

EDCO ȘI FLOAREA LINIȘTII

O poveste despre cum să-ți îmblânzești vulcanul interior



TOPLIȚA

2026

LIBRIS

We know
books



EDCO – Tigrișorul Alb

Edco este un pui de tigru cu totul special. Blănița lui este albă ca zăpada, simbolizând puritatea și blândețea, chiar dacă uneori „vulcanul” lui de emoții erupe un pic prea repede. Numele lui este scurt și jucăuș, exact ca o îmbrățișare strânsă:

E – Empatie: Edco are puterea magică de a simți ce simt ceilalți. El învață că bunătatea este, de fapt, adevărata forță.

D – Dăruire: El este foarte perseverent. Când își propune să învețe ceva nou, nu renunță niciodată, oricât de greu ar părea la început.

C – Curaj: Puterea lui vine din interior. Edco învață să-și înfrunte temerile fără să scoată colții sau să devină agresiv.

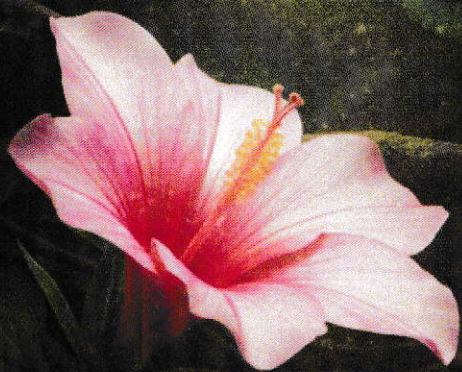
O – Optimism: Chiar și în zilele ploioase, Edco caută mereu partea luminoasă a lucrurilor.

Secretul lui Edco: El ne arată că poți fi puternic ca un tigru fără să fii rău. Adevărata lui putere stă în stăpânirea de sine.



LBRIS

We know
books



SELINA – Floarea Roz

Selina este o floare delicată care trăiește dincolo de „gardul fricii”. Vocea ei sună ca un foșnet ușor de petale, iar simpla ei prezență aduce liniște oricui stă lângă ea:

S – Sensibilitate: Ea ne învață că este în regulă să fim fragili și că vulnerabilitatea este o formă de frumusețe.

E – Emoție: Selina trăiește prin sentimente. Ea știe că inima are nevoie de multă iubire pentru a crește mare.

L – Lumină: Ea caută mereu soarele, amintindu-ne că speranța ne ajută să trecem peste orice moment greu.

I – Iubire: Este chiar miezul ei. Petalele ei roz se deschid doar în siguranță, sub razele calde ale afecțiunii.

N – Noblete: Deși este timidă, Selina are o postură distinsă. Ea ne învață că timiditatea este o comoară discretă.

A – Așteptare: Selina este maestrul răbdării. Ea știe că lucrurile minunate se întâmplă exact la momentul potrivit.



LIBRIS

We know
books





RESPIRAȚIA PETALELOR

▪ **Instrucțiuni:** Pune degetul în centrul florii. Urcă pe marginea primei petale în timp ce numeri până la 3 și inspiri. Coboară pe cealaltă margine a petalei în timp ce numeri până la 3 și expiri.

Repetă pentru toate cele 5 petale.

▪ **Beneficiu:** Încetinește ritmul cardiac și oferă un suport vizual pentru respirația controlată.

