

# 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 Vláďovi** 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 zvládání 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