

bezpłatny

*e-book*

LEKCJE CISZY



*Cisza nie jest jedynie brakiem hałasu.  
Jest to przestrzeń, w której budzi się  
ciekawość, rodzi się koncentracja  
i kwitnie wewnętrzna harmonia.  
W takiej ciszy dziecko, podobnie  
jak i dorośli, odkrywa bramy do własnej  
duszy, ucząc się słuchać tego,  
co najcenniejsze –  
głosu własnego serca. -*

Inspiracja myślą Marii Montessori

Szkolę nauczycieli od ponad 10 lat. Jestem pedagogiem, muzykiem, trenerką Jogi śmiechu, szkoleniowcem, a najważniejsze jestem mamą.

Stworzyłam swoją własną markę  
SZKOLENIA Z WYOBRAŹNIĄ -  
szkolenia stacjonarne dla nauczycieli i  
WEBINARY Z WYOBRAŹNIĄ szkolenia online.

Przeszkoliłam ponad 2 tysiące nauczycieli.  
A moja platforma online MY PLACE ma już ponad 5 -  
tysięczną społeczność, która regularnie korzysta z moich  
szkoleń i inspiracji.

Pracuje na swoich autorskich piosenkach dla dzieci,  
do których tworze specjalne programy zabaw,  
ćwiczeń, scenariuszy i propozycji ruchowych.

Wydałam aż 11 płyt z piosenkami dla dzieci i książki,  
w tym dwie na temat LEKCJI CISZY dla dzieci,  
które stały się BESTSELLEREM bardzo szybko.

Mam swoją własną markę odzieżową NO PRESSING NO  
STRESSING. Kocham pracę w studio.

Jestem pełna energii i głęboko przekonana o tym,  
że nie ma w życiu rzeczy niemożliwych.

## kim jestem ?

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią



Drogi Czytelniku,

Z przyjemnością przedstawiam Ci niezwykłą podróż do świata, gdzie cisza mówi więcej niż tysiące słów.

Zapraszam Cię do zgłębienia tajników naszego codziennego życia, w którym cisza może stać się źródłem siły, spokoju i inspiracji. "Lekcje Cisy" to e-book, który jest kluczem do odkrycia niezbadanych przestrzeni własnego ja, miejsca, gdzie umysł odnajduje swoją oazę spokoju, a serce bije w rytmie najgłębszych pragnień.

Wśród stron tego niezwykłego przewodnika, znajdziesz praktyczne ćwiczenia, inspirujące historie i refleksje, które prowadzą do głębokiego zrozumienia wartości ciszy w naszym hałaśliwym świecie.

Każdy rozdział to kolejny krok ku wewnętrznej harmonii, ku miejscu, gdzie cisza nie jest brakiem dźwięku, lecz przestrzenią pełną możliwości.

## o czym będzie ?

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

LEKCJE CISZY to więcej niż opowieść i sposób na zajęcia i historie na dobranoc.

To podróż do wnętrza siebie, która zmienia perspektywę, uczy wdzięczności za chwile spokoju i pokazuje, jak w ciszy odnaleźć klucz do głębszego zrozumienia siebie i otaczającego nas świata.

Dlatego zachęcam Cię gorąco do zatrzymania się i wyobrażenia sobie tych historii, które dla Was napisaliśmy. Od siebie powinniśmy wyjść jeśli chcemy pracować lekcjami ciszy z dziećmi. Zatrzymaj się na chwilę i złap oddech.

Zerknij do opowieści szeptem pisanych ...

LEKCJE CISZY czekają, by otworzyć przed Tobą drzwi do nowego wymiaru percepcji.

Z niecierpliwością czekam na Twoje refleksje i wnioski z tej niezwykłej podróży.

Do zobaczenia w świecie, gdzie cisza mówi najwięcej...

Serdecznie zapraszam ...

o czym będzie ?

