

KOUZELNÁ ZAHRADA

POHÁDKY PRO DOBRÉ SNY
A ZDRAVÝ SPÁNEK



Aneta Pavlová

*ilustrovala
Kateřina Kofroňová*

bambóok®

*Věnuji svým nejdražším
Andulce, Danielovi a Natálce*

KOUZELNÁ ZAHRADA

POHÁDKY PRO DOBRÉ SNY
A ZDRAVÝ SPÁNEK



Aneta Pavlová

*ilustrovala
Kateřina Kofroňová*

bambook®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

ANETA PAVLOVÁ

KOUZELNÁ ZAHRADA

POHÁDKY PRO DOBRÉ SNY A ZDRAVÝ SPÁNEK

Vydala Grada Publishing, a.s., pod značkou **bambóok**

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7202. publikaci

Aneta Pavlová (www.anetapavlova.cz)

Ilustrace Kateřina Kofroňová

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh obálky Kateřina Kofroňová

Počet stran 80

Vydání 1., 2019

Vytiskl TNM print s.r.o.

© Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2772-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-2771-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-0612-7 (print)

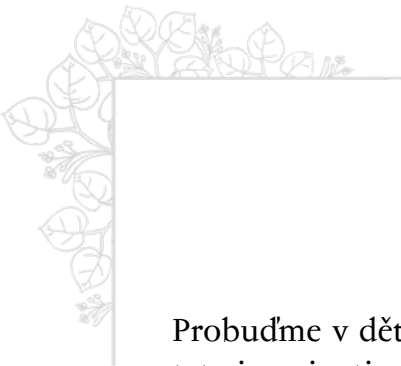




OBSAH

Předmluva	6
Modřínový háj	11
Stromová země	16
Oslava	24
Jezerní země	30
Tilián	37
Sluneční země	42
Planeta Země	48
Větrná země	53
Duhový most	61
Hvězdná země	68
Princezna Etiana	75





PŘEDMLUVA

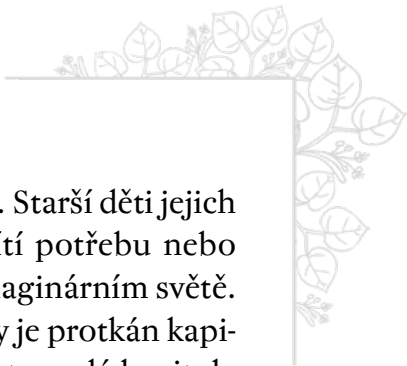
Probudme v dětech sílu představivosti! Proto byly napsány tyto imaginativní pohádkové příběhy.

V mém povolání lektorky, terapeutky, herečky a spisovatelky je práce s představivostí (imaginací) důležitá. Její význam si uvědomuji i v osobním životě – v práci sama se sebou a stejně tak při výchově dětí. Schopnost imaginace nám často pomáhá při řešení běžných problémových situací, rozvíjí naši kreativitu a pomáhá nám brát věci s nadhledem a humorem.

Co imaginace vlastně je a k čemu je dobrá? Imaginace je schopnost člověka představovat si různé obrazy, vzpomínky nebo i nové situace. Schopnost představivosti se využívá v terapii, v tvořivém vyučování, v meditaci, v józe, v divadle.

Síla představivosti je větší než síla vůle. Ve své hlavě si tvoříme mnoho myšlenek i pochybností, které často vyvolávají strach a nespokojenost. Pracovat se svojí představivostí je jedna z možností, jak změnit způsob myšlení, jak rozvíjet fantazii a kreativní životní postoj. Je to schopnost tvořit obrazy dobrého místa a pomocníků, která je v každém z nás. Pokud jí nedáme poněkud nedůvěryhodnou nálepku „ezoterika“, můžeme ji rozvíjet jako svoji vnitřní moudrost, probudit ji v sobě jako sebeléčebný proces.

Kniha *Kouzelná zahrada* začala vznikat v době, kdy byly moje dcerce čtyři roky. Příběhy jsem jí nejdříve vyprávěla pro klidné spaní a nakonec jsem je sepsala. A to je i moje doporučení. Pro děti od čtyř let poslouží příběhy z knížky přede-



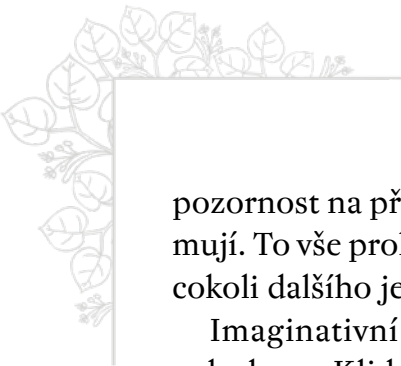
vším jako zklidňující pohádka před usnutím. Starší děti jejich zklidňující potenciál využijí, kdykoliv pocítí potřebu nebo touhu poslouchat nebo číst příběh, být v imaginárním světě.

Pohádkový příběh stromové elfky Týninky je protkán kapitolami zaměřenými na rozvoj imaginace. Tyto sudé kapitoly nabízejí dětem krátké dechové cvičení a jednoduché inspirační obrazy z pohádkových zemí. Jsou spojené s přírodními živly – se zemí, s vodou, s ohněm a se vzduchem. Závěrem se objevuje i Hvězdná země zastupující nekonečný prostor – éter, něco pro nás vzdáleného a přesahujícího. Každý živel má různé vlastnosti, a pokud si je budeme pozorněji uvědomovat, můžeme ve svém životě získat větší rovnováhu i hlubší spojení s přírodou. A to potřebujeme my dospělí, naše děti i naše planeta.

Co můžete objevit v *Kouzelné zahradě*?

Tvůrčí způsob prožívání a poeticko-smyslové vnímání, ke kterému jsou děti tímto příběhem vedeny, může být protiváhou pro jednosměrné působení současných médií (mobilní telefony, internet, sociální sítě, televize).

Těžištěm pohádkového příběhu *Kouzelná zahrada* je práce s představivostí – imaginací, která má uklidňující účinek na vegetativní nervový systém, což přináší uvolnění celkového napětí a pocit klidu. Touto cestou mohou děti získat větší sebedůvěru a sebevědomí. *Kouzelná zahrada* jim může pomoci nově vytvořit vztah k sobě samým, přesměruje jejich



pozornost na přírodu a všední okamžiky, které si více uvědomují. To vše prohloubí jejich spokojenost a zbaví je usilování cokoli dalšího ještě „mít“.

Imaginativní sudé kapitoly vybízejí také k jemné práci s dechem. Klidné sledování nádechu a výdechu může být užitečným pomocníkem pro zvládnutí stresu či jiné zátěžové situace. Je to nejjednodušší způsob, jak zklidnit tělo i myšlenky.

Ponořte se do pohádkového příběhu, do světa fantazie, snů a přání a užijte si s dětmi společné čtení. Právě tak si ho i já užívám s dětmi v rodině i ve svých lekcích.

Děkuji tímto i Natálce, že svojí dětskou zvědavostí vdechla život Stromové zemi a lipovému háji.

