

Aleksandra Pinterič

# Zlati škraltki

POZITIVNIH MISLI



Pravljčna meditacija



ZLATI ŠKRATKI POZITIVNIH MISLI, pravljíčna meditacija

Napisala: Aleksandra Pinteriç

Glas: Aleksandra Pinteriç

Glasba: Narek Mirzaei, Morning meditation

Obdelava posnetka: Maja Založnik

Lektura: Vida Toš

Izdala in založila: Pozitivna moç d. o. o.

Marec 2022

#### Izjava o omejitvi odgovornosti

Materiali, predstavljeni na spletnem mestu alexpin.info, v e-izdelkih ali tiskanih izdelkih podjetja Pozitivna moç d.o.o., niso poskus izvajanja medicine ali dajanja posebnih medicinskih nasvetov, vključno z nasveti na temo duševnega zdravja. Podatki, ki jih posreduje Pozitivna moç d.o.o., so zgolj informativni in se ne štejejo za popolne.

Vsebina ni namenjena nadomestitvi strokovnega svetovanja, diagnoze ali zdravljenja. Vedno prosite za nasvet svojega strokovnjaka za duševno zdravje ali drugega usposobljenega zdravstvenega delavca, če imate kakršna koli vprašanja o svojem stanju. Nikoli ne zanemarite strokovnega nasveta ali ne odlašajte z iskanjem zaradi nečesa, kar ste prebrali na spletnem mestu alexpin.info. Če menite, da imate vi ali druga oseba duševno ali drugo zdravstveno stanje, se takoj obrnite na svojega zdravnika, takoj poiščite zdravniško pomoç na urgenci ali pokličite 113.



## Pozdravljena.

*Meditacija postaja eden najbolj priljubljenih načinov sproščanja telesa in duha. Sama vsakodnevno meditiram že deset let. Pomaga mi predvsem napolniti baterije. Meditacija je popolna regeneracija telesa in življenjske energije.*

Otrok pa se s pomočjo meditacije umiri, uči se umirjenega in globokega dihanja, začne opazovati svoje misli in čustva ter dopušča, da jih čuti in s pomočjo telesa izrazi. Narejenih je kar nekaj raziskav, ki kažejo, da otrok z redno meditacijo izboljšuje spomin, postaja bolj miren in ima več notranje moči, da se sooča s strahovi. Z meditacijo pomagamo otroku, da najde pot do sebe in svoje notranje moči.

[WWW.ALEXPIN.INFO](http://WWW.ALEXPIN.INFO)

# Namen pravljичne meditacije



Zlati škratki pozitivnih misli so posebna pravljična meditacija, ki otroke uči ene od tehnik spreminjanja negativnih misli v pozitivne.

Otrok:

- se uči, da je v njem **notranje kraljestvo**, kar je prispodoba za naš notranji svet zavesti, podzavesti, čustev, misli in ega.
- Se nauči, da lahko svoje misli preusmeri v pozitivno notranjo kroglico, ki se jo s pomočjo afirmacij nauči povečati.
- Spozna, da se v umu lahko poveže z različnimi deli narave in sveta.
- Utrjuje vizualizacijo.
- Spozna moč pozitivnih sporočil in kako delujejo na njegov notranji svet.
- Se nauči, **kako negativne misli spremeniti v pozitivne**, s tem razvija moč odločitve in obvladovanja čustev ter misli.

Usmeri svoje oči proti zvezdam, ampak ohrani svoje noge trdno na tleh.  
(Theodore Roosevelt)

# *Kdaj in kako poslušati*

Pravljичno meditacijo lahko poslušate kadarkoli.

Priporočljivo je, da jo otroci poslušajo čim pogosteje, ker s tem v svoji podzavesti in zavesti utrjujejo ter poglobljajo razumevanje svojega notranjega sveta. S tem se učijo neprecenljive sposobnosti - prevzemanja osebne odgovornosti za življenje z močjo odločitve in obvladovanja misli in čustev.

Pravljичno meditacijo lahko otroci poslušajo s slušalkami. Na ta način se bodo bolje povezali z zgodbo. Seveda jo lahko poslušajo tudi v skupinah.

Če imate doma ali v šolski učilnici urejen kotiček za umirjanje, je pravljичna meditacija odlična priložnost, da jo ponudite otroku za umiritev.

Poslušanje meditacije bo odlično izhodišče za pogovor.

Odsvetujem, da otroci poslušajo meditacijo med igro, vožnjo kolesa ali kjerkoli v prometu oziroma da so na kakršen koli način izpostavljeni nevarnosti.

