

l'elefantina dimenticonna

di **Andrew Newman**

Illustrazioni di **Liesl Bell**



Cari genitori, insegnanti e lettori,

la storia di Ellie è un invito ad accettarsi e ad amarsi. Alcune semplici pratiche di mindfulness possono tornare utili, fin dalla tenera età, per imparare a gestire le proprie emozioni e scoprire il proprio corpo. Prima di leggere la storia concediamoci un momento per respirare insieme con i nostri figli o alunni, quindi proseguiamo:

- *Inspiro e calmo il corpo, espiro e sorrido. Vivo nel momento presente, che momento meraviglioso!*
- *Manifesta con semplicità il tuo desiderio di instaurare una relazione calma e aperta.*
- *Leggi ogni parola ad alta voce e, insieme, fate dei bei respiri profondi, così da rilassarvi e sintonizzarvi sul presente.*
- *Alla fine della storia troverai un esercizio pensato per aiutare i tuoi figli ad accettare il loro corpo. Questo gioioso esercizio aiuta a provare amore e fiducia per se stessi.*

Divertitevi!

Andrew

L'elefantina dimenticonna



Dedicato a tutti coloro che hanno difficoltà
ad accettarsi così come sono

Proprio mi dimentico certe volte,
mentre provo mille giravolte,
che non sono nata per volare,
arrivar su in cielo e volteggiare.



Non ricordo semplicemente
chi io sono veramente;
metto l'abito più colorato
e come un elfo sto celato.



Un esercizio per bambine e bambini in gamba

Rilassamento per dormire bene

Sdraiati sul tuo lettino, rilassa le braccia lungo il corpo, chiudi gli occhi e ripeti.



1

Sono davvero
in gamba.
Ringrazio i piedi
che mi hanno
portato fin qui.
I miei piedi sono
davvero speciali
e ora profondamente
mi addormento.



2

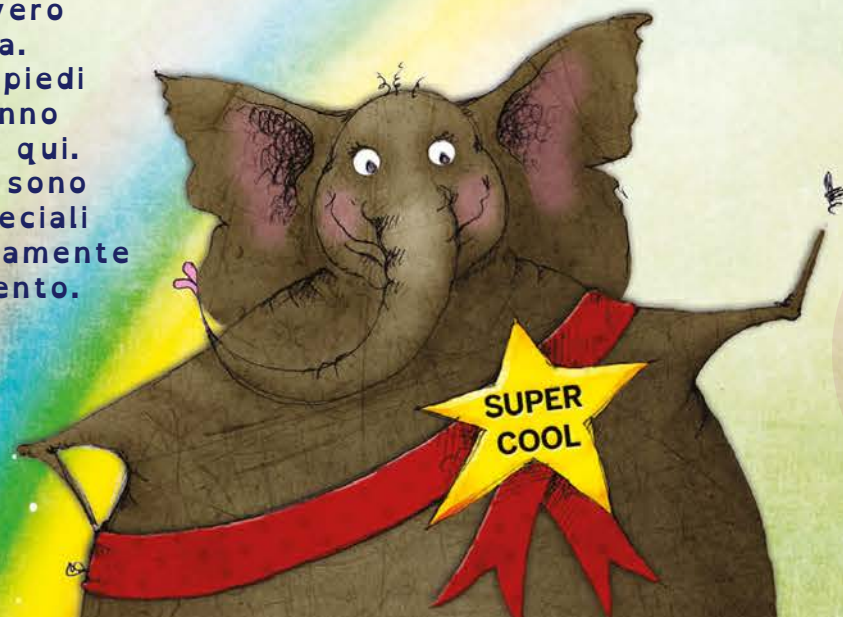
Sono davvero
in gamba.
Ringrazio le ginocchia
che mi hanno
portato fin qui.
Le mie ginocchia sono
davvero speciali
e ora profondamente
mi addormento.



3

Sono davvero
in gamba.
Ringrazio la pancia
che oggi mi ha nutrito.
La mia pancia è
davvero speciale
e ora profondamente
mi addormento.

26

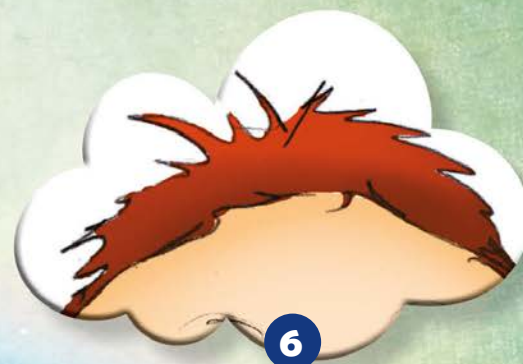


Ama tutte
le parti del
tuo corpo
per dormire
sereno

Sono davvero
in gamba.
Ringrazio le orecchie
che mi fanno sentire le voci
delle persone che amo.
Le mie orecchie sono
davvero speciali
e ora profondamente
mi addormento.



Sono davvero
in gamba.
Ringrazio gli occhi
che oggi mi hanno
fatto vedere il mondo.
I miei occhi sono
davvero speciali
e ora profondamente
mi addormento.



Sono davvero
in gamba.
Ringrazio i capelli
che mi proteggono
la testa.
I miei capelli sono
davvero speciali
e ora profondamente
mi addormento.

Sono davvero
in gamba.
Questa notte è
una notte speciale.
Ora profondamente
mi addormento
e farò un sogno
eccezionale.



Il Contastelle

Colora una stella ogni volta
che leggi questo libro, così
potrai contare quante volte
lo hai letto.



Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Luna Colombini
Traduzione e adattamento: Joseph Calanca

Questo libro utilizza il font ad alta leggibilità
OpenDyslexic, pensato per consentire la lettura in
autonomia di chi è soggetto a dislessia.
©2003 Bitstream, Inc. Tutti i diritti riservati.
Bitstream Vera è un marchio Bitstream, Inc.

text © Andrew Newman, 2015
illustrations © Liesl Bell, 2015

Originally published by Conscious Stories LLC, Boulder, Usa
©2017, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze
tel 055 3215729 - www.terranuovalibri.it

I edizione: ottobre 2017

ISBN: 9788866813408

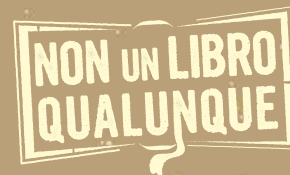
Stampatò in Italia da Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



Ellie proprio non si piace.
È una elefantina bellissima, eppure vorrebbe essere diversa,
volteggiare come una ballerina, essere magari una giraffa.
Non si accetta e non ricorda di volersi bene per quella che è.

Il libro è un invito a coltivare con Ellie la propria autostima,
ad apprezzare la peculiare bellezza di ognuno di noi, ed è completato
da un breve e semplice esercizio di accettazione e rilassamento
per prepararci ad affrontare la notte con serenità.

www.terranuovalibri.it



www.nonunlibroqualunque.it