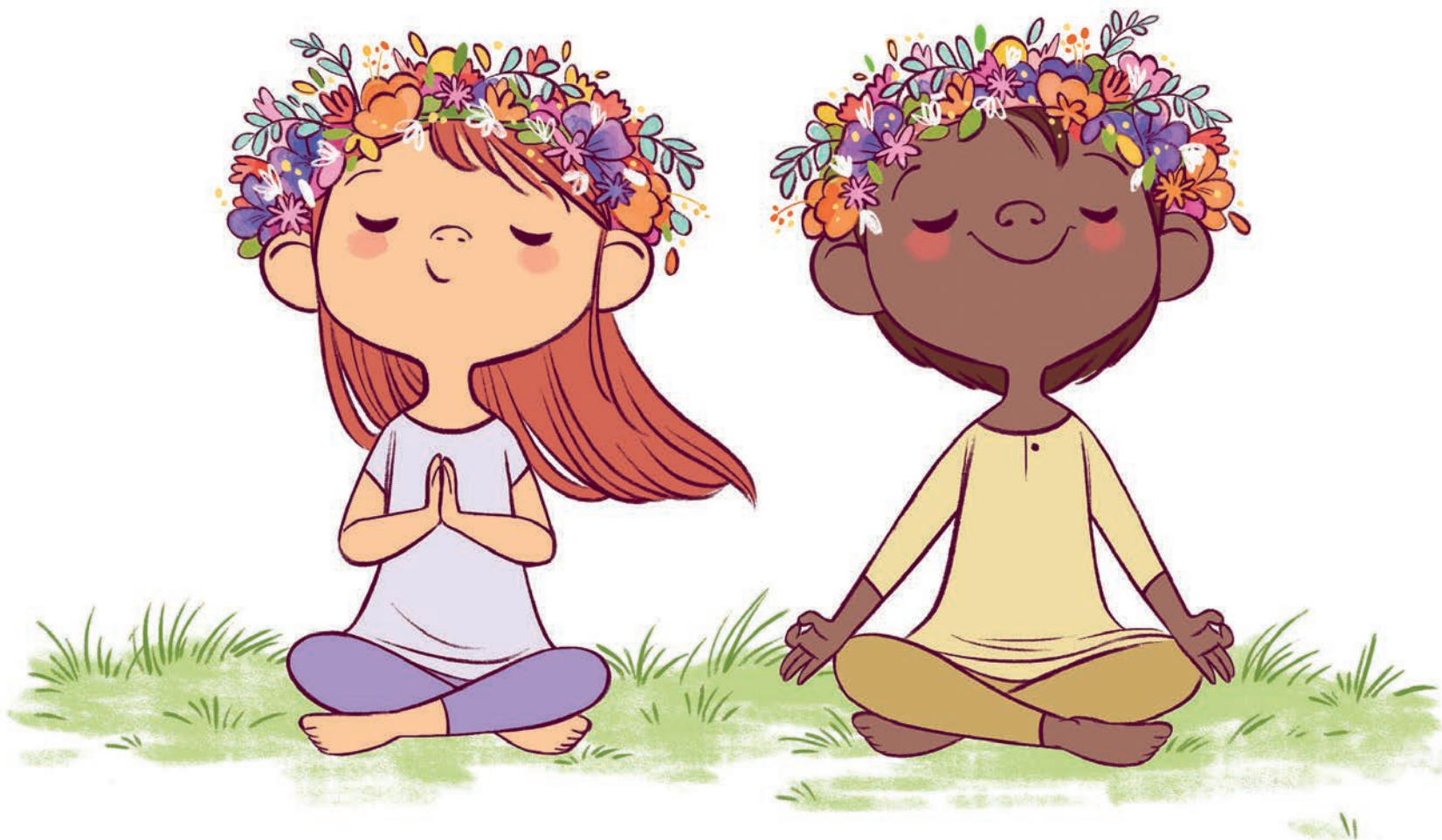


Il·lustracions d'Alicia Teba

Descobreix els Teus Poders



Estrella Polar

Il·lustracions d'Alicia Teba

Descobreix els Teus Poders



Estrella Polar

Estrella Polar

© de les il·lustracions: Alicia Teba, 2021

© del text: Grup 62, 2021

© d'aquesta edició: Edicions 62, S. A., Estrella Polar, 2021

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.estrellapolar.cat

info@estrellapolar.cat

Primera edició: octubre del 2021

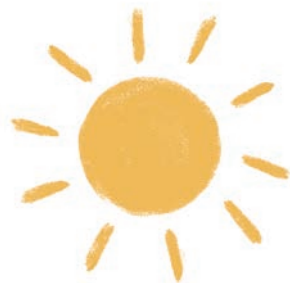
ISBN: 978-84-1389-049-4

Dipòsit legal: B. 13.598-2021

Imprès a Catalunya

El paper utilitzat per a la impressió d'aquest llibre té la qualificació de paper ecològic
i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible.

