



**Polecenie:**

**Włącz muzykę i wykonaj ćwiczenie:)**

**Wyobraźmy sobie kolory tęczy.**

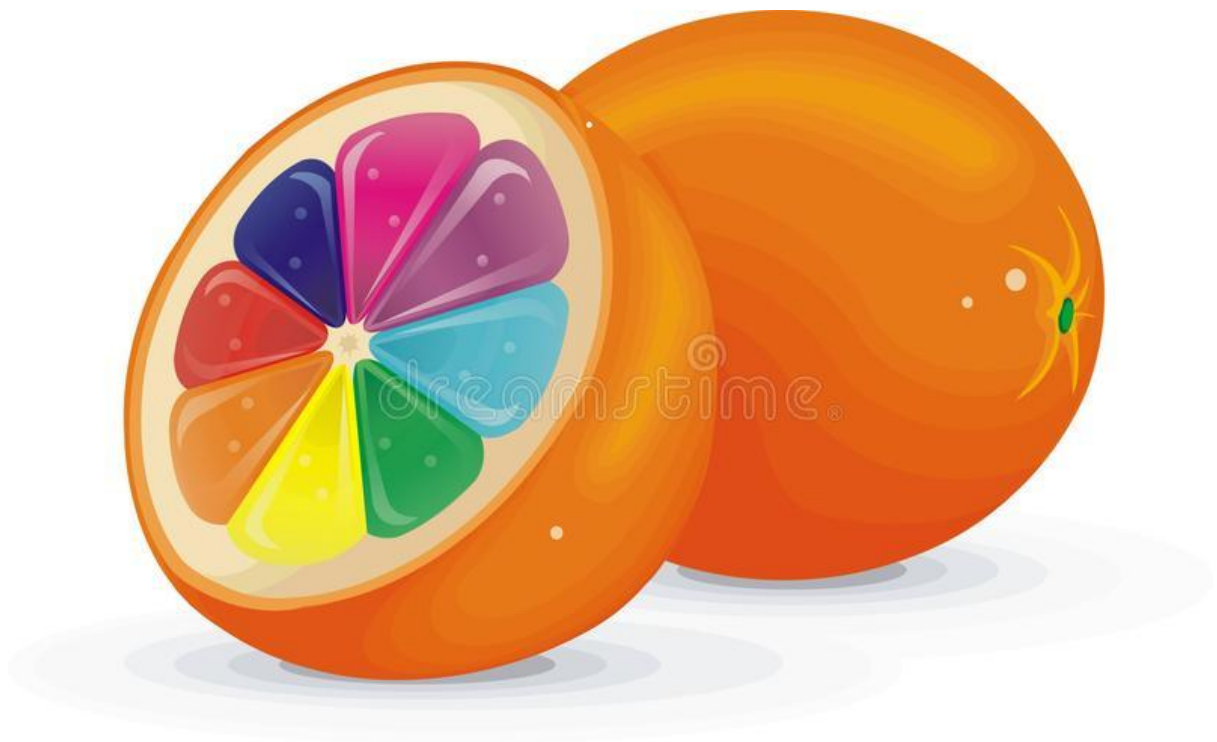


**Najpierw czerwony.**



Piękna czerwień róży w ogródku, tulipana, zachodzącego słońca. Czerwony kolor wypełnia całe twoje wnętrze (przerwa).

**Teraz zmienia się w pomarańczowy.**



Owoc pomarańczy, kwiat słonecznika. Całe pole widzenia jest pomarańczowe (przerwa).

**Kolor żółty.**



Żółta cytryna, żółte świetliste słońce. Czujesz ciepło słońca w ciele. Ciepło krąży w twoim ciele (przerwa).

