

Traducător: **Mihaela Apetrei**  
Redactor: **Mihaela Savu**  
Grafician copertă: **Teodora Savu**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**A BETTER DAY JOURNAL**

Text copyright © 2024 Dr Alex George  
Illustrations copyright © 2024 The Boy Fitz Hammond  
First published in Great Britain in 2024 by Wren & Rook  
All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București  
Comenzi și informații:  
Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429  
E-mail: office@bookzone.ro; www.bookzone.ro

**Dr. ALEX GEORGE**

**Ghid practic pentru  
sănătatea emoțională  
a copilului**

**Ilustrații de The Boy Fitz Hammond**

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2024

## INTRODUCERE 6

## PARTEA ÎNTÂI: TU ȘI BUNĂSTAREA MINTALĂ 12

Totul despre tine	14
Vacanță pentru mintea ta!	16
Un salut încrezător	21
Colacul de salvare nr. 1: Ține un jurnal zilnic al stărilor de spirit	24
Hai să vorbim despre... îngrijorare	31
Submarinul anxietății	34
Colacul de salvare nr. 2: Adoptă o atitudine deschisă	36
Creează-ți un playlist relaxant	42
Cum să transformi un gând negativ într-unul pozitiv	44
Încearcă niște afirmații pentru o stare de spirit pozitivă	48
Fă-ți un poster cu mesaje pozitive!	50
Societatea prețuirii de sine!	51
Adevărat sau fals: Anxietatea	53
Un moment de liniște	56

## PARTEA A DOUA: UN GHID INTERIOR PENTRU MINTE 60

Hai să vorbim despre... stres	61
Exersarea zâmbetului interior	62
Nu te lăsa pradă stresului - fă ceva!	63
Colacul de salvare nr. 3: Treci la acțiune!	65
Du-te la o tropăială!	69
Hai să vorbim despre... control	70
Uită-te la un film!	73

\* Termen folosit și în prima carte a lui dr. Alex, unde autorul îl și definește ca fiind mișcarea fizică necesară uneori pentru relaxare și eliminarea stresului și a gândurilor negative (n. tr.).

Ia-o de la capăt cu mai multă creativitate	74
Încearcă ceva nou!	78
Colacul de salvare nr. 4: Ține un jurnal zilnic al lucrurilor pentru care ești recunoscător	80
Hai să vorbim despre... reziliență	86
Exercițiu de respirație: E timpul pentru desert!	90
Învățarea din greșeli	91
Fii îngăduitor cu mintea ta	95
Dă-i cuiva un motiv să zâmbească azi	97
Colacul de salvare nr. 5: Fii creativ!	101
Măzgălește cum îți vine	104

## PARTEA A TREIA: O ZI MAI BUNĂ 106

Hai să vorbim despre... cum să fii fericit	107
Toate lucrurile care-mi plac la mine	110
Complimentele	112
Lasă-te inspirat de ceilalți	114
Găsește-ți un mentor	116
Colacul de salvare nr. 6: Bucură-te de natură!	120
Colacul de salvare nr. 7: Prietenii	122
Caută motive de amuzament	125
Terapia prin râs	127
Colacul de salvare nr. 8: Somnul	129
Urmărirea somnului	132
Trusa de prim ajutor <i>O zi mai bună</i>	134
O zi mai bună pentru toți!	137
La revedere, până data viitoare!	141

