**“推开世界的门”儿童青少年版冥想词：**

- 接下来，我邀请你闭上眼睛，感受你的双脚踩在地上，就像被橡皮糖牢牢粘在地上，把你的注意力放在此刻，深深地呼吸。现在，想邀请你去想最近一个不太开心的时刻。也许是学习压力有些大；也许是觉得自己在班上格格不入；或者是关系很好的朋友突然疏远；也许是一直在家上网课，让你觉得心烦意乱；也许是被父母说了，感觉他们不理解自己。当请想到任何此刻正在经历的困难，和ta联结一下。这个时刻发生了什么，你的情绪像什么？像一个抽着小鞭子的教官，还是躲在一个在角落里抱着自己的小姑娘，还是一个喋喋不休的老太太，ta在担心些什么？害怕些什么？焦虑些什么，带着你的呼吸去感受ta想跟你说些什么。

当不开心出现时，你可以对自己说，你好不开心，我知道你在这里，我没有邀请你来我家的派对，但是你还是来了，我也赶不走你。

你可以对ta说，我不想跟你打架，你就像打不死的小强会一直出现。你的出现在提醒我，我有在意的事情，我有我想去往的方向，我有未达成的愿望，我有想要被看见，被欣赏，被认可的需要。这些需要是真实的，我不是一个人。

我想邀请你伸出手，轻轻地放在胸前，感受到掌心的温度，好像给自己的身体注入了彩虹色的能量，感受对自己的力量和支持，我可以是我自己的能量来源，我可以是自己的超人。

现在，想像自己面前有一扇门，它的质地是什么样子的，是什么颜色的，它是关闭的吗？你能透过门缝看到门外的风景吗？你看到了什么，闻到了怎样的味道，你愿意放下你的不开心，推开门，全心全意地拥抱这个新的风景吗？那或许一个完全不一样的地方，是一个安全和舒适的地方，它可以是小王子的金黄色的麦浪，可以是七色鹿住的森林小屋，可以是云朵弹弹床……慢慢的伸出你的双手，想象自己慢慢地推开眼前这扇门，感受那种辽阔，感受那种自在。你可以全然去拥抱那种自由。没有人能剥夺你的自由，没有人能剥夺你的快乐。

- 最后，在你睁开眼睛前，我邀请你把注意力拉回你的身体，你整个身体有什么样的感受。好的，当你准备好了，你可以睁开眼睛，回到我们班级里。