



Meditação guiada para crianças

EXPLORE O SEU MUNDO!





SUMÁRIO



- Meditação da floresta mágica
- Meditação do amor
- Meditação da gentileza
- Meditação da cura interior
- Meditação da felicidade
- Meditação da cachoeira
- Meditação do balão
- Meditação do bicho preguiça
- Meditação da tartaruga
- Meditação do peixe
- Meditação do leão
- Meditação do super-herói



[Clique para Programa Meditação infantil](#)





Meditação da Floresta Mágica



Hoje, nós vamos viver uma grande aventura, numa floresta mágica. Vamos nos preparar para isso? A cada palavra que eu disser, sinta o seu corpo relaxar mais e mais... E continue respirando.

Solte seus braços, suas mãos, seus dedos. Relaxe as suas pernas, os seus pés e os dedos dos pés. Relaxe a sua cabeça e o seu corpo. Relaxe.

Agora que seu corpo está totalmente relaxado, imagine com a sua mente que você está flutuando num tapete mágico, lá no céu. Imagine-se olhando o mundo todo lá de cima. Pare numa nuvem agora. Junto de você existe um pote. Pegue esse pote agora. Você nota que dentro dele existe um pó brilhante, um pó dourado cheio de gotinhas de amor.

Coloque o pó mágico em suas mãos. Agora, jogue como se estivesse semeando o amor no mundo. Jogue, jogue, jogue. Isso! Muito bem!

Vamos começar o nosso dia com bons pensamentos. O amor nos traz paz e alegria, criando um ambiente gostoso de se viver. Se imagine agora descendo até o chão, no seu tapete mágico. Note que você está numa linda floresta. Observe as árvores, as plantas, tem de todos os tipos e tamanhos. Veja as cores, note que temos muitas flores, algumas amarelas, outras azuis, temos cor de rosa, avermelhadas.

Sinta seus pés tocando numa grama bem verdinha. Esvazie seus pensamentos, como se estivesse retirando uma mochila de dentro da sua cabeça. Dentro dessa mochila, estão seus medos e seus pensamentos ruins, como a raiva que sente quando alguma coisa dá errada. Pode colocar esse mochila lá embaixo da terra. Sim! Você pode abandonar tudo isso!! Sinta agora o cheiro das flores que estão ao seu redor.

Ao seu lado, existe um pé de maçã, bem vermelhinha. Pode pegar essa maçã. Dê uma mordida bem forte e sinta como ela é deliciosa. Mastigue bem devagar e sinta o seu sabor. Hum... que delícia!!! Pronto!!!

Agora, escute o som dos passarinhos que vieram te receber. Olhe e note que alguns pássaros são verdes e outros são azuis. Brinque com eles, dance com eles, e sinta a natureza dentro de você. Sinta agora o vento bem quentinho batendo no seu rosto. Sente-se embaixo de uma árvore e sinta a tranquilidade percorrendo todo o seu corpo. Olha, Toda vez que você quiser, volte para essa floresta mágica. Ela é a sua floresta, o seu local seguro. Você pode ficar lá por quanto tempo quiser.

Sinta o seu coração bem calminho e aos poucos, pode ir se movimentando. Mexa suas mãos, mexa os seus pés, pode se espreguiçar, E quando se sentir preparado, pode abrir os olhos.





Meditação do amor



Hoje, nossa meditação será de um jeito bem diferente.

Coma sua mente, dê um sorriso interior, lembre-se do rosto da pessoa que você mais ama. Imagine essa pessoa bem na sua frente sorrindo para você.

Agora, imagine seu corpo começando a flutuar.

Voe, como se fosse uma águia no céu.

Olhe com seus olhos. Olhos de águia e imagine que no meio de uma nuvem existe a palavra AMOR.

Agora, desça até a pessoa que você imaginou imagine-se falando para ela o quanto você a ama.

