

SRDCE & HLAVA

POTKÁVAJÍ KAMARÁDKU POZORNOST



Napsala Nishi Singhal
tvůrkyně příběhů o Srdci & Hlavě
Ilustrovala Lera Munoz



Alferia

SRDCE & HLAVA

POTKÁVAJÍ KAMARÁDKU POZORNOST



Napsala Nishi Singhal
tvůrkyně příběhů o Srdci & Hlavě
Ilustrovala Lera Munoz

Heart & Mind: Meet a New Friend

Copyright © 2021 by Nishi Singhal

Illustration © Lera Munoz

First published by Precocity Press, Los Angeles, California, USA, 2021

Translation © Petra Dombrovská, 2024

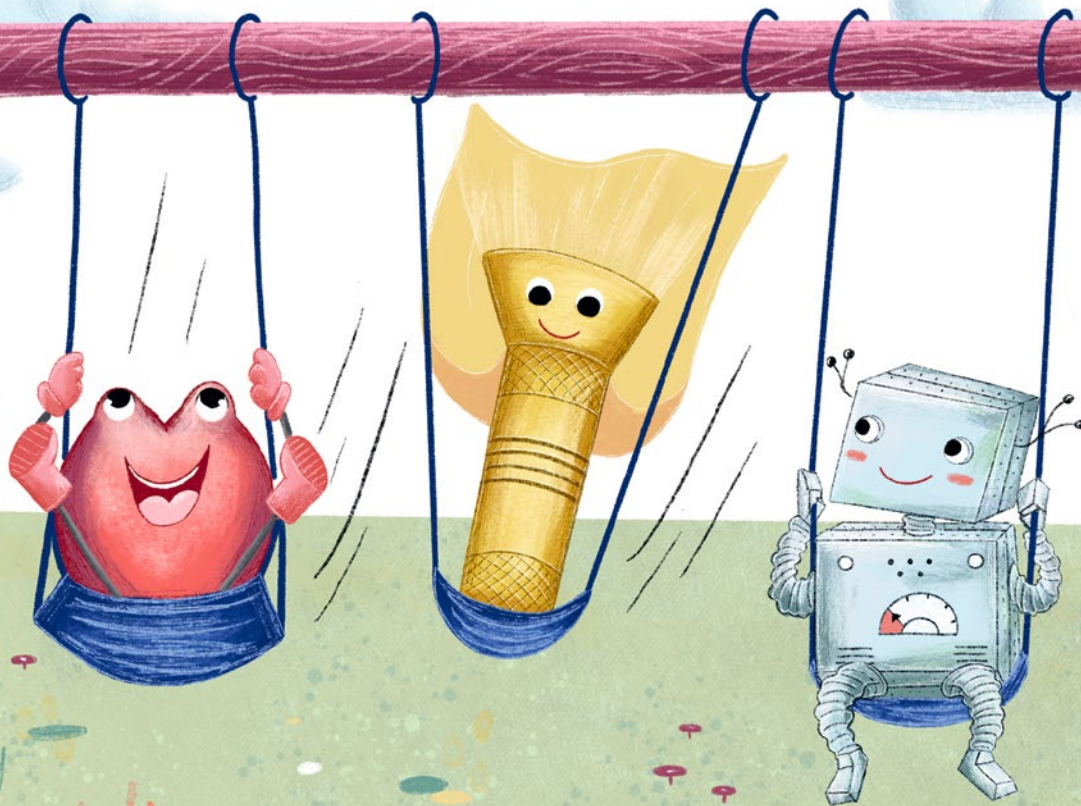
Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2024

Published by arrangement with Montse Cortazar Literary Agency

(www.montsecortazar.com)

ISBN 978-80-247-0951-2

Srdce a Hlava jsou odjakživa nejlepší kamarádi.



Dnešní den tráví se svou novou
kamarádkou Pozorností.

HLAVA



Hlavě Pozornost pomáhá učit se nové věci
a soustředit se na to, co je třeba udělat.



Srdci Pozornost pomáhá žít s radostí
a s láskou v přítomnosti – TADY a TEĎ.