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią



**LEKCJA CISZY O MIŁOŚCI - WALENTYNKI**

**LEKCJA CISZY DLA BABCI I DZIADKA**

**LEKCJA CISZY DLA MAMY**

**LEKCJA CISZY JESIENNYM WORKU I MISIU**

**LEKCJA CISZY O LATAWCU**

spis treści

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

# LEKCJA CISZY STATKI MIŁOŚCI WALENTYNKI



Czy chcecie wziąć udział w lekcji ciszy?  
Jest taki dzień w roku, w którym w sposób szczególny  
okazujemy sobie miłość i się nią dzielimy.  
Ten dzień nazywamy Walentynkami i świętujemy go 14  
lutego.

Ułóżcie wspólnie napis z liter WALENTYNKI.  
Walentynki – nazwa tego święta pochodzi od Świętego  
Walentego.  
Duchownego i lekarza, który wspierał młodych ludzi w  
miłości.

## **SERCE**

Jest symbolem miłości. Nasze serce jest bardzo duże.  
Może pomieścić wiele uczuć, pięknych wspomnień i dobrych myśli.

## **KOLOR CZERWONY**

Jest również symbolem miłości.  
Czerwone może być jabłko, kredka, a także serce. Takie jak nasze.

## **CIEPŁO**

Gdy czujesz miłość – czujesz ciepło na sercu.

# LEKCJA CISZY O MIŁOŚCI

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

### **POŁÓWKI JAKŁKA**

Często miłość kojarzy nam się z poszukiwaniem drugiej połowy.

Tak jak jabłko może rozdzielić się na dwie części.

Dzisiaj wokół naszego serca pływają piękne statki.

Policzmy ile ich jest.

Każdy z Was będzie mieć dzisiaj swój mały statek,  
na którym będzie mógł zabrać wszystko to, co kojarzy mu się z  
miłością.

Pomyśl przez chwilę co to takiego będzie ...

Każdy statek ma także swoją nazwę.

Zerknijmy i zobaczmy co się kryje na każdym statku.

### **STATEK PRZYJAŹŃ**

To uczucie, które często kojarzy nam się z miłością.

Tak niewiele potrzeba, aby z przyjaźni zrodziła się prawdziwa miłość.

Pomyśl przez chwilę ... kto jest Twoim przyjacielem.

Kogo darzysz największą przyjaźnią?

Może ta osoba siedzi teraz obok ciebie?

A może jest w domu i czeka na Ciebie aż wrócisz z przedszkola?

### **STATEK MAMA**

Najbliższa i najważniejsza osoba dla każdego człowieka.

Pomyśl teraz przez chwilę o swojej mamusi ...

Wypowiedz jej imię w serduszkach po cichutku.

# LEKCJA CISZY O MIŁOŚCI

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią



### **STATEK TATA**

Silne ramię, rusztowanie, na którym opiera się cała rodzina.

Pomyśl teraz przez chwilę o swoim tatusiu ....

Wypowiedz jego imię w serduszkach po cichutku.

### **STATEK BRAT I SIOSTRA**

Gwarancja, że nigdy nie będziesz się nudzić.

Pomyśl teraz przez chwilę o swoim rodzeństwie jeśli je masz.

Wypowiedz imię swojej siostry lub brata w serduszkach po cichutku.

### **STATEK DOMOWY PUPIL**

Dobry przyjaciel na chwile radości i smutku, który potrzebuje Twojej miłości.

Może masz w domu pieska albo kotka?

Być może jakieś inne zwierzątko?

Pamiętaj by kochać zwierzęta i o nie bardzo dbać.

Zwierzątko może być Twoim najlepszym przyjacielem.

### **STATEK BUZIAK**

Gest, który może wszystko i sprawdza się w każdej sytuacji.

Kto z nas nie lubi dawać buziaków prawda?

Pomyśl kiedy ostatni raz mocno ucałowałeś kogoś kogo bardzo kochasz?

