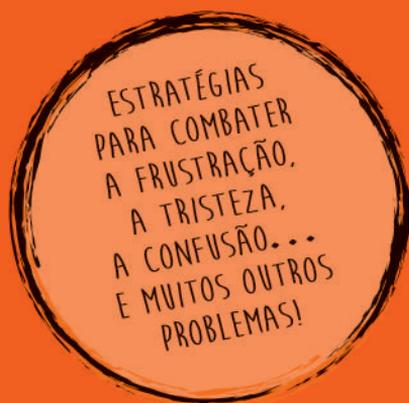


GRANDES FERRAMENTAS PARA PEQUENOS GUERREIROS

À CONQUISTA DOS PENSAMENTOS!



Texto SOFÍA GIL
Ilustrações MERCÊ GALÍ

ÍNDICE

Como ajudar os nossos pequenos guerreiros a perceber a sua mente?	6
Quem sou?	8
Estes são os ingredientes de que precisas:	10
Mente travessa	12
Penso, logo existo	14
Um, dois, três... AÇÃO!	16
S.O.S.: Detetive em apuros!	18
Pensamentos mentirosos	20
A zebra fanfarrona	22
A raposa desconfiada	24
O gato adivinho	26
O peixe-balão	28
O burro modesto	30
A toupeira obstinada	32
O mosquito pessimista	34
O cão sabichão	36

Como ajudar os nossos pequenos guerreiros a perceber a sua mente?

A nossa mente tem um papel muito importante no nosso dia a dia. Dela depende a maneira como interpretamos o que nos acontece e como sentimos e analisamos as mais diversas emoções.

Por esse motivo, se as crianças aprenderem a ter consciência dos pensamentos que lhes provocam mal-estar e a interpretá-los de uma maneira útil e construtiva, conseguirão ganhar confiança em momentos de maior insegurança.

O equilíbrio emocional nas crianças é uma aquisição essencial e muito importante. Este livro propõe ferramentas e estratégias que permitem aos pequenos guerreiros reconhecer, identificar e reinterpretar os seus pensamentos, por vezes tão confusos.



QUEM SOU?

Alguma vez te perguntaste o que é a personalidade?

«Personalidade» é uma palavra muuuuuuito comprida. Parece ser algo muito complicado, não é? Mas não é nada!

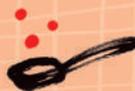
Imagina que és um cozinheiro importante e que tens de cozinhar para os comensais uma magnífica e impressionante sobremesa chamada «PERSONALIDADE». Não te preocupes, a receita é muito fácil!

PERSONA

ESTES SÃO OS INGREDIENTES DE QUE PRECISAS:



Dois copos
de pensamentos



Duas colheres
de sentimentos



Duas chávenas
de comportamentos



Sabias que a nossa mente nunca descansa?
Durante a noite, temos sonhos bonitos ou pesadelos, não é? E de dia estamos sempre, sempre a pensar em qualquer coisa.



Este livro vai ajudar-te a identificar aqueles pensamentos que te deixam nervoso, triste ou inquieto. Vais aprender truques simples e eficazes para os combateres num abrir e fechar de olhos!

Afinal,
ÉS UM PEQUENO GUERREIRO!

**CONQUISTA TAMBÉM
A TRANQUILIDADE!**



Interação
adulto-criança



Autoconhecimento



Imaginação



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Meditação

penguinlivros.pt
 penguinlivros

6+

ISBN 9789895643288



9 789895 643288 >