**Hova bújnál?**

Felvezetésként beszélgessünk arról, hogy ki hova szeret elbújni. Miért érezzük úgy, hogy néha el kell bújni, mi abban a jó? Ilyenkor egyedül akarunk lenni, vagy jobb, ha van velünk valaki?

Behunyt szemmel, némán képzeljük magunkat egy olyan helyre, ami kényelmes és biztonságos. Lehet szoba, kisház az erdőben vagy egy képzeletbeli ország, amit lángnyelvet fújó sárkány véd. Gondolatban figyeljük meg az apró részleteket. Hogyan néz ki pontosan, milyen színeket látsz, milyen illatokat érzel? Csend van vagy hallasz apró neszeket? Képzeletben helyezd magad kényelembe, olyan testtartásba, amiben jól érzed magad.

Egy-két percig hagyjuk, hogy mindenki beleélje magát, aztán meghallgatunk egy-két beszámolót, és megbeszéljük, hogy erre a képzeletbeli helyre bármikor elvonulhat az ember, hogy nyugalomra van szüksége.