

# CARTEA ÎNȚELEPCIUNII

Imaginează-ți că tu ai o carte specială. O carte care știe răspunsul la foarte multe întrebări. Dar este foarte bună în a rezolva probleme ce țin de îngrijorările noastre. Dacă vorbești cu această carte, ea întotdeauna te ascultă și de fiecare dată îți răspunde la întrebări. Se poate ca răspunsul să nu vină imediat, și să trebuiască să aștepți câteva zile, iar când te aștepți mai puțin vei ști ce să faci.

“Lasă-ți corpul din nou să se relaxeze, și închide ochii  
Imaginează-ți că ești din nou în fața muntelui fermecat, unde se  
află și Copacul fermecat. Vrei să-i dai azi Copacului fermecat o  
îmbrățișare? Poate că nu ai observat prima dată când l-ai vizitat,  
dar ascunsă între rădăcinile Copacului fermecat este o carte  
magică, foarte specială. Spune-mi te rog când o găsești...”

“Cum arată Cartea?”

Această Carte are răspunsurile pentru atât de multe întrebări, încât se crede că este una dintre cele mai prețioase cărți din întreaga lume. Cu grijă deschide-o și uită-te la prima pagină. Vezi că scrie cuvântul GRIJĂ cu litere argintii. Este ceva ce te îngrijorează în momentul de față și dorești să întrebi Cartea? Lasă-ți timp, și gândește-te dacă este ceva ce ai vrea să o întrebi cât timp ești aici.”



“(Dacă există griji de împărtășit)

Acum dacă îi spui Cărții grija ta, ea îți va da o mână de ajutor. Va trebui să aștepți probabil puțin până va găsi bucățica de înțelepciune să te ajute, dar ai răbdare pentru că vei primi răspunsul. Această carte este atât de specială încât îți poate da răspunsul în multe feluri, îți poate arăta o imagine, ori un text scris, sau îți poate șopti răspunsul. Tot ce trebuie să faci este să te uiți la carte și să aștepți. Îmi spui și mie când afli răspunsul?... Acum pentru că este atât de special să poți vorbi cu această Carte, ar fi frumos să îi mulțumești pentru înțelepciunea ei și să o închizi cu foarte mare blândețe...”

“(Dacă nu există griji de împărtășit)

Ok, nu avem griji pe ziua de azi, poate că vei vrea să te întorci altă dată și să vorbești cu Cartea. Acum închide-o cu foarte mare blândețe....”



“Este timpul de plecare. Mulțumește-i Copacului Fermecat că te-a lăsat să te uiți în Carte. Începe să mergi înspre poartă...

Treci de poartă și închide ușa după tine...Și acum ești din nou pe câmp... Inspiră și expiră adânc...Acum gândește-te din nou la degetele de la mâini și picioare, mișcă-le ușor. Ține-ți ochii închiși și simte cum corpul tău revine încetișor în camera de unde a plecat. Simte hainele cum îți ating pielea și corpul tău pe scaun...Mai ține puțin ochii închiși. Începe să ascuți sunetele din cameră și de afară. Acum mișcă din nou degetele de la mâini și picioare, întinde corpul și brațele, și când te simți pregătit deschide ochii...

Și uite cum ai revenit în cameră....”

Aceste exerciții au rolul de a ajuta copilul să conștientizeze faptul că există o multitudine de modalități de a ne raporta la grijile pe care le avem, și a-i ajuta să dobândească abilități de rezolvare a problemelor/grijiilor.

Ni se întâmplă de foarte multe ori să ne vină în minte soluția la o problemă dificilă atunci când ne așteptăm mai puțin. Ne gândim la cum să o rezolvăm ore întregi, și tot nu reușim să ajungem la o concluzie, așa că renunțăm și mergem la o plimbare și la un moment dat soluția ne apare în minte.

Sau de multe ori încercăm să ne reamintim numele unei persoane sau a unui cântec și indiferent cât ne străduim nu reușim, și apoi dintr-o dată fără să te aștepti numele persoanei sau al cântecului îți apare în minte exact înainte să adormi. Prin simplul fapt că îți spui neliniștea sau o definești, scade nivelul stresului emoțional. Inevitabil înțelepciunea copilului va reuși singură să găsească rezolvarea la problemă, chiar dacă tot acea înțelepciune este cea care îl îndrumă să ceară de la altcineva soluția.