

Hr. Bjørnsen skal sove

Bjørnen Hr. Bjørnsen



Sove og malebogen samt lydbog
produceret af hypnoteapeut Jacob
Eickhardt

Historen om Hr. Bjørn- sen som skal sove

Den trætte Hr Bjørnsen, er på vej hjem efter en lang tur ved fiskesøen, og på hans vej møder han alle siden venner, som får ham mere og mere træt.

Hr. Bjørnsen er en kombineret male-læse-lydbog, produceret til børn, der skal finde til ro til aften. Bogen har stor effekt og er gennemtestet og illustreret så børne kan male i den.

Når du læser for børnene, skal ord, der er skrevet med **fed**, læses langsomt og dybt.

Bjørnen Hr. Bjørnsen

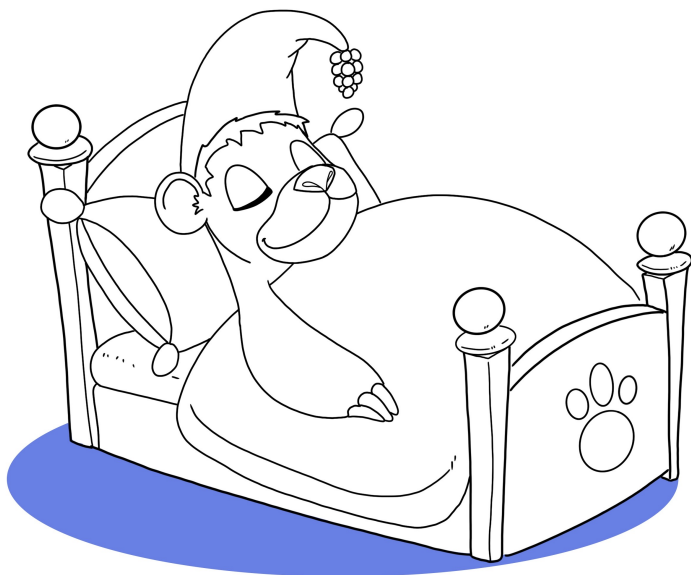


Ideen bag Bogen:

Efter mange år, som hypnoterapeut og behandling af børn, kom idéen til bogen. Bogen er illustreret af Teo Cardel og med hypnotisør Bo Christensen som konsulent. Bogen bruger hypnotiske virkemidler og skal høres til nat med den tilhørende lydfil, som kan downloades ved køb af bogen.

Copyright©: alle rettigheder er forbeholdt J-HYP-NOSE, idé og tekst: J-Hypnose. bogen er den første i en serie, til at afhjælpe børn med forskellige problemstillinger

Bjørnen Hr. Bjørnsen



Bjørnen Hr. Bjørnsen



Bjørnen Hr Bjørnsen

Her har du en historie om Bjørnen Hr. Bjørnsen og alle hans venner, der alle bor i Magi-skoven. Hr. Bjørnsen er **meget** træt, efter en lang og hyggelig dag ved fiskesøen, men nu vil han hjem til Lille-Bjørn for at **sove**. Da Hr. Bjørnsen rejser sig, kan han pludselig mærke, hvor **søvnig** han er blevet efter den lange dag ved fiskesøen, og hans ben føles **helt** tunge og trætte, så han glæder sig til at komme hjem og putte i sin dejlige varme seng sammen med Lille-Bjørn. Så han begynder, stille og roligt, at bevæge sig ind i den store hyggelige skov med **meget** trætte skridt. **Gaaab** siger Hr. Bjørnsen.

