

Carl-Johan Forssén Ehrlin

# O COELHO QUE QUERIA DORMIR

O livro mágico  
que vai adormecer  
os seus filhos

ilustrações de  
Irina Maununen

Tradução de  
Raquel Dutra Lopes



*Isenção de responsabilidade: Ainda que este livro seja inofensivo, o autor e os editores não assumem qualquer responsabilidade pelos efeitos decorrentes da sua utilização.*

## INSTRUÇÕES PARA O LEITOR

**Atenção! Nunca leia este livro em voz alta perto de alguém que esteja a conduzir qualquer tipo de veículo.**

O *Coelho que queria dormir* tem como objetivo ajudar as crianças a adormecerem mais facilmente em casa, na escola ou no infantário. Para melhores resultados, será preferível que a criança gaste toda a energia em excesso antes de ouvir a história. Por vezes, será necessário que a criança a ouça algumas vezes para conseguir relaxar completamente e ficar confortável. Não se apresse a ler, sirva-se da sua melhor voz de contador de histórias e não transmita qualquer nervosismo. Se seguir estas indicações simples, recriará o melhor ambiente possível para a criança descontraír, acalmar e adormecer. O conteúdo deste livro baseia-se em poderosas técnicas psicológicas de relaxamento e é recomendado ler a história do início ao fim, mesmo que a criança adormeça antes de a leitura terminar. Será melhor se a criança estiver deitada enquanto ouve a história, em vez de ir vendo as ilustrações, de forma a descontraír ainda mais.

Sinta-se à vontade e leia a história normalmente só para si; habitue-se ao texto antes de pôr em prática as instruções abaixo. Depois, use as diferentes técnicas e veja como a criança reage.

- > **Texto a negrito:** enfatize essa palavra ou frase.
- > *Texto em itálico:* leia a palavra ou frase numa voz lenta e calma.

Nalgumas partes do livro, é pedido que boceje ou faça determinada ação física. Essas partes estão assinaladas como *[ação a executar]* ou *[nome]* (neste caso, deverá dizer o nome da criança).

O nome do coelho, Rogério, pode ser lido com dois bocejos: Rooogééério.

Este livro contém frases com uma construção especial, bem como palavras intencionalmente escolhidas. Algumas poderão causar alguma estranheza, mas são propositadas, têm um objetivo psicológico.

Felicidades e bons sonhos!



Carl-Johan Forssén Ehrlin



Vou contar-te uma história que pode deixar-te com muito sono, e há pessoas que adormecem logo, enquanto outras esperam um bocadinho antes de irem para a terra dos sonhos, *[boceje]*. *[nome]*, gostava de saber quando será a melhor altura para adormeceres, se agora, ou mesmo antes de a história acabar...

Era uma vez um coelhinho chamado Rogério que queria muito adormecer, e não **podia**, não **agora**.

O Coelho Rogério era mesmo da tua idade. Não era mais velho, nem mais novo, tinha exatamente a tua idade, *[nome]*. Ele gostava de fazer todas as coisas que tu gostas de fazer, gostava de brincar e de se divertir. Preferia ficar acordado e brincar toda a noite, em vez de **ir dormir agora**.

Os irmãos do coelhinho **adormeciam facilmente todas as noites** quando a Mamã Coelha os punha na cama, mas o Coelho Rogério, não. Todas as noites, *ficava deitado na cama* a pensar em todas as outras coisas que queria fazer, em vez de **adormecer, agora**. Em como poderia estar lá fora, a brincar na relva e a dar voltas e mais voltas, até ficar tão cansado, *tão cansado que já não conseguisse correr mais*.

O Rogério podia passar o dia inteiro a brincar no parque, até adormecer nos baloiços. *Assim. A baloiçar para trás e para a frente, para trás e para a frente, devagar e tranquilamente.*

O coelhinho começava a **sentir-se ainda mais cansado** ao pensar em todas as brincadeiras e em **como o deixariam cansado agora**, antes de a mamã lhe dizer:

– Sossega, Rogério, e **dorme, agora**.

Todos os sons que ouvia faziam com que ele e tu *[nome]* ficassem cada vez mais cansados. Ele estava quase a **adormecer**, só não sabia quando ia dormir. **Agora**. Estava **mesmo pronto para dormir**. A imagem de ele e de ti a dormir torna-se mais nítida e próxima a cada respiração, **agora**.



Nesta mesma noite, os irmãos do Rogério **adormeceram mais depressa do que o habitual**, enquanto ele estava ali deitado a **pensar em adormecer, agora**. Estava ali deitado a pensar em todas as coisas que o deixariam **cansado agora**, todas as coisas que costumavam deixá-lo *cansado e sonolento, tão cansado e sonolento. Todas as brincadeiras, todo o sono e todas as outras coisas que o deixariam cansado e a ti também, agora mesmo.*

Mas estas coisas não estavam a ajudar o Coelho Rogério, que então decidiu fazer algo acerca disso. O Papá Coelho estava a dormir, mas a Mamã Coelha ainda estava acordada, pelo que o Rogério foi falar com ela. Ela sugeriu que ele e tu pegassem em todos os pensamentos que tivessem na cabeça e os pusessem numa caixa ao lado da cama.

