


Lasciati guidare dal soffio del vento tra le fronde dell'Albero Saggio.

Scopri i superpoteri che ha la tua mente per coltivare la calma e l'attenzione.

Respira insieme al vento e impara ad affrontare ansia, paura e rabbia...



Caro genitore, per comprendere i principi della meditazione Mindfulness e il percorso di crescita che ti proponiamo, e per sfruttare al meglio tutti i contenuti dei racconti, delle tracce audio e dei video proposti in questo libro, leggi il LIBRO GUIDA per ADULTI che trovi da pagina 49.



Nella stesura dei racconti, questo libro usa la font “Laca”, disegnata da Joana Correia, con caratteri studiati per favorire e agevolare la leggibilità.

QUID+ **IL SUPERPOTERE DELLA MINDFULNESS** Coltivare la calma e l'attenzione per affrontare rabbia, ansia e iperattività

A cura di Barbara Franco

*Con la consulenza scientifica
di Stefania Rotondo*



Testi: Barbara Franco, Stefania Rotondo, Isabella Salmoirago

Illustrazioni: Sara Benecino

Fotografie: Shutterstock Images, Freepik

Art direction e impaginazione: www.grafichevincenti.it - Fossano (CN)



Stampa e confezione: Grafiche Busti srl, Colognola ai Colli (VR), azienda certificata FSC®-COC con codice CQ-COC-000104

© 2020 Alias S.r.l.

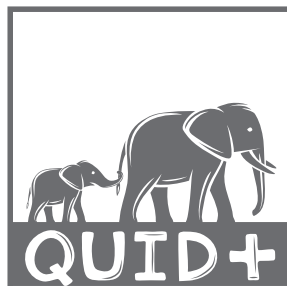
Prima edizione 2020 [3(E)] 978-88-580-2670-0

Tutti i diritti sono riservati, in Italia e all'Estero, per tutti i Paesi. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa con qualsiasi mezzo e in qualsiasi forma (fotomeccanica, fotocopia, elettronica, chimica, su disco o altro, compresi cinema, radio, televisione) senza autorizzazione scritta da parte dell'Editore. In ogni caso di riproduzione abusiva si procederà d'ufficio a norma di legge.

IL SUPERPOTERE DELLA MINDFULNESS

*Coltivare la calma
e l'attenzione per affrontare
rabbia, ansia e iperattività*

a cura di
Barbara Franco



GRIBAUDO

La linea editoriale QUID+ nasce da un cuore di mamma.

Una mamma che, come tanti genitori, si rivolge spesso la domanda: **“Che cosa posso dare oggi a mio figlio per permettergli di vivere al meglio il suo futuro?”**.

Se stai leggendo questa guida, probabilmente **anche tu sei spinto dalla voglia di dare il meglio a tuo figlio nel tuo ruolo di genitore**, per non avere il rimpianto, un domani, di non aver saputo sfruttare tutte le occasioni per passare “tempo di qualità” insieme.

Quello che ti **proponiamo con QUID+** è di **intraprendere un viaggio insieme, tu e il tuo bambino**, con il fine di aiutarlo a sviluppare le infinite potenzialità che già possiede. Non per farlo diventare un supereroe, ma perché cresca con curiosità e passione verso il mondo che lo circonda, capace di cogliere e assaporare ogni occasione che gli si presenta per ottenere una vita ricca di emozioni e di amore.

QUID+ è un dono d'amore dedicato ai bambini che bramano di scoprire il mondo e ai genitori che vogliono accompagnarli in questa avventura.

Un abbraccio e buona vita insieme!



Sommario

Parte dedicata ai bambini

Claretta si arrabbia.	8
Filippo e il mal di pancia	18
Lino il leoncino coraggioso	28
Tina e la noia	39

Parte dedicata agli adulti

Quid+ Il lato divertente di imparare	50
Per un genitore consapevole	51
Aree globali di competenza: un mondo da esplorare	53
Perché la Mindfulness per bambini?	56
Che cos'è la Mindfulness?	57
Quali sono gli effetti della Mindfulness?	60
La Mindfulness per i bambini	62
I superpoteri della mente	69
Giochiamo!	76
Attività.	77



Claretta si arrabbia

Come ogni mattina Claretta la Scimmietta va a scuola tutta contenta, tenendosi per la coda con la mamma. Passa davanti all'antico albero al centro della piazza, e lo saluta con la mano: «Buongiorno, Albero Saggio!».