**Poglej vrabčke - ne vedo, kaj bodo v naslednjem trenutku počeli.**

**Dovolite nam, da živimo dobesedno iz trenutka v trenutek.**

**(Mahatma Gandhi)**

# *Branje pravljíčne meditacije*

Otroci so različni. Za nekatere je pravljíčna meditacija nekaj popolnoma tujega in je niso navajeni. Veliko več jim pomeni brana ali govorjena beseda starša.

Tako v tej e-knjigi najdete tudi zapis pravljíčne meditacije, da jo otroku lahko preberete.

Branje pravljíčne meditacije naj poteka v popolnoma sproščnem vzdušju in zelo primerno je, da je v ozadju nežna glasba. Ta otroka dodatno umiri.

Pri branju pravljíčne meditacije ste popolnoma svobodni in se lahko z zgodbo vsebinsko poigrate, dodajate nove zlate žarke in nova pozitivna sporočila, ki jih ti zlati škrati nosijo.

Več, kot si boste dovolili kreativnosti in bolj boste v branje pravljíčne meditacije vključevali tudi otroka, bolj zanimivo bo zanj in večji učinek bo imela pravljíčna meditacija.

**Življenje je zelo enostavno, ampak mi si ga vztrajno otežujemo.  
(Konfucij)**

# Besedilo pravljíčne meditacije



Mogoče je ta trenutek tvoje telo polno jeze, stiske in besa. Mogoče si se celo prebudil poln miselnih žabic, ki ti govorijo, da nekaj ne bo v redu ali da ti ne bo uspelo ...

Pridi, vabim te na to pravljíčno popotovanje, kjer bova na pomoč poklicala zlate škratke, ki nosijo pozitivne misli, da bo v tebi nastalo veliko sonce.

Ti si kralj ali kraljica svojega notranjega kraljestva.

No pojdiva, najprej utišaj miselne žabice. Pssssssst!

In še enkrat: pssssssst!

Sedaj pa naredi še nekaj globokih vdihov in izdihov.

No, dajva, vdih in izdih.

In še enkrat – vdih, izdih.

In še – vdih, izdih.

Tvoje telo postaja vse bolj mirno. Vse bolj mirno. Tudi miselne žabice se ena za drugo umirjajo in ne skačejo več.

Vse je ok.

Predstavljalj si, da se v tvoji glavi prižge lučka. Lepa, svetla lučka, ki spominja na sonček in postaja velika kot pomaranča.

Iz tega sončka v tvoji glavi se razprejo trije dolgi, svetli, skoraj zlati žarki. Skupaj jih raztegneva in pošljeva na različne konce sveta.

Prvi žarek raztegneva do sonca na nebu. Vidiš ga kot dolgo svetlo vrvico.

Drugi žarek raztegneva vse do gora. (Op. p.: lahko tudi kaj drugega).

Tretji žarek se raztegne do maminega srčka.

Tako – tvoj sonček v glavi je velik kot pomaranča in iz njega segajo trije dolgi zlati žarki.



Ti žarki so kot most ali pot, da lahko zdaj k tebi pridejo zlati škrati in ti prinesejo posebna darila.

Poglej, že prihajajo!

Najprej prihajajo zlati škrati po žarku od sonca. Že jih vidiš, kako stopajo - eden za drugim. Vsak nosi zlato kroglico z novo pozitivno mislijo zate. In ta misel je: "V tebi je neizmerna moč. Zmoreš!" Škratki pridejo po žarku do tebe in vsak odloži zlato kroglico v tvoj sonček v glavi.

Ta se zato vse bolj veča in postaja vse bolj svetel.

In že prihajajo drugi zlati škrati po žarku z gora. Ti škrati nosijo novo pozitivno misel: "V tebi je globok mir."

Prav posebno zlati pa so škrati, ki prihajajo iz srca tvoje mame, saj nosijo posebne kroglice s pozitivno mislijo: "Radi te imamo, takega kot si!"

Waw, veš, kaj se je zgodilo?

Tvoje sonce je postalo veliko kot ti. Prav tako pa se je prižgalo še eno sonce - v tvojem srčku.

Vedno, ko potrebuješ novo moč, so zlati škratki tukaj zate. Poslušaj jih in pomagali ti bodo napolniti tvoj notranji sonček.