**LBRIS**

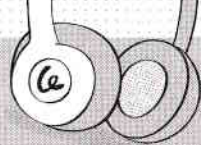
We know  
books

**PARTEA  
ÎNȚĂI**

**TU ȘI BUNĂSTAREA  
'  
MINTALĂ**

**Hai să dăm  
pagina și să  
aflăm mai multe  
despre tine.**



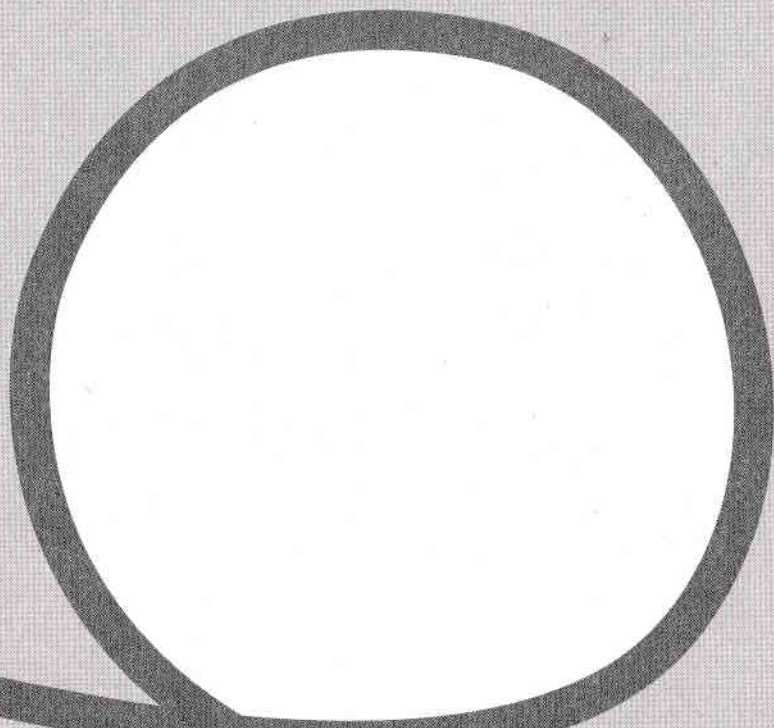


## Totul despre tine

Este momentul să te relaxezi scriind câteva lucruri despre tine. Încearcă să completezi spațiile libere din aceste pagini. Dacă vrei, poți desena și mâzgăli peste tot – acesta e jurnalul tău și nu există reguli!

Mă numesc \_\_\_\_\_

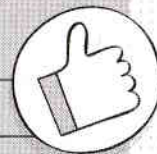
Arăt așa: (lipește o poză sau fă-ți autoportretul în spațiul de mai jos!)



Materia preferată de la școală: \_\_\_\_\_

Materia care-mi place cel mai puțin: \_\_\_\_\_

Ce îmi face ziua mai bună: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

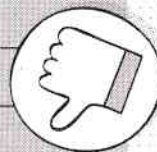
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ce mă îngrijorează: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Îmi plac pisicile/câinii (taie ce nu se potrivește).

Serialul/emisiunea TV preferat/ă: \_\_\_\_\_

Muzica preferată: \_\_\_\_\_

Ești pregătit să fi îngăduitor cu mintea ta?

Atunci dă pagina – a venit momentul pentru o vacanță!

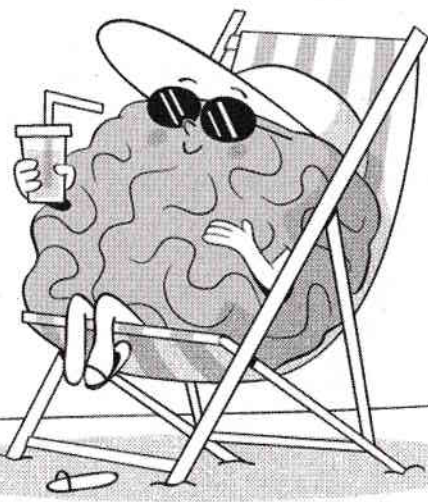
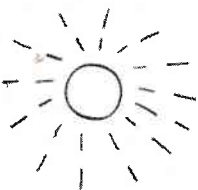


## Surse de energie pentru o zi mai bună

### Vacanță pentru mintea ta!

Hai să încercăm un exercițiu de vizualizare sau, ca s-o spun mai bine, o vacanță pentru mintea ta! **Poți folosi acest exercițiu ori de câte ori te simți copleșit** sau simți că ai nevoie **să iei o pauză**. Nu trebuie să mergi nicăieri, nu-ți trebuie vreun loc special; poți s-o faci exact acolo unde te afli chiar acum!

**Vizualizarea** presupune să-ți imaginezi o scenă sau o experiență. Poate fi un instrument valoros pentru liniștirea minții, iar studiile științifice au arătat că are o contribuție importantă și la creșterea încrederii – chiar și atleții de top folosesc această tehnică pentru a-și atinge obiectivele!

