

## Drak Bouřlivák

Mušlenka tě teď vede k jeskyni, před kterou se zlověstně vrčí drak. Z tlamy mu šlehají plameny, v očích se zrcadlí nenávist a pomsta, celý obličej má zkřivený vzteky. Jeho mohutné tlapy ničí všechno kolem. Vytrhává stromy i s kořeny, křehké květiny zadupává do země a ve svých pařátech drtí obrovské kameny.

„Tak tohle je tvůj vztek a jmenuje se Bouřlivák,“ povídá ti Mušlenka a ukazuje na draka. Zrovna teď zuřivě běsní, proto je těžké a nebezpečné se k němu přiblížit. Všichni z něj mají strach a raději se ukrývají do bezpečí. A protože Bouřlivák každého vyděsil, zůstal nakonec úplně sám.

*Možná si vybavíš situace, kdy se také zlobíš. Zkus si uvědomit, jak se v tu chvíli cítíš, co si myslíš, jak se chováš. Co třeba dnes, naštvál tě někdo nebo něco?*



Není dobré draka ignorovat.

*Chvíli se na něj jen tak dívej a snaž se mu porozumět.*

Tvůj drak není špatný. Jeho vztek přichází a zase odchází – jednou se zlobí a jindy je naopak klidný. Ale pokud ho pořád vyháníš, zůstává nahněvaný a čeká ve své sluji, až ho někdo vyprovokuje. Pak stačí jen malinkatá poznámka a on vyletí jako smyslů zbavený a všechno kolem zničí.

Jeho běsnění má svůj důvod. Upozorňuje tě na věci, které si nepřeješ a které ti ubližují.

*Vzpomeneš si, co tě v poslední době nazlobilo? Napadá tě, co by drak Bouřlivák asi potřeboval? Co by mohlo zastavit jeho běsnění? Co by ho zklidnilo? Zastav se a jen ho pozoruj.*

Co kdyby drak roztrhal krabici nebo bouchal do polštáře? Mohl by tak svůj vztek někam nasměrovat a nezničil by nic cenného. Určitě by mu pomohlo i zklidňující dýchání. Můžeš to také vyzkoušet. Pomalu a zhluboka se nadechni a zase vydechni. Ještě jednou, podruhé, potřetí.

Všimni si, že s tvým klidným dechem se zklidnil i drak.

