



Předmluva: O této knize

ANNE CIVARDI 6

Úvod pro rodiče

DAVID FONTANA

Vývoj dítěte 8

Jak důležitá je představitost 10

Nalezení vnitřního klidu 12

Získávání sebedůvěry 14

Síla příběhů 16

Čtení dětem 18

Umění soustředit se 20

Afirmace 22

Jak začít 24

Dvacet meditačních příběhů

Liška pomocnice (*Chovej se pěkně k ostatním*) 27

Lovci hvězd (*Dopřej druhým jejich slávu*) 33

Domů na Ostrov tučňáků (*Pomáhej druhým*) 38

Nejlepší písnička (*Važ si toho, co umíš*) 43

Stínové dítě (*Přijmi odpovědnost*) 49

Nejlepší kamarádi aligátora (*Nezasahuj do věcí*) 55



Roztomilá příšera (*Nesud' druhé*) 59

Červené trumpety (*Bud' zvidavý*) 65

Duhová kočka (*Užívej si každý okamžik*) 70

Nový domov babičky Daniely (*Přijmi změnu*) 75

Skřítkovo vyprávění (*Odpusť a zapomeň*) 81

Kouzelná louka (*Bud' rád takový, jaký jsi*) 86

Postýlka na zimu (*Nedělej si starosti*) 91

Tanec s měsíčními skřítky (*Věř si*) 97

Opičí král (*Nenech druhé na holičkách*) 102

Bublíny smíchu (*Směj se každý den*) 107

Hliněný muž (*Bud' pyšný sám na sebe*) 113

Důvod ke spokojenosti (*Mysli pozitivně*) 118

Kopec barbuněk (*Přiznej svoji chybu*) 123

Zvědavý klokánek (*Bud' trpělivý*) 129

Umění vizualizace

Síla vizualizace 134

Pomáháme dítěti s vizualizací 135

Rejstřík hodnot a problémů 140

Poděkování 144