



**Opowiadania
w języku
polskim**

Wstęp

Drogi Czytelniku,

Stories for BIG Hearts to kompleksowy zbiór zawierający:

- ✗ 12 bajek terapeutycznych dla dzieci (5-9 lat),
- ✗ 2 opowieści mindfulness dla dorosłych,
- ✗ medytacje na dobranoc do każdej historii,
- ✗ praktyczne wskazówki dla rodziców

W tych opowieściach spotkasz wyjątkowego przewodnika – żółwia Maurycego, który pomaga bohaterom odkryć ich wewnętrzną siłę poprzez magiczne kamyczki o szczególnych właściwościach. Każda historia została starannie opracowana, by wspierać emocjonalny rozwój zarówno dzieci, jak i dorosłych.

Jak najlepiej korzystać z książki

Bajki zostały stworzone z myślą o wspólnym, wieczornym czytaniu. To szczególny czas, gdy dzieci są bardziej otwarte na rozmowę o emocjach i refleksję nad własnymi doświadczeniami. Każda historia:

- ▶ Trwa około 10–15 minut – idealny czas przed snem
- ▶ Zawiera element magiczny (kamyczek), który pomaga dziecku zrozumieć i oswoić trudne emocje
- ▶ Kończy się kojącą medytacją, wprowadzającą w spokojny sen
- ▶ Jest uzupełniona praktycznymi wskazówkami dla rodziców, jak rozmawiać z dzieckiem o poruszanych tematach

Wartości, które przekazują nasze opowieści:

- ◆ Akceptacja wszystkich emocji
- ◆ Wiara we własne możliwości
- ◆ Umiejętność proszenia o pomoc
- ◆ Znaczenie empatii i wzajemnego zrozumienia
- ◆ Siła w różnorodności
- ◆ Wartość uważności i spokoju wewnętrznego

Opowiadania dla dorosłych mogą być inspiracją do własnej praktyki mindfulness oraz lepszego zrozumienia siebie i swoich bliskich.

Podstawy metodologiczne

Książka została stworzona w oparciu o:

- ▶ Psychologię pozytywną – skupiającą się na rozwijaniu mocnych stron i budowaniu dobrostanu
- ▶ Porozumienie bez przemocy (NVC) – uczące empatycznej komunikacji i rozumienia potrzeb
- ▶ Rodzicielstwo bliskości – wspierające bezpieczną więź i emocjonalny rozwój dziecka

Każda historia łączy te podejścia, oferując narzędzia do radzenia sobie z konkretnymi wyzwaniami emocjonalnymi – od lęku przed ciemnością po trudności w koncentracji. Medytacje i wskazówki praktyczne zostały opracowane tak, by wspierać długotrwałe pozytywne zmiany poprzez regularne praktykowanie uważności i wzmacnianie więzi.

O wydaniu dwujęzycznym

Ta książka została wydana w wersji dwujęzycznej (polsko-angielskiej), aby:

- ✗ Wspierać naukę języka angielskiego poprzez równoległe czytanie
- ✗ Umożliwić korzystanie z bajek terapeutycznych rodzinom dwujęzycznym
- ✗ Służyć jako pomoc dla pedagogów i terapeutów pracujących w języku angielskim

Książka składa się z dwóch części:

- ◆ Część I: Wszystkie opowiadania w języku polskim
- ◆ Część II: Wszystkie opowiadania w języku angielskim

Możesz czytać historie w wybranym języku lub porównywać obie wersje, aby lepiej zrozumieć niuanse językowe i kulturowe.

Spis treści

BAJKI DLA DZIECI

- Wiewiórka Szałka i magiczny dzień nudy** – o kreatywności w nudzie 7
Turkusowy Kamyk Kreatywności
- Delfinek Błystek na placu zabaw** – o nieśmiałości 10
Kamyk Radości
- Kameleon Leon i tęczyowy problem** – o zazdrości w przyjaźni 14
Kamyk Przyjaźni
- Mądry Kotek w nowej szkole** – o stresie szkolnym 19
Zielony Kamyk Mądrości
- Rekin Ząbek i wielka przyjaźń** – o akceptacji siebie 23
Kamyk Odwagi
- Małpka Figlarka i zawody** – o nauce przegrywania 27
Kamyk Wyrwałości
- Tygrzysek Pręgowany i wielki wybuch** – o zarządzaniu złością 29
Rubinowy Kamyk Spokoju
- Myszka Pip i nocna wyprawa** – o strachu przed ciemnością 33
Fioletowy Kamyk Odwagi
- Królik Tuptaj i tajemnicza przygoda** – o lęku separacyjnym 36
Niebieski Kamyk Pewności
- Koliber Kim i szkolne zadanie** – o koncentracji 40
Szmaragdowy Kamyk Uwagałości

