

## Заспокійлива казка

текст: Sárvári Györgyi; ілюстрації: László Zsuzsi

Sulinyugi

Привіт, мене звати Guido! Зазвичай, я грайлива та життєрадісна ящір, але зараз я замерз. Зла темна відьма покрила мене льодом. Мені важко дихати, і ноги ніби зроблені зі свинцю, а в голові гуде. Я почуваю себе жахливо. Тобі знайоме це почуття?



Ти допоможеш мені вибратися з льоду? Я знаю, як втекти, але мені потрібна твоя допомога. Якщо ми зробимо це разом, наші сили помножаться, і прокляття буде знято швидше.

Кілька хвилин і готово! Розпочнімо?

Почнемо з найважливішого! Спочатку нам потрібно звільнити свої думки!  
Давай спочатку розморозимо лід навколо моєї голови, добре?

Давай разом зробимо глибокий вдих! Дивись, ось так, як я показую! Сюди,  
в живіт! Смішно, як в мене піднімається живіт? Покажи, як ти це робиш!

Потім слідкуй, довго-довго видихаємо! Мені допомагає порахувати  
повільно до п'яти, тоді точно спрацює.

Я нарешті відчуваю свій лоб! Давай ще раз!

О, мої вуха рухаються! Третій раз! Ура! Мій ніс звільнився! Ну і ще разочок!  
Це вже четвертий. Правда голова легшою стала? Моя вже майже вільна! І з  
цим останнім подихом, лід, що був навколо моєї голови, зник! Мої думки  
вільні!



Я зробив п'ять таких подихів, і відчуваю себе набагато краще. Де ти  
знаходишся?

Ну нарешті! Я можу рухатися, але знаєш, на серці мені все ще важко.

Відьма навіть отруїла повітря, яке я вдихав поруч з нею. Але воно з мене не виходить! Аж ніяк! Я збираюся перенести ці злі відьомські думки в чарівну повітряну кульку. Ось сюди!

Допоможеш надути? В тебе також може бути така кулька! Просто уяви її перед собою! В тебе є якісь погані думки, від яких ти хочеш позбутися? Поки я видуваю мої – ти видувай свої!

Як це можливо, що я почуваю себе краще після того, що тільки видув погану думку в кульку?

Ти також це відчуваєш? Це чудово!

