

Jennifer Moore-Mallinos / Gustavo Mazali

O gamă întreagă de emoții și sentimente

Cum se manifestă fiecare?

Traducere din engleză: Alexandra Fenoghen



Editura ARC



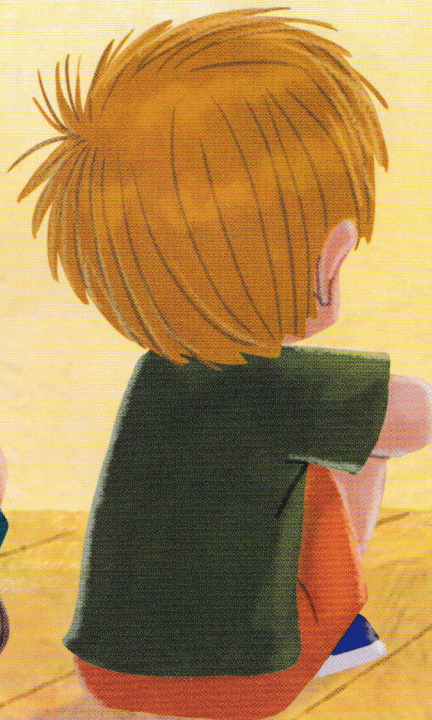
- Sunt calmă 4
- Câinele meu e neastâmpărat! 6
- Mă simt foarte bine! 8
- Sunt un urs țăfnos! 10
- Domnului Leneș îi este mereu lene 12
- Mike e în așteptare! 14
- Sunt foarte dezamăgit! 16
- Sunt așa de mândru! 18
- Mă simt în siguranță 20
- Mă simt vinovat 22
- Astăzi Mama Natură e voioasă! 24
- Invidia e un sentiment urât! 26
- Nelly cea nervoasă – căprioara sperioasă 28
- Încordat ca un elastic 30
- Uneori sunt îngrijorată 32
- E atât de frustrant! 34
- Bobocii de rață se simt iubiți 36
- Ghemul de groază 38
- Fericire și extaz! 40
- Nu-mi place să-mi fie rușine 42
- Mă simt stânjenit 44
- Clovnul care ne amuză! 46
- Sunt nerăbdător 48

C

u

p

r



- Domnul „Băiat timid” 50
- M-am zăpăcit! 52
- Fantoma singuratică a orașului 54
- Frica de înot 56
- Chef de joacă 58
- Sunt apatică 60
- Furios ca un ceainic în clocot 62
- Ricky cel obraznic 64
- Sunt foarte recunoscătoare 66
- Sunt curajoasă! 68
- Mi se rupe inima 70
- Bătăușul clasei mă intimidează 72
- Mă plictisesc! 74
- Copacul se simțea mai... puternic 76
- Satisfăcut ca un bebeluș adormit 78
- Păianjenul este foarte sârguincios 80
- Uneori broasca mea țestoasă e cam retrasă 82
- Sunt neîndemânat 84
- Mă simt îngrozitor! 86
- Îmi pare rău! 88
- Surioara mea cea mică e curioasă 90
- Stări, emoții, sentimente!!! 92
- Cum te simți astăzi? 94

i

n

s



Sunt calmă

Ești calm atunci când corpul tău e destins, gândurile îți sunt liniștite și te simți **ca și cum ai pluti pe un nor.**

Uneori, când inima mea bate repede, iar corpul este încordat, trebuie să respir adânc de trei ori, inspirând pe nas și expirând pe gură. Când respirația se potolește, vocea mea devine blândă, iar mâinile și picioarele sunt relaxate.

Sunt calmă atunci când stau la căldură, lângă un foc plăcut, sau când mă uit noaptea la cerul înstelat. Ahhh!