Repita mentalmente: EU TE AMO! Dê um forte abraço nessa pessoa e sinta-se abraçado também.

O amor é um dom divino, então lembre-se que quando estiver abraçando alguém, é como se estivesse abraçando o nosso Deus.

Agora, sinta o seu coração bem calminho e pode ir retornando devagar.

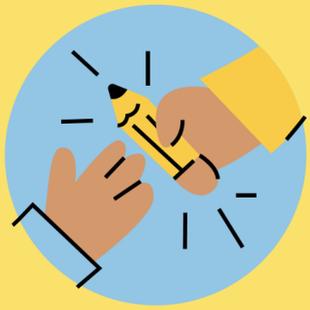
Mexa suas mãos, mexa suas pernas, mexa o seu corpo, pode se espreguiçar, e quando se sentir preparado, pode abrir os olhos.

Gratidão!



[Clique para Programa Meditação infantil](#)





Meditação da Gentileza



Gentileza gera gentileza e pode fazer a diferença na vida das pessoas.

Então, vamos imaginar que você olha lá para céu e enxerga a palavra GENTILEZA escrita numa nuvem. Imaginou? Isso!!

Agora, bem relaxado, lembre-se de momentos que você foi gentil com alguém ou que alguém foi gentil com você. Pode ser carregando uma sacola, pegando um copo com água, ajudando a organizar as coisas em casa.

Pense no dia em alguém te ajudou quando você precisou. É muito saber que temos alguém ao nosso lado, nos apoiando com muito carinho, não é mesmo?

Então, pratique. Seja gentil com as pessoas, em pensamentos, ações e palavras.

Lembre-se que as palavras POR FAVOR, COM LICENÇA e OBRIGADO, mostram o quanto você é gentil. então, use-as!

Agora, encha o seu coração com muito amor, respire fundo e os poucos, pode ir retornando. Mexa os pés, as mãos.. espreguice-se e leve toda a energia da palavra GENTILEZA que trabalhamos hoje, dentro de você.

Que você tenha um lindo dia! Gratidão!