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.



Els nens i les nenes connecten amb l'ara d'una manera innata.
Aquest llibre és per a ells, perquè mai no deixin d'observar
el moment present amb els ulls brillants.



Índex

Introducció	12
Què és el <i>mindfulness</i> ?.....	13
Per a què serveix?.....	14
 Conte 1. El poder de la mirada	18
Jocs per entrenar el poder de la mirada.....	28
 Conte 2. El poder d'escoltar	30
Jocs per entrenar el poder d'escoltar.....	40
 Conte 3. El poder del cos	42
Jocs per entrenar el poder del cos.....	52



Conte 4. El poder de la respiració	54
Jocs per entrenar el poder de la respiració	62
 Conte 5. El poder dels pensaments	 64
Jocs per entrenar el poder dels pensaments.....	76
 Conte 6. El poder de les emocions	 78
Jocs per entrenar el poder de les emocions.....	88
 Epíleg	 90
 Mantra	 92

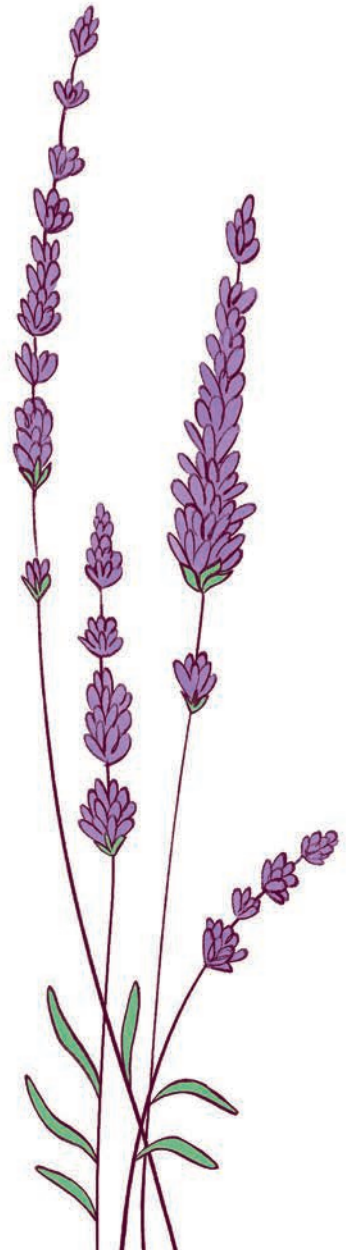
INTRODUCCIÓ

Vivim en una societat plena de presses amb un ritme vertiginós, que demana que siguem multitasca i que no ens deixa espai per pitjar el «pausa» i ser amables amb nosaltres mateixos. Vivim estressats. I aquesta tensió constant en què romanem provoca un efecte negatiu en el nostre benestar i en el dels nostres fills i filles, que tenen més dificultats per aprendre i desenvolupar-se emocionalment.



Què és el *mindfulness*?

El *mindfulness* és l'atenció plena en el moment present, a la vida, aquí i ara, amb una actitud amable i curiosa. El *mindfulness* connecta el nostre món exterior amb l'interior i ens fa ser conscients de com s'interrelacionen tots dos. Gràcies a això, els nens i les nenes seran més conscients del seu cos i de la seva respiració, dels seus pensaments i emocions, i també d'allò que els envolta: les olors, els sons... Aquesta actitud d'atenció plena els ensenya, en definitiva, a cuidar d'ells mateixos.





Per a què serveix?

Els beneficis del *mindfulness* són múltiples i variats:

- Augmenta la confiança
- Ajuda a:
 - Relaxar-se
 - Trobar la calma en situacions d'agitació emocional
 - Reflexionar
 - Gestionar situacions difícils
- Crea:
 - Vincles
 - Un millor jo
- Desenvolupa la capacitat de resposta per sobre de la de reacció
- Disminueix l'estrès



• Ensenya a:

- Ser més empàtic i compassiu amb un mateix i amb els altres
- Observar, anomenar i gestionar els pensaments i les emocions
- Ser més feliç i a compartir aquesta felicitat a través de l'amabilitat i la gratitud





- Millora:
 - La paciència
 - La capacitat de concentració
 - La connexió amb nosaltres mateixos i, per tant, amb l'entorn
 - Les relacions socials
 - El benestar general i la salut
- Permet una respiració més conscient
- Potencia l'autocontrol
- Porta l'atenció al moment present





En definitiva, els contes i els exercicis d'aquest llibre proveiran els infants de «poders» que els ajudaran a augmentar l'atenció, afavoriran el seu aprenentatge, reforçaran la seva resiliència i els portaran a ser més compassius, ja que els ensenyaran a experimentar la calma natural que tots alberguem dins nostre.