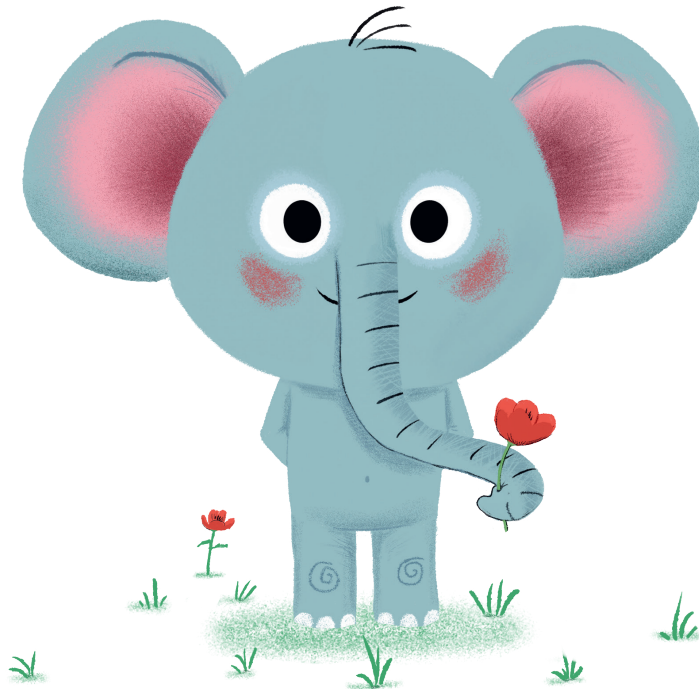


ZEN ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

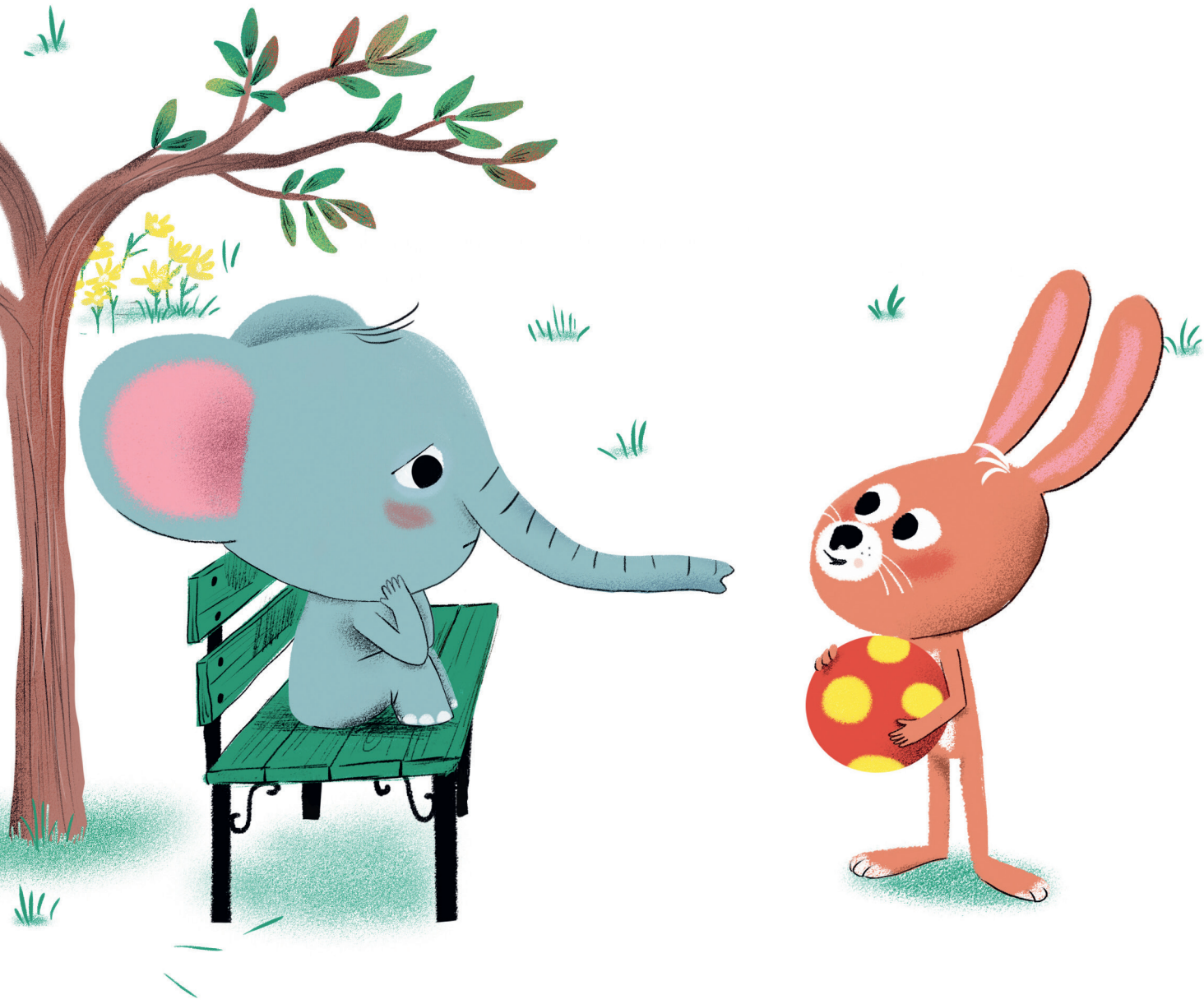
Ο ΜΙΚΕ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΤΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ

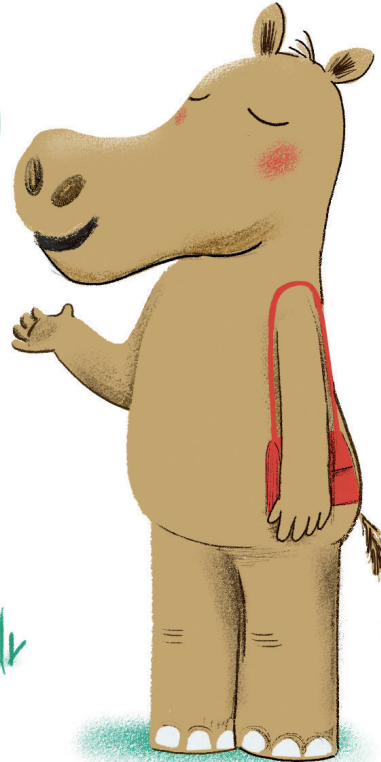
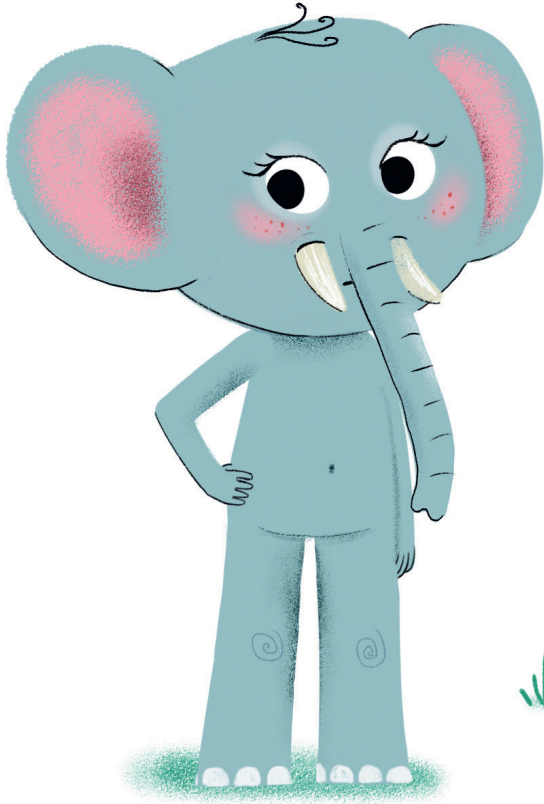
• ΜΙΑ ΤΡΥΦΕΡΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ •

LOUISON NIELMAN & THIERRY MANES

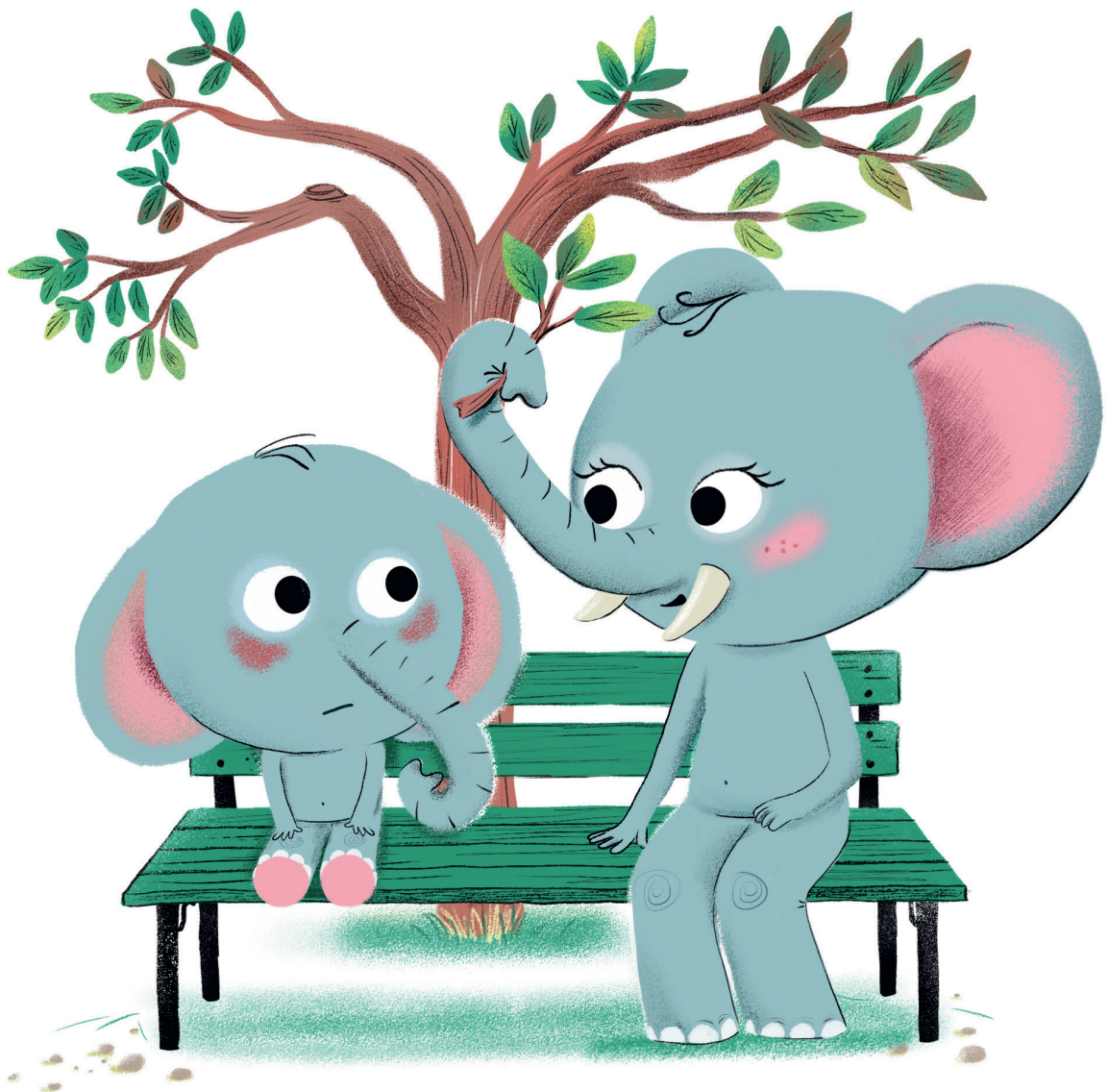


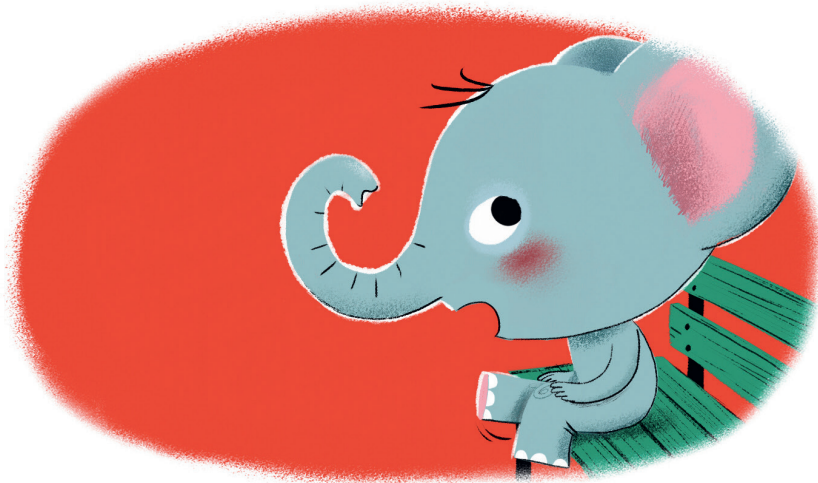
«Μικέ, θα έρθεις να παίξουμε;»
Ο Μικέ λέει όχι, κουνάει την προβοσκίδα του στον αέρα
και κάθεται σε ένα παγκάκι.
Ο λαγός του λέει πάλι δυνατά: «Έλα, Μικέ! Σε παρακαλώ!»
Όμως ο Μικέ δεν θέλει να παίξει,
δεν αισθάνεται άνετα και προτιμά να τους κοιτάζει.





«Νιώθω ένα τίποτα, μαμά», λέει ο Μικέ στη μητέρα του.
«Δεν είναι έτσι! Μπορείς κι εσύ να παίξεις, αν το θες.
Θα σε βοηθήσω εγώ. Ένωσε τα πόδια σου,
ακούμπα τα χέρια σου στα γόνατα και να θυμάσαι να αναπνέεις.
Πάρε τον χρόνο σου. Είσαι έτοιμος να διώξεις αυτή τη σκέψη;»





Ο Μικέ τινάζει το κεφάλι του και φωνάζει:
«Ναι! Δεν τρέχω τόσο ατσούμπαλα!
Δεν φοβάμαι τα μπαλόνια!»
«Πάρε μια βαθιά ανάσα», λέει η μαμά.



«Φαντάσου ότι σε λούζει μια βροχή
από θάρρος και εμπιστοσύνη. Μείνε εκεί, συγκεντρωμένος,
νιώσε να σε αγκαλιάζει όλη αυτή η εμπιστοσύνη που βρέχει πάνω σου».