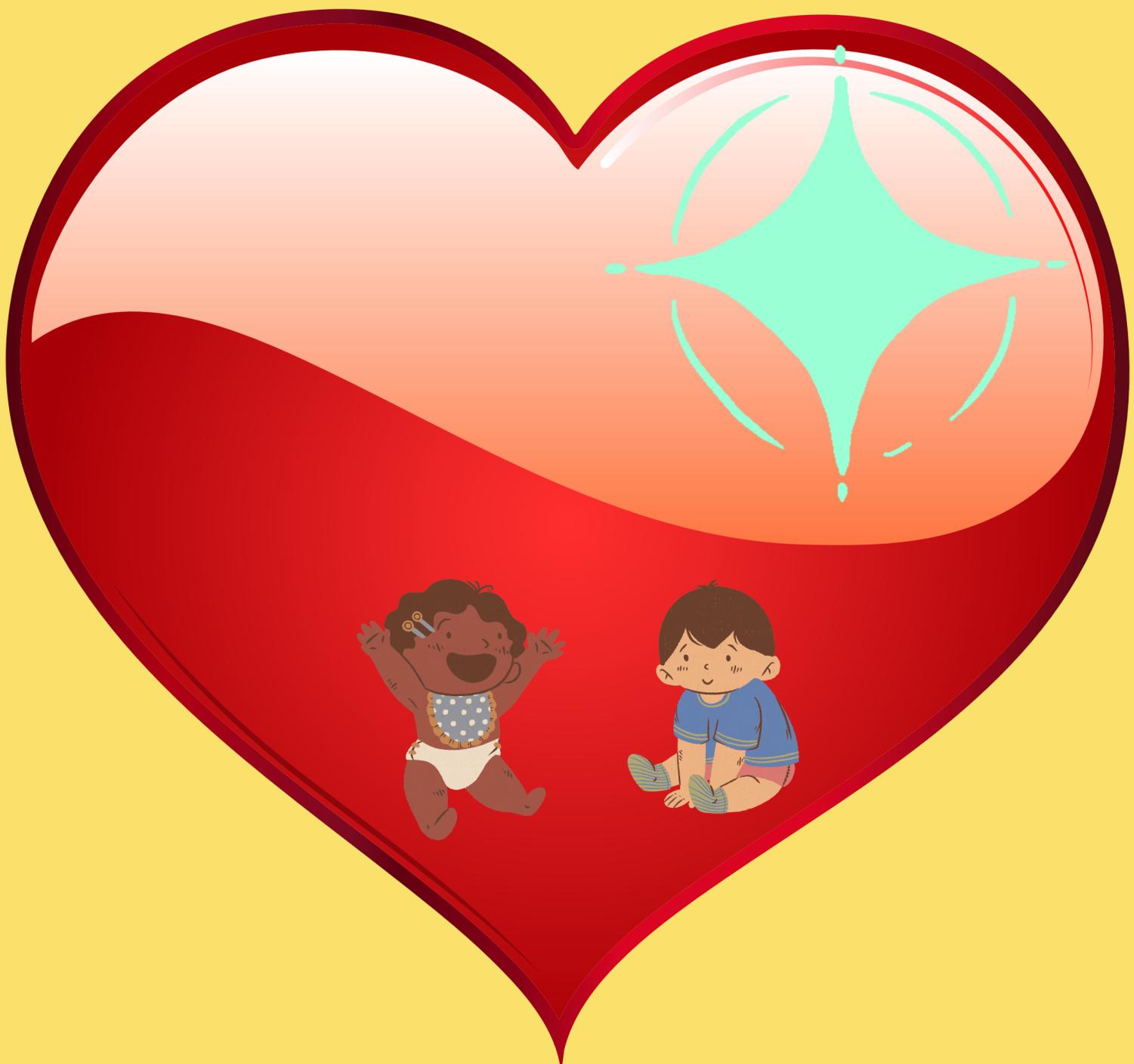
Gentileza



Meditação da Cura interior



Vamos fazer uma linda viagem para dentro do seu coração.
As vezes, estamos preocupados com alguma situação, mas lembre-se! Está tudo bem!!!
Então, imagine que você é bem pequenininho e que está dentro do seu coração.
Note que existe uma luz linda e brilhante que te protege todos os dias em qualquer situação. Imagine essa luz na cor verde e veja ela saindo do seu coração e irradiando como o sol, por todo o seu corpo.
Veja essa luz subindo até o topo da sua cabeça, passando pelos seus ombros e descendo até os seus braços, descendo pela sua barriga e passando por suas pernas e pés.
Essa luz retira qualquer desconforto que possa estar dentro de você.
Agora, respire fundo. Dê um sorriso interior e quando sentir que está pronto, pode abrir os olhos.
Tenha certeza de que nada mais pode te chatear pois você já sabe que a cura está dentro de você. Tenha um lindo dia! Gratidão!



[Clique para Programa Meditação infantil](#) 



Meditação da felicidade



Olá! Vamos para mais uma linda aventura?

Vamos falar agora sobre a meditação da felicidade. Inspire e preencha toda a sua barriga feito um balão. E vá esvaziando esse balão bem devagar.

Sinta o seu corpo bem molinho, bem relaxado. Agora, feche os olhos e dê um sorriso interior.

Agora Imagine que você é um lindo pássaro verdinho, vondo alto lá no céu. Olhe para baixo e veja paisagens lindas, veja o verde da floresta, e olha só, quantas flores lindas tem naquele jardim... São flores de todas as cores. E continue voando.. Vá voando, lá no alto, lá no céu... sinta o vento batendo nas suas asas e note que conforme o vento toca, vai levando todos os seus medos e todas as suas preocupações. Esse vento leva tudo o que te deixa chateado.

