

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.

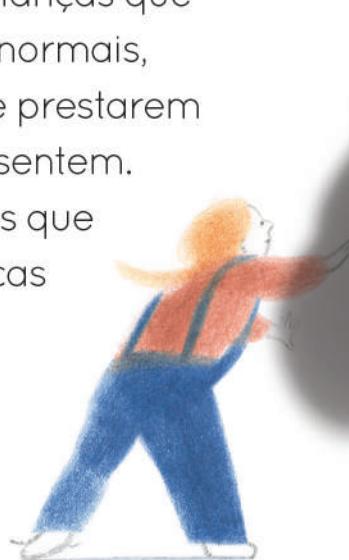




Outras vezes está nublada,  
e tempestuosa  
e escura  
e prestes a rebentar.

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*.