

LIBRIS

We know  
books



# Cum te simți azi?

Molly Potter

ILUSTRĂȚII DE Sarah Jennings

TRADUCERE DE Ana Irimescu



# Cum te simți azi?

Tot ce facem și fiecare gând pe care-l avem sunt însoțite de emoții. Uneori aceste emoții sunt plăcute, iar alteori sunt neplăcute.

Unele emoții sunt puternice, iar unele sunt slabe. Abia le observăm pe cele slabe. Când simțim ceva, putem alege ce să facem în legătură cu acea emoție. Uneori decidem să o ignorăm, și atunci emoția dispare, dar alteori ne copleșește, iar noi nu ne putem gândi la nimic altceva.



Poți să afli din această carte cum să faci față la o mulțime de emoții diferite.



... fericit

mergi la pagina 6.



... furios

mergi la pagina 8.



... plictisit

mergi la pagina 10.



... îngrijorat

mergi la pagina 12.



... trist

mergi la pagina 14.



... entuziasmat

mergi la pagina 16.



... morocănos

mergi la pagina 18.



... speriat

mergi la pagina 20.



... liniștit

mergi la pagina 22.



... invidios

mergi la pagina 24.



... stânjenit

mergi la pagina 26.



... timid

mergi la pagina 28.

# Când te simți fericit, poți...

Să vezi dacă reușești să râzi. Începe prin a te prefaca și vezi dacă râsul devine adevărat. S-ar putea să arăți amuzant.



Să faci o listă sau să desenezi imagini cu mâncare, oameni, locuri sau alte lucruri care te fac fericit, cum ar fi să mănânci prăjitură de ciocolată sau să înalți un zmeu.

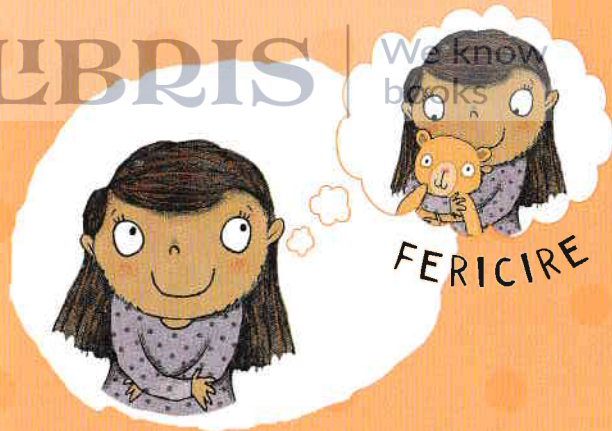


Să faci pe altcineva fericit spunându-i cât de special este.



Să fredonezi, să fluieri sau să cânti în gura mare.





Să hotărăști cum arată pentru tine fericirea, cum sună, ce gust are, cum se simte. Imaginează-te mâncând sau alintând fericirea!



Să faci o colecție – o cutie cu lucruri care te fac fericit. Include în ea poze și lucruri frumoase pe care ți le-au spus alți oameni.



Să mergi sărind într-un picior și să-i faci pe ceilalți să se întrebe de ce ești atât de fericit!



Să faci un colaj de zâmbete. Decupează zâmbete din reviste și lipește-le pe o coală mare de hârtie. Apoi mai desenează și tu câteva!



E plăcut să fii fericit.  
Te face să zâmbești și să ți se pară că lumea e un loc minunat.