Agora, sinta como é bom se sentir livre. Veja que sua mente está bem tranquila, está em paz. Dê um sorriso novamente e veja como é linda a sensação desse sorriso. Mostre ao mundo a sua felicidade. Veja quem está lá embaixo, olhando pra você? Note, que são pessoas que te amam muito. Veja, eles te aplaudem, eles torcem por você!

Agora, estica suas asas, faça rodopios no ar. Para terminar, inspire e expire bem devagarinho, igual ao balão, lembra? Inspire e preencha toda a sua barriga feito um balão. E esvazie esse balão bem devagar. Espreguice seu corpo. Mexa suas mãos, mexa os seus pés.

Repita mentalmente: Sou uma criança feliz, e corajosa e estou pronto para ter a paz que eu mereço. Gratidão!





Meditação da cachoeira



Olá! Como você se sente hoje? Vamos visitar uma linda cachoeira?

Imagine que você está em frente à uma linda cachoeira de água cristalina.

Note que ao seu redor, você pode ver muitas flores coloridas. Veja também os pássaros pousando nos galhos das árvores, e olha, borboletas voando...

Ali tem vários animaizinhos você sabia? Você pode ver algum?]

Ouçã agora o som das águas descendo pela cachoeira. sinta a paz invadindo o seu corpo, tocando o seu coração.

Observe que na beira da cachoeira existem pedras de vários tamanhos.

Imagine-se tirando o seu sapato e coloque os pés nas águas, delicadamente, bem na beiradinha, é seguro e quentinho. Sinta as pedrinhas massageando os seus pés.

A cachoeira está feliz por te receber.

Respeita a cachoeira é um ato de amor. Agora, deixe que sentimentos ruins vão embora na corrente da água da cachoeira. Limpe seu coração. Deixe ir embora a raiva, as chateações, a mágoa, o medo. Sinta-se limpo e leve.

E agora que os sentimentos ruins foram embora, preencha o coração com amor, alegria, felicidade, coragem.

Perceba que é você que escolhe com quais sentimentos quer conviver, então, sempre que tiver algum sentimento ruim, limpe sua mente e o seu coração e instale no local o amor e a alegria. Para isso, é necessário treino e atenção.

Mas eu sei que você consegue pois eu acredito em você.

Agora, mexa suas mãos, seus pés, pode se espreguiçar bem gostoso, abra os olhos e sinta-se pronto! Gratidão!





Meditação da balão



Imagine agora que você está sentado com um caderno e um lápis nas mãos. Imagina você escrevendo ali, tudo o que te incomoda agora. Faça essa lista. Exemplo:

- Briguei com meu irmão ou irmã hoje.
- A professora chamou minha atenção.
- Nossa! Não consigo entender essa matéria!

Escreve você. O que mais te incomoda? Coloque tudo no papel.

Agora, imagine um balão descendo lá do céu na sua direção. Coloque dentro dele cada item que você escreveu. Pode rasgar, dobre, amasse, faça o que quiser e coloque dentro do balão. Coloque tudo o que te chateia.

A partir de agora, esses sentimentos não são mais seus. Solte o balão e veja ele subindo bem alto e desaparecendo lá no céu. Sinta-se leve e veja que você até consegue flutuar.

Agora, mexa suas mãos, os seus pés, pode se espreguiçar. abra os olhos e tenha lindos sonhos durante sua noite, e que sejam em lugares bem tranquilos.

Lembre-se! Seja você! acredite em você! Você é capaz!



[Clique para Programa Meditação infantil](#)





Meditação da bicho preguiça



Imagine um bicho preguiça, do jeito que vier na sua cabeça. Não tem problema. É a sua criação!

Você sabia que o bicho preguiça faz tudo bem devagarinho?

Imagine então, que você é um bicho preguiça e respire bem devagar, calmo e tranquilo.