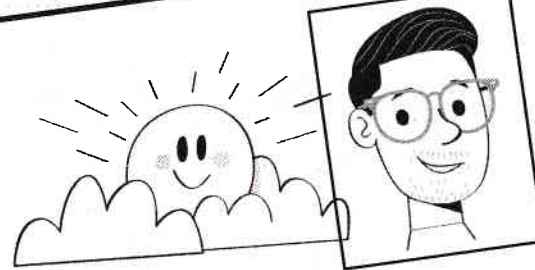
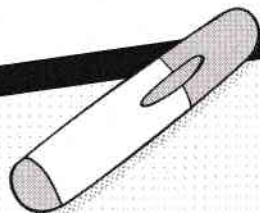
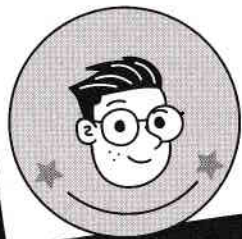


Încearcă să vizualizezi unele dintre aceste scene și să vezi dacă te ajută să te simți mai bine. Ești gata?

Începe prin a te așeza într-un loc confortabil și liniștit, apoi închide ochii și imaginează-ți că vezi în fața ta o ușă foarte frumoasă. Trage adânc aer în piept și apoi deschide ușa. Vacanța te așteaptă...

Imaginează-ți că dincolo de ușa vezi locul tău preferat. Poate fi aleea pe care-ți place să te plimbi, un parc, o plajă sau chiar un loc cu totul inventat – unde te simți în siguranță, fericit și protejat, unde n-ai nicio grijă. Aici poți face absolut orice – te poți juca, te poți odihni, te poți relaxa sau poți, pur și simplu, să respiri liniștit.

Acum trebuie să-ți folosești abilitățile de a visa cu ochii deschiși pentru a aduce la viață, în mintea ta, cât de mult poți acest loc special. Pentru a te ajuta să-i construiești imaginea, pe pagina următoare poți desena, în spațiul liber al cărții poștale, lucrurile pe care le vezi. Apoi notează și o descriere a acestora, ca și cum ai povesti unui prieten despre vacanța ta, atunci când îi trimiți o vedere.



---

---

---

---

---

---

Se pare că ai ales  
un loc incredibil! Acum, că ți-ai  
creat în minte această destinație de vacanță, te poți  
întoarce aici ori de câte ori simți nevoia.

Secretul vizualizării este să-ți imaginezi un loc unde te simți fericit și relaxat. Schimbarea mediului înconjurător – chiar dacă se întâmplă doar în mintea ta – este o modalitate puternică de a-ți convinge creierul să treacă peste îngrijorări și factori de stres și îți reamintește că aceste sentimente sunt trecătoare.



## Surse de energie pentru o zi mai bună

### Un salut încrezător

Toată lumea vorbește despre beneficiile prezenței conștiente (mindfulness) – poate că ai aflat despre asta la școală. **Prezența conștientă** înseamnă să fii conștient de momentul prezent și să te simți conectat cu lumea din jur, lucru care ne poate ajuta enorm când suntem îngrijorați, întrucât ne calmează și reduce la tăcere toate acele gânduri care ne aleargă neîncetat prin minte.

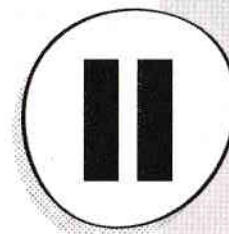
**Încearcă asta** – un lucru despre care am vorbit prima dată în cartea *Sănătatea emoțională a copilului de azi*. Este un exercițiu pe care-mi place să-l fac atunci când am mintea prea agitată.

### Ești gata?

Lasă gadgeturile deoparte, așază-te confortabil și **apasă butonul de pauză din viața ta, pentru următoarele cinci minute.**

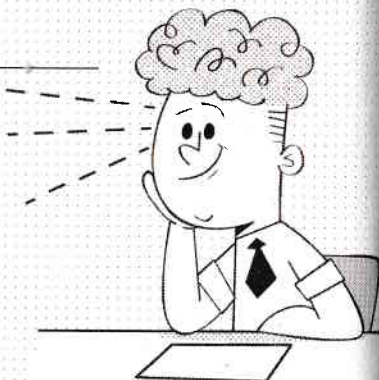
(Uneori, eu chiar desenez pe un post-it un astfel de buton și-mi lipesc bilețelul pe birou.