Sowa Luna i zaklany tablet – o równowadze między światem realnym a wirtualnym 43
Kamyk Równowagi

Żyrafa Eliza i jej wysoka sprawa – o akceptacji własnej wyjątkowości 46
Złoty Kamyk Dumy

OPOWIADANIA DLA DOROSŁYCH

Matka i Córka – Tańczące w Deszczu – o relacjach międzypokoleniowych 50
Kamyki Zrozumienia (szary i pomarańczowy)

Lista Rzeczy Niemożliwych – o odpuszczaniu perfekcjonizmu 54
Fioletowy Kamyk Odpuszczania

OD AUTORKI

Te opowieści powstały z przekonania, że każdy z nas nosi w sobie wyjątkową moc, którą czasem trzeba tylko odkryć na nowo. Kamyki są symbolem tej wewnętrznej siły – prostym, namacalnym przypomnieniem, że mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, by stawić czoła wyzwaniom.

Życzę Wam pięknej podróży przez te opowieści i mam nadzieję, że każdy znajdzie w nich coś dla siebie.

Z ciepłymi pozdrowieniami,
Justyna



BAJKI
dla dzieci



Wiewiórka Szałka i magiczny dzień nudy

W lesie, gdzie wszystko zawsze było pełne życia i ruchu, wiewiórka Szałka była królową działania. Skakała z gałęzi na gałąź, zbierała orzechy szybciej niż ktokolwiek inny, zawsze miała pełne łapki roboty. Nie potrafiła usiedzieć w miejscu choćby przez chwilę.

Pewnego dnia coś się zmieniło. Mama Szałki postanowiła zrobić porządki na strychu i wszystkie jej zabawki zostały tam schowane. Kiedy Szałka zorientowała się, że jej ulubione rzeczy zniknęły, wpadła w panikę.

– Co ja mam robić przez cały dzień? – jęknęła, skacząc nerwowo po gałęziach. – To najnudniejszy dzień w historii lasu!

Próbowała znaleźć sobie zajęcie – rzucała patykami, przeska-kiwała z gałęzi na gałąź, ale nic nie wydawało się wystarczająco interesujące. Jej ogon poruszał się nerwowo, a łapki co chwilę coś przekładały.

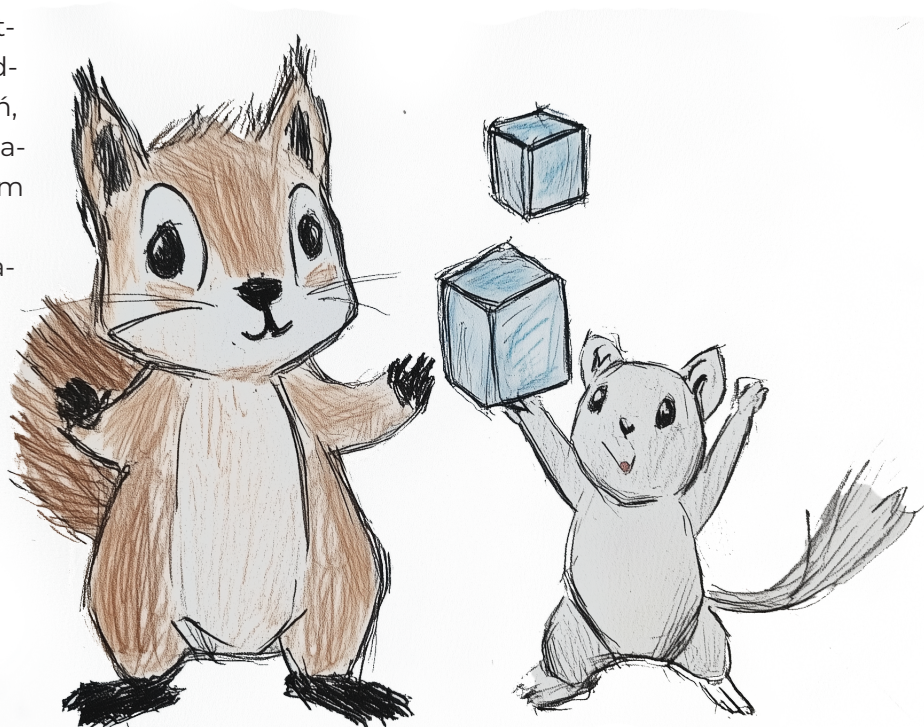
– Dlaczego tak się złościysz, Szałko? – zapytał spokojny głos.

