



TANKAR

OM

TANKAR

Sofie Lövestav



SOL
FÖRLAG





Hej! Jag heter Evelina. Jag ska berätta om en kraft du har som kan göra att du mår bra, det är dina tankar. Dom kan hjälpa dig att må bättre. Jag ska berätta om hur vårt barnbarn Sigrid hanterade sin oro. Vi bjöd henne och hennes vänner till oss i vår stuga i Tyngsjö. Byn ligger mitt i skogen och när man är i naturen mår man ofta automatiskt lite bättre.



När de kom hit gick de ut i vår trädgård, plockade blåbär och grävde lite. Sedan satte de sig tillsammans, och Sigrid sa med sorgsen röst: "Jag ska flytta till en annan stad."



Hon berättade att hon kände
sig orolig över att lämna sina
kompisar, sitt hus och skolan.
Alla blev ledsna.



Evelinas barnbarn Sigrid mår inte bra utan är orolig över en sak. Evelina bjuder henne och hennes kompisar till sin stuga i skogen i Tyngsjö. I den lugna miljön upptäcker Sigrid hur hon kan förändra sitt mående genom hur hon tänker...

SOL
FÖRLAG

ISBN 978-91-989749-5-9



9 789198 974959 >