Nasmehni se v ogledalo vsako jutro in začel boš opazovati velike spremembe v svojem življenju.  
(Yoko Ono)





# Pravljичne meditacije



*Prenesi in poslušaj*

MLAJŠI OTROCI

17 min

STAREJŠI OTROCI

21 min

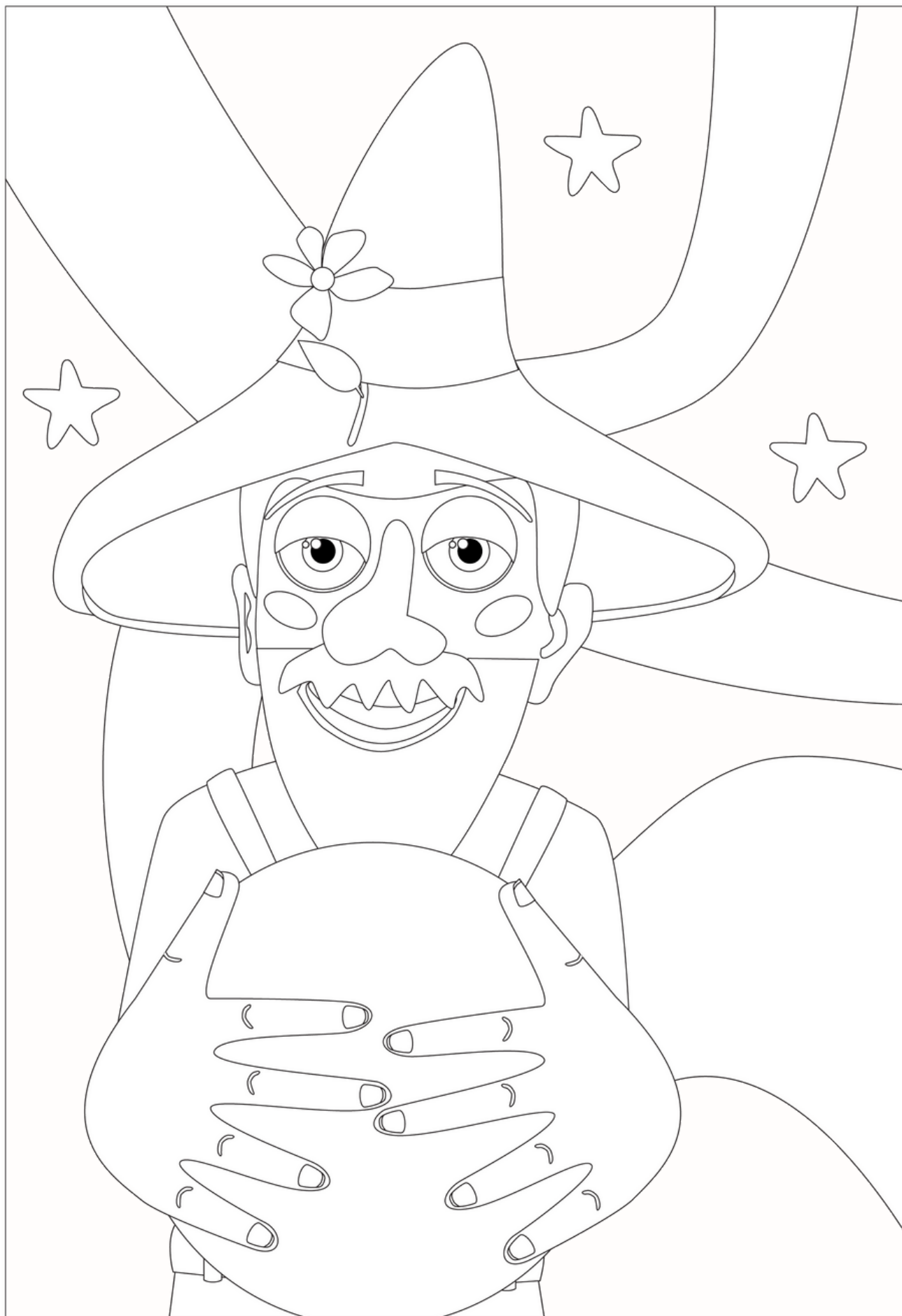
# Pobarvanka

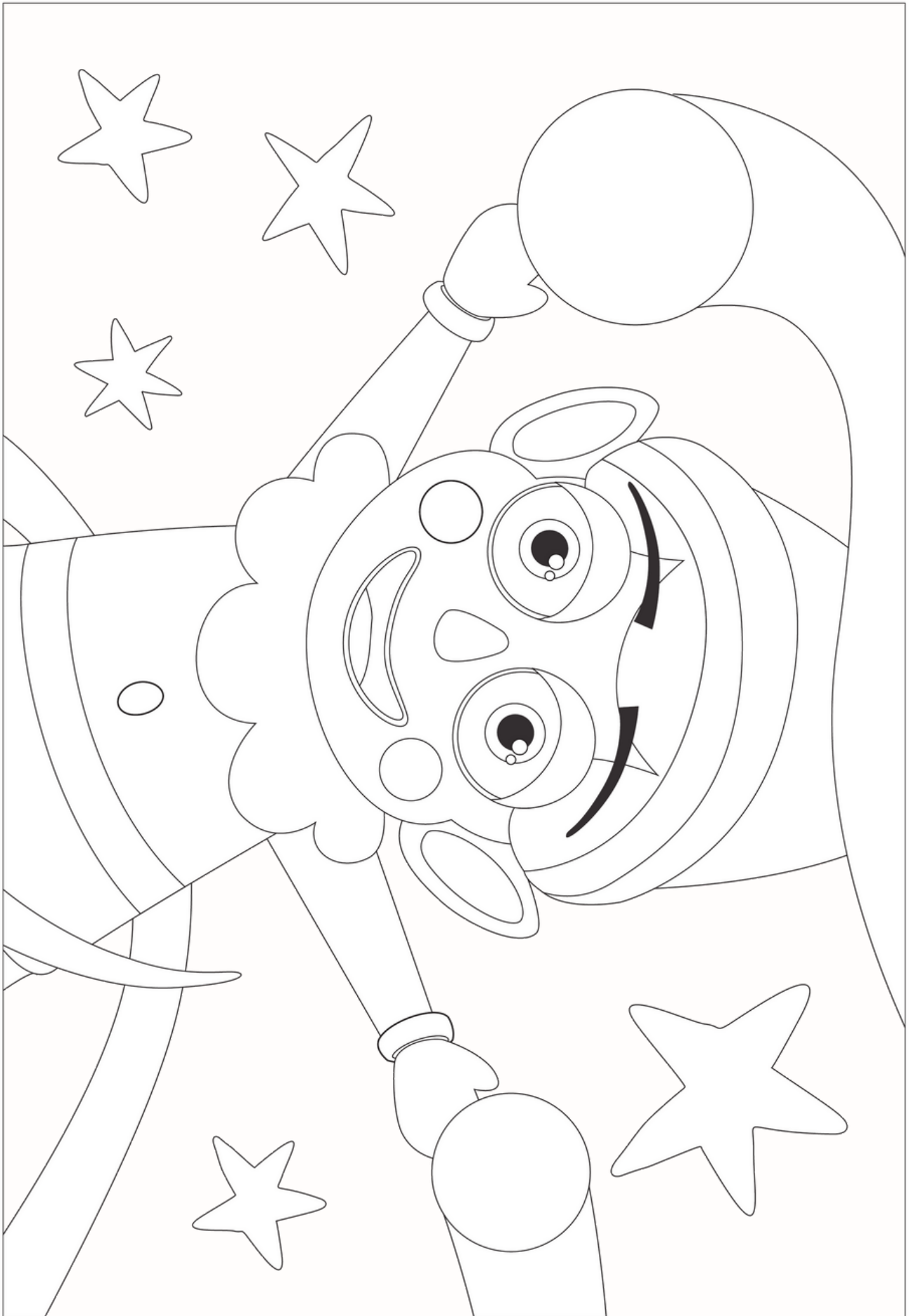


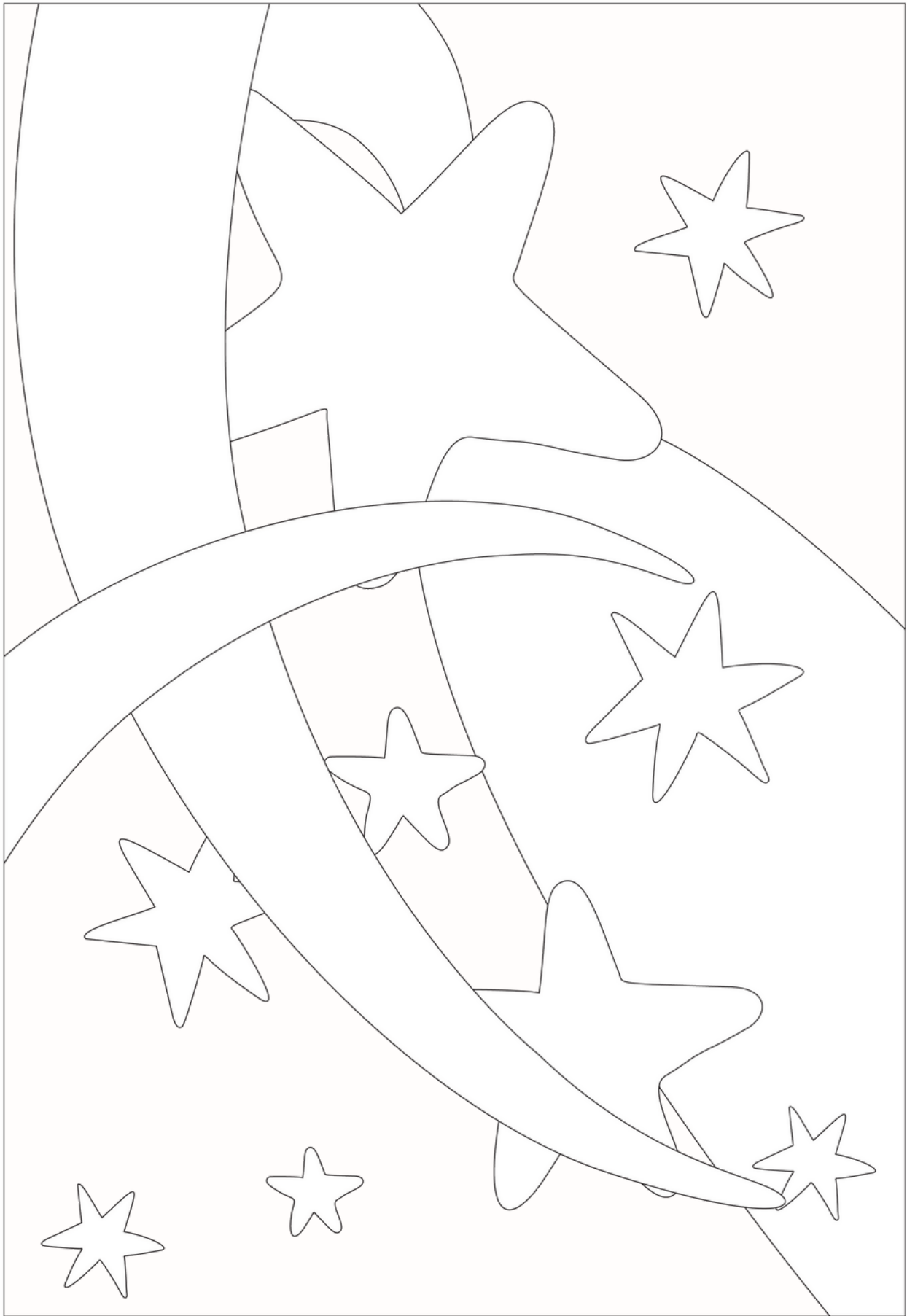
Otrok razume disciplino, ko razlikuje dobro in zlo; naloga vzgojitelja pa