

Ramybė

Jautiesi rami, kai kūnas atsipalaidavęs, o mintys tykios, **tarsi plaukančios su debesėliais.**

Kartais, kai man ima daužytis širdis, o kūnas įsitempia, aš tris kartus giliai įkvepiu pro nosį ir iškvepiu per burną. Kvėpavimui nurimus, balsui sušvelnėjus, o rankoms ir kojoms atsipalaidavus aš pasijuntu rami.

Sėdėdama prie šiltos jaukios ugnies ir dairydamosi į žvaigždėtą dangų, aš jaučiuosi rami. Aaaa.



Aš nusivylęs!

Ar kada nors labai norėjai kuo nors užsiimti, bet dėl tam tikros priežasties negalėjai to padaryti? Tada apimantis jausmas vadinamas nusivylimu. Aš labai nusivyliau, kai, suplanavę nueiti į parką, mudu su geriausiu draugu **negalėjome to padaryti, nes užėjo tikra audra.** Tačiau, užuot liūdėję ir nusiminę, mes radome kitos smagios veiklos.

O ką tu veiki, pajutęs nusivylimą?





Jaučiuosi saugi!

Mano mama ir tėtė leidžia man jaustis saugiai, **nes visada yra su manimi**. Tėveliai slaugo mane, kai sergu, leidžia įsiropšti į jų lovą, kai susapnuoju blogą sapną ir išsigąstu, o važiuojant kur nors mašina, jie nepamiršta užsegti man saugos diržo, kad likčiau gyva ir sveika.

O kada tu jautiesi saugus?

Atsiprašau!

Ar tau pasitaikė padaryti ką nors, ko nė neketinai? Kartą aš atsitiktinai užkliuvau už draugo pastatyto lego kaladėlių bokšto ir nuverčiau jį. **Nuliūdau, nes draugo pastangos nuėjo niekais ir jis pasijuto įskaudintas.** Pasakiau draugui, kad man labai gaila ir kad kitą kartą būsiu atsargesnis.

Viskas susitvarkė, kai kartu ėmėmės atstatyti bokštą.

