

L'angelo del mio cuore

Chiudi gli occhi e ascolta il tuo cuore, mettendovi le mani sopra, fai dei respiri profondi e manda in vacanza per un po' tutti i pensieri. Immagina di essere in mezzo alla natura: ci sono alberi bellissimi e pieni di foglie e fiori.



Intorno a te ci sono anche gli animali che conosci (come il cane, il gatto, dei pesciolini ...) ma anche tutti gli animali che vorresti incontrare e conoscere. Immagina di giocare con loro e di sorridere agli alberi. Guarda! Da dietro un tronco sbucca la nostra amica lumaca, ti saluta con la mano e si avvicina a te. Se ascolti bene ti sta dicendo qualcosa, ti sta

invitando ad andare ad esplorare un posto bellissimo, pieno di luci e di colori: il tuo cuore.

Se vuoi ora puoi iniziare questo bel viaggio: resta con gli occhi chiusi perché la lumaca, con la sua magia, ti aiuterà a diventare piccolo piccolo, come una pallina di luce. Sei pronto? Uno ... due ... tre ... e oplà! Eccoti trasformato! Sei luminoso come una stella e intorno a te c'è tantissima luce. Ora sei dentro il tuo corpo, sulla tua lingua, e con una bella scivolata potrai giungere nel posto più nascosto e segreto. Il tuo cuore.



Guarda. La lumaca Elisabetta ti chiama e se vuoi puoi iniziare con lei la tua scivolata ... e vai!

Ora sei arrivato, guardati attorno, accanto a te c'è un sentiero pieno di fiori colorati, seguilo, ti porterà al tuo cuore. Guarda davanti a te c'è una porta d'oro, la sua maniglia è incastonata di pietre preziose, la apri lentamente. La lumaca Elisabetta ti tiene la mano e ti sorride, immaginandole meraviglie che incontrerete.

Una grande luce e un delicato profumo ti avvolgono e se guardi con attenzione, là in fondo c'è il tuo angelo sorridente che ti sta aspettando a braccia aperte per coccolarti.

