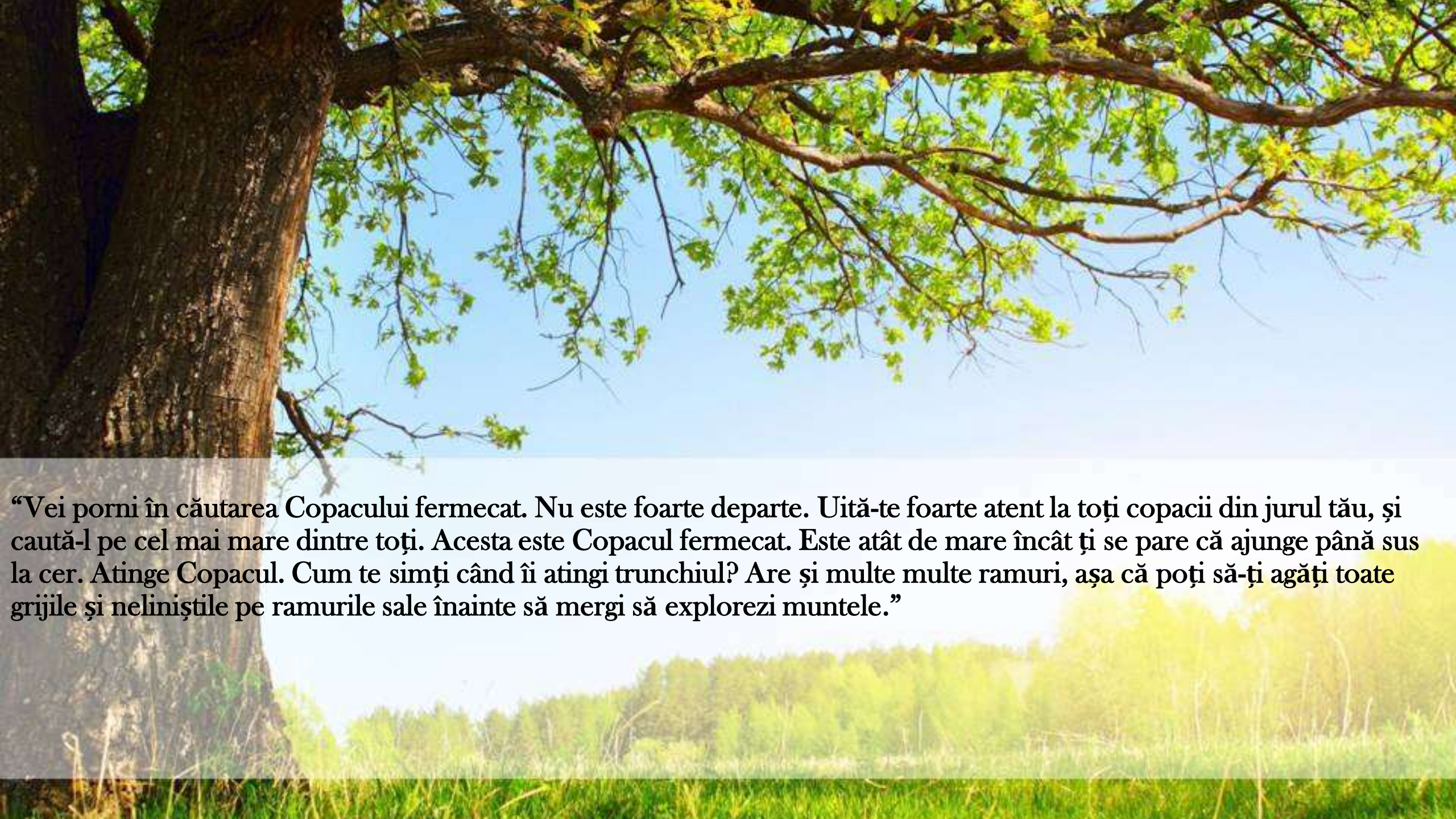
El poate fi folosit oricând, inclusiv înainte de culcare.



