

„Wszystkie dzieci będą się teraz bawiły w małego nieporadnego misia Puchatka. Miś żyje w dużym, ciemnym lesie. Przez całą wiosnę, lato i jesień miś ciężko pracował, musiał najeść się do syta, musiał także budować sobie postanie, na którym przez całą zimę będzie spał. Wy na pewno wiecie o tym, że niedźwiadki w zimę śpią...

Wszystkie będą teraz myślały o tym zmęczonym, spracowanym misiu i będą robiły wszystko to, co on robi. Misiu układa się do głębokiego zimowego snu i kładzie się prościutko na pościu. I wy też kładziecie się prościutko na kocykach. Misiu kładzie sobie pod głowę poduszeczkę z zielonego puszystego mchu – wy też kładziecie sobie pod głowę poduszeczkę...

Misiu leży spokojnie, ma zamknięte oczy, czuje jak odpoczywają jego rączki, nóżki, głowa, buzia i oczka. Najpierw misiu czuje, że jego nóżka (ta od okna) lewa robi się taka ciężka, coraz cięższa, jakby była z drewna czy żelaza. Misiu nie może jej podnieść, nóżka stała się leniwa, ale jest jej dobrze, wygodnie, ciepłutko. Ach, jak ciepło i przyjemnie!

Druga nóżka (ta od drzwi), prawa zazdrości lewej nóżce. Więc, aby jej smutno nie było, misiu myśli o tej drugiej. Druga nóżka też robi się taka ciężka, coraz cięższa, że nie można jej podnieść, więc się nie rusza, leży spokojnie jest jej dobrze, ciepłutko. Ach, jak ciepło i przyjemnie...

Obie rączki też chcą, żeby im tak przyjemnie było, więc misiu myśli o nich. Najpierw o rączce od okna. Ona chce odpocząć, bo się bardzo napracowała. Misiu położył rączkę wygodnie na pościu wzdłuż swojego ciała. Rączką nie rusza się paluszki leżą swobodnie. Są leniwe, nic im się nie chce robić. Gdy misiu myśli o tej rączce (lewa) ona staje się też taka ciężka jakby była z żelaza, ale rączka jest ciepłutka i jest jej przyjemnie...

Teraz misiu myśli o tej drugiej rączce, żeby jej zrobiło się przyjemnie. Najpierw sprawdza, czy rączce jest wygodnie, czy jest ona swobodna, czy paluszki nie ruszają się i nie pracują. Rączką leży spokojnie i gdy misiu o niej myśli ona też staje się ciężka, jak z drewna lub żelaza. I teraz tej drugiej rączce jest dobrze i ciepłutko. Rączki i nóżki leżą dalej spokojnie, nie ruszają się. Misiu prawie ich nie czuje. Jest im dobrze, ciepło, odpoczywają. Misiu już o nich nie myśli.

Teraz misiu myśli o swojej główce. Opuszcza główkę swobodnie, aż zapada się ona w poduszeczkę. Główka leci, leci gdzieś w dół... jest jej dobrze, ale buzia jest spokojna. A oczka są zamknięte, ale nie trzeba ich zaciskać, bo i tak nic nie widzą, jest ciemno. Buźka sama się otworzyła, ząbki opadły w dół, bo tak jest dobrze, przyjemnie o niczym się nie myśli. Leżymy spokojnie, cichutko. Słuchamy razem z misiem, jak szumi las, jak drzewa śpiewają (terapeuta nuci kołysankę lub słuchamy muzyki relaksacyjnej). Teraz budzimy się, przeciągamy rozkosznie. O jak dobrze, misiu się wyspał i świetnie się czuje. Teraz spróbujemy, czy potrafimy unieść wolniutko w górę jedną nóżkę potem drugą – w górę i bach! – na postanie, teraz druga rączka w górę i bach! – na postanie.

Misiu podnosi się i wstaje. Wy też wstajecie.

Usiądźcie jeszcze na chwileczkę i powiedzcie mi, kto naprawdę był misiem, kto naprawdę myślał i robił to samo, co misiu – podnieście rączki w górę.
O, jak dużo dzieci.

Czy było dobrze i przyjemnie?
Cieszę się bardzo”