

Respiră ca un urșuleț

Mindfulness pentru copii.
30 de exerciții de calm și concentrare,
oricând, oriunde

Kira Willey

Cu ilustrații de Anni Betts

Traducere din limba engleză de
Ioana Văcărescu

LIBRIS

We know
books

Cuprins

Cuvânt-înainte de
Michelle Kelsey Mitchell • vii
Introducere • ix

❁ 1 ❁
Fii calm!



❁ 17 ❁
Concentrează-te!

❁ 33 ❁
Imaginează-ți!





❖ 49 ❖
Creează...
energie!



❖ 65 ❖
Relaxează-te!



În concluzie • 81

Mulțumiri • 83

Despre autoare și despre
ilustratoare • 84

LBRIS

We know
books



Ti se întâmplă să te simți câteodată un pic cam...
zvăpăiat? Ca apucat de streche? Uneori poate fi tare
greu să te liniștești. Dar exercițiile care urmează sunt și
simple, și nostime și te vor ajuta să-ți domolești mintea și
corpul în așa fel încât să te poți relaxa și, încet-încet, să te
calmezi. Le poți face de câte ori vrei tu! Ba chiar pe acelea
care-ți plac cel mai mult le poți încerca și cu ochii închiși.
Înainte de a te pune pe treabă, așază-te cu spatele drept
și rămâi nemișcat.

LIBRIS

We know
books



Respirația- lumânare

Imaginează-ți că ții în mână o lumânare.

Și acum, trage adânc aer în piept.

Apoi suflă-l ușooooor de tot înspre lumânare.

Planul este să faci flacăra să se unduiască încetinel, dar . . .

AI GRIJĂ SĂ N-O STINGII

Trage adânc aer în piept. Apoi suflă-l ușooooor de tot.

Trage adânc aer în piept. Apoi suflă-l ușooooor de tot.

Trage adânc aer în piept . . . Apoi suflă tare și stinge lumânarea!

Aaahhh...