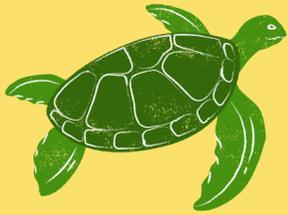
Agora, pode se espreguiçar bem devagar. Pode bocejar se quiser. E com o corpo bem relaxado, vá voltando, mexendo os pés e as mãos.

Volte sua atenção para o aqui e agora. e sempre que sentir necessidade, faça essa meditação. Desejo que você se sinta calmo e feliz. Gratidão!

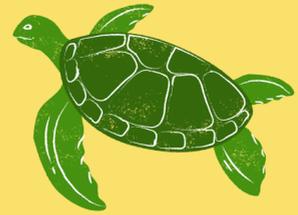


[Clique para Programa Meditação infantil](#)





Meditação da tartaruga



Imagine uma tartaruga. Você sabia que ela faz suas atividades bem devagar?
A tartaruga se sente protegida com o seu casco. Se algo acontecer, ela se encolhe para dentro.

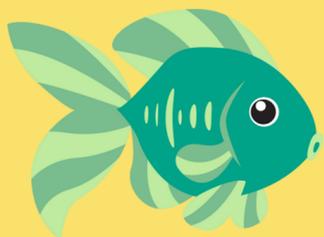
Imagine que você é uma tartaruga. Fique encolhidinho, para caber dentro do seu casco. Sinta-se como se aí dentro estivesse bem quentinho. E como você está protegido, não? Sinta a calma da tartaruga. E sempre que se sentir agitado ou ansioso, pense nesse pequeno animal e sinta-se calmo, especial e tranquilo.

Aos poucos, volte para o aqui e agora e sinta-se feliz. Gratidão!

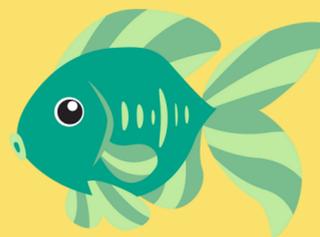


[Clique para Programa Meditação infantil](#)





