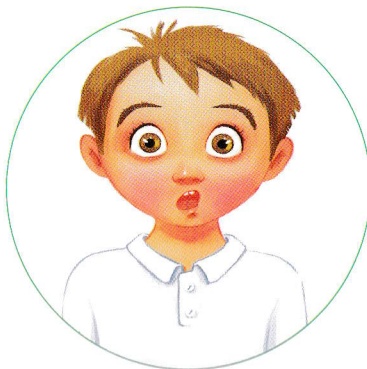


EMOȚIILE

de la teorie la poezie

ilustrații de Diana Tiviu



CUPRINS

Bucuria.....	9
Tristețea	13
Frica.....	17
Rușinea și vina	21
Dezgustul.....	25
Furia	29
Uimirea	33

Ești bucurios dacă ceea ce faci îți aduce mai multă plăcere decât neplăcere¹. De exemplu, ești bucurios să te joci cu prietenii, atunci când îți revezi familia după ce ai fost plecat, dacă oferi un cadou cuiva sau chiar când, pur și simplu, mănânci o prăjitură...

- Bucuria vine din interiorul nostru și noi alegem să fim bucurioși sau nu! Sunt oameni săraci care sunt mai fericiți decât persoanele bogate sau faimoase². Dacă nu înveți să te bucuri, toate bogățiile lumii nu folosesc la nimic.

- Caută și vei găsi mici motive de bucurie în toate lucrurile care ți se întâmplă. Nu este nevoie să aștepti să câștigi un premiu imens sau să mergi într-o călătorie în jurul lumii; fericirea este în fiecare clipă pe care o trăiești³.

- Fii recunoscător pentru toată fericirea ta⁴. Trebuie să crezi că multe lucruri bune o să ți se întâmple și că ai puterea să rezolvi orice problemă (asta înseamnă optimism, iar optimismul se învață!⁵).



*Fluturașul era foarte supărat,
Că ploaia tare și nu putea să zboare,
Stătea ascuns sub o frunză, îmbufnat,
Și ploaia i se părea îngrozitoare.*

*În vremea asta, din pământ ieșea,
Târându-se, o râmă, dar ciudat,
Ea nu se încrunta, ba chiar zâmbea,
Iar fluturașul atunci a întrebat:*

*— Nu-ți pare rău că plouă-ngrozitor?
Văd că abia te mai târăști.
Eu sunt nervos, deși eu pot să zbor,
Dar tu, cum poți să mai zâmbești?*

*— Lumea-i frumoasă și când ploaia vine,
I-a răspuns râma la-ntrebare,
Căci bucuria pe care-o cauți e în tine.
Nu mai contează dacă plouă ori e soare.*

Îată de ce:

*Găsește bucuria-n jurul tău,
Păstrează zâmbetul pe față,
Și nu uita, atunci când ți-este rău,
Că optimismul se învață.*





**Încearcă să găsești și alte rime pentru aceste versuri.
Scrie-le pe spațiul punctat.**

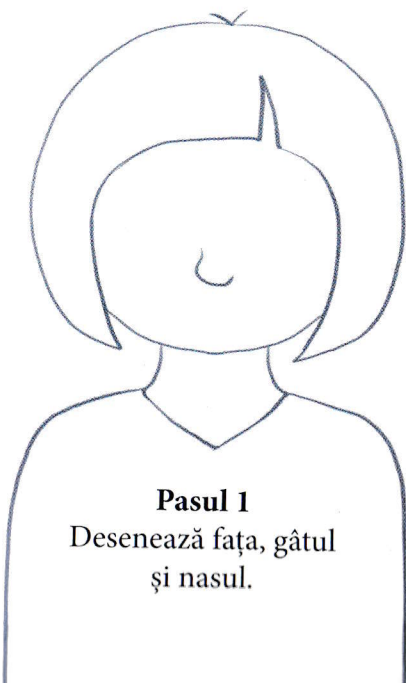
Când mi se luminează ...	fața,
Și spun „Ce minunată este ...	„viața!”
Când râd de parcă am zece ...	guri,
Și-n colț la ochi apar...	încrêțuri.

Eu știu!

Atunci dacă-n oglindă mă ...	privesc,
Până și ochii îmi ...	zâmbești

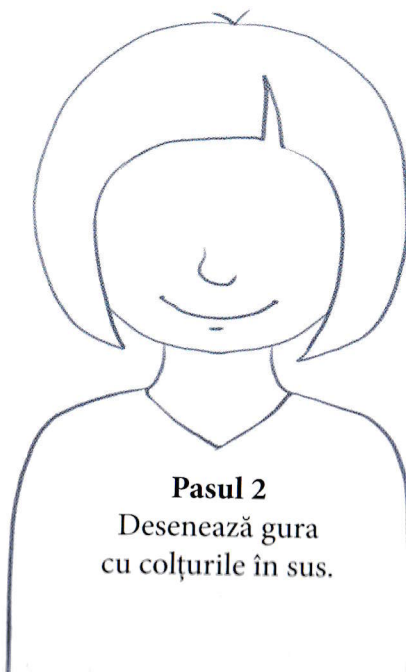


ÎNVAȚĂ SĂ DESENEZI BUCURIA!



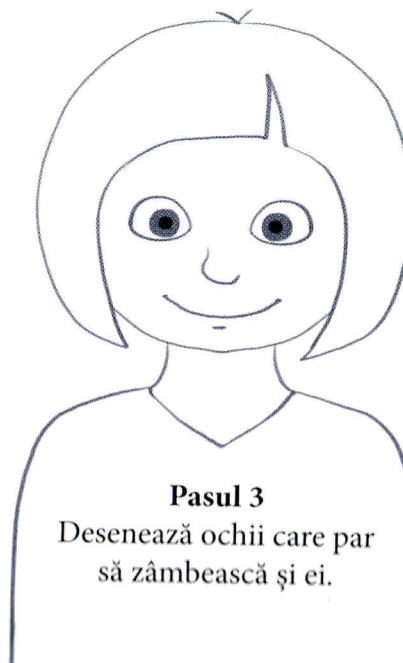
Pasul 1

Desenează fața, gâtul
și nasul.



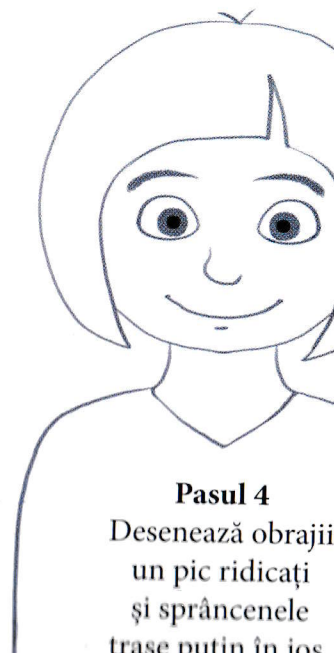
Pasul 2

Desenează gura
cu colțurile în sus.



Pasul 3

Desenează ochii care par
să zâmbească și ei.



Pasul 4

Desenează obrajii
un pic ridicați
și sprâncenele
trase puțin în jos.