



Bajkowy Wodospad

Relaksacja dla Dzieci

Paweł R. Stań

Łódź 2022

Tytuł:

„Bajkowy Wodospad”

relaksacja dla dzieci, wersja personalizowana, z imieniem dziecka

Czas trwania: 26:17

Format pliku: Mp3

Rozmiar: 63 MB

Zawiera lektora: tak

Zalecane słuchawki: tak

Copyright © by Paweł R. Stań
Łódź 2022

Paweł R. Stań
ul. Wapienna 49/51 lok. 62
91-087 Łódź

www.Prekognicja.pl

Facebook: <https://www.fb.com/PrekognicjaPL>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/pawelstan24/videos>

Instagram: <https://instagram.com/PawelRStan>

Tik Tok: <https://www.tiktok.com/@pawelrobertstan>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I

ISBN

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Relaksacja dla dzieci, wizualizacja "Bajkowy Wodospad", w której zabieram Twoje dziecko w podróż do Krainy Fantazji.

W wersji personalizowanej nagrania mówię do dziecka "po imieniu" - to ma duże znaczenie - dziecko wie, że to ono ma zadziałać. I druga, ważniejsza rzecz - dziecko NIE jest obserwatorem historii, ale utożsamia się z nią i uczestniczy w niej.

Relaksacja dla dzieci

W tej podróży do Krainy Fantazji, zabieram Twoje dziecko, i może Ciebie, do bajkowego miejsca, w którym nauczy się zmieniać swoje złe nastroje na dobre i będzie to bardzo przyjemne doświadczenie.

Ta relaksacja dla dzieci zaczyna się krótkim odprężeniem ciała, a potem wizualizacją drogi przez las i do Bajkowego Wodospadu. A tutaj świetlista woda oczyszcza ciało, myśli i uczucia z tego wszystkiego, co niepotrzebne, niedobre, zużyte, przeszkadzające, niedobre.

Kroki - relaksacja dla dzieci

W tej relaksacji dziecko uczy się jak oczyszczać się z niedobrych uczuć, emocji, zachowań.

Bezpośredni **efekt relaksacji**, to odprężenie ciała i umysłu, myśli i uczuć. i "Bajkowy Wodospad" może być stosowany, gdy dziecko przeżywa trudny dla siebie stan emocjonalny (gniew, złość, smutek, itp.). Ważne jednak,

żeby to NIE był pierwszy jego kontakt z tą relaksacją i żeby dziecko samo chciało tego doświadczenia.

Efekty Relaksacji

Najlepsze efekty uzyskasz, gdy dziecko pierwszy raz będzie relaksować się w miarę spokojnym stanie ciała i umysłu. Dzięki temu później, w trudnej sytuacji, możesz odwołać się do tego stanu i sposobu reagowania na stresującą sytuację.

Trudne emocje gniewu, złości, lęku, itp. ograniczają świadomość dziecka co do sposobów reagowania na nie. Gdy dziecko ma już doświadczenie "Bajkowego Wodospadu" możesz zapytać, "Czy dobrze się czuje przeżywając swój gniew, złość? Czy to przyjemne uczucie, tak się czuć? Jeśli NIE, to może chciałoby to zmienić teraz? A czy pamiętasz podróż do bajkowego wodospadu? Może to dobry czas na odwiedzenie go teraz? Może zrobimy to razem?..."

Relaksacja - jak stosować

Przygotowanie: przygotuj kocyk do okrycia.

Czas i miejsce: miejsce powinno być zacienione, bez zbędnych bodźców zewnętrznych - wyłącz telefon, komputer. Jeśli relaksacja po dużej aktywności dziecka, lub wieczorem - możesz spodziewać się zaśnięcia w trakcie.

Pozycja ciała: leżąca z prostym kręgosłupem.

Słuchawki: opcjonalnie - pogłębiają doświadczenie i lepiej izolują od bodźców zewnętrznych. Jeśli rezygnujesz ze słuchawek, zwróć uwagę, aby dźwięk był dobrze słyszalny, ale nie za głośny. Lepiej się wsłuchiwać niż męczyć hałasem.

Relaksacja dla dzieci - imię w nagraniu

Dlaczego relaksacja z imieniem w nagraniu? Bo człowiek zdecydowanie lepiej i mocniej reaguje na komunikaty, w których jest jego imię, w których słyszy swoje imię.

Przypomnij sobie te sytuacje, gdy ktoś jest zamyślony, nie reaguje na otoczenie, jest w transie... ale wypowiedz tylko imię i się „budzi” wracając do rzeczywistości.

Albo gdy **słyszysz swoje imię** – instynktownie na nie reagujesz... Nawet, gdy chodzi o kogoś innego w twoim otoczeniu, podświadomie zwracasz uwagę na swoje imię.

Dzieci reagują jeszcze mocniej, czują się docenione i ważne.

Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3



Decydując się na **wyбір medytacji** prowadzonej weź pod uwagę **CEL**, do którego dążysz. Medytacje, które tutaj znajdziesz, w większości pomagają rozwiązywać określone problemy lub rozwinąć określone cechy lub właściwości. Dziś już chyba nikt nie podważa prawdy, że nasz **Umysł ma olbrzymi wpływ** na...
[Czytaj więcej >](#)



