

Dziecko leży na dywanie lub w łóżku i słucha opowieści.

„Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz daleką planetę. Samolot odrywa się od Ziemi. Ziemia pozostaje w tyle, a ty czujesz się lekko, radośnie, jesteś w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie. Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza. Twój samolot łagodnie ląduje na tej planecie. Nagle zauważasz grupę dzieci. Słyszysz, jak jedno mówi do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone... oddycha gwałtownie... zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza w płuca i wydmuchuje je stopniowo: wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniejsze i pewniej: Bez złości mamy więcej radości. A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjazne dla innych, pojawia się uśmiech radości na jego twarzy, który przekazuje drugiemu dziecku, a i to drugie uspokoja się... Widzisz... oboje się odprężają, zaczynają radośnie się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojne i uprzejme dla siebie. Myślisz sobie: to naprawdę świetny pomysł – bez złości mamy więcej radości... - zapamiętam to sobie. Potem powtarzasz to zdanie wielokrotnie, po cichu... i jeszcze kilka razy... Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na Ziemię. Znowu jesteś tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: Bez złości mamy więcej radości...