je poskrbeti, da otrok ne začne napačno povezovati pasivnosti z dobrim, aktivnosti pa s slabim.

- María Montessori





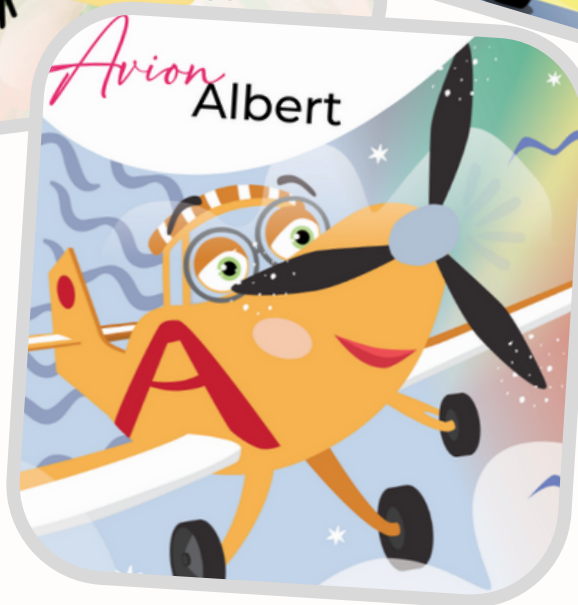








# Še druge pravljичne meditacije



Kmalu!