

Cuvânt-înainte	6
<b>Bine ați venit, părinți și titori!</b>	<b>8</b>
Salutare	10
Să vorbim despre asta	12
Colecția mea de lucruri vesele	14
Cum te simți?	16
Forța interioară	18
Comiterea greșelilor	20
<b>ORICE ESTE POSIBIL!</b>	<b>22</b>
Lanțul măreției din hârtie	24
Zâmbește!	28
Fețe zâmbitoare	30
<b>ZÂMBETUL ESTE SUPER-PUTEREA MEA</b>	<b>32</b>
Jurnalul lucrurilor bune	34
<b>AM ATÂTEA MOTIVE SĂ ZÂMBESC!</b>	<b>38</b>
Învață să fii optimist	40
Discuția optimistă cu sine	42
Abordarea unei provocări dificile – pas cu pas	44
Cinci lucruri vesele	46
Borcanul de complimente	48
<b>SUNT MINUNAT AȘA CUM SUNT</b>	<b>50</b>
Eliberează-te de tristețe	52
Urmează calea spre fericire	54
Fă mișcare!	56
Mișcări de dans	58
Vezi partea amuzantă a lucrurilor	60
Joacă-te!	64





<b>AM IDEI GROZAVE!</b>	66
<b>Conștientizarea</b>	68
<b>Exercițiul de conștientizare 1: meditația</b>	70
<b>Exercițiul de conștientizare 2: furtună de sclipici pentru o calmare instantanee</b>	72
<b>Exercițiul de conștientizare 3: desenează-ți emoțiile</b>	74
<b>Exercițiul de conștientizare 4: patru simțuri</b>	76
<b>Găsește-ți un loc al fericirii</b>	78
<b>Găsește-ți vocea</b>	80
<b>POT SĂ VORBESC PENTRU MINE!</b>	82
<b>Un somn bun = fericire</b>	84
<b>Creează-ți un loc al fericirii</b>	86
<b>Povești de noapte bună</b>	88
<b>Mici fapte de bunătate</b>	90
<b>În locul lor</b>	92
<b>BUNĂTATEA ESTE COOL!</b>	94
<b>Petrecerea timpului cu prietenii</b>	96
<b>Poster vesel</b>	98
<b>Animalul meu de companie ideal</b>	100
<b>MĂ SIMT IUBIT ȘI FERICIT</b>	102
<b>Ieși în natură</b>	104
<b>Problemele pot fi distractive!</b>	106
<b>Plan de rezolvare a problemelor</b>	108
<b>O rețetă pentru fericire</b>	110
<b>Sistem de urmărire a dispoziției</b>	112
<b>SUNT FERICIT FIIND EU ÎNSUMI</b>	116
<b>Concluzie</b>	118
<b>Răspunsuri</b>	121
<b>Gânduri de final pentru părinți și tatori</b>	122





# SALUTARE!

Sentimentul de fericire este minunat. Când suntem fericiți ne simțim mulțumiți, energici și puternici. Se întâmplă astfel pentru că, atunci când ne simțim bine, creierul nostru produce hormonii fericirii care ne fac să ne simțim fantastic.

Uneori, însă, e dificil să te simți fericit. Sunt multe motive pentru acest lucru și ele diferă pentru fiecare.

## Iată câteva întrebări pe care ți le poți pune:

Se întâmplă deseori...

- să ai gânduri triste în minte, de care te chinui să scapi?
- să nu ai încredere în tine când vine vorba despre a-ți face prieteni noi?
- să te enervezi atunci când lucrurile nu merg cum trebuie?
- să te chinui să iei decizii, de teamă că vei lua decizia greșită?
- să ți se pară dificil să te relaxezi?
- să îți faci griji că ești departe de adultul tău preferat?



Dacă dai din cap aprobator când citești această listă, atunci ai ajuns în locul unde trebuie. Vestea bună este că sunt o mulțime de lucruri pe care le poți face ca să te simți din nou fericit, iar această carte îți va arăta și cum să faci acest lucru. Cu ajutorul unor provocări și activități distractive, inclusiv confecționarea de bărcuțe din hârtie, desenarea animalului tău de companie ideal și crearea unui poster al fericirii, vei putea să transformi încruntarea într-un zâmbet.

La finalul cărții, vei avea propriul set de instrumente, o listă specială cu lucrurile care funcționează pentru tine, ori de câte ori te simți trist și care îți vor trezi un zâmbet și te vor ajuta să vezi partea plină a paharului.