Meditação do peixe



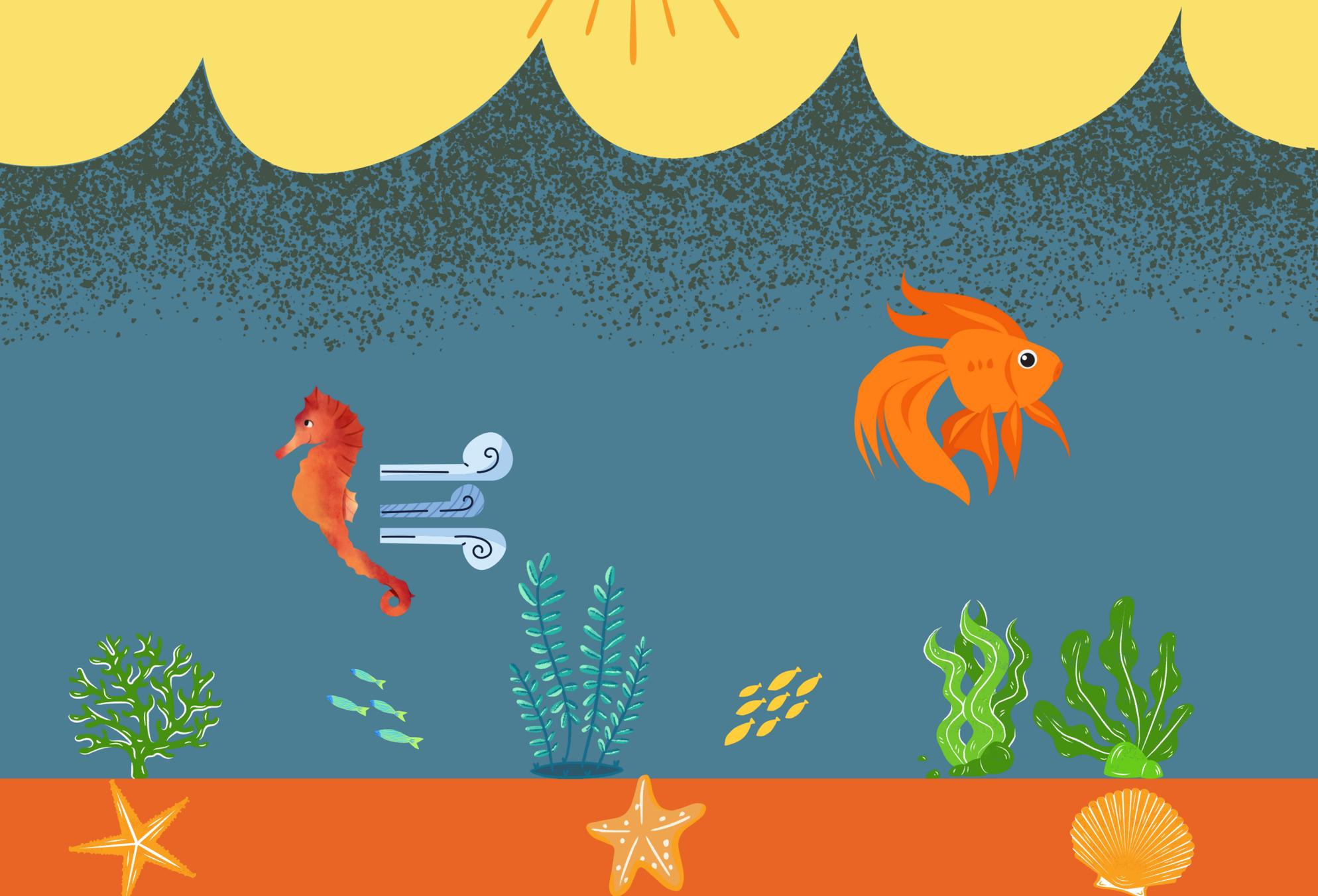
Imagine que você é um lindo peixinho. Você está no fundo do mar, nadando livremente.

Olhe a sua volta e veja quanta beleza existe no fundo do mar.

Você consegue notar muitos peixes à sua volta. Tem peixes amarelos, verdes, azuis, dourados... Todos nadam livremente pelo lindo oceano azul.

Você percebe que passa perto de você bem rápido, um cavalo marinho e nota que na pressa, ele movimenta todas as plantinhas que existem no fundo do mar.

Agora, sinta-se calmo. Seu corpo está bem relaxado. Olhe para o alto e veja o sol batendo na água e note que ele deixa a água bem quentinha. e lembre-se que toda vez que você sentir necessidade, pode voltar para o fundo do mar. Basta fechar os olhos e seguir para essa aventura. Que você tenha lindos sonhos, quando for dormir. Gratidão!





Meditação do Leão



Nós vamos agora nos aventurar numa floresta.

Veja, que você está bem de frente à uma floresta, note quantas árvores, note as lindas flores balançando com o vento. Perceba vários pássaros voando livremente lá no céu. Você sabia que na floresta nós temos muitos animais selvagens?

De repente, você nota que observa um leão. Ele é o rei da floresta. Veja como ele é grandioso. Veja sua postura. Como ele é forte e demonstra muita coragem.

Agora imagine que você também é um leão. Olhe para suas patas grandes. Note o vento balançando sua juba e dê agora um lindo Rugido.

Com isso, sinta todos os seus medos indo embora e ficando apenas a força do leão.

A partir de agora, a sua vida será plena de força e coragem. Toda vez que sentir medo, lembre da força de leão que você tem dentro de você. E quando estiver pronto, abra seus olhos



[Clique para Programa Meditação infantil](#)





Meditação da super-herói



Imagine na sua frente, o seu super-herói favorito. Como ele é? Como está vestido? Veja as cores da sua roupa. Ele usa máscara? Ele tem uma capa? Tem super poderes? Pense no que você mais gosta nele.