Exercițiul este de fapt o relaxare însoțită de imaginerie mentală.




“Așează-te într-o poziție confortabilă și închide ochii. Inspiră și expiră adânc de 3 ori... Lasă-ți imaginația să te poarte departe departe, până în fața unui munte fermecat. Imaginează-ți că stai pe un câmp frumos și plin de flori aflat la baza acestui munte fermecat, și te simți pregătit pentru o plimbare. În fața ta apare o poartă mare. Du-te încet spre ea...este o poartă foarte specială. Poți să vezi din ce e făcută?...Sunt plante și flori în jurul ei?...Cum te simți când o atingi?... Când ești pregătit, imaginează-ți că deschizi poarta și treci dincolo. Închide cu atenție poarta după tine. Ești în fața unei cărări care duce sus pe munte.”



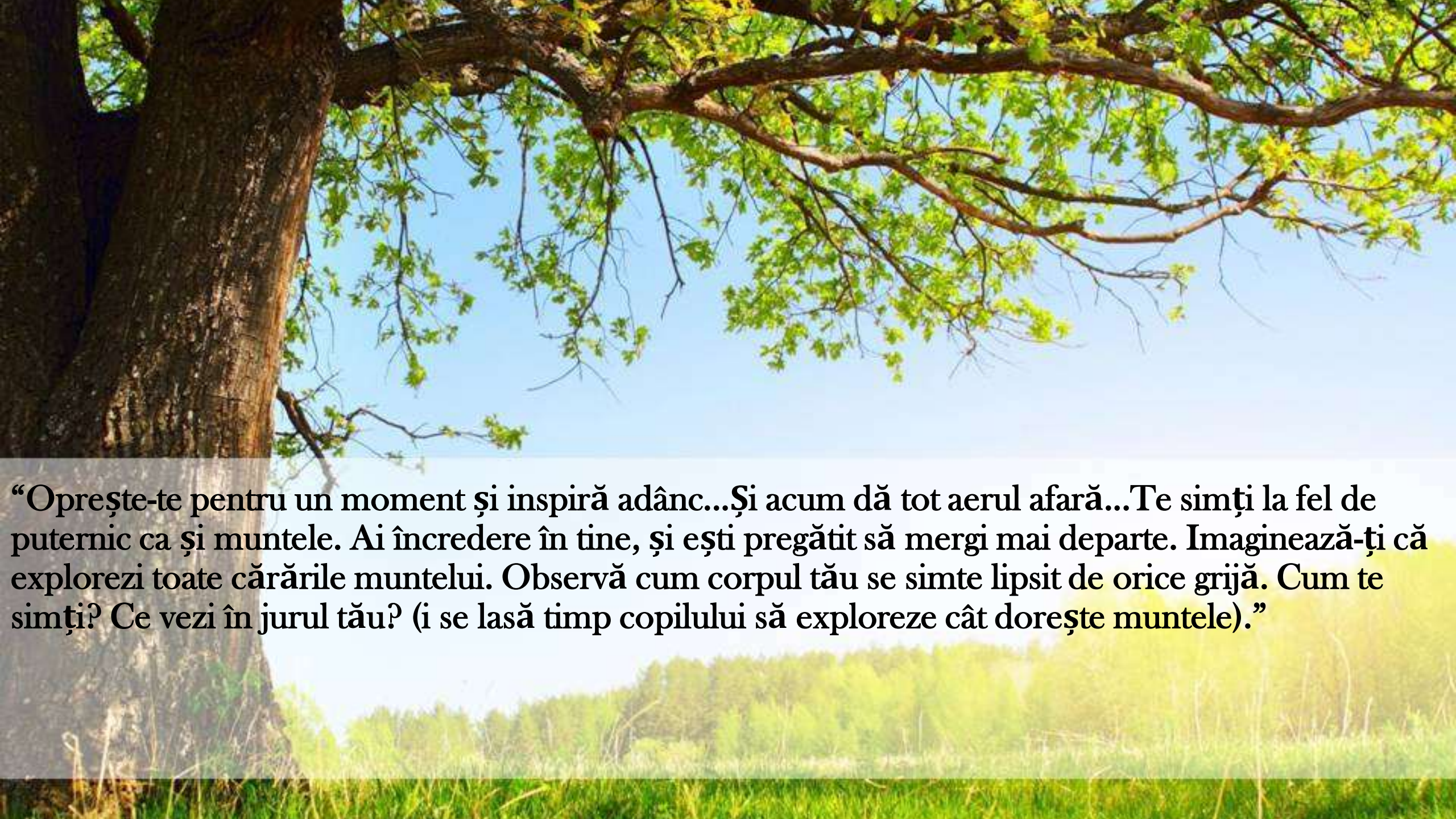
“Vei porni în căutarea Copacului fermecat. Nu este foarte departe. Uită-te foarte atent la toți copacii din jurul tău, și caută-l pe cel mai mare dintre toți. Acesta este Copacul fermecat. Este atât de mare încât ți se pare că ajunge până sus la cer. Atinge Copacul. Cum te simți când îi atingi trunchiul? Are și multe multe ramuri, așa că poți să-ți agăți toate grijile și neliniștile pe ramurile sale înainte să mergi să explorezi muntele.”