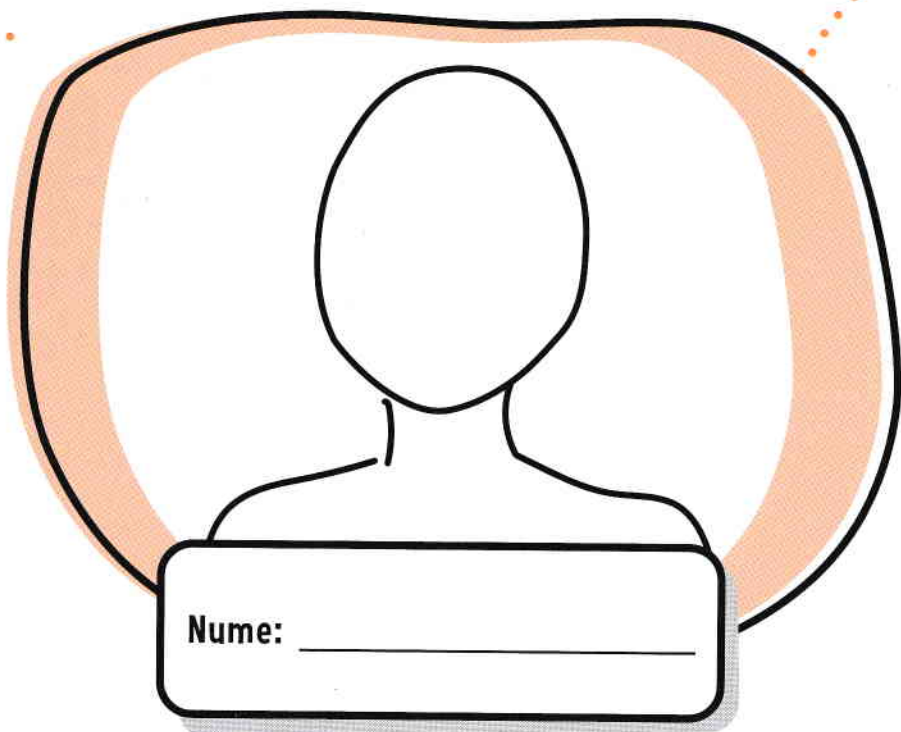
Implică-i și pe părinții tăi, pentru că sunt sfaturi speciale pe parcurs, pe care ar trebui să le citească dacă îți dorești acest lucru și sunt activități pe care ar fi distractiv să le faceți împreună! Caută această pictogramă pentru sfaturile speciale:



Să începem...

## SĂ VORBIM DESPRE ASTA

Te simți mult mai bine dacă ai cu cine să vorbești atunci când nu ești fericit. Te va ajuta să găsești modalități de a te simți mai optimist și de a vedea partea bună a lucrurilor. Scrie pe această pagină, numele a trei dintre adulții tăi preferați, cu care simți că poți să vorbești despre orice te îngrijorează. Asigură-te că le adaugi și un zâmbet larg!



Nume: \_\_\_\_\_





**Nume:** \_\_\_\_\_



**Nume:** \_\_\_\_\_



# COLECȚIA MEA DE LUCRURI VESELE



Este important să îți dai seama de lucrurile care te fac fericit, în momentul în care ai nevoie de ceva ca să te simți bine. Ce te face fericit? Completează chenarele, folosind indiciile alăturate fiecăruia, pentru a crea o colecție de lucruri fericite. Poți scrie sau desena lucruri vesele.



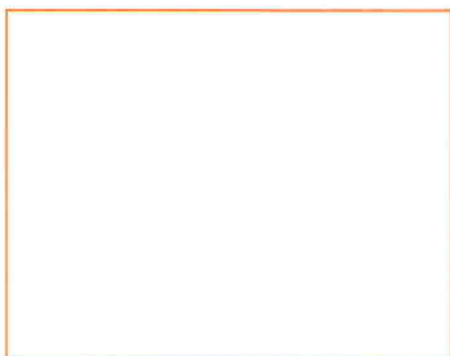
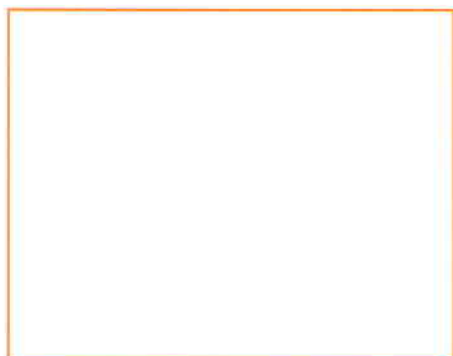
**Prietenii mei veseli**

**Animalele mele vesele de  
companie**

**Lucrurile mele vesele de făcut**

Jocurile mele vesele

Sunetele mele vesele



Mâncarea mea veselă



Când scriem despre lucrurile care ne fac fericiți, ne simțim mai bine în ceea ce ne privește și ne face să ne simțim mai puternici și mai bine echipați să facem față supărărilor. Data viitoare când te simți trist, asigură-te că revii la această listă ca o reamintire a lucrurilor care te fac fericit.





## Cum te simți?

Simțim multe emoții diferite în fiecare zi și fiecare dintre ele este perfect normală. Uneori este greu să denumim emoțiile pe care le simțim și inclusiv acest lucru este perfect normal. Colorează înghețata delicioasă cu culorile tale preferate din curcubeu. Este o înghețată foarte specială, deoarece îți va dezvălui toate dispozițiile după ce o colorezi!

Colorează mai întâi legenda de mai jos, cu toate culorile curcubeului

