

BÁRBARA TOVAR

COLEÇÃO  
**trevo**

CRISTINA PICAZO



# UM MUNDO DE TRANQUILIDADE

EXERCÍCIOS EM FAMÍLIA PARA ELIMINAR  
A ANSIEDADE DAS NOSSAS VIDAS.

**BOOK  
SMILE**

*Para todos os meus pequenos treinadores de vida.*

— B. T.

*Para a Pau e para a Bruna,  
por me terem mostrado a única coisa mais importante.*

— C. P.

10

Resumo para as famílias

13

Todo este universo  
és tu

17

A minha mochila

18

Planeta Mente

21

A toca do monstinho

**Propósito:** Saber o que é a ansiedade e identificá-la como algo separado de nós.

29

A bruxa adivinha

**Propósito:** Ignorar os pensamentos «e se...».

35

O passeio da fama

**Propósito:** Recordar os nossos momentos de tranquilidade e de felicidade.

41

O campo de treino

**Propósito:** Criar frases motivadoras que nos animem e nos deem segurança.

47

As montanhas do presente

**Propósito:** Aumentar o autocontrolo sobre as preocupações.



## 54 Planeta Corpo

### 57 O atlas

**Propósito:** Identificar os pontos do nosso corpo onde a ansiedade se manifesta.

### 63 O respirómetro

**Propósito:** Aprender a acalmar o nosso corpo através da respiração.

### 71 O jardim zoológico da calma

**Propósito:** Aprender a descontrair os músculos do corpo para evitar tensões e dores.

### 79 O retiro do iogue

**Propósito:** Adquirir bons hábitos corporais e fomentar a concentração.

### 87 O refúgio

**Propósito:** Criar, com a nossa imaginação, um lugar onde nos sintamos seguros.

## 94 Planeta Ação

### 97 As cataratas da coragem

**Propósito:** Fortalecer a nossa coragem e confiar na nossa força interior.

### 103 A escada em ziguezague

**Propósito:** Aprender a enfrentar os nossos desafios progressivamente e com paciência.

### 109 A aldeia dos gurus

**Propósito:** Aprender a pedir e a receber ajuda em momentos difíceis.

### 115 O vale da gratidão

**Propósito:** Reconhecer e partilhar aquilo que nos faz sentir felizes.

### 121 O posto dos correios

**Propósito:** Confiar em nós mesmos, valorizando as nossas vitórias e qualidades.



A exploração pessoal e a autodescoberta são, provavelmente, uma das missões mais importantes da nossa vida. Quando nos conhecemos melhor, estamos mais bem preparados para enfrentar e resolver as emoções que nos são mais difíceis de viver. Devemos tornar os nossos filhos conscientes do universo que existe dentro deles e dar-lhes as ferramentas necessárias para se libertarem dos seus medos e da ansiedade.

---

## RESUMO PARA AS FAMÍLIAS

**Bem-vindos a esta viagem  
ao interior dos vossos filhos.**

---


A ansiedade está muito presente na sociedade em que vivemos e, no caso dos mais novos, isso não é exceção (calcula-se que 4 % da população infantil sofre de ansiedade). Nas crianças, vemos como a ansiedade se traduz em medo, baixa autoestima ou insucesso escolar. Muitas famílias não conhecem o problema a fundo e, por vezes, sentem-se frustradas perante a falta de estratégias ou



ferramentas simples que ajudem os seus filhos a sentir-se melhor.

Este livro proporciona às crianças uma ajuda positiva e rigorosa para lidarem com a ansiedade, apresentando-lhes o seu mundo interior como um universo no qual orbitam três planetas: a mente, o corpo e a ação. Em cada planeta, irão encontrar jogos e atividades que fomentam a autodescoberta, a reflexão e o crescimento pessoal. Vocês, enquanto famílias, poderão acompanhar os vossos filhos na leitura do livro e na realização dos exercícios, descobrindo assim como eles se sentem e pensam, e que ferramentas e estratégias lhes serão úteis para superar os medos e crescer. No fim de cada atividade encontrarão conselhos e regras para enriquecer e ajudar os vossos filhos a conhecerem-se a si mesmos e a lidarem melhor com as emoções, sempre de forma simples.

Trata-se de um livro que se transformará num companheiro de viagem para as crianças durante toda a sua infância. Dado que não tem uma ordem estabelecida, as atividades funcionam como pequenas cápsulas às quais poderão recorrer quando precisem de enfrentar uma situação ou uma emoção difícil, ou quando quiserem revistar as estratégias que se tornaram as suas preferidas.



Olá! Chamo-me Carla e vou ser a tua companheira de viagem nesta grande aventura. Só tens de pensar no planeta para o qual queres ir e... magia, magia! O nosso foguetão vai levar-nos lá!

Eu também vou convosco, meninos e meninas! Chamo-me Óscar. Lembra-te de que podes fazer as atividades pela ordem que quiseres. Até podes fazer a mesma atividade várias vezes! Ou mudar de planeta sempre que te apetecer. És tu quem manda na tua aventura!





## TODO ESTE UNIVERSO ÉS TU

O Planeta Mente, o Planeta Corpo e o Planeta Ação formam todo um universo. Esse universo vive dentro de ti e é tudo aquilo que tu és. Prepara-te, porque estás prestes a entrar para um foguetão imaginário que **te vai levar diretamente para dentro de ti**. É uma viagem diferente que te vai permitir conhecer cantinhos e lugares que não se veem com os olhos abertos, mas sim com os olhos fechados, concentrando-te naquilo que estás a pensar, a sentir e a fazer.



