



ALEX ALLAN

THE HAPPY BOOK

O carte plină
de emoții

Traducere din limba engleză de
Andra Rotaru

ANNE WILSON

Redactare: Andrey Oti
Corector: Bernadeta Filip
Copertă: Oana Bădică
Tehnoredactare: Liviu Stoica

THE HAPPY BOOK

Alex Allan, Anne Wilson

Text, design and illustration © Welbeck Children's Limited,
part of Welbeck Publishing Group 2020
Originally published by Welbeck Publishing Group Limited
All rights reserved. No part of this publication may be
reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted
in any form or by any means, electronically, mechanical,
photocopying, recording or otherwise, without the prior
permission of the copyright owners and the publishers.

THE HAPPY BOOK . O carte plină de emoții

Alex Allan, Anne Wilson

Copyright limba română © 2023 Editura Galaxia Copiilor
Copyright limba engleză © 2020 Welbeck Children's Books,
un imprint al Welbeck Children's Limited, parte a Welbeck Publishing Group, Londra.
Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă,
stocată pe un sistem de recuperare sau transmisă sub orice formă și prin orice mijloace,
electronice, mecanice, prin fotocopiere, înregistrare sau în alt mod, fără permisiunea scrisă
prealabilă din partea Editurii Galaxia Copiilor.

Consultantul acestei cărți este
Sarah Davis, psihoterapeut pentru copii,
cu un masterat în psihoterapie și consiliere
integrativă pentru copii și adolescenți.

Sarah Davis a condus departamentul de sănătate
mentală pentru persoane tinere din cadrul unei
fundații caritabile din Hackney și a lucrat ca editor
și consultant de cărți pentru copii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALLAN, ALEX

The happy book : o carte plină de emoții / Alex Allan, Anne Wilson ; trad.
din lb. engleză de Andra Rotaru. - București : Galaxia Copiilor, 2023
ISBN 978-606-796-186-7

I. Wilson, Anna

II. Rotaru, Andra (trad.)

087.5

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3, sector 6, cod 060512 – București.
Tel.: 021 402 26 00; Fax: 021 402 26 10

Editura Galaxia Copiilor face parte din Grupul Editorial ALL.

f/editura.all
www.all.ro

f/galaxia.copiilor.carti
www.galaxiacopiilor.ro

Cum te simți astăzi?

FERICIT

PAGINILE 4-11

TRIST

PAGINILE 12-17

FURIOS

PAGINILE 18-21

SPERIAT

PAGINILE 22-25

PLIN DE GRIJI

PAGINILE 26-29

Cum să fii fericit

PAGINILE 30-31

Resurse pentru părinți
și cei care au grijă de copii

PAGINA 32



Să fii **FERICIT**

este o emoție
care arată

așa...



...și se simte ca o
rază de soare

...și miroase
ca o
MARGARETĂ

...și are gust de

ÎNGHEȚATĂ
delicioasă



Printre lucrurile
care te-ar
putea
face fericit
se numără:

Un gol înscris de tine.

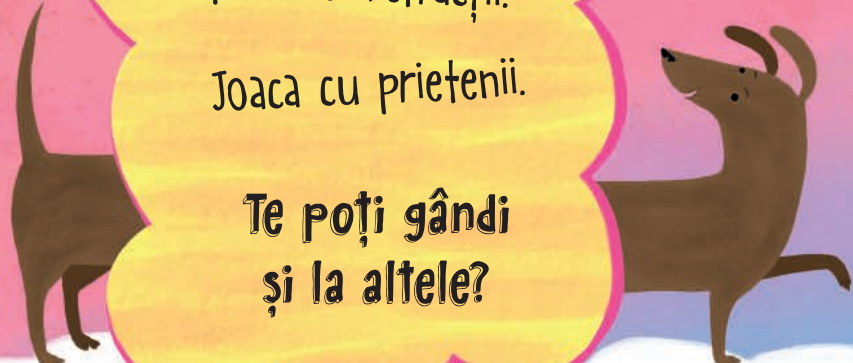
Un premiu câștigat
pe merit.

Un cățeluș adorabil, o
pisicuță sau un iepuraș.

O vizită într-un
parc de distracții.

Joaca cu prietenii.

Te poți gândi
și la altele?



Ce spune știința:

Atunci când ești fericit,
creierul tău eliberează o substanță
chimică numită dopamină,

„do-pa-mi-nă“

care te ajută să înveți cu spor,
să ai ținere de minte și să
do^rmⁱ cum trebuie.



Aşa-i
că-i tare bine
să fii

FERICIT?