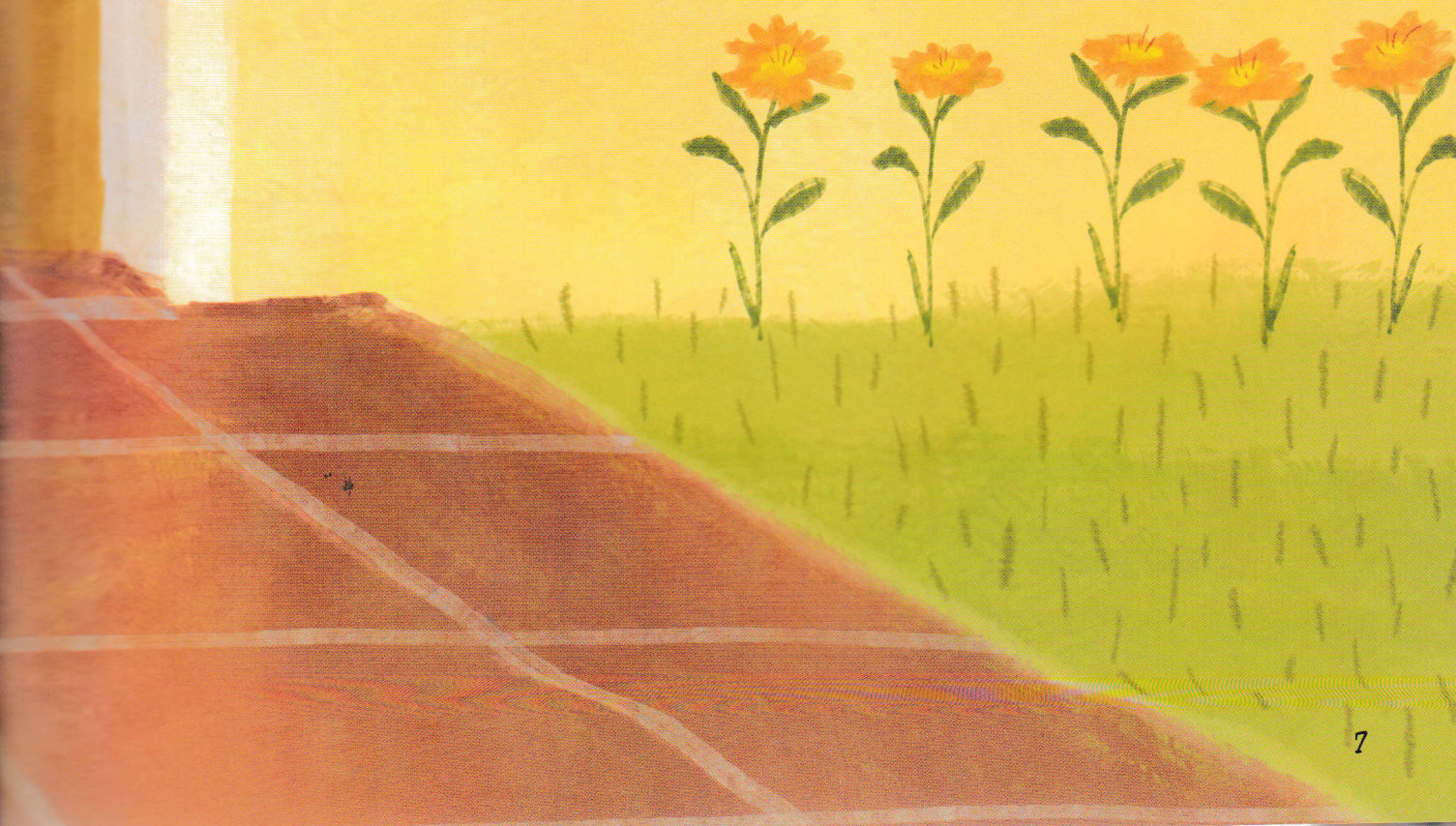




Câinele meu e neastâmpărat!

Atunci când vin acasă de la școală, câinele meu e tare neastâmpărat. **E atât de fericit**, încât pare că zâmbește. Uneori, când câinele meu nu are astâmpăr, ia în gură jucăria sa preferată, o scutură și apoi o aruncă în sus.

Să te joci fără nicio grijă, să fii zăpăcit și plin de energie este ceva grozav și amuzant.





Mă simt foarte bine!

Mă simt atât de bine când stau cuibărită în pat împreună cu păpușa mea preferată Keisha! Dacă stau în pat învelită cu păturica mea cea moale, mi-e cald și mă simt fantastic, în special când afară e frig. **Nimic nu e mai plăcut decât să te ghemuiești lângă cineva pe care îl iubești;** te simți în siguranță și totul e atât de pufos și de plăcut!

Tu când te simți foarte bine?