– Amanhã, quando acordares, vais ter as respostas a todos os teus pensamentos e vais ficar cheio de energia, mas **agora vais adormecer** – disse a Mamã Coelha com uma voz cheia de certezas.

– Às vezes demora um bocadinho mais, mas há sempre uma resposta aos pensamentos que pões na tua caixa – disse a Mamã Coelha. – Tu e o Rogério vão fazer isso agora. É muito relaxante e tranquilo ter a mente livre, preparada para adormecer.

Depois, ela sugeriu que te levassem a visitar o Tio Bocejo, que era o mago mais bondoso do mundo e que morava mesmo do outro lado do prado.

– Isso vai, de certeza absoluta, ajudar-vos aos dois a adormecer – disse a Mamã Coelha.

Meu dito, meu feito: lá foram vocês visitar o Tio Bocejo, que ia ajudar-vos a adormecer, agora. Ao sair, o Coelho Rogério pensou em todas as vezes que o Tio Bocejo já o tinha ajudado. Muitas vezes antes, ele tinha-o ajudado a adormecer, e a ti também, com os seus feitiços mágicos e os seus pós de perlimpimpim, e isso ia voltar a acontecer agora mesmo.

*Como o Rogério tinha a certeza de que ia adormecer, disse-te, [nome], que podias adormecer agora, mesmo antes de a história acabar. Porque ele sabe que esta história tem um final feliz e que vocês os dois vão dormir.*

Já a caminho, tu e o Rogério estavam *ainda mais perto de adormecer*. Desceram, *desceram* pelo pequeno carreiro até ao Tio Bocejo. *Desceram* pelo caminho que conheciam tão bem. Já lá tinham ido muitas vezes. Bastava *descer, descer, descer... Isso mesmo... Muito bem.*

Depois de terem caminhado durante algum tempo, o Coelho Rogério e a Mamã Coelha encontraram o amável Caracol Dorminhoco, com a sua casa às costas.





– Onde vão a esta hora? – perguntou o Caracol Dorminhoco, curioso.

– *Vou lá abaixo* visitar o Tio Bocejo – disse o Coelho Rogério –, porque ele vai ajudar-me a **adormecer agora**. O que é que tu fazes para **adormecer**? – perguntou Rogério.

Depois de uma pausa descontraída, o amável Caracol Dorminhoco disse que o segredo era acalmar e fazer tudo mais lentamente. *Andar lentamente, muito lentamente. Mexer lentamente, muito lentamente. Pensar lentamente, respirar lentamente, tudo com calma e devagar, calma e devagar, basta acalmar agora.*

– **Isso comigo resulta sempre** – disse o Caracol Dorminhoco.

– Obrigado, vou experimentar – disse o Coelho Rogério.

O amável Caracol Dorminhoco disse-te, *[nome]*, **vais adormecer a ouvir esta história, por isso podes descansar. Agora. Deixa-te adormecer.**

O Rogério deixou o Caracol Dorminhoco e continuou a caminho do sono.

– Isso de diminuir o ritmo, como o Caracol Dorminhoco nos disse para fazermos, parece ser uma boa ideia – disse o Rogério.

Começou a andar *cada vez mais lentamente* e a dar passos mais pequenos. *Ao mesmo tempo, começou a respirar mais profundamente e mais devagar, foi-se sentindo ainda mais cansado e percebeu como é relaxante fazer tudo mais lentamente.* O Rogério ficou mais cansado e, *quanto mais se descontraía e acalmava, mais cansado se sentia e tu também, e quanto mais cansado, quanto mais descontraído, mais cansado ele ficava e tu também, agora [boceje]. Isso mesmo.*

O Rogério e a Mamã Coelha *continuaram lentamente* pelo pequeno carreiro *abaixo* até ao Tio Bocejo, que morava do outro lado do prado. Passado algum tempo, encontraram a linda e sábia Coruja de Olhos Ensonados. Ela estava empoleirada num pequeno ramo ao lado do caminho que *descia* até ao Tio Bocejo.

– Olá, Coruja de Olhos Ensonados. Como és uma coruja sábia e eu precisava de ajuda para **dormir agora**, será que me podes ajudar? – perguntou o Rogério.

– É claro que te posso ajudar a **adormecer agora** – respondeu a sábia Coruja de Olhos Ensonados. – Nem sequer tens de me ouvir até ao fim, **podes imaginar-te já a adormecer.** *Sentes-te calmo e descontraído e podes*

