

Położ się na podłodze... połóż się wygodnie... masz otwarte oczy i sobie po prostu leżysz... teraz umawiamy się, że jestem wróżką z czarodziejską różdżką, a ty jesteś takim drewnianym pajacykiem... jako wróżka będę chciała cię zaczarować... będę chciała usypiać różne części twojego ciała... uwaga, zaczynamy...

Ty, drewniany pajacyk, leżysz sobie na podłodze... masz okrągłą buzię i na niej dwa otwarte oczka... teraz bardzo delikatnie magiczną różdżką dotykam twoich powiek i twoje oczy, pajacyku, się zamykają... twoje oczy idą spać... dotykam twoich ust... zasypiają... twoich policzków... zasypiają... twojej brody... zasypia... cała twoja okrągła buzia jest już pogrążona we śnie... za chwilę dotknę twojego prawego ramienia i całej twojej ręki... stanie się ociężała i senna... właśnie teraz dotykam... wtula się w podłogę... już śpi... dotykam też lewego ramienia i całej ręki... też się wtula... idzie spać... Twoja buzia, twoje ręce poszły już spać... ale ty jesteś obudzony, ty nie śpisz... chciałeś, aby wróżka ich dotknęła i uspiła... więc tak się stało... teraz będzie dotykać swą czarodziejską różdżką innych miejsc... a one będą szły spać... wróżka dotyka klatki piersiowej, prawej strony... zasypia... lewej strony... zasypia... dotyka pleców... zasypiają... dotyka brzucha... zasypia... prawego biodra... zasypia... lewego biodra... pośladków... zasypiają... wzdłuż prawej nogi... wtula się w podłogę i zasypia... wzdłuż lewej nogi... która też staje się senna i idzie spać... jeszcze została prawa i lewa stopa... wróżka podchodzi, delikatnie dotyka obu stóp i one bardzo zmęczone idą spać... teraz wszystkie twoje części, drewniany pajacyku, są uśpione... teraz czujesz się uśpiony... leżysz sobie i wypoczywasz... wszystko śpi i jest bardzo ciche... ale za chwilę trzeba będzie wstawać... za chwilę moja zaczarowana różdżka zamieni się w zaczarowane sznureczki, które będę przywiązywać do poszczególnych części twojego ciała... i one będą ciebie wybudzały ze snu... jeśli jesteś już gotowy, to zaczynamy... zaczarowany sznureczek przywiązuje do prawej stopy... stopa się budzi, lekko unosi... i opada... lewa stopa... unosi się i opada... prawe kolano... unosi się i opada... lewe kolano... prawe biodro... lewe biodro... plecy... klatka piersiowa... prawa dłoń... prawy łokieć... prawy bark... lewa dłoń... lewy łokieć... lewy bark... podbródek, nos i powieki... pajacyk otwiera oczy... rozgląda się... teraz jesteś, pajacyku, całkowicie wybudzony...

Na tym kończy się bajka... ty ponownie jesteś sobą, a ja jestem nauczycielem... wolno podnosisz się do pozycji siedzącej... i jeśli chcesz, podziel się ze wszystkimi tym, co odczuwałeś wtedy, gdy byłeś pajacykiem.