Szałka obejrzała się szybko i zobaczyła żółwia Maurycego. Jak zawsze uśmiechnięty, szedł powoli, niosąc na grzbiecie torbę pełną drobiazgów.

– Bo nic się nie dzieje! Wszystko jest takie nudne! Nie ma żadnych zadań, żadnych wyzwań, żadnej zabawy – odpowiedziała wiewiórka, machając ogonem z irytacją.

Maurycy spojrział na nią z łagodnym uśmiechem i wyjął z torby coś małego i błyszczącego – kamień w kolorze turkus, przypominający spokojne wody jeziora.

– To Kamyk Kreatywności – powiedział. – Pomoże ci



Żółw Maurycy skinął głową, jakby wiedział, że to był dopiero początek jej przygód.

MEDYTACJA: KREATYWNA CISZA SZAŁKI

Czas trwania: 3–5 minut

Cel: Uspokojenie, wyciszenie przed snem i otwarcie umysłu na kreatywne myślenie.

Medytacja:

- ◆ „Usiądź lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że w twoich dłoniach spoczywa mały Kamyk Kreatywności – turkusowy, błyszczący, przypominający spokojne jezioro. Jego chłodny dotyk wprowadza cię w stan skupienia i spokoju”.
- ◆ „Weź głęboki wdech noskiem, jakbyś wąchał las po deszczu. Poczuj, jak twój brzuch powoli się unosi, niczym balonik, który napęnia się powietrzem. Zrób długi wydech buzią, jakbyś powoli dmuchał na liść unoszący się na wodzie. Powtórz to trzy razy: wdech – balonik się napęnia, wydech – balonik opada. Z każdym oddechem twoje ciało staje się coraz bardziej spokojne”.
- ◆ „Wyobraź sobie, że Kamyk Kreatywności zaczyna delikatnie wibrować w twoich dłoniach. Jego ciepło rozchodzi się po całym ciele, przynosząc uczucie spokoju i radości. Kamyk szepcze do ciebie: »W prostych rzeczach kryją się wielkie przygody.«”
- ◆ „Przenieś się w wyobraźni do lasu, gdzie mieszkała Szałka. Widzisz wysokie drzewa, delikatne promienie słońca przenikające przez liście, i słyszysz szum wiatru. Znajdujesz gałązki, szyszki i kolorowe liście. Co możesz z tego stworzyć? Wyobraź sobie, jak budujesz domek dla ptaków albo układasz labirynt z szyszek. To twój czas na odkrywanie nowych pomysłów”.
- ◆ A teraz, pozwól, by twoje ciało stało się ciężkie i spokojne, jak mała wiewiórka odpoczywająca na miękkim mchu w lesie. Niech turkusowe światło Kamyka Kreatywności otuli cię do snu. Dobranoc, kochanie. Niech ci się przyśnią najpiękniejsze kolorowe sny,

pełne radości, pomysłów i przygód. Śpij słodko.

WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW: JAK WSPIERAĆ KREATYWNOŚĆ U DZIECI?

1. Rozmawiaj o nudzie:

- ◆ Zamiast unikać tematu, powiedz: „*Widzę, że się nudzisz. Może to świetny moment, żeby wymyślić coś nowego!*”

2. Wspólne działania:

- ◆ Wyszukajcie przedmioty w domu lub na dworze, z których można coś stworzyć, np. kolorowe liście, szyszki, patyki.

3. Zadawaj pytania:

- ◆ „Co myślisz, że moglibyśmy zrobić z tych patyków?”
- ◆ „Jakie przygody można wymyślić w tym lesie?”

CODZIENNE ĆWICZENIA:

1. Dziennik kreatywności:

- ◆ Razem z dzieckiem zapisujcie pomysły na zabawy lub rysujcie je. Zachęcaj, by każdego dnia wymyśliło coś nowego.

2. Pudełko inspiracji:

- ◆ Przygotujcie pudełko z różnymi drobiazgami (kolorowe papiery, kamyczki, wstążki). Zachęć dziecko do tworzenia własnych projektów.

3. Spacer z wyobraźnią:

- ◆ Podczas spaceru zadawaj pytania, np. „*Jak myślisz, co mogło się wydarzyć w tym lesie?*”

WAŻNE ZASADY

Pamiętaj:

- ◆ Nie ma złych pomysłów.
- ◆ Każde dziecko ma swoje tempo.
- ◆ Dawaj przestrzeń na próbowanie i eksperymentowanie.

Unikaj:

- ◆ Porównywania z innymi dziećmi.
- ◆ Krytyki dziecka za brak pomysłów.

