

ΚΑΡΤΕΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ



30 κάρτες με τον Δρα Ζεν
για ηρεμία
και ασφάλεια

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ • ΑΝΑΠΝΟΗ

ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ



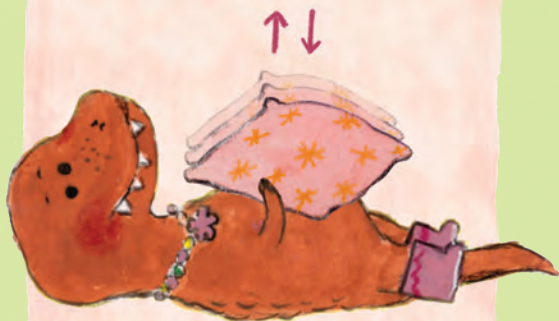


1. Όταν νιώθεις θυμό, κλείσε τα μάτια και πάρε μια βαθιά ανάσα.
2. Να θυμάσαι ότι δεν πειράζει που νιώθεις θυμό. Θα κρατήσει για λίγο.
3. Βγάλε τον αέρα και άφησε τον θυμό να φύγει μαζί του.
4. Επανάλαβέ το μερικές φορές ακόμα παρατηρώντας τα συναισθήματά σου. Σε λίγο ο θυμός θα έχει φύγει.





ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

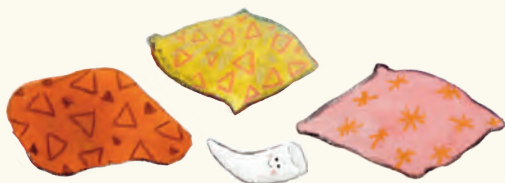


1. Βρες ένα μαξιλάρι ή ένα μαλακό
παιχνίδι που να μπορείς να το
ακουμπήσεις πάνω στην κοιλιά σου.
Αυτό είναι το κουκλάκι της συντροφιάς.

2. Ξάπλωσε ανάσκελα
και βάλ' το πάνω στην κοιλιά σου.

3. Πάρε μια βαθιά ανάσα
και χέμισε την κοιλιά σου με αέρα.
Άφησε το κουκλάκι να ανέβει
μαζί με την κοιλιά σου.

4. Βγάλε αργά τον αέρα και δεσ
το κουκλάκι να βυθίζεται ξανά.





ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ • ΑΝΑΠΝΟΗ



ΗΧΗΡΗ ΑΝΑΠΝΟΗ





1. Κλείσε τα μάτια σου και φαντάσου
ότι είσαι μια μελισσούλα.

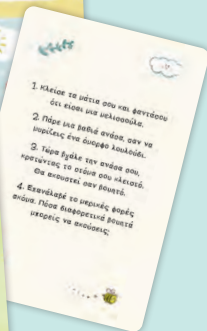
2. Πάρε μια βαθιά ανάσα, σαν να
μυρίζεις ένα όμορφο λουλούδι.

3. Τώρα βγάλε την ανάσα σου,
κρατώντας το στόμα σου κλειστό.
Θα ακουστεί σαν βουητό.

4. Επανάλαβέ το μερικές φορές
ακόμα. Πόσα διαφορετικά βουητά
μπορείς να ακούσεις;



30 ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΗΡΕΜΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΡΑ ΖΕΝ, ΤΟΝ ΠΙΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΕΙΔΙΚΟ ΣΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ.



Εκδόσεις Πατάκη - Βιβλία γνώσεων και δραστηριοτήτων
Σουάννα Χάντγου, Κάρτες ενσυνειδητότητας. 30 κάρτες με τον Δρα Ζεν
για ηρεμία και ασφάλεια

Swarna Haddow, *Mindful Dinosaurs: 30 calming activity cards*

Εικονογράφηση: Γίτινγκ Λι

Μετάφραση: Βασιλική Νίκα • Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόννη Καρύδου
Διορθώσεις: Θανάσης Κκολόγος • Σελιδοποίηση: Νίκη Αντωνοκοπούλου

Copyright© για το κείμενο Lucky Cat Publishing Ltd, 2025

Copyright© για την εικονογράφηση Yiting Lee, 2024, 2025

Copyright© για τη μετάφραση στην ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΔΕΕ

(Εκδόσεις Πατάκη), 2026 • Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από τη
Magic Cat Publishing, an imprint of Lucky Cat Publishing Ltd, 2025

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα,
Σεπτέμβριος 2026 • ΚΕΤ Κ555 • ΚΕ 31/2026 • ISBN 978-618-07-1890-4

All rights reserved Printed in China

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210 36 50 000,
210 52 05 600, 801.100 2665 • ΦΑΞ: 210 36 50 069 • ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16,
106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210 38 31 078 • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ
www.patakis.gr

ISBN 978-618-07-1890-4

5+



CE

Βοηθ. κωδ. μηχ/σης 15890