

Hur gick det?

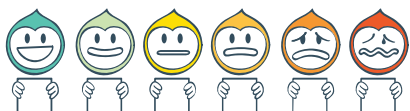
När ni närmar er Angels och Marias hus ser ni att vågorna en bit ut i havet är väldigt höga. Himlen är mörkblå, nästan svart. Stormen är på väg! Ni ser en skymt av två oroliga barn som vinkar till er från huset. Sen styr ni Nova rätt mot ovädret som nu bara är en liten bit från kusten. Pixie faller ut stormlugnaren.

– Nu gäller det, säger Pixie.

Stormlugnaren sänder ut sina strålar mot ovädret.

Efter en stund märker ni att Nova slutat skaka. Det måste betyda att det inte blåser så hårt längre. Och himlen är inte så mörk längre ... och nu skiner solen!

– Stormen försvann! Stormlugnaren funkade! Va bra du måste ha slappnat av på toa! jublar Pixie.



Pixie läser med bekymrad min ett sms från era kompisar Angel och Maria. De är oroliga eftersom en storm närmar sig kusten där de bor.

– Det verkar vara en riktig läskig storm. Men vänta ... då kan vi ju

använda den nya grejen som jag installerat, säger Pixie.

Vadå får grej? Pixie trycker på en knapp och en rund metallskiva fälls ut från Novas tak.

– Det här är en stormlugnare som skickar energistrålar för att få arga oväder att lugna ner sig och sluta förstöra, säger Pixie.

Pixie visar dig en väderkarta på Novas dator.

– Hmm. Stormen närmar sig kusten där Angel och Maria bor. Det är bäst vi ger oss iväg.

Pixie berättar att du styr stormlugnaren med dina tankar och din egen kropp. Genom att slappna av när du går på toaletten ger du rätt slags energi till stormlugnaren.

Pixie berättar mer om hur du kan slappna av i loggboken.

Nu ska jag tipsa om två övningar du kan göra för att lära dig slappna av på toa:

1. Stå med hälarna ihop och fötterna utåt. Tänk dig att du ser ut lite som Kalle Anka! Om du gör rätt känner du att rumpan blir spänd.



2. Stå med fötterna inåt istället. Tänk dig att fötterna bildar en pil som pekar framåt. Nu ska du känna att rumpan blir avslappnad.

När du känner skillnaden i rumpan kan du prova att sätta dig på toa och göra samma övningar. Träna tills du känner att du slappnar av.