Docień:

- ◆ Każdą próbę stworzenia czegoś nowego.



Opowiadania
dla
DOROSŁYCH

Matka i córka. Tańczące w Deszczu

[Maja]

Deszcz spływał po szybach samochodu, gdy Maja siedziała nieruchomo, patrząc na wyblakły szyld cukierni „Pod Różanym Sercem”. Litery, niegdyś złociste, teraz przypominały wyblakłe wspomnienia. Każda kropla deszczu przywoływała inny moment z przeszłości.

Telefon sprzed tygodnia wciąż brzmiał w jej głowie: „Sprzedajemy cukiernię. Przyjedź, musimy podpisać papiery”.

Ostatni raz była tu dwa lata temu. Święta. Idealna pieczeń, pierniczki ułożone w symetrycznych rzędach. Jednak za tą doskonałością kryła się cisza pełna niewypowiedzianych słów. Mama zawsze wiedziała lepiej. Powinnaś, Musisz, Wypada. Słowa, które osiadały w jej pamięci jak kamienie.

[Teresa]

Teresa stała przy oknie, obserwując krople deszczu spływające po szybie. Dłonie, które przez czterdzieści lat wyrabiały ciasto, dziś nie mogły znaleźć sobie miejsca. Na komodzie leżał album. Wyciągnęła go o świcie – zdjęcia Mai, od dziewczynki w różowym fartuszk po młodą kobietę, która coraz rzadziej wracała.

– Poradzisz sobie dziś? – usłyszała w głowie głos swojej matki. – Będziesz wystarczająco dobra?

Teresa zamknęła oczy. Teraz rozumiała – przekazała córce ten sam strach przed marzeniami, który odcisnął się w ich relacji milczeniem i kontrolą.

– Twardo stąpaj po ziemi – mówiła zawsze. Dokładnie jak jej matka. Teresa pamiętała jej surową twarz, wykrochmalony fartuch, zasady, zasady, zasady. I siebie – zawsze starającą się sprostać tym zasadom.

Weszły do cukierni w tym samym momencie – jedna przez frontowe drzwi, druga z zaplecza. Aromat wanilii i cynamonu otulił je od progów. Przy ladzie stał starszy pan, o siwej brodzie i ciepłych oczach, nalewając herbatę do trzech filiżanek. Maurycy, który miał pomóc Teresie sprzedać cukiernię.

– Dzień dobry – powiedział, uśmiechając się. – Pomogę wam dziś zrozumieć, co jest naprawdę ważne.

Z kieszeni fartucha wyjął dwa kamyki – jeden szary jak świt, drugi pomarańczowy jak zachód słońca. Położył je delikatnie na blacie, mówiąc:



**Stories
in English**

Introduction

Dear Reader,

“Stories for BIG Hearts” is a comprehensive collection featuring:

- ✕ 12 therapeutic stories for children (ages 5-9)
- ✕ 2 mindfulness stories for adults
- ✕ Bedtime meditations for each story
- ✕ Practical guidance for parents

In these stories, you'll meet a special guide – Maurice the Tortoise, who helps characters discover their inner strength through magical stones with unique properties. Each story has been carefully crafted to support the emotional development of both children and adults.

How to Best Use This Book

These stories were created with evening family reading time in mind. This is a special moment when children are more open to discussing emotions and reflecting on their own experiences. Each story:

- ▲ Takes about 10-15 minutes – perfect for bedtime
- ▲ Features a magical element (a stone) that helps children understand and cope with difficult emotions
- ▲ Ends with a soothing meditation for peaceful sleep
- ▲ Includes practical tips for parents on how to discuss the featured themes with their children

Values conveyed through our stories:

- ◆ Acceptance of all emotions
- ◆ Self-belief
- ◆ The ability to ask for help
- ◆ The importance of empathy and mutual understanding
- ◆ Strength in diversity
- ◆ The value of mindfulness and inner peace

The stories for adults can serve as inspiration for personal mindfulness practice and better understanding of oneself and loved ones.

Methodological Foundations

This book was created based on:

- ▲ Positive Psychology – focusing on developing strengths and building well-being
- ▲ Non-Violent Communication (NVC) – teaching empathetic communication and understanding needs
- ▲ Attachment Parenting – supporting secure bonds and emotional development

Each story combines these approaches, offering tools for handling specific emotional challenges – from fear of darkness to concentration difficulties. The meditations and practical guidelines have been developed to support long-lasting positive changes through regular mindfulness practice and strengthening bonds.

