



O Tomás é um menino muito brincalhão e gosta muito de estar com os seus amigos. Brincam aos índios, aos detectives, aos astronautas, fazem truques de magia...é muito divertido!

Só que às vezes acontecem certas coisas que deixam o Tomás muito zangado e irritado. O seu coração começa a bater cada vez mais depressa e as bochechas começam a corar. A raiva entra no seu corpo e não lhe apetece mais brincar.

Mas ele já sabe o que fazer. A mãe ensinou-lhe que a respiração é um grande tesouro e que nos ajuda muito a acalmar o nosso coração. Então, o Tomás fecha os seus olhos e imagina que caminha em direcção a um conjunto de montanhas. Umas mais baixas, outras mais altas. Depois, enquanto sobe as montanhas, inspira e quando desce, expira.

Quando termina, sente-se muito melhor. O seu corpo está mais relaxado e o seu coração está mais calmo. Sente a paz dentro de si. Agora, já pode continuar fazer o que mais gosta, brincar!

História criada por Isabel Fernandes, fundadora do Magic Seed.

Ajuda o Tomás a encontrar o caminho para as montanhas e assim, acalmar o seu coração.