Când sunt stresat, apăs butonul și iau o pauză scurtă. Phiu!)



Acum, pur și simplu observă lumea din jurul tău, gândindu-te la cele cinci simțuri – văz, pipăit, auz, miros și gust. După cinci minute, încearcă să completezi spațiile următoare cu lucrurile observate!

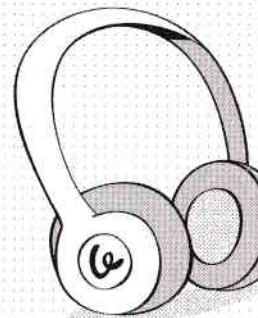
### Scrie cinci lucruri pe care le poți vedea.



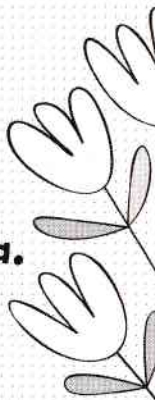
### Scrie patru lucruri pe care le poți simți.



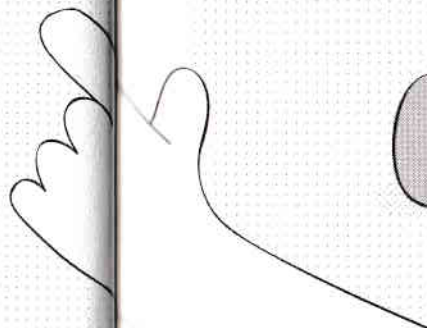
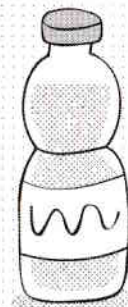
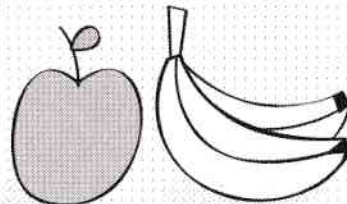
### Scrie trei lucruri pe care le poți auzi.



### Scrie două lucruri pe care le poți mirosi.



### Numește acel lucru pe care îl poți gusta.



**Colacul de salvare nr. 1:****Ține un jurnal zilnic al stărilor de spirit**

**Cum te simți astăzi?** Dar ieri cum te-ai simțit? Când te gândești la ele, parcă întrebările acestea nu par deloc simple, nu-i așa? Cu toții simțim, zilnic, un curcubeu de emoții, care merg de la fericire la tristețe, poate la mânie ori entuziasm – emoții care pot fi epuizante. Este ca și cum mintea ar fi un mecanism complex, cu manete și butoane pentru fiecare emoție, iar aceste manete sunt acționate întotdeauna altfel, de la om la om.

**Suntem diferiți** – dacă n-am fi diferiți, am fi roboți!

Iată un colac de salvare care te va ajuta să nu-ți pierzi din vedere sănătatea mintală, începând de acum... pentru totdeauna!

Este un jurnal zilnic al stărilor de spirit, un instrument atât de simplu, dar care îți poate oferi indicii vitale pentru când te simți, să spunem, mai anxios decât de obicei, sau trist ori poate doar un pic mhhh. Faptul că așternem în scris ce

gândim sau simțim ne ajută să descoperim cu adevărat ce se întâmplă cu sănătatea noastră mintală – gândurile au un mare impact asupra felului în care ne simțim fizic și mental, iar în cazul în care gândurile negative preiau controlul, atunci înseamnă că a venit momentul să facem ceva în privința asta. Un jurnal al stărilor de spirit este un instrument aflat la îndemână, care ne ajută să ne urmărim în timp aceste sentimente.

Dacă notezi în jurnal ceva foarte personal și ești îngrijorat că cineva ar putea să-ți descopere cele mai intime gânduri, atunci nu trebuie să păstrezi paginile acestea. Odată ce-ai terminat de scris, poți foarte bine să le rupi din jurnal, să le faci bucăți, să desenezi pe ele cu carioca sau să le distrugi complet! Tu decizi.

Uneori, și eu îmi aștern pe hârtie îngrijorările, apoi arunc foaia în coșul de gunoi. **Pa, pa!**