Może zrobisz to dzisiaj jak wrócisz z przedszkola?

Słodkie buziaczki zawsze poprawiają nastrój.

## **LEKCJA CISZY O MIŁOŚCI**

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

### **STATEK PRYTULASEK**

O przytulaniu na pewno wiecie bardzo dużo...

Pomyśl kiedy przytuliłeś się tak bardzo bardzo mocno do Mamusi lub  
Tatusia?

Może warto dzisiaj wieczorem mocno wtulić się do rodziców  
lub do bliskiej Ci osoby i wyszeptać na ucho: KOCHAM CIĘ?

### **STATEK UŚMIECH**

Grymas twarzy, na który każdego stać, a posiada wielką moc!

O tak! Kiedy widzę Wasze uśmiechnięte buzie  
od razu poprawia mi się nastrój!

### **STATEK ŁZY**

Słone kropelki spływające po policzkach w momentach  
wielkiej radości albo smutku.

Pamiętajcie, że łzy mogą być również ze szczęścia.

# LEKCJA CISZY O MIŁOŚCI

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

## STATEK DŁONIE

Zawsze niosą pomoc i dodają siły.

Kiedy trzymasz kogoś mocno za rękę to wiesz, że nie jesteś sam ...  
każda pomocna dłoń jest na wagę złota!  
Może chwycimy się teraz za nasze dłonie  
i przekazemy sobie ciepłą iskierkę miłości?

Spójrzcie, wszystkie statki wpłynęły do naszego serca.  
Nasze serce wypełnione jest tym wszystkim,  
o czym dzisiaj mówiliśmy.  
To jest właśnie miłość.

Nasz statek wypełniony jest wielką miłością.  
Bo miłość to przyjaźń, Mama, Tata, uśmiech, łzy,  
buziaczki, przytulaski, zwierzątka, ciepłe dłonie.

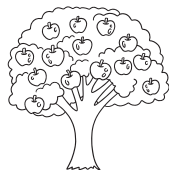
Pomyśl jeszcze czym dla Ciebie jest miłość  
i komu dzisiaj powiesz KOCHAM CIĘ?

Czy podobała Wam się lekcja ciszy?

# LEKCJA CISZY O MIŁOŚCI

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

# LEKCJA CISZY DLA BABCI I DZIADKA O STAREJ JABŁONCE



W małym ogródeczku rośla stara jabłotka.  
Było to piękne, rozłożyste drzewo, które każdego roku pod koniec lata rodziło soczyste, pachnące, czerwone jabłka. Jabłek było tyle, że starczyło zawsze dla wszystkich dzieci, które bawiły się w ogródku.

Kiedy myślę o jabłonce myślę o pysznej szarlotce, którą piekła moja babcia. Myślę też o świeżym wyciskanym soku, który robił mój dziadek, o karmniku dla ptaszków zimą i o torze przeszkód, gdy w jej gałęziach próbowałam wspinaczki.

Jabłotka była piękna, z każdym rokiem coraz okazalsza, a z wiekiem coraz słabsza i delikatniejsza .  
Była po prostu coraz starsza.

## LEKCJA CISZY O JABŁONCE

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

## LEKCJA CISZY O STAREJ JABŁONCE

Mijały lata a wraz z nimi upływało życie.

Piękne, kruche i delikatne. Słysząc w tle tykanie zegara.

Pod jabłonką w cieniu drzewa na ławeczce siedzieli  
moja Babcia i mój Dziadek.

Moi Najwierniejsi przyjaciele, których bardzo kocham.

Skóra staruszków przypominała korę drzewa. Dotknij i poczuj ...

Gdy myślę o mojej Babci w głowie mam przepiękne obrazy.

Moja babcia to:

kłębek wełny, siwe włosy, chustka na głowie, bajki na dobranoc,  
pyszne kruche ciasteczka  
skarpetki, które trzeba zacerować, długie spacery wiosną, świeże  
kwiaty.