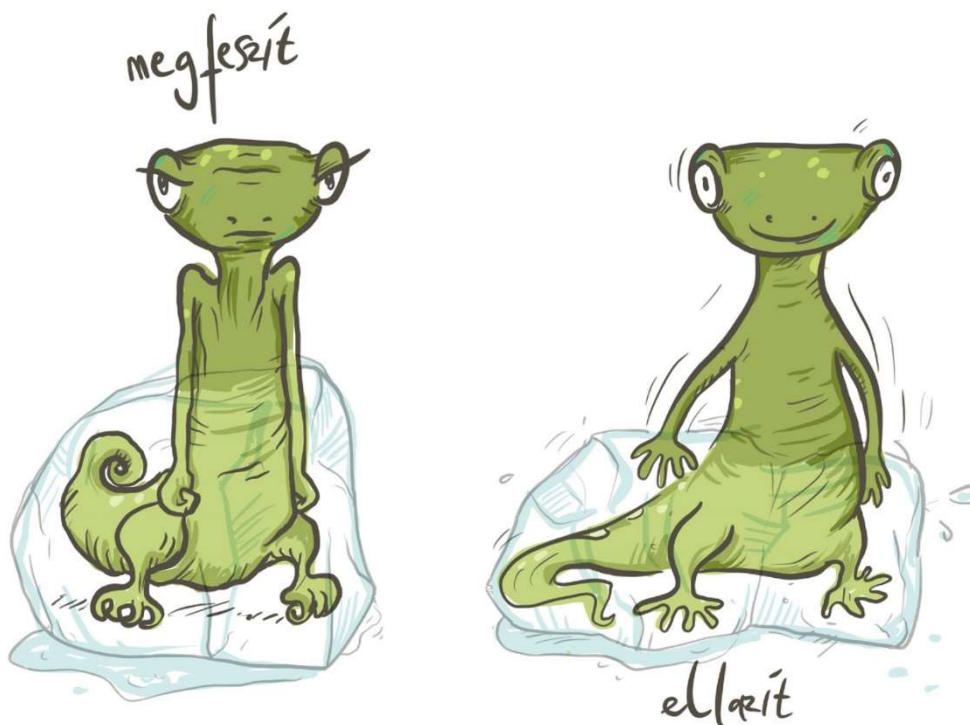


Ох, я вже краще себе почуваю. Ти молодець! Дякую, що допомагаєш! Продовжимо? Прийшов час звільнити все моє тіло. Існує особливий трюк, за допомогою якого, якщо ми виконаємо кілька разів, точно зможемо звільнитися з цієї заклятої льодової в'язниці.

Я тобі покажу, добре?

Ти колись був такий сердитий, що рука стискалась в кулак? Стисни тепер кулак знову! Потім напруж м'язи руки так, як ти тільки що стиснув кулак! Тепер напруж обидві руки, плечі, живіт, ноги, і отже всі твої м'язи напружені! Ого, яке дивне відчуття!

А тепер дивись в чому фокус! Одним раптовим рухом *пуф* звільни напругу! Наче ти її викидаєш з себе. Ось так! Щоб розбилась льодяна тюрма!



Я не можу повірити в це, але все, що мені залишилося зробити, це витягнути ноги та хвіст! Давай я покажу як!

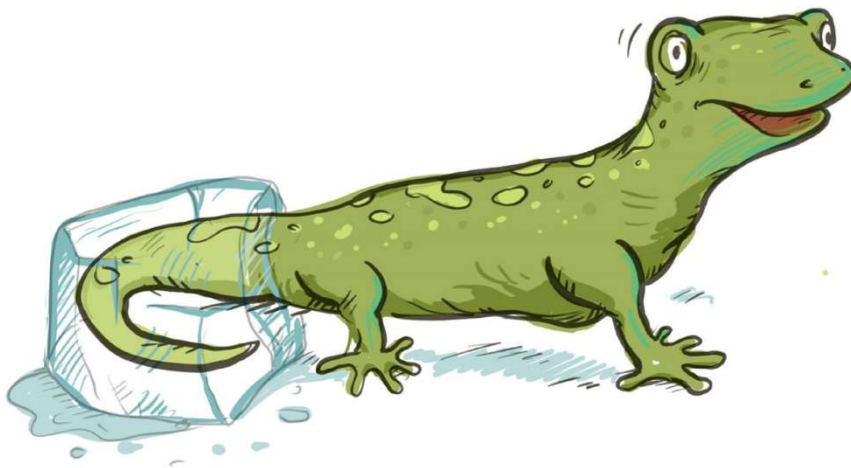
Ти ж знаєш, що не тільки відьми володіють магiчними здібностями! Бачиш, у нас з тобою одна є! Кожна частина нашого тіла володіє магiєю і може допомогти нам у біді. За допомогою цього трюку, який я збираюся показати тобі, ми збираємося використовувати магiю наших рук.

Ти готовий?

Тепер візьміть олівця і замалюй карлючками наступну порожню сторінку так сердито і старанно, як тільки зможеш! Я буду чекати на тебе на наступній сторінці. Три, два, один! Поїхали!

*Сторінка для карлючок*

Ого, це класно! Які чудові закарлючки! Ти такий молодець! Дякую, що звільнив мене! Тепер лише трохи льоду залишилося, ось тут! Ми легко впораємося з цим, ти і я разом! Замалюй карлючками тепер і цей лід на мені, будь ласка!



Так! Ось так! Прийшов час відсвяткувати моє звільнення!

Як ти святкуєш? Я завжди радий когось обійняти, а іноді навіть танцюю. Я просто обожаю співати! Це знову зробить світ барвистим! Ти хочеш розфарбувати мене чимось веселим? Як би я виглядав в блакитному або рожевому? Я б із задоволенням спробував новий смішний колір.



Дякую тобі за те, що врятував мене! Ти ж знаєш, що ця розморозуюча гра тобі допоможе, правда?