



- درباره نویسنده ..... ۶  
 سخنی با بزرگ‌ترها ..... ۷  
 بازی ۵: تعویض‌کننده جادویی افکار ..... ۶۳  
 بازی ۶: تفکر دایناسور گرسنه ..... ۶۶  
 بازی ۷: تنه‌ایم بگذار ..... ۶۷  
 بازی ۸: دستگاه عکس‌برداری با اشعه ایکسی که فکر می‌کند ..... ۷۰  
 بازی ۹: ذهن آرام من ..... ۷۱  
 بازی ۱۰: تمام قلب من ..... ۷۴

## فصل چهارم: هیجان‌ات ساده

- بازی ۱: موج‌سواری با سنگ ..... ۱۱  
 بازی ۲: در قلب من ..... ۱۲  
 بازی ۳: با تنفس از عنکبوت نگهداری کنید ..... ۱۵  
 بازی ۴: تنفس کوهستانی ..... ۱۶  
 بازی ۵: تنفس بادکنکی ..... ۱۹  
 بازی ۶: سرد مثل دانه برف ..... ۲۰  
 بازی ۷: نجات ابر باران‌زا ..... ۲۳  
 بازی ۸: تنفس رنگین‌کمانی ..... ۲۴  
 بازی ۹: رنگ ایمن من ..... ۲۷  
 بازی ۱۰: اکنون مسئولیت با شماست ..... ۲۸

## فصل دوم: حواس فوق‌العاده

- بازی ۱: کارآگاه حواس ..... ۳۲  
 بازی ۲: حسگرهای هشت پا ..... ۳۵  
 بازی ۳: بوها در نقش نگهداری ..... ۳۶  
 بازی ۴: بازی با رنگ مورد علاقه من ..... ۳۹  
 بازی ۵: گوش‌های خفاشی بزرگ من ..... ۴۰  
 بازی ۶: زمین سحرآمیز ..... ۴۲  
 بازی ۷: میوه‌های خوشمزه ..... ۴۴  
 بازی ۸: شنیدن صدای تنفس خود ..... ۴۷  
 بازی ۹: ماجراهایی در طبیعت ..... ۴۸  
 بازی ۱۰: تنفس کردن مثل مار ..... ۵۱

## فصل پنجم: بدن شگفت‌انگیز من

- بازی ۱: سلام، بدن! ..... ۱۰۰  
 بازی ۲: من می‌توانم این کار را انجام دهم ..... ۱۰۳  
 بازی ۳: آبشار رنگین‌کمان ..... ۱۰۴  
 بازی ۴: قلب نیرومند من ..... ۱۰۷  
 بازی ۵: حیوان دوست‌داشتنی‌ام ..... ۱۰۸  
 بازی ۶: تنفس زنبوری ..... ۱۱۱  
 بازی ۷: من، آدم‌برفی‌ام ..... ۱۱۲  
 بازی ۸: بدنم از مهربانی پُر شده ..... ۱۱۵  
 بازی ۹: ریسمان کشش‌پذیر ..... ۱۱۶  
 بازی ۱۰: حرف‌های بدنم ..... ۱۱۹

## فصل سوم: افکار خوشایند

- بازی ۱: من می‌توانم آهنربایی مثبت باشم ..... ۵۴  
 بازی ۲: قایق متفکر من ..... ۵۸  
 بازی ۳: ذهن هزارلای من ..... ۵۹  
 بازی ۴: مکان امنی در دست من ..... ۶۲  
 منابع ..... ۱۲۰