## LEKCJA CISZY O JABŁONCE

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

## LEKCJA CISZY O STAREJ JABŁONCE

Gdy myślę o moim Dziadku to przywołuje obraz:  
wspólnych wycieczek z plecakami, piękne czarne wąsy, elegancki  
cylinder,  
to również mecze w piłkę nożną, to majsterkowanie  
i długie rozmowy o kosmosie.

Na pewno domyślacie się gdzie znajdowała się Jabłonka,  
o której Wam opowiadam...

Jabłonka, rosła przed domem Babci i dziadka w małym ogródeczku i  
towarzyszyła im przez wszystkie lata życia.

Dawała zawsze cień i pozwalała odpocząć.  
Jabłonka była też schronieniem w upalne dni,  
salą koncertową dla ptasich solistów.

## LEKCJA CISZY O JABŁONCE

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

## LEKCJA CISZY O STAREJ JABŁONCE

TEKST PIOSENKI NA MELODIĘ HEJ SOKOŁY

Moja babciu ukochana  
Dziś ci śpiewam od samego rana  
Myślę i wspominam miło  
Twą jabłonkę Twoją miłość  
Hej hej babciu dziadku  
Dzisiaj święto czas wręczania kwiatków  
Czas uścisków i laurek  
Czas buziaków i przytuleń  
Hej hej my wnuczęta  
Zawsze będziemy o Was pamiętać  
Dnia każdego i od święta  
W naszych sercach Wy .. Wy .. Wy ..  
Mój dziadziusiu ukochany  
Dzielny, silny, roześmiany  
Dniem i nocą przy mnie byłeś  
I do serca mnie tuliłeś

## LEKCJA CISZY O JABŁONCE

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

# LEKCJA CISZY DLA MAMY



Spójrzcie, to moja Mama.  
Piękna prawda? Dziś jej święto, więc w tym ważnym dniu  
bardzo chcę o niej pamiętać.

A to słowo MAMA. Zobaczcie jak ono wygląda.

O spójrzcie: biała kartka. A obok nożyczki i pisaki. Wytnę z niej serce i  
napiszę: Kocham Cię Mamo. To będzie prezent dla niej.  
Na pewno bardzo się ucieszy, że zrobiłam coś sama.

Dzień Mamy jest 26 maja. Wtedy kwitną kwiaty na łące.  
Przepiękne są te kwiaty. Takie pachnące, świeże i radosne.  
Mogą mieć różne kolory.

Pozbierajmy wspólnie kwiatki, które tutaj leżą, zrobimy z nich bukiet  
dla mamusi.

# LEKCJA CISZY DLA MAMY

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią



## LEKCJA CISZY DLA MAMY

Każdy z tych kwiatków w bukietcie symbolizuje mamę:

Mama to delikatność

Mama to wrażliwość

Mama to uśmiech

Mama to siła

Mama to opiekuńczość

Mama to piękno

Mama to troska

Mama to nasza przewodniczka w życiu.

Mama to prawdziwa, silna kobieta, która nigdy nie zawodzi. Jest wspaniała, wrażliwa i troskliwa.

O swojej mamusi trzeba pamiętać. To ona Cię urodziła, karmiła gdy byłeś malutki i dbała, byś zawsze był przewinięty i ciepło ubrany. Bo mamusie kochają nas najbardziej na świecie.

Najchętniej dałyby nam gwiazdkę z nieba – taką jak ta ..  
żebyśmy byli zawsze szczęśliwi.

Dzisiaj możesz mamie podziękować za to, że jest przy Tobie.

Gdy wrócisz do domu, przytul ją i powiedz, jak bardzo ją kochasz. Na pewno sprawi jej to ogromną przyjemność.

## LEKCJA CISZY DLA MAMY

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

## LEKCJA CISZY DLA MAMY

A to co? To mój album ze zdjęciami!