## Bem-vindo ao PLANETA MENTE!

Aqui, habitam toodos os teus pensamentos: alguns divertidíssimos, outros aterradorantes, alguns positivos e outros um bocadinho negativos. Também é o lugar onde vivem os teus sonhos, as tuas fantasias e as tuas memórias. É um planeta maravilhoso!

Depois da viagem ao Planeta Mente, estarás muito mais bem preparado para reinar sobre os teus pensamentos e para fabricar as emoções que mais te ajudam no teu dia a dia, bem como para manteres afastadas as que mais te incomodam.

Preparado para o desafio?



# PLANETA MENTE

# PLANETA CORPO



Aprende a  
fazer isto  
enquanto  
te divertes  
imenso!

## **Bem-vindo ao PLANETA CORPO!**

Um lugar com um monte de cantinhos para aprenderes a descontrair, a respirar, a fazer alongamentos e a desfrutar do teu próprio corpo. O objetivo é teres um corpo forte e flexível. A visita a este planeta vai ajudar-te imenso com os teus desafios. O teu corpo é a tua casa, o lugar onde vives e que te acompanhará toda a vida. É muito importante cuidares dele, sará-lo quando se magoar ou estiver doente e mantê-lo em forma.



## Bem-vindo ao PLANETA AÇÃO!

Trata-se do lugar onde farás as coisas acontecer. É o planeta onde aprenderás a enfrentar os teus problemas, sem esconder a cabeça na areia como uma avestruz. Neste planeta, irás praticar as tuas novas aprendizagens, terás os teus primeiros sucessos e ultrapassarás as dificuldades do caminho. É o planeta dos corajosos, dos heróis, dos que decidiram dar o passo em frente. Vais surpreender-te com tudo o que alcançares!

A vibrant, stylized illustration of a planet. The planet is primarily red and orange, with a blue and yellow ring around its equator. Several small, red, bean-shaped characters with white faces and black limbs are scattered across the planet. Two larger characters, a boy in a red suit and a girl in a blue suit, both wearing black masks, are standing in the center. The background is a light pink color with several blue and white starburst shapes. The text 'PLANETA AÇÃO' is written in large, white, bold letters at the bottom left, with a blue ring around the letter 'A' in 'AÇÃO'.

# PLANETA AÇÃO

# A MINHA MOCHILA

Prepara a tua mochila. De que é que precisas antes de começar?

## De uma grande dose de curiosidade

Servirá para alimentar a **tua criatividade** e, desse modo, gerar novas ideias e soluções em cada etapa da tua viagem.



## De um bom frasco de memória

É muito útil para poderes **refletir e aprender** sobre coisas que te aconteceram e, desse modo, melhorares nas oportunidades seguintes.



## De um cantil cheio de perseverança

Vai ajudar-te a **não desistires** e a tentares de forma corajosa até desenvolveres a tua força.



## De uma lanterna carregada de sentido de humor

É fundamental para viajares pelos teus planetas com **vontade e energia**. Vai proporcionar-te alegria e capacidade de continuares a melhorar.



## De três sacos de coragem

Vão ajudar-te a ter uma **atitude positiva** e uma **grande determinação** para enfrentares os desafios que te são propostos em cada atividade e cada jogo.



## AGRADECIMENTOS

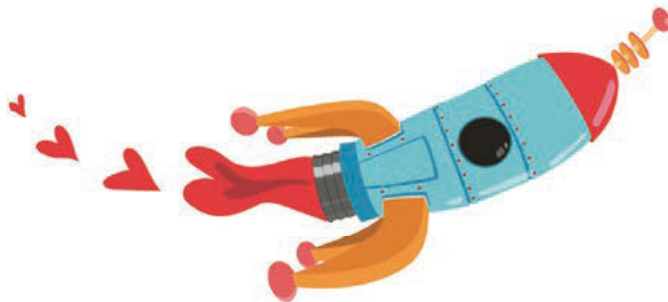
Obrigada a todas as pessoinhas que, desde muito pequeninas, partilharam confidências comigo nas nossas sessões de terapia. Obrigada por me deixarem entrar nos vossos planetas: mente, corpo e ação. Obrigada também por me deixarem fazer o que mais gosto de fazer no mundo: ajudar. E, como é evidente, obrigada ao Óscar e à Carla por tudo o que aprendi convosco.

— B. T.

Agradeço a toda a equipa que interveio na elaboração deste livro pelo seu empenho e pelas sinergias que criaram — não há dúvida de que são a melhor maneira de regar e alimentar *Um Mundo de Tranquilidade*, principalmente a autora, Bárbara Tovar.

Obrigada à Angela Bardají pelos conselhos generosos, à psicóloga Cristina Badía por me orientar nesta viagem e ao Francesc por tornar tudo fácil e bonito.

— C. P.





Sentes dores de barriga quando comes algo novo?

O teu coração bate rápido quando vais fazer um exame?



Acaba com a ansiedade com exercícios de concentração, serenidade e atenção plena para fazer em família.

Com este livro, os mais pequenos vão aprender a prestar atenção **aqui** e **agora**, com dicas para encontrar a **calma** em situações quotidianas que provocam **ansiedade**.

Uma viagem para entender como funciona a mente, descobrir o seu poder sobre as emoções e encontrar a serenidade para ser feliz num mundo de tranquilidade.



Autoconhecimento



Desenvolvimento emocional

INCLUI  
EXERCÍCIOS  
E DICAS DE  
RELAXAMENTO,  
RESPIRAÇÃO E  
MEDITAÇÃO



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Conhecimento

penguinlivros.pt

penguinkidspt

6+

ISBN: 978-989-583-254-5



9 789895 832545