

Rentoutus lapselle

Sulje silmät.

Tunne kuinka hengitys saa vatsan nousemaan ja
laskemaan.

(voit laittaa unikaverin tai kätet vatsalle ja tuntea kuinka vatsa liikkuu)

Ole yhtä rauhallinen kuin tumma yötaivas.

Ole yhtä hiljaa kuin metsässä nukkuva jänis.

Huomaa, että kätesi ovat painavat ja rauhalliset kuin
kuusen oksat.

Jokainen sormi on aivan hiljainen.

Jalat ovat painavat kuin suuret kivet.

Huomaa miten unen ja rauhallisuuden viitta laskeutuu
kehon päälle.

Viisas pöllö kuiskaa sinulle:
Tässä on hyvä ja turvallinen olla,
nuku sinä,
minä vartioin.