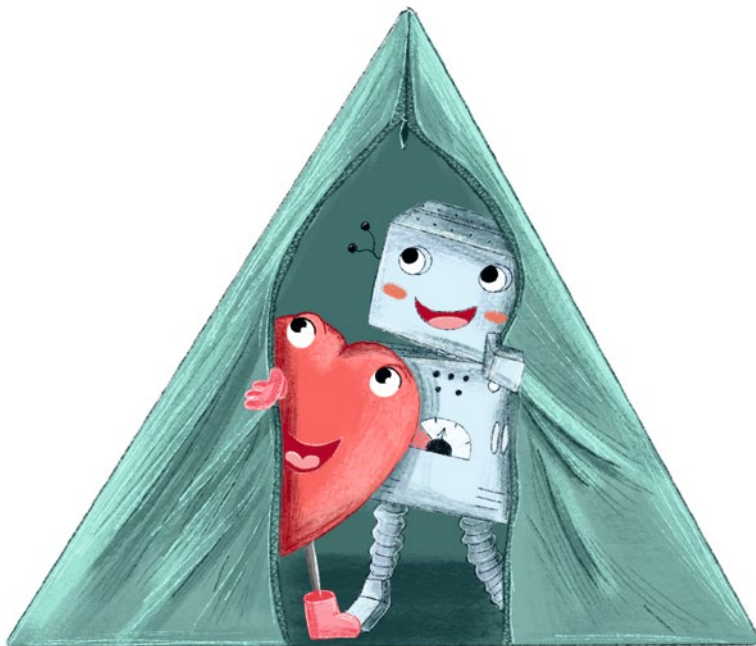


POZORNOST



Pozornost je nástroj,
který používáme k tomu,
abychom porozuměli Hlavě a Srdci.

Je jako světlo, které nám
pomáhá vidět, co je skutečné.



Když jsou Pozornost,
Srdce a Hlava spolu,
život není tak děsivý.



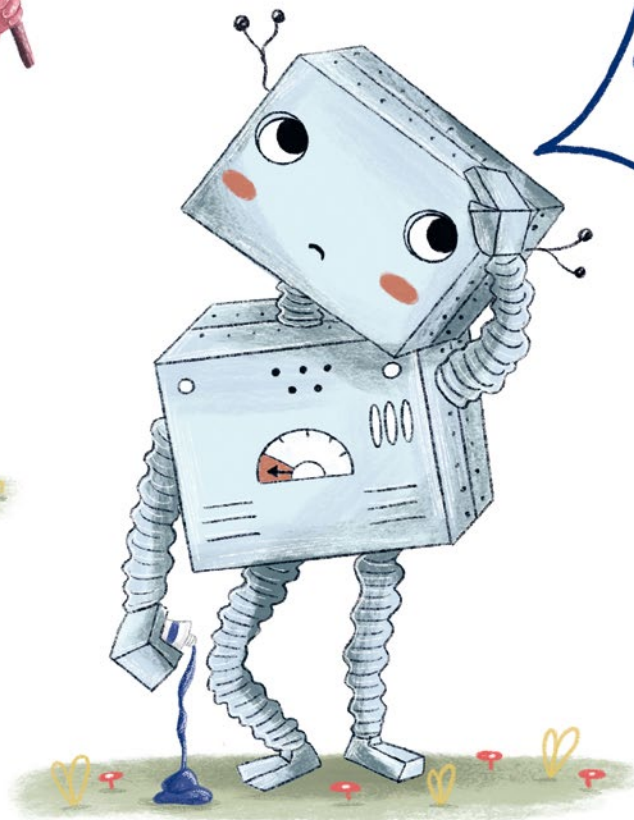
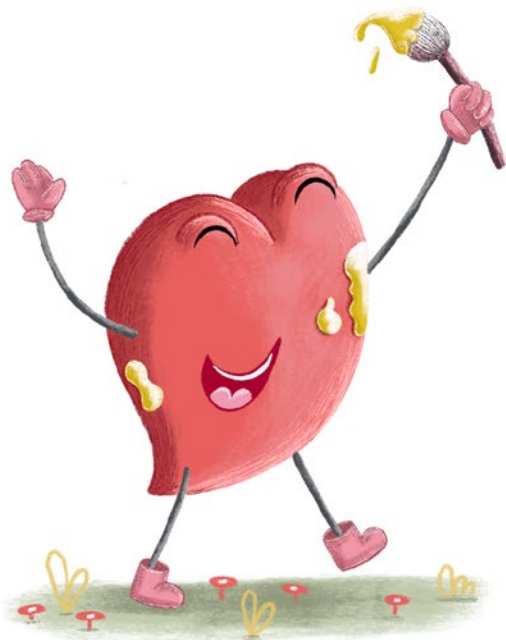


Naši tři kamarádi se rozhodli
namalovat obrázek.