Kiedy byłam mała, rodzice robili zdjęcia i wkładali je tutaj.  
Dziś mogę je wspólnie z wami oglądać i wspominać czas, kiedy  
byłam przedszkolakiem, tak jak Ty.  
Pewnie też masz w domu taki album.

Z mamą wiążą się piękne wspomnienia.  
Pamiętam jak moja mama w każdą niedzielę piekła pachnące ciasto.  
Wszyscy zajadaliśmy je do wspólnej kawy,  
rozmawialiśmy i śmialiśmy się. To był świetny czas!

Gdy byłam mała, bardzo lubiłam spędzać czas z mamą.  
Nadal to lubię. Dziś jesteśmy najlepszymi przyjaciółkami, które mogą  
porozmawiać o wszystkim.

Wezmę więc moją laurkę, bukietek kwiatków i pójdę jej dziś  
podziękować za to, że jest przy mnie zawsze, kiedy tego potrzebuję.  
Ty też pójdz dziś do swojej mamy i powiedz jej jak jest dla Ciebie  
ważna i jak bardzo ją kochasz.

## LEKCJA CISZY DLA MAMY

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

# LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU I MISIU



Zabiorę Cię dzisiaj do lasu, nie róbmy tam dużego hałasu.  
Wraz z nami pójdzie pan Miś, a na imię miał Zdziś.  
Odwiedzić chciał z nami las, powitać jesień! Już czas! Już czas!

Na ziemi pojawiły się żółędzie ... kasztany ... szyszki ... liście.  
Wszędzie pachniało jabłkami i gruszkami. Gdzieś można  
było znaleźć słonecznik, a w domach na dobre zagościł krem z  
dyni. Kiedy miś dowiedział się, że idzie jesień.  
Był bardzo niezadowolony.

Nie lubił jesieni. Chciał by było jeszcze lato!  
Wiedział, że jesienią robi się szybciej ciemno  
i chłodniej jest na dworze.  
Tak się zdenerwował, że stał się misiem bardzo smutnym,  
niezadowolonym, nerwowym i marudnym.  
Postanowił wyruszyć do lasu by przekonać się jaka jest w końcu  
ta nowa nadchodząca pora roku, którą wszyscy dookoła tak  
zachwalali.

## LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

# LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU I MISIU

Zapakował swoje złości, nerwy i zmartwienia do worka.  
Zawiązał mocno worek i pomyślał,  
że w lesie na pewno znajdzie się tak duże i silne drzewo,  
które da radę udźwignąć jego smutki i zmartwienia.  
Wyruszył więc w drogę.  
Nie chciał być smutnym i niezadowolonym misiem.

## *Miś i pajęczek.*

Miś spotkał w lesie małego pajęczka, który budował dla siebie i dla innych małych pajęczków pajęczynę, aby mieć gdzie mieszkać jesienią. Miś postanowił, że zostawi swój worek zmartwień pajęczkowi. Ale jak się okazało pajęczek był zbyt mały, aby mógł udźwignąć worek misia. Nie dało rady nawet zawiesić worka na pajęczynie, bo była zbyt delikatna i cienka.

Miś zmartwił się jeszcze bardziej i ruszył w dalszą wędrówkę.  
Wędrował... wędrował.... Wędrował ... - bębenek

## *Miś i myszka.*

Miś spotkał w lesie małego ślimaka, któremu chciał zostawić swój worek zmartwień, ale ślimak również był za mały. W dodatku ślimak na plecach miał już swój domek, więc worek misia się nie zmieścił.  
Miś zmartwił się jeszcze bardziej i ruszył w dalszą wędrówkę.  
Wędrował... wędrował.... Wędrował ... - bębenek

# LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

# LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU I MISIU

## *Miś i jarzębina.*

Miś spotkał w lesie Jarzębinę. Postanowił zawiesić na gałązkach jarzębiny swój worek. Ale jak się okazało jarzębinka ma delikatne gałązki. Jej małe czerwone kuleczki nie są w stanie udźwignąć tak ciężkiego worka, jaki niósł miś.

