

آسمان وسیع درون‌نگری

ذهن آگاهی برای کودکان

تألیف
ویتنی استوارت

ترجمه
دکتر سیما قدرتی
دکترای تخصصی مشاوره از دانشگاه علامه طباطبائی
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب

مریم قربانی آقبلاغی

تصویرگر
سالی ریپین



این کتاب را تقدیم می‌کنم به
«همهٔ کودکانی که یاد می‌گیرند
با احساساتشان دوست باشند»

و

«به همهٔ پدرها، مادرها و مربی‌هایی که
به احساسات کودک گوش می‌دهند»
دکتر سیما قدرتی

تقديم به همهٔ معلمان ذهن آگاهم،
با سپاس بی‌نهایت،

و

تقديم به آردیان و فلیکس،
خیلی دوست‌تان دارم!



فهرست

مقدمه ۱۰

تمرین‌ها



نقاشی ذهنی ۱۴

پازل ۱۶

مکان مخصوص ۱۸

تأمل در دوستی ۲۰

پاکسازی ذهن ۲۳

دوست عاقل ۲۴

منفجر کردن احساسات ۲۶

آسمان بزرگ ذهن ۲۸

سؤال‌هایی درباره درون‌نگری ۳۰



تا حالا شده روز بدی داشته باشی و هیچ چیزی درست
پیش نرود؟ آن زمان‌ها از درون «می‌لرزی» و هم‌زمان
می‌ترسی، ناراحتی و خشمگینی.

پوووف