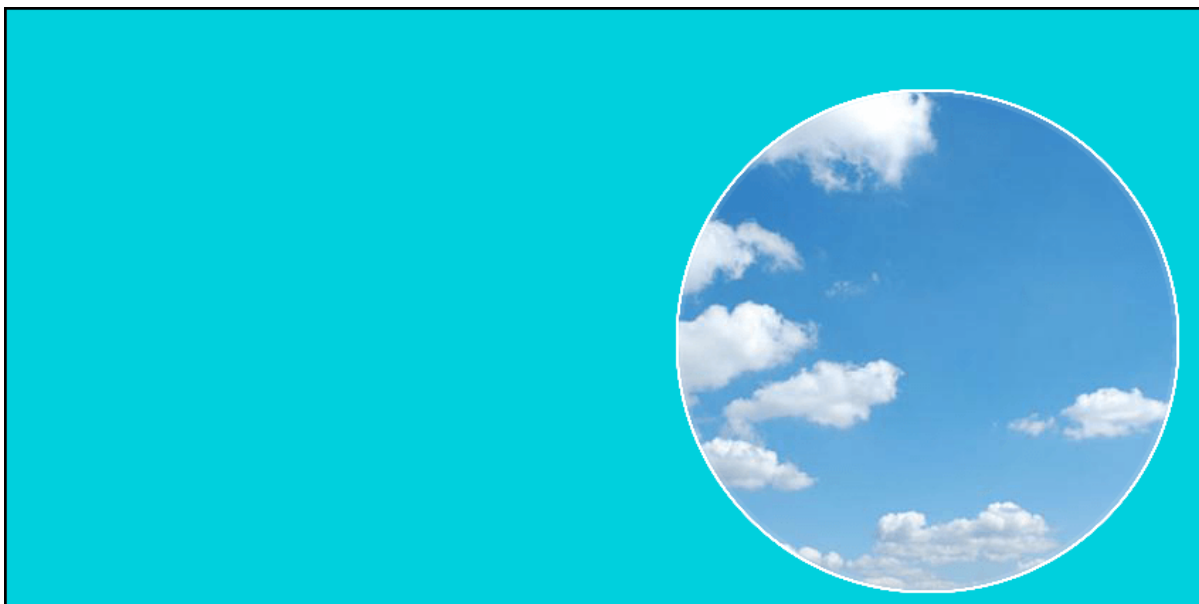
**Zielony.**





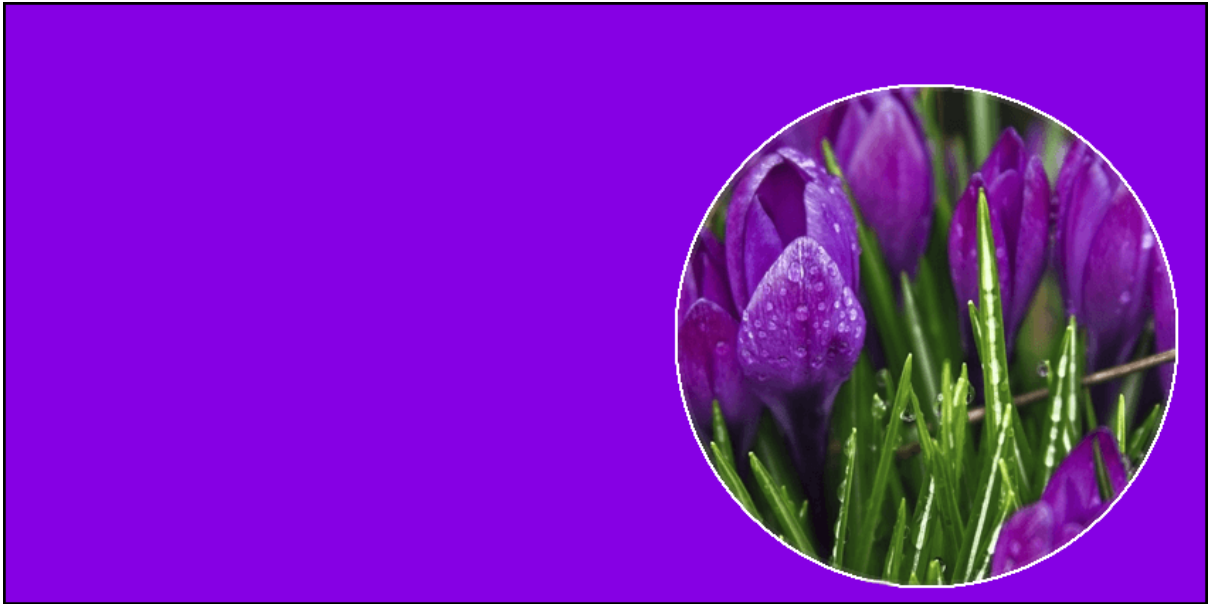
Widzisz intensywnie zieloną łąkę, wszystko wokół jest zielone.

**Niebieski** (przerwa).



Niebieskie niebo w piękny sierpniowy dzień. Zanurzasz się w głęboki niebieski kolor (przerwa).

**Fiolet.**



Fiolet fiołków, cała łąka porośnięta fiołkami, wielkie fiołkowe pole (przerwa).

Teraz wszystkie kolory łączą się w tęczę: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski i fiolet.



Na niebieskim niebie rozciąga się piękna tęcza.



Przyjrzyj się jej (przerwa). Za kilka chwil otworzysz oczy. Twój umysł będzie jasny  
odprężony, wypoczęty. Energia wypełnia twoje ciało.



<https://www.youtube.com/watch?v=QSgyXgES-8k>