“Copacul fermecat este atât de mare încât poți să agăți pe ramurile sale câte neliniști dorești, dar trebuie neapărat să-i dai o îmbrățișare la sfârșit. Imaginează-ți că îți lași toate grijile acolo. Cum te simți?”



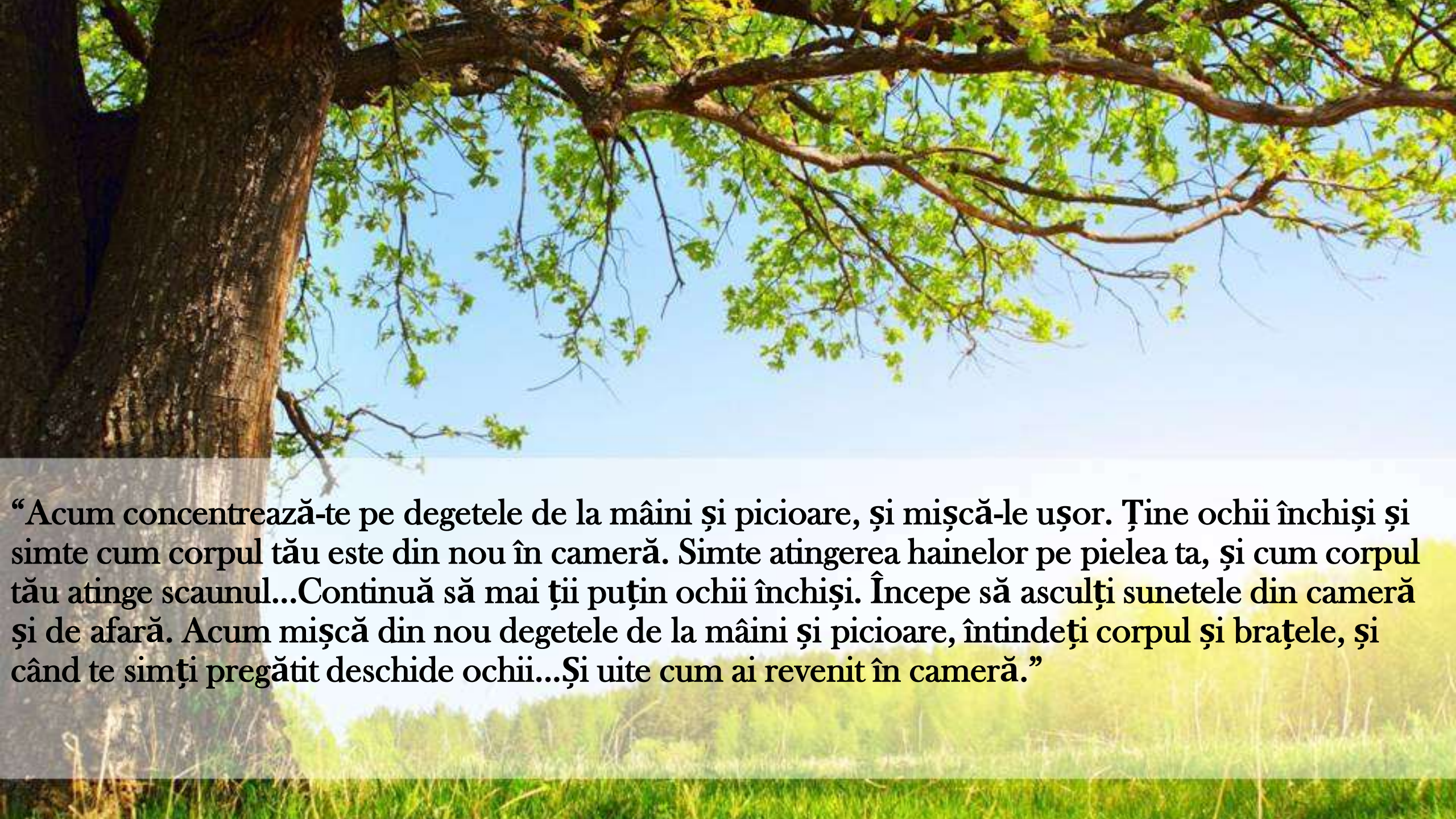
“Să facem acum 5 pași :
Unu...Cum te-ai simțit făcând asta?...
Doi...Ce vezi în jurul tău?...
Trei...Ce auzi în jurul tău?...
Patru...Ce poți să miroși?...
Cinci...Ce simți acum?...”



