

© Jaana Ojakäär, Eva Pogoretski ja Kirjastus Pegasus, 2017

Tekst: Jaana Ojakäär

Illustratsioonid: Eva Pogoretski (Lumimari)

Kujundus: Ivi Piibeleht

Toimetaja ja korrektor: Ivi Piibeleht

Trükk: Tallinna Raamatutrükikoda

Vaata ka laste loovust jõustavat blogi Jaana Ojakäärult: loovlaps.ee

ISBN 978-9949-620-60-9

pegasus.ee

Süda tuksub tuks-tuks-tuks ...

Süda on meie tark abimees ja ustav sõber.

Süda suudab meid juhtida kogu elu hoituna ja rõõmsa meelega. Selleks tuleb aga märgata oma armsa südame juhiseid, mis öeldud vahel vaid vaiksel sosinal.

Siit raamatust leiad nippe, kuidas luua oma südamega usalduslik suhe ja teha temaga tähelepanelikult koostööd.

Sa leiad siit toreid südameloo ja mitmeid lihtsaid harjutusi mõtisklemiseks ning loomiseks.

Loe seda raamatut oma lastele ja tehke siinseid harjutusi koos. Nii annad lastele edasi väärt elutarkuse: **oma südamehäält kuulata on tähtis.**

Nõnda tekib oskus järgida oma südame nõuandeid ja luua endale tema juhatusel õnnelik elu.

Põnevat rännakut oma südame seltsis!



Saa tuttavaks oma südameloomaga.

Mis on sinu südameloomade nimi?

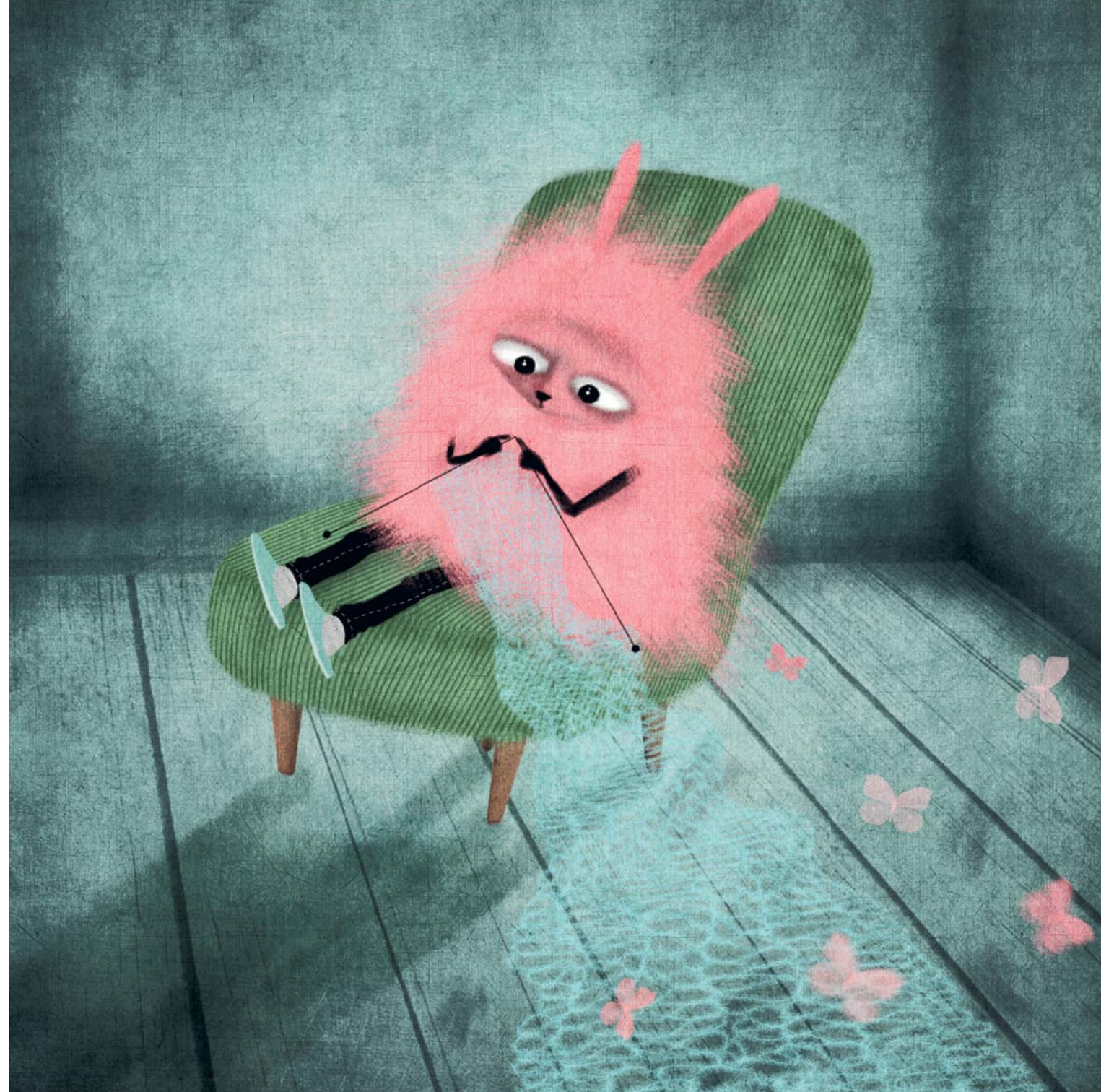
Keskendu oma südamele
ja küsi, kuidas teda kutsuda.

Minu südameloomade nimi on

.....

Su sees elab pisike tragi loom.
Südame süles ta armastust koob.
Nii armas ja roosa, hellsalt laulab ta sulle:
„Kanna enda eest hoolt, oled kallis sa mulle!”

Milline sinu südameloom välja näeb?
Joonista temast pilt!





Alati kui vajan abi, vastuseid või sõbranõu,
südameke appi tõttab maagilisel salajõul.
Naeratades vastab mulle, kui vaid taipan küsida –
pole vaja murega mul üksipäini pusida.

Su südameloom on väga-väga tark.
Ta teab alati, mis on sulle parajasti kõige parem.
Iga kord kui kuulad oma südamehäält,
suudad leida hea lahenduse.

Kui sul on vaja teha elus mingi valik
või lahendada mure, siis mine vaiksesse kohta ja küsi:
„Kallis südameloom, mis on mulle praegu parim?”
Sulge silmad ja tunneta, mida süda sulle ütleb.