



KÄRA LÄSARE

Den här guidade godnattsagan kan användas för att hjälpa till med nedvarvning och avslappning vid läggdags. Du som läser får gärna låta läsningen ta sin tid och läsa texten med ett långsamt tempo. Var inte rädd för att ta små pauser eller sänka röstvolymen lite för att följa stämningen i berättelsen. Då blir det ännu mysigare. Om du gäspar själv när det står så i texten och tar några djupa långsamma andetag emellanåt så förstärks avslappningseffekten för den som lyssnar.

Vill du göra upplevelsen ännu mer stämningsfull så kan du spela upp Musses och Heliums egna avslappningsmusik i bakgrunden samtidigt som du läser. Du hittar ljudspåret genom att söka efter ”Musse & Helium, Dags att sova soundtrack” på Spotify eller YouTube.

Ljudspåret är drygt 60 minuter långt och fungerar också fristående som mindfulnessmusik.

Trevlig läsning och sov gott!

Camilla





Text och bild © Camilla Brinck 2021

Utgiven av Bonnier Carlsen Bokförlag, Stockholm 2021

Formgivning: Caroline Linhult

Bildmanus: Emily Ryan

Illustrationer: Shen Fei Studios

Repro: Italgraf Media

Tryckt hos Livonia Print, Lettland 2021

ISBN: 978-91-7975-646-8



www.bonniercarlsen.se

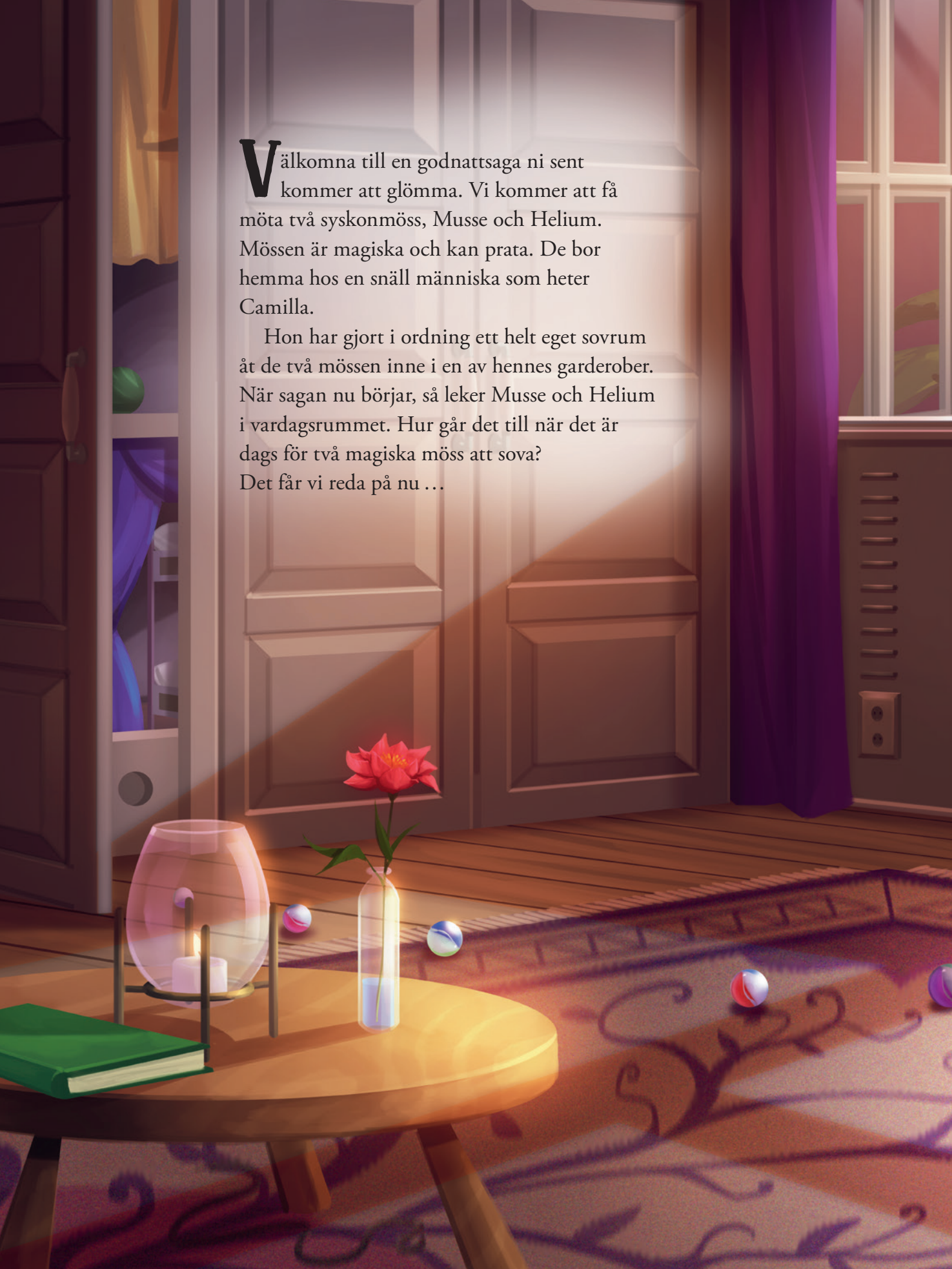
CAMILLA BRINCK

Musse & Helium

DAGS ATT SOVA



BONNIER
CARLSEN



Välkomna till en godnattsaga ni sent kommer att glömma. Vi kommer att få möta två syskonmöss, Musse och Helium. Mössen är magiska och kan prata. De bor hemma hos en snäll människa som heter Camilla.

Hon har gjort i ordning ett helt eget sovrum åt de två mössen inne i en av hennes garderober. När sagan nu börjar, så leker Musse och Helium i vardagsrummet. Hur går det till när det är dags för två magiska möss att sova?

Det får vi reda på nu ...



– Har du tagit mitt skosnöre som jag lekte med nyss, undrade Musse.

– Nej, det har du lyckats snurra runt din egen svans, skrattade hans syster Helium.

Musse vände sig om och såg att det stämde. Han kunde inte annat än att börja skratta han med. Så tokigt det kan bli.



Utanför fönstret hade solen sakta börjat gå ner. Det fick himlen att skifta i olika vackra färger. Camilla klev in i rummet och satte sig ner och började prata med de två mössen.



– Ska vi ta och varva ner lite nu inför kvällen?
sa hon med lugn och behaglig röst.

– Åhh, måste vi sova redan? protesterade
Musse. Jag vill inte gå och lägga mig!

– Inte jag heller, det är tråkigt att sova,
fortsatte Helium.

– Jo, men det här har vi ju pratat om tidigare.
Ni vill väl orka med morgondagen också?

– Jaaa, det är klart man vill, sa Musse och
Helium i kör. Vi vill ju inte missa något kul.