Imagine agora que você também é super herói. Se veja olhando para ele. Você está bem de frente para ele. Que roupa você está vestindo? Você usa máscara também? Você usa capa? Imagine!! Que poderes você gostaria de ter? Poder da força? Poder de ficar invisível? Teletransporte? Que mais seria?

Nossa! Como seria legal ajudar as pessoas que precisam, ou que estão em perigo, não é mesmo?

Imagine como você seria especial e forte com todos esses poderes. Você poderia conseguir tudo o que quisesse. E você sabia que pode praticar um poder hoje mesmo? O poder do carinho, o poder de ajudar seus pais, ajudar seu irmão ou irmã, o de ajudar um idoso ou um amigo.

Existe também o poder da gratidão, o poder do abraço bem apertado e o poder de saber que você é único e muito amado.

Lembre-se que somos filhos de Deus e vivemos num mundo incrível. E podemos usar esses poderes todos os dias. Então, aprenda com eles e modifique o que tiver que ser modificado.

O segredo de ser o super-herói, é que você lembra de coisas positivas e lembra de ser bom. E agora, devagarinho vá respirando normalmente. Mexa as mãos e os pés.

Se precisar, pode se espreguiçar. Dê um belo sorriso interior, e leve consigo o sentimento tão especial que tem dentro de você. Gratidão!

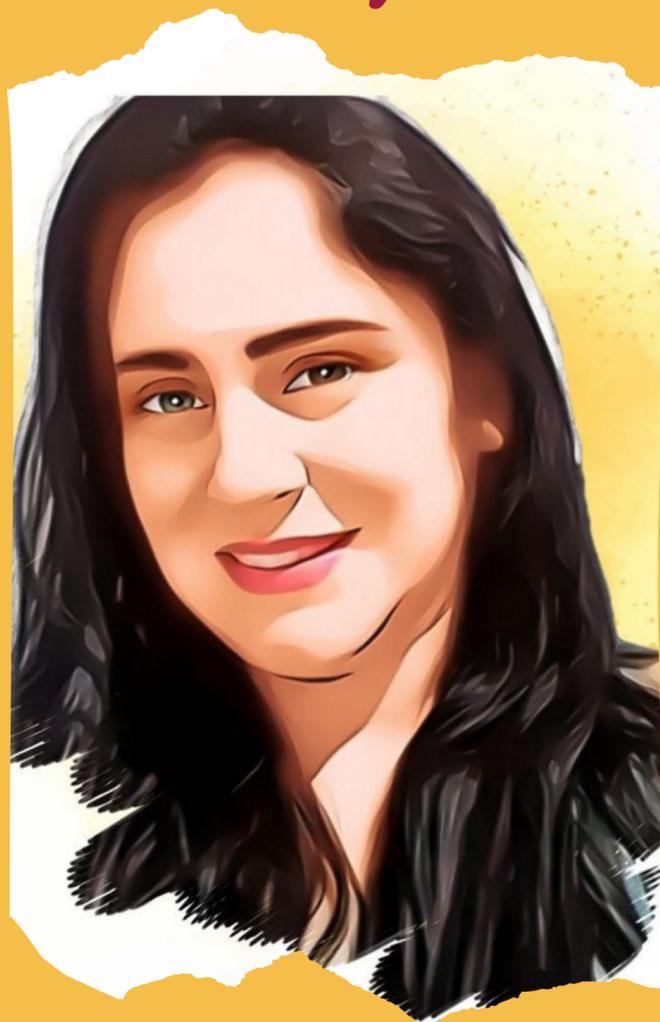


[Clique para Programa Meditação infantil](#)



FEITO COM CARINHO POR

Claudia Fernandes



Ensine o seu filho que
só o amor constrói

CBF^{er}