Miś zmartwił się jeszcze bardziej i ruszył w dalszą wędrówkę.  
Wędrował... wędrował.... Wędrował ... - bębenek

## *Miś i jeżyk.*

Miś spotkał w lesie małego jeża. Postanowił oddać jeżykowi swój worek zmartwień. Położył worek na plecach jeża i czekał co się stanie. Niestety jeżyk miał ostre kolce. Podziurawił tylko worek, a zmartwienia i smutki pozostały.

Miś zmartwił się jeszcze bardziej i ruszył w dalszą wędrówkę.  
Wędrował... wędrował.... Wędrował ... - bębenek

# LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

# LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU I MISIU

## *Miś i liście.*

Miś nagle zauważył jak z drzew opadają na ziemię liście. Liście były złote, czerwone, duże i małe. Miś postanowił schować pod liśćmi swój worek zmartwień. Pomyślał, że tu na pewno nikt go nie znajdzie. Liście go okryją. Ale przyszedł jesienny wiatr i zdmuchnął liście tak mocno, że pofrunęły daleko hen.  
A worek zmartwień pozostał na miejscu.

Miś zmartwił się jeszcze bardziej i ruszył w dalszą wędrówkę.  
Wędrował... wędrował... Wędrował ... - bębenek  
Miś zmęczył się i postanowił odpocząć.

Poczuł delikatne kropelki deszczu na swojej twarzy.  
Poczuł jak wiaterek muska go w policzki. Uśmiechnął się ...  
Czuł się spokojny i zadowolony.  
Zasnął.

# LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

## LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU I MISIU

Kiedy się obudził zauważył przed sobą ogromne stare drzewo. Ruszył co sił i uradowany podszedł do drzewa.  
Pod drzewem miś znalazł żołądzie.

Opowiedział drzewu swoją historię.

Drzewo poprosiło misia, aby wyciągnął wszystko co ma w worku. Miś wypakowywał swój worek.

Wyciągnął smutki, nerwy, złości, hałas, narzekanie, marudzenie.

Drzewo uśmiechnęło się i nie pozostało obojętne.

Wynagrodziło misia za jego długą i trudną wędrówkę.

Drzewo poprosiło, aby teraz miś spakował do swojego plecaka uśmiech, radość, spokój, szczęście, ciepło. Plecak pomimo iż był cały zapakowany stał się o wiele lżejszy niż wcześniej.

Miś podskoczył z radości i wyruszył w drogę powrotną.

Był tak zadowolony, że chciał opowiedzieć jarzębinie, jeżykowi, ślimakowi i pajęczkowi wszystko, co się wydarzyło.

Każdemu z nich zostawił co nie co ze swojego worka.

Jeżykowi dał ciszę, ślimakowi dał uśmiech, jarzębinie radość, a pajęczkowi dał siłę.

## LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

# LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU I MISIU

## ZAKOŃCZENIE

Jak się okazało jesień, która zawitała do lasu  
była przyjazna dla misia, łagodna, kolorowa i piękna, lekka.

Taka właśnie jest jesień.

Daje nam uśmiech, radość, złote liście,  
delikatny deszczyk i wiaterek. Jest piękna.

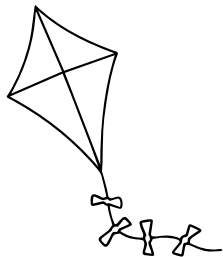
Warto więc spędzać ją z przyjaciółmi  
i wyruszać na leśne wędrówki wspólnie z nimi.

# LEKCJA CISZY O JESIENNYM WORKU

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią



# LEKCJA CISZY O LATAWCU



Widzieliście kiedyś latawiec?

Zazwyczaj latawce są duże i kolorowe, mają długie ogony, a na nich wiele kokardek.