Per il sole splendente e le nuvole attorno,
ti auguro buongiorno, buona andata e buon ritorno...

... risponde calmo l'Albero Saggio, facendo frusciare piano le foglie.

Claretta ama l'Albero Saggio.
Le piace sedersi al riparo della sua chioma,
ad ascoltare il vento che soffia tra le foglie
e sembra dirle parole calme e gentili.





Sulla strada Claretta vede che il gelataio ha esposto un grosso cartello fuori dal negozio. «Grande novità! Da oggi Supergelato Millegusti. Venite tutti a provarlo!».

Claretta è curiosa. Perché si chiama Supergelato? Perché è superbuono? O supergigante? Oppure darà i superpoteri? E perché si chiama Millegusti? Ci sono mille gusti da scegliere? Oppure, chissà, ogni pallina di gelato ha MILLE sapori diversi?

Mentre è a scuola, continua a pensarci, tanto che anche la maestra se ne accorge: «Dove hai la testolina oggi, Claretta?» le dice con un sorriso.

Durante l'intervallo, tutti i cuccioli parlano del Supergelato Millegusti.



«Secondo me è alto come una torre e per mangiarlo bisogna prendere la scala!» dice Tina.

«Secondo me scintilla come l'arcobaleno e ha anche i brillantini!» aggiunge Lino.

«Secondo me ha il sapore del cioccolato, della fragola, del caramello e dello zucchero filato tutti mischiati assieme!» dice Filippo.

«Secondo me è tutte quante queste cose, e anche di più!» esclama Claretta.

Finita la scuola tutti i cuccioli non vedono l'ora di uscire e di fare merenda con il Supergelato Millegusti. Soprattutto Claretta, che corre incontro alla mamma e chiede impaziente: «Mamma, mamma mi prendi il Supergelato Millegusti?».



La mamma però scuote la testa.

«Claretta, ti ricordi che ieri avevi male al pancino? Meglio non esagerare con i dolci! Per merenda ti ho portato da casa il panino al formaggio. Il gelato lo potrai prendere domani.»

Claretta vede che tutti i suoi amici hanno in mano un cono di Supergelato Millegusti: è gigante, ha un sacco di gusti, e ha pure i brillantini!

Perché solo lei deve aspettare fino a domani?

Nella testa di Claretta bussa un ospite un po' ingombrante. È un'emozione che si chiama **Rabbia**, prima è grigina e vorticante, poi pungente e un po' frizzante, infine prepotente e un po' rombante.

Cresce e si gonfia sempre di più, come un palloncino pronto a scoppiare.

Per la rabbia Claretta diventa tutta rossa in faccia, e subito le viene voglia

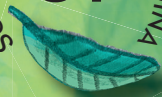


di battere i piedi per terra finché non scava un buco e di piangere finché in strada non si forma una gigantesca pozzanghera! Claretta ora è proprio arrabbiata, molto arrabbiata, anzi arrabbiatissima! La mamma sospira, dispiaciuta.

«Claretta **NON FARE CAPRICCI!** So che è difficile,
 ma è per il tuo bene. Dai, vieni con me.»

La mamma allora la prende per mano e la accompagna sotto l'Albero Saggio.
«Sediamoci un po' tranquille Claretta...
ascoltiamo cosa dice l'Albero Saggio,
ti va?»





Con la sua voce
calma e fruscante,
l'albero sussurra:



*forma un triangolo
e la rabbia è finita!*

*Unisci le mani,
unisci le dita,*



*Unisci le dita
una alla volta,
e grazie alla calma
la rabbia si è sciolta!*



*Fai un bel respiro
mentre unisci le dita,
poi soffia forte:
la rabbia è svanita!*