“Oprește-te pentru un moment și inspiră adânc...Și acum dă tot aerul afară...Te simți la fel de puternic ca și muntele. Ai încredere în tine, și ești pregătit să mergi mai departe. Imaginează-ți că explorezi toate cărările muntelui. Observă cum corpul tău se simte lipsit de orice grijă. Cum te simți? Ce vezi în jurul tău? (i se lasă timp copilului să exploreze cât dorește muntele).”

A large, mature tree with a thick, textured trunk and dense green foliage dominates the left side of the frame. The branches extend across the top and right, set against a clear, bright blue sky. In the foreground, a lush green field of grass is visible, slightly out of focus. A semi-transparent white horizontal band is overlaid across the middle of the image, containing a block of text.

“A venit timpul să părăsim muntele pentru moment. Întoarce-te către Copacul fermecat și pornește spre poartă...Acum ai ajuns în fața porții. Intră pe poartă și închide ușa în urma ta...Pășește pe câmpia din fața ta. Inspiră și expiră din nou adânc.”

A large, mature tree with a thick, textured trunk and a dense canopy of bright green leaves dominates the left side of the frame. The branches extend across the top and right, set against a clear, light blue sky. In the foreground, a soft-focus field of tall green grass is visible. A semi-transparent white banner is overlaid across the middle of the image, containing a block of text in a black serif font.

“Acum concentrează-te pe degetele de la mâini și picioare, și mișcă-le ușor. Ține ochii închiși și simte cum corpul tău este din nou în cameră. Simte atingerea hainelor pe pielea ta, și cum corpul tău atinge scaunul...Continuă să mai ții puțin ochii închiși. Începe să ascuți sunetele din cameră și de afară. Acum mișcă din nou degetele de la mâini și picioare, întindeți corpul și brațele, și când te simți pregătit deschide ochii...Și uite cum ai revenit în cameră.”