Ostatnio przez przypadek jednego obudziłam. Jak to się stało?

Na strychu znalazłam starą skrzynię.

To w niej właśnie schował się kolorowy, piękny latawiec.

Odkurzyłam go i doczepiłam mu kilka wstążek, które były urwane.

Latawiec opowiedział mi o swoich wysokich lotach i dalekich podróżach.

Jesteście ciekawi gdzie był? Co widział? Kogo spotkał?

Zapraszam Was lekcję ciszy i milczenia o latawcu.

Latawiec latał po świecie wiosną, latem i jesienią, a na zimę zapadał w głęboki sen i z niecierpliwością czekał kolejnej wiosny.

To właśnie wtedy wszystkie dzieci wyciągały zabawki ogrodowe, wychodziły na podwórko i czekały na lekkie poddmuchy wiosennego wiatru, aby popuszczać latawce.

Nasz latawiec uwielbiał wszystkie cztery pory roku.

Nie mógł się zdecydować, którą lubi najbardziej!

# LEKCJA CISZY O LATAWCU

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

## LEKCJA CISZY O LATAWCU

Jesienią czuł chłodny wiaterek, który otulał go jak kocyk.

Kiedy patrzył w dół widział jesienny park i drzewa ubrane w złote i czerwone liście. Jesienią mógł szybować wysoko, wysoko, bo wtedy wiatr był silniejszy niż w innych porach roku.

Kiedy robiło się trochę chłodniej szykował się do snu.

Wiedział, że nadchodzi zima,

a wtedy latawiec miał czas na odpoczynek.

Znajdował dla siebie miejsce na strychu i podobnie jak niedźwiedzie zapadł w zimowy sen.

Kiedy znów robiło się cieplej budził się,  
przeciągał i powoli zbierał się do nowych przygód.

Wraz z nim budziła się także wiosna ... ciepła i przyjemna.

W oddali słyszał rechoczące żabki w stawie...

Gonił się nad łąką z kolorowe motyle...

Witał ptaki wracające z ciepłych krajów, a czasami szybował nisko nad wiosennymi kwiatkami.

Latawiec uwielbiał wiosnę.

Wiedział, że tak jak on czekają na nią wszystkie dzieci!

Wiosna przynosiła ze sobą zieloną trawę ... ciepłe powietrze ... słońce ...

## LEKCJA CISZY O LATAWCU

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią

## LEKCJA CISZY O LATAWCU

Po wiosnie było już tylko lepiej!

Robiło się pięknie, kolorowo i wszyscy czekali na lato.

Wtedy latawiec udawał się w podróż pod błękitnym niebem.

Czuł gorący powiew wiatru i wygrzewał się na słońcu.

Podczas tych podróży latawiec nie tylko poznawał pory roku, ale również związane z nimi święta.

Najbardziej lubił wiosnę i Wielkanoc! Oj tak .. wtedy to przekomarzał się z kurkami i panem kogutem.

Robił różne psikusy dzieciom gdy szły z koszyczkiem wielkanocnym. Uwielbiał wraz z wiatrem podrywać ich śliczne, koronkowe chustki, które okrywały święconkę. Latawiec bywał bardzo dowcipny.

Czuł się wolny jak ptak ... mógł przysiąść na drzewie bądź położyć się na trawie i odpocząć.

Spróbujmy sobie teraz wyobrazić, że szybujemy w powietrzu tak jak on... kołysać się w prawo, lewo ... patrzeć w górę i w dół.

Spróbujmy też położyć się na chwilę i tak jak on odpocząć.

Pooddychać głęboko.

Czyż to nie wspaniałe uczucie?

Nie mogę się już doczekać kiedy pobiegnę na swój strych i wyciągnę mój piękny, kolorowy latawiec!

A Ty?

## LEKCJA CISZY O LATAWCU

anna brych  
szkolenia z wyobraźnią