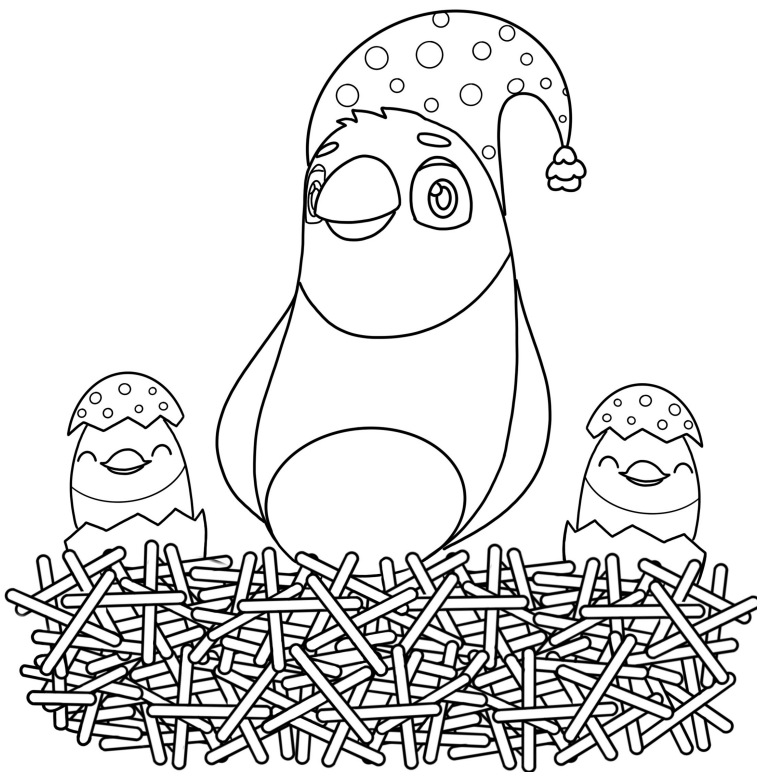
Bæveren Bims

Den første, Hr. Bjørnsen møder, er Bæveren Bims. Bims er altid fyldt med narrestreger og laver de skøreste ting. Hr. Bjørnsen spørger Bims, hvad Bims har lavet af fjollerier i dag. Bims siger: “Jeg har bimsset rundt og fjollet med Bjørnsedrengen, men han er gået hjem, for han var **meget** træt. Og nu er jeg også blevet **Meget** træt.” Hr. Bjørnsen mærker, hvordan han også er blevet **helt** sløv i hele kroppen og orker næsten ikke at gå mere, men han VIL hjem til Lille-Bjørn, før han **falder** i søvn, så kan han fortælle om alle de ting, han har lavet i dag. “Jamen farvel Bims, kan du sove dejligt?” Og så **luntede** Hr. Bjørnsen videre ind i den store, hyggelige skov.

BÆVEREN BIMS



Fuglen Villy



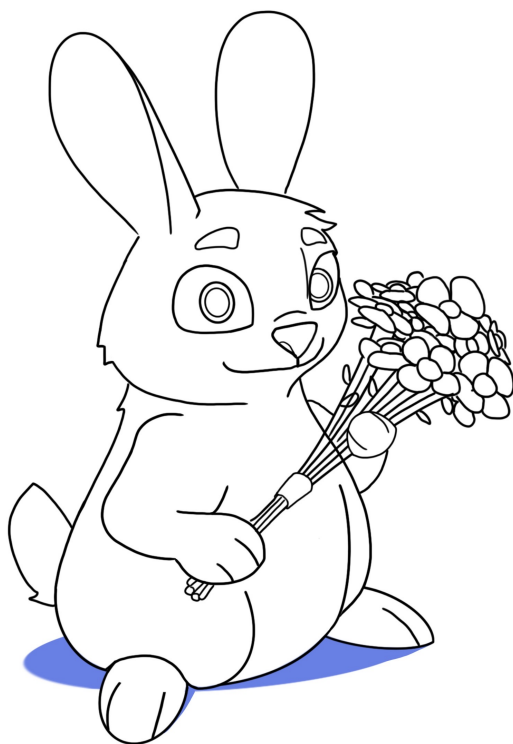
Fuglen Villy

Bjørnsen er **Meget** træt og går med **tunge** skridt **videre** og **videre** ind i Magi-Skoven. Han er nærmest så søvnig, at han har lyst til at sætte sig ned og sove. men pludselig dukker Villy op. “Piiib biib”, siger Villy, “jeg piiber lige her”. Hr. Bjørnsen kigger op i det store gamle træ, hvor Villy bor med alle sine unger. “hvad har du lavet i dag, Villy?” Spørger Hr. Bjørnsen. “Jeg har været ude og finde frø og korn til mine små unger, Hr. Bjørnsen”. Bjørnsen kender godt Villy og ved, han har arbejdet hårdt hele dagen og må være meget **træt**, men Hr. Bjørnsen vil gerne sige godnat til Villys unger, inden han går videre ind i skoven. Men Villys unger er allerede på vej i seng, så Hr. Bjørnsen visker “**godnat godnat**” Og begynder igen, at gå ind i den store skov, før der bliver helt mørkt, og alle skovens dyr er gået i seng.

