

Nyugi, Guido!

Stresszkezelő mese

írta: Sárvári Györgyi; rajzolta: László Zsuzsi

Sulinyugi

Szia, a nevem Guido! Általában játékos, vidám gyík vagyok, de most lefagytam. A gonosz fekete boszorkány jégbe borított. Nehezen veszem a levegőt, és olyan mintha ólomból lennének a lábaim, a fejem is zúg. Pocsékul érzem magam. Te ismered ezt az érzést?



Segítesz nekem, hogy kiszabaduljak a jég fogságából? Én tudom, hogyan menekülhetnék meg, de szükségem van a segítségedre. Ha együtt csináljuk, az erőink megsokszorozódnak és hamarabb megtörik az átok.

Pár perc az egész! Kezddhetjük?

Kezdjük a legfontosabbal! Először a gondolataimat kell kiszabadítanunk! Olvasszuk ki először a fejem körül a jeget, jó?

Vegyünk együtt egy nagy levegőt! Nézd, így, ahogy mutatom! Ide a hasunkba! Vicces, ahogy emelkedik a hasam? Mutasd, te hogyan csinálod!

Aztán figyelj, hosszan-hosszan kifújjuk! Nekem az segít, ha elszámolok közben lassan ötig, akkor biztosan működik.

Érzem a homlokom végre! Gyerünk, újra!

Ó, mozog a fülem! Jöjjön a harmadik! Juhéj! Megmenekült az orrom! Na még egy! Ez a negyedik. Ugye mennyivel könnyebb a fejed? Az enyém már szinte szabad! És még egy utolsó ilyen légzéssel eltűnt a fejemet szorító jég! Szabadok a gondolataim!



Én ötször vettem így levegőt és máris sokkal jobban érzem magam. Te hol tartasz?

Na végre! Tudok mozogni, de tudod, a szívem még mindig nehéz.

A boszorkány még a levegőt is megmérgezte, amit a közelében beszívtam. De nem fog ki rajtam! Nem ám! Ezeket a gonosz boszorkányos gondolatokat most belefújom egy varázslufiba. Ebbe itt!

Segítesz fújni? Neked is lehet ilyen lufid! Képzeld csak magad elé! Van olyan rossz gondolat, amitől szeretnél megszabadulni? Míg én fújom az enyémet, te fújd a tiédet!

Hogy lehet az, hogy könnyebbnek érzem magam, pedig csak a rossz gondolatot fújtam bele a lufiba?

Te is érzed? Ez nagyszerű!

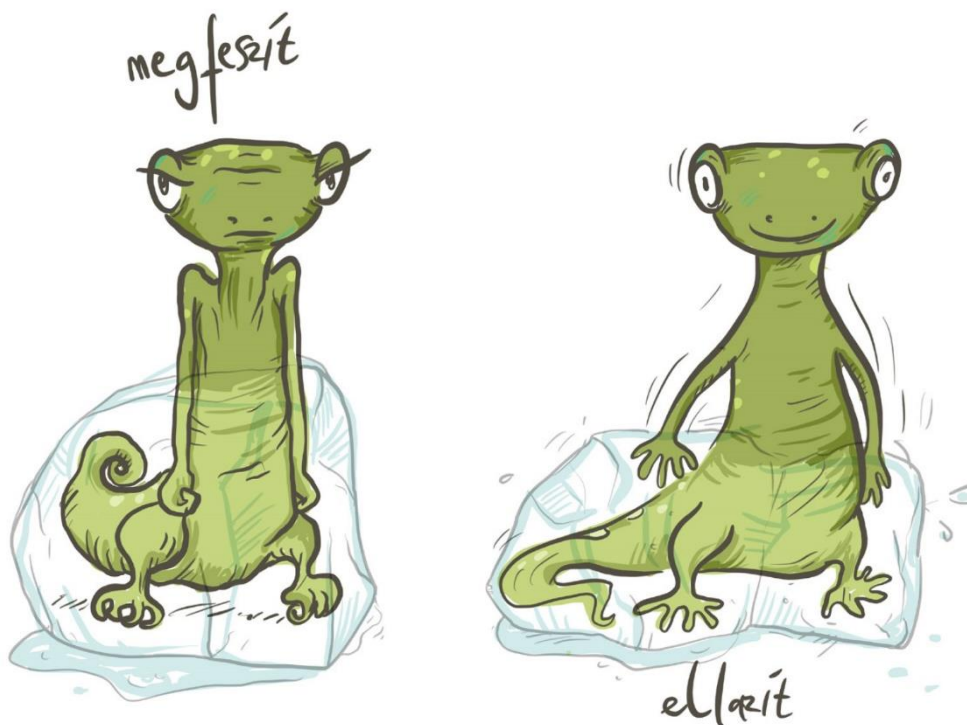


Huh, máris jobban érzem magam. Ügyes vagy! Köszönöm, hogy segítesz! Folytathatjuk? Itt az ideje, hogy az egész testem szabad legyen. Van egy különleges fortély, amit, ha néhányszor együtt megcsinálunk, biztos a szabadulás ettől a fránya jégpáncéltól.

Megmutatom Neked, jó?

Voltál már olyan mérges, hogy a kezed ökölbe szorult? Szorítsd ökölbe most újra! Aztán feszítsd meg a karod izmait úgy, ahogy az előbb az öklödet megszorítottad! Most jöjjön a karod, a vállad, a hasad, a lábad és igen, már minden izmod megfeszül! Hű, de furcsa érzés!

És figyelj, most jön a furfang! Egy hirtelen mozdulattal *puff*, engedd el a szorítást! Úgy, mintha ledobnád magadról. Azaz! Hadd törjön a jégpáncél!



Alig hiszem el, de már csak a lábamat és a farkincámat kell kiszabadítani! Mutatom is, hogy hogyan!

Ugye tudod, hogy nem csak a boszorkánynak van varázsereje! Látod, neked és nekem is van! Minden testrészünk varázserővel bír és tud segíteni a bajban. Ezzel a trükkel, amit most mutatok, a kezünk varázserejét fogjuk használni.

Készen állsz?

Akkor fogj egy ceruzát és firkáld össze a következő, üres lapot, olyan mérgesen és erősen, ahogyan csak bírod! Én addig a következő oldalon várlak. Három, kettő, egy! Gyerünk!



*Firkaoldal*

Hé, ez szuper! Micsoda fantasztikus firka! Te milyen ügyes vagy! Köszönöm, hogy kiszabadítottál! Már csak egy kis jég maradt, nézd, itt! Azzal már könnyedén elbánunk, te meg én együtt! Még ezt a jeget lefirkáld rólam, kérlek!



Igen! Ez az! Itt az ideje, hogy megünnepeljük a szabadulásomat!

Te hogyan ünnepsz? Én örömben mindig megölelek valakit, és olyan is van, hogy táncra perdülök. Énekelni pedig egyszerűen imádok! Attól színes lesz újra a világ! Kiszínezel engem valami vidám színnel? Hogy állna nekem a kék, vagy a rózsaszín? Szívesen kipróbálnék valami új vicces színt.



Köszönöm, hogy megmentettél! Ugye tudod, hogy ez a felolvasztós játék máskor is segít?