

O TEU PRIMEIRO
LIVRO DE MINDFULNESS

A TUA CABEÇA É COMO O CÉU



BRONWEN BALLARD
LAURA CARLIN



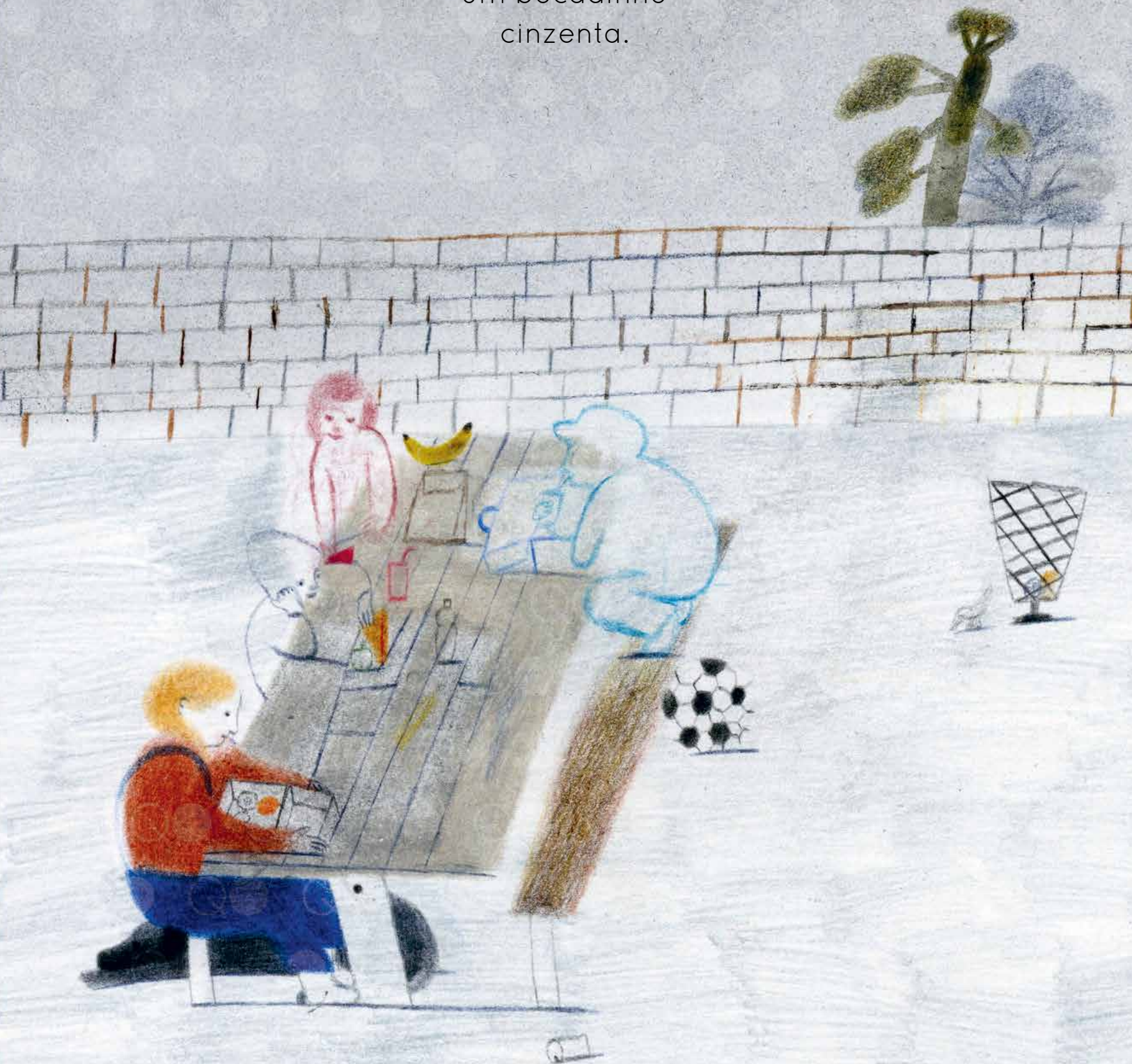
A tua cabeça é como o céu.
Às vezes está azul e sem nuvens.





Outras veces está nublada,
e tempestuosa
e escura
e prestes a rebentar.

Muitas vezes
está só
um bocadinho
cinzenta.





A TUA CABEÇA É COMO O CÉU.
ÀS VEZES ESTÁ AZUL E SEM NUVENS.
OUTRAS VEZES ESTÁ NUBLADA E ESCURA.
O QUE PODEMOS FAZER PARA AFASTAR AS NUVENS?

Escrito pela psicóloga Bronwen Ballard e ilustrado pela premiada Laura Carlin, este livro mostra às crianças que a tristeza e os pensamentos negativos são normais, e ajuda-as a desenvolver o hábito saudável de prestarem atenção àquilo em que pensam e ao que sentem.

No final do livro incluem-se dicas simples que ajudarão os adultos a iniciar as crianças na prática de *mindfulness*.