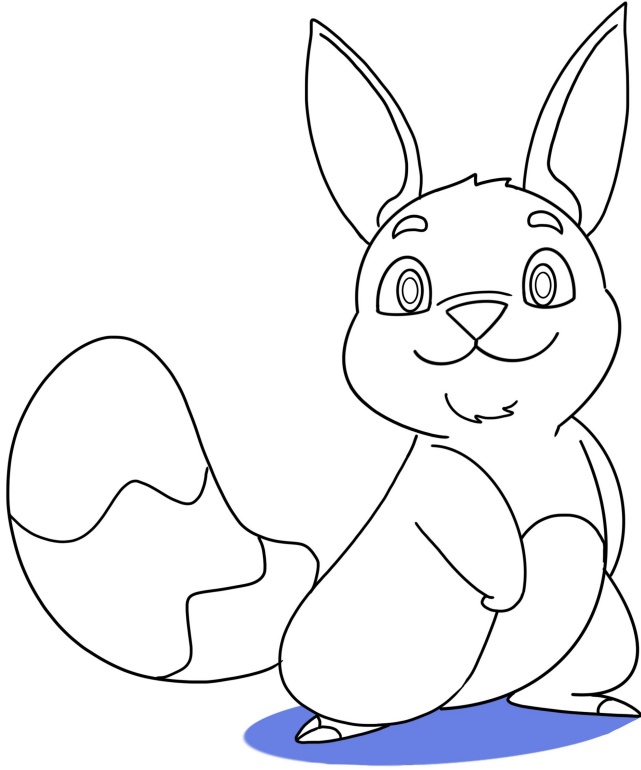
Hoppe-loppe

Nu er Hr. Bjørnsen gået **langt, langt, langt** ind i den store skov. Pludselig dukker hans ven Hoppeloppe frem med en stor buket blomster. Hoppeloppe forklare, at alle de mange blomster er til Hoppeline, der har fødselsdag i morgen. Hr. Bjørnsen er *meget* træt og spørger, om han ikke må sove lidt ved Hoppeloppe, men Hoppeloppe har ikke plads i sin lille hule. Hoppeloppe spørger, om Hr. Bjørnsen og Lille-Bjørn ikke vil komme og fejre Hoppeline, med alle skovens dyr i morgen, så kan de få dejlig gulerodskage og saft. Det vil Hr. Bjørnsen rigtig gerne. Så siger Hr. Bjørnsen “*godnat*” og går igen ind i skoven med meget trætte ben. Hr. Bjørnsen ben føles helt tunge.

Kaninen Hoppe-loppe



Egern - Egon



Egern Egon

Hr. Bjørnsen er **meget** træt og går meget langsomt længere og længere ind i skoven. Han begynder at glæde sig til at komme hjem under en **varm**, tyk dyne og putte sig og sove helt til den næste morgen. pludselig møder han Egon. Egon har været ude **hele** dagen og samle nødder til sine små unger, for de skal til at have aftensmad. Egon spørger "Hvor Skal du hen, Hr. Bjørnsen". "Hjem og **sove**, Egon, det har været en megt lang dag, og jeg er meget meget træt". Egon kan godt, se, at Hr. Bjørnsen trænger til at komme hjem og **sove**, men Egon spørger alligevel, om Bjørnsen ikke vil med ind og spise med. Men det har også været en lang dag ved fiskesøen, så han svare høfligt "nej tak, Egon." "Okay, svarer Egon, du må sove dejligt og hilse Lille-Bjørn". Hr. Bjørnsen nikker går vider **dybere** - og **dybere** og **dybere** ind i den store skov.