About Bilingual Edition

This book is available in both Polish and English to:

- ✕ Support language learning through parallel reading
- ✕ Serve bilingual families
- ✕ Aid educators and therapists working in either language

The book consists of two parts:

- ◆ Part I: All stories in Polish
- ◆ Part II: All stories in English

INTRODUCTION TO THE ENGLISH TRANSLATION

This collection of therapeutic stories has been adapted from Polish to English using



CHILDREN'S
Stories

The Squirrel Who Found Fun in Being Bored

I hope these stories bring you moments of wonder and that you find a bit of magic in each one.

Warmly,
Justyna

In a big forest lived a little squirrel. Her name was Scamper. She was always busy. She jumped from tree to tree. She found nuts very fast. She never sat still.

One day something changed. Mummy was cleaning. She put all Scamper's toys away in the attic. Scamper saw her toys were gone. She felt very sad.

"What can I do now?" she said. She jumped up and down. "This is so boring!"

She tried to play:

- ◆ She threw sticks
- ◆ She jumped on branches
- ◆ But nothing was fun

Her tail moved back and forth. Her paws couldn't stay still.

"Why are you angry, Scamper?" asked a kind voice.

It was Maurice the Tortoise. He walked very slowly. He had a big bag on his shell.

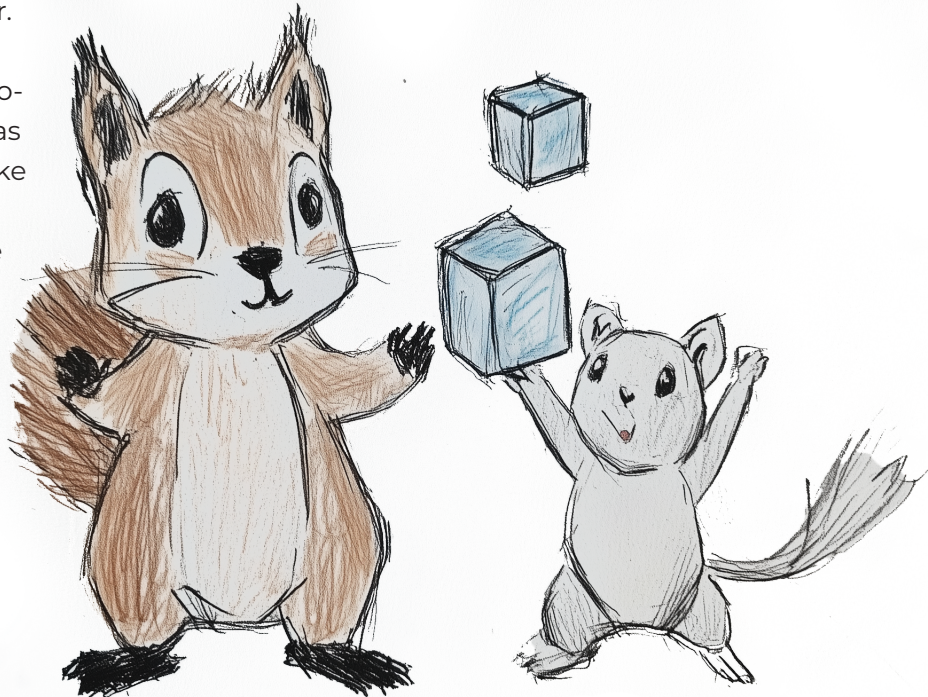
"I'm bored!" said Scamper.

"There's nothing to do!"

Maurice smiled. He took something from his bag. It was a small blue stone. It looked like water in a lake.

"This is a magic stone," he said. "It can help you find nice things to do when you're bored."

Scamper looked at the stone. She held it in her paws. The stone felt cool but warm too. Her tail stopped moving.





Stories
for
ADULTS

Introduction to the Adult Section

Dear Readers,

This part of the book is for you – the adults. Here, you'll find stories about life, emotions, and the challenges we all face. Each story is like a quiet walk through a forest, where you can stop, think, and feel.

In these stories, you'll meet Maurice, a wise old man who helps the characters see their lives in a new way. He gives them special stones – not just as gifts, but as reminders that even in difficult times, there is always hope and strength inside us.

The two stories in this section are written in clear English, but they may include some more advanced words and expressions (level B2/C1). Don't worry if you don't understand everything – the most important thing is to feel the emotions and the message. Let the stories guide you, like a gentle hand leading you through a quiet garden. You don't need to know every word to enjoy the journey.

We hope these stories will help you find moments of peace and reflection. Sometimes, life can feel busy and heavy, but these stories remind us to slow down and notice the small, beautiful things around us.

Wishing you calm and inspiration,
Justyna

