

LBRIS

We know
books

Linistit ca un Panda

Mindfulness pentru copii.

30 de exerciții la joacă,
la masă, la culcare... sau cu orice ocazie!

Kira Willey

Cu ilustrații de Anni Betts

Traducere din limba engleză de
Ioana Văcărescu



Cuprins

Introducere • vi

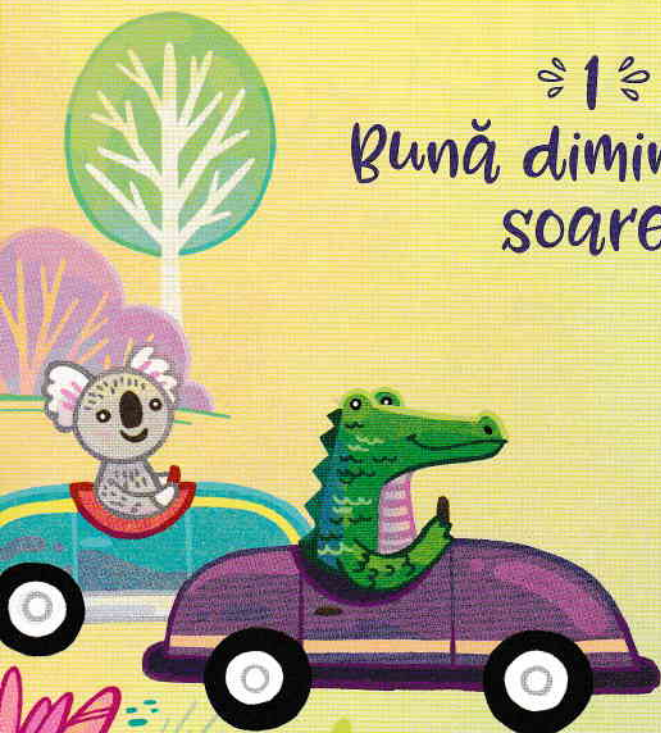
❧ 1 ❧

Bună dimineața,
soare!



❧ 15 ❧

Am ajuns?



❧ 29 ❧

Exerciții
pentru minte





❖ 43 ❖
Ora de joacă



❖ 57 ❖
Hai să păpăm!



❖ 71 ❖
Noapte bună!



În concluzie • 85

LBRIS

We know
books



Ti se întâmplă uneori să nu te poți da, efectiv, jos din pat dimineața? Ei bine, îți vin în ajutor câteva exerciții ușoare și tare nostime – le poți face imediat ce te-ai trezit ori după ce-ai luat micul dejun sau chiar în drum spre școală. Alege-l pe cel care-ți place cel mai mult și repetă-l în fiecare dimineață. Garantat te va înveseli și te va umple de energie. Iar cu un astfel de început, ziua nu poate continua decât într-un singur fel: GROZAV!

Bătăitul de trezire

Ți-e cam somnic?

Caaască cât de lung ai poftă.

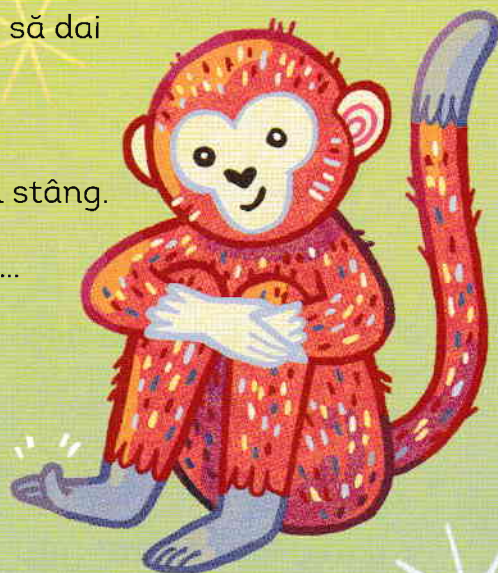
Și acum, oricât de ulăguit te-ai simți... poți să dai din degetul mare de la picior? Doar din cel de la piciorul drept.

Acum, dă și din degetul mare de la piciorul stâng.

Așa, dă întruna din degetele de la picioare...

Dă și dintr-un deget de la mână.
Doar dintr-unul.

Apoi dintr-altul.





Acum bățâie din brațe...

ȘI din picioare...

ȘI unduiește-ți talia!

Bățâie-te din TOT corpul!

Haide, nu te opri!

BĂȚÂIE, BĂȚÂIE, BĂȚÂIE!

Acum las-o mai moale.

Și mai moale.

Oprește-te și stai liniștit.

