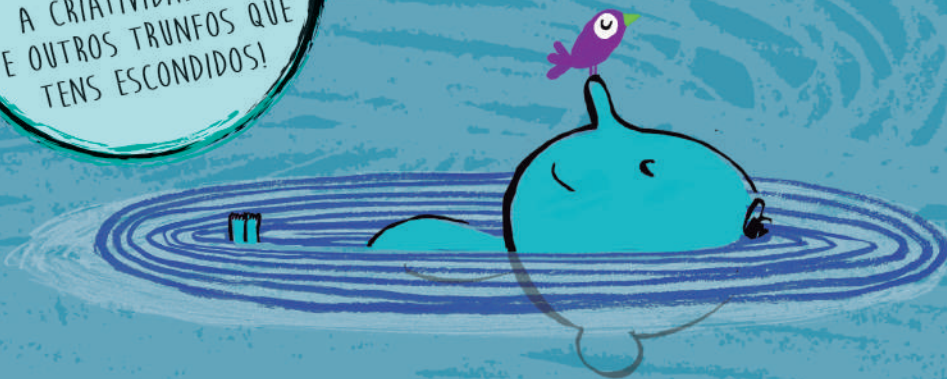


GRANDES FERRAMENTAS PARA PEQUENOS GUERREIROS

À CONQUISTA DA TRANQUILIDADE!

ESTRATÉGIAS
PARA PROMOVER
A CONFIANÇA,
A AUTOESTIMA,
A CRIATIVIDADE...
E OUTROS TRUNFOS QUE
TENS ESCONDIDOS!



Texto MAMEN DUCH
Ilustrações GURIDI

ÍNDICE

Como ajudar os nossos pequenos guerreiros a acalmar e a concentrar-se?	6
Olá, pequeno guerreiro!	8
O fio de esparguete	12
Uma árvore especial	16
A borboleta	20
Os quatro elementos	24
As nuvens de cores	28
As estrelas	32
Sugestões para a prática dos exercícios	36

Como ajudar os nossos pequenos guerreiros a acalmar e a concentrar-se?

Imagino que já tenha ouvido falar de *mindfulness* (ou atenção plena).

Para conseguir tranquilidade e concentração utilizam-se ferramentas como a respiração, os exercícios de relaxamento e a visualização criativa.

E porque não passar estes trunfos aos mais pequeninos?

A visualização criativa pretende usar imagens mentais e afirmações para produzir mudanças positivas na nossa vida.

Este livro propõe ferramentas e estratégias que permitem aos pequenos guerreiros estimular e melhorar a confiança, a autoestima, a intuição, a criatividade, entre muitos outros tesouros escondidos no seu interior!

OLÁ, PEQUENO GUERREIRO!

Apetece-te brincar? Imagina que a tua mente é um grande ecrã de cinema. Está em branco e podes projetar nele o filme que quiseres. Talvez desenes imagens que te provocam medo ou imagens bonitas que te enchem de coragem e que te ajudam a estimular tudo o que tens dentro de ti.

O bom deste cinema é que podes ir quando quiseres e, além disso, é gratuito! Só tens de brincar com a tua imaginação e encontrar um lugar onde te sintas bem.

Procura um sítio tranquilo e escolhe uma posição cómoda, em que possas estar sem te mexer durante um bocadinho: sentado com as pernas cruzadas e com as costas direitas, ou talvez deitado de barriga para cima. Como gostares mais. Fecha os olhos e respira fundo três vezes.

Estás atento, estás calmo e preparado para visualizar o teu filme. Queres ser um fio de esparguete? Ou uma borboleta? Ou talvez uma estrela luminosa que viaja pelo espaço?

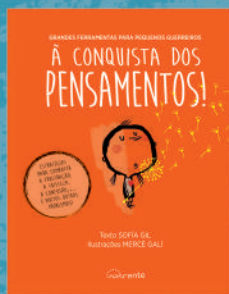
Silêncio, por favor. O filme vai começar.

Sabias que podemos escolher as imagens
que queremos ter na nossa mente?
Imagina a tua mente como um ecrã de cinema
cuja programação estás a preparar.

Este livro vai ajudar-te a direcionar as tuas visões e a
relaxar. Com mais calma e concentração, vais estimular
os teus pontos fortes e fortalecer os mais frágeis!

Afinal,
ÉS UM PEQUENO GUERREIRO!

CONQUISTA TAMBÉM
OS PENSAMENTOS!



Interação
adulto-criança



Autoconhecimento






Imaginação



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Meditação

 penguinlivros.pt
  penguinlivros

6+

ISBN 9789895643271



9 789895 643271 >