Det fortryllede slot

Langt om længe er Hr. Bjørnsen kommet halvvejs hjem, og helt hen til det **store** fortryllende slot, hvor prinsesse Tusindfryd og kong-Kastanje bor. De er for længst gået i seng, da klokken er *mange*. Og prinsesser *skal* tidligt i seng! Bjørnsen står helt oppe ved slottet og kigger ned af den **magiske** trapper og tæller: **1-2-3-4-5-6-7-8-9-10** trin er der ned fra slottet. Og Hr. Bjørnsen ved, at den magiske trappe gør ham endnu mere **søvnig** og træt. Så stille og roligt begynder han at gå ned ad trapperne, mens han tæller: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10** - Nu er han så træt, at han snart ikke kan holde sig vågen, men han **VIL** hjem og **sove**, så han går videre, dybere, dybere og dybere ind i skoven.



Ræven Røde

Nu er Hr. Bjørnsen så **søvnig**, at han snart ikke gå længere. På sin vej møder han sin gode gamle ven Røde. “Hej Røde”, siger Bjørnsen glad. men røde siger: “**tyyyys, tyyyys**, Bjørnsen. Mine unger er lige krøbet i seng. De var **meget, meget**, søvnige og jeg har lige puttet dem” “Ahhh, undskyld, Røde, jeg er også **meget** træt og vil hjem til Lille-Bjørn og sove”. Men Hr. Bjørnsen sætter sig alligevel på en træstub for at hvile de trætte ben, før han vil liste videre hjem til Lille-bjørn. “Kan du have det godt Røde”. De **Hvisker** farvel, og Hr. Bjørnsen går atter ind i *skoven*, som er ved at være helt mørk.



Drilleaben Bølle

Hr. Bjørnsen er meget mere træt end før, og kan næsten ikke holde øjnene åbne, men han bliver glad, da han møder sin gode ven Bølle. “Hej Bølle, hvad har du lavet i dag?” Spørger Hr. Bjørnsen? Bølle svarer; “Jeg har kravlet rundt i træerne og lavet sjov med Lille-Bjørn. Vi har **malet** i en malebog i **mange farver**, og så har vi læst en lang historie om at være **søvning**.” men pludselig blev Lillebjørn så **søvning**, at han måtte gå hjem, da han næsten ikke kunne holde øjnene åbne mere. “Jamen så farvel, Bølle, jeg må hellere hjem og putte.” -“**godnat**” sagde Bjørnsen og luntede igen **dybere og dybere og dybere** ind i skoven.



Bjørnen Hr. Bjørnsen



Lille bjørn

Endelig er Hr. Bjørnsen kommet frem til hulen. Der er også blevet helt **mørkt** uden for, så han lister langsomt det sidste stykke hen til døren. Han er så **træt**, at han næsten ikke kan holde øjnene åbne. Han åbner døren forsigtigt og får øje på Lille-Bjørn, der er faldet i søvn på en stol. “kom, Lille-Bjørn, skal vi ikke tage vores nat-tøj på og gå i seng?” “**Gaaab**”, siger Lille-Bjørn “jo, jeg er simpelthen også så søvnig.” Bjørnsen og Lille-Bjørn har haft en lang dag og mødt en masse venner, og nu er det tid for dem begge at sove. Måske du også falder i søvn?

Bjørnen Hr. Bjørnsen



Godnat godnat

Nu lægger Lille-Bjørn og Hr. Bjørnsen sig til at **sove** og Hr. Bjørnsen fortæller om alle de søde venner, han har mødt på sin tur. Både Bims, der har bimset rundt, fjollet og lavet skøre ting. Fuglen Villy, der har været ude og finde frø og korn. Hoppelophe og fødselsdagen. Egon, der samlede nødder. Røde, og selvfølgelig Bølle. Lille-Bjørn gaber højt. Bjørnsen fortæller også om den store magiske trappe ved Slottet og vil nu også tælle for Lille-Bjørn: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10**. Men Lille-Bjørn sover allerede, og Hr. Bjørnsen kysser ham på panden og visker: “**Godnat, godnat**”

De sidste to sider, kan du
male lige det du har lyst til

Godnat til alle børn

Bjørnen Hr. Bjørnsen



Denne bog, er den første udgave om Bjørnen Hr. Bjørnsen, der skal hjælpe børn med at sove. Bogen er en kombineret male/læse og lydbog. Skrevet og indtalt af hypnoteapeut Jacob Eickhardt. www.hrbjorn.dk