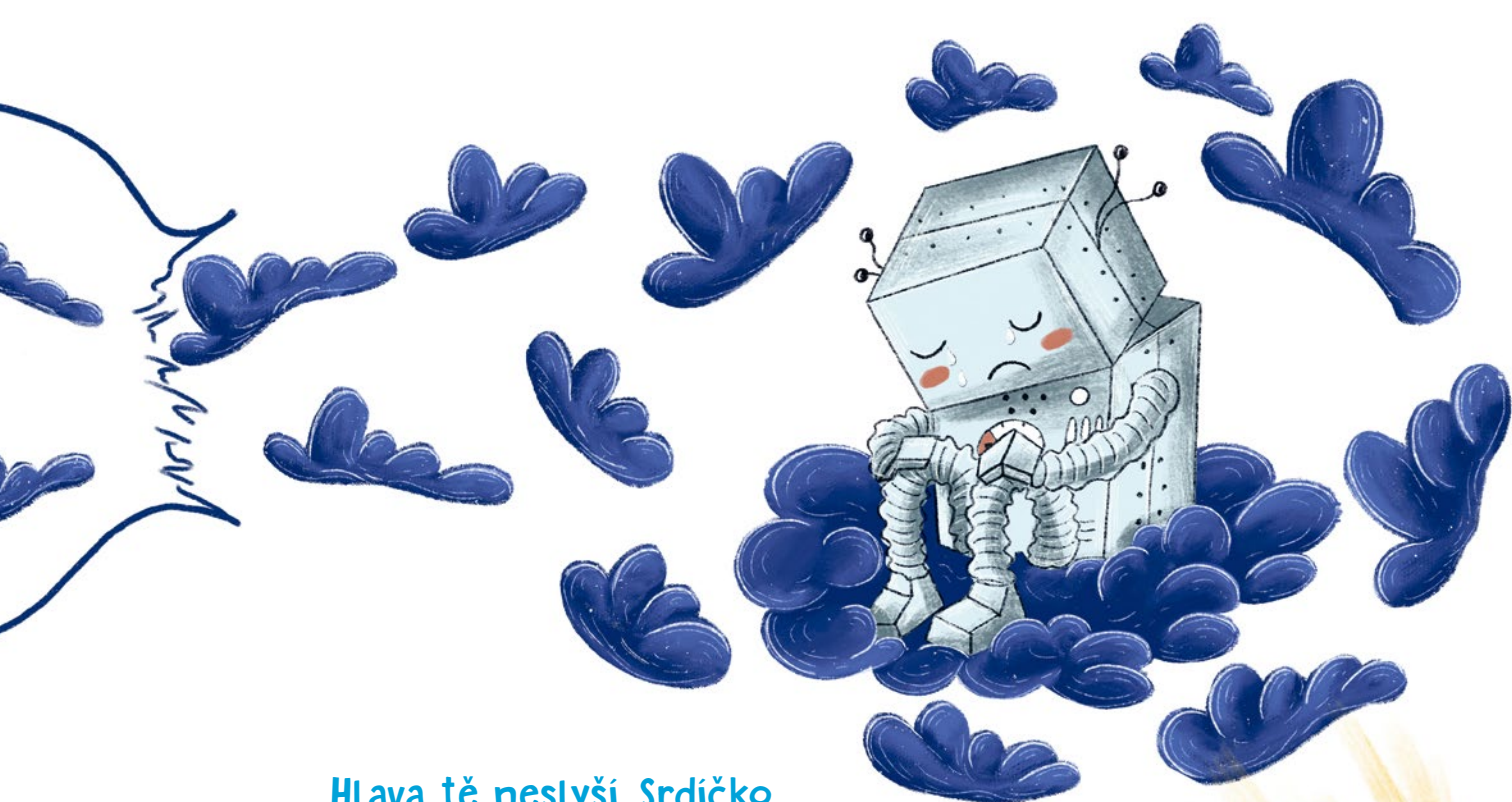
Zatímco Srdce hledá ten
nejnadýchanější obláček, který by
mohlo namalovat, Hlava chystá
barvy. A jejich nová kamarádka
Pozornost jim na to posvítí.

Dohromady tvoří perfektní tým.

**Malování je ohromná legrace! Jsem tak rádo venku.
Oblaka jsou nádherná. Víc barvy, prosím!**



**Potřebuju to udělat fakt dobře, ale je to tak těžké.
Vzdávám to! Malování mi prostě nejde.**



Hlava tě neslyší, Srdíčko,
tvůj hlas tlumí bouřkové mraky.



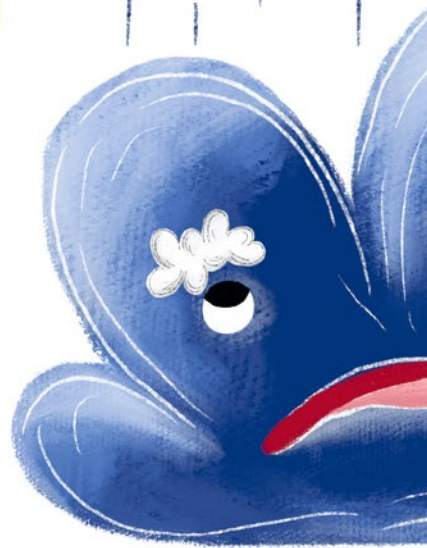
Mraky?
Myslíš ty, co jsou na obloze?





Ne, myslím mraky plné slov,
pocitů a vzpomínek.

Hlava kvůli nim cítí
strach, vztek, smutek a bolest.





Když je takových mraků hodně,
je těžké slyšet hlas Srdce.

Dobrá zpráva je, že můžu svým světlem
HLavě pomoci, aby ty bouřkové mraky odfoukla.
A ony se pak brzo rozplynou.



A já můžu HLavě říct, aby dýchala!
Dýchání HLavě pomáhá, aby si přestala
dělat starosti se včerejškem nebo se zítřkem
a místo toho byla prostě TADY a TĚĎ.

