

O ČEM TĚLO VYPRÁVÍ

MOUDRÉ PŘÍBĚHY PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

Iva Hegrová

ilustrace Eva Rybníčková



O čem tělo vypráví

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Iva Hegrová

O čem tělo vypráví – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**



O ČEM TĚLO VYPRÁVÍ

MOUDRÉ PŘÍBĚHY PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

Iva Hegrová

ilustrace
Eva Rybníčková

O ČEM TĚLO VYPRÁVÍ

MOUDRÉ PŘÍBĚHY PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

Iva Hegrová

ilustrace
Eva Rybníčková





© Iva Hegrová, 2021
Illustrations © Eva Rybníčková, 2021

ISBN tištěné verze 978-80-264-3751-2
ISBN e-knihy 978-80-264-3759-8 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

PODĚKOVÁNÍ

Vážení čtenáři a posluchači,

dovolte mi, abych zde věnovala pár řádků lidem, kteří se na zrodu této knihy podíleli. Ráda bych jim poděkovala za dary, které jí poskytly.

Chtěla bych poděkovat:

♥ paní psychoterapeutce **Mgr. Soně Procházkové** za podporu, odborné rady a pomoc,

♥ **Mgr. Zlatě Koštejnové** za odbornou supervizi,

♥ ilustrátorce **Ing. arch. Evě Rybníčkové** za krásné profesionální ilustrace, podporu a trpělivost,

♥ **svému muži** za velkou podporu a lásku.

Poděkování patří i mým třem úžasným **dětem: Adélce, Vítkovi a Vládovi** za moudrost, kterou do mého života vnášejí.

S velkou úctou
Iva Hegrová

OBSAH

ÚVOD	10
AUTORSKÝ MEDAILONEK	13
OSOBNÍ PŘÍBĚH AUTORKY	14

EMOČNÍ MAPOVÁNÍ

EMOČNÍ MAPA RODINY	17
EMOČNÍ MAPA TŘÍDY	23

PŘÍBĚHY

NATÁLKA U ZUBAŘE	30
ADAMŮV PÁD Z KOLA	34
ANIČKA A SKŘÍTEK KŘÍK	37
ONDŘEJOVO BŘÍŠKO	40
PROCHÁZKA PO KRAJINĚ VJEMŮ A EMOCÍ	42
ELIŠKA A TŘI POKLADY	47

ADÉLČINA CESTIČKA	52
KAMARÁD SKŘÍTEK VZTEK	55
KOUZELNÍK DECH	60
STRAŠÁK STRACH	62
JMÉNO SMRT	65
ZDRAVÍ, KDE BYDLÍŠ?	70
MAMINČINA NÁRUČ	72
TATÍNKOVA ŽIDLIČKA	74
PÁN ŠEPTAVEC	76
NEMOC JE DAR	80
STROM ŽIVOTA	85

RECENZE A ROZHOVOR	90
--------------------	----

POUŽITÁ LITERATURA	97
--------------------	----

OMALOVÁNKY

ÚVOD



Kniha představuje různé příběhy dětí, které pracují s reakcemi svého těla. Učí se těmito reakcím naslouchat a využívat je ke zvládnání svých emocí. Prostřednictvím nich si rozšiřují slovníček vjemů, posilují psychickou odolnost a rozvíjejí schopnost aktivně využívat svých vlastních zdrojů.

Kniha je určena dětem, rodičům i pedagogům, kteří věří v moudrost těla a chtějí posílit její poznávání. Na konci každého příběhu naleznou rodiče i pedagogové konkrétní příklady, otázky a úkoly, jak mohou daný příběh využít pro práci s dítětem a pro posílení jeho napojení na vlastní tělo.

Příběhy jsou doprovázeny ilustracemi, které podněcují představivost a schopnost vizualizace při práci s tělem. Na konci knihy jsou zařazeny omalovánky s obrázky hrdinů z jednotlivých příběhů, které si děti mohou vystříhnout a dle libosti