

TARTALOM

Előszó: Néhány szó a könyvről

(ANNE CIVARDI) 6

Kalauz a szülők számára

(DAVID FONTANA)

Hogyan segíthetünk gyerekeinknek

a felnőtté válásban? 8

Képzelőerő és kreativitás 10

A szorongások feloldása 12

A gyermekek önazonosságának

megszilárdítása a mesék segítségével 14

A felolvasás művészete 16

A megfelelő hangulat megteremtése 18

Beszélgetések gyermekünkkel 20

Megerősítések 22

Hogyan fogjunk hozzá az olvasáshoz? 24

Húsz mese a meditációhoz

Angéla játékboltja 26

Tánc a pillangókkal 32

Az álomgyártók 38

Az éneklő hegyi gyerekek 42

Gyengéd, mint egy elefánt 48

Az égi bohóc 52

A hónyuszi 58

A tenger alatti kincs 64

A parkbéli szobor 68

Az esőtánc 74

Idegenek az erdőben 80

A varázslatos kavics 86

A kandalló cicája 90

A vénséges tölgyfa 94

Péter utolsó utazása 98

Az álmok cirkusza 104

A feketerigó éneke 110

Mint egy szentjánosbogár 114

A vidám őserdő 118

És a folyó hömpölyög tovább 124

A valódi meditációhoz vezető út 130

Légzés és koncentráció 132

Hogyan fejlesszük gyermekünk

vizualizációs képességét? 134

Négy rövid vizualizációs gyakorlat 136

A fogalmak és témák jegyzéke 140

Köszönetnyilvánítás 144

