

În această dimineață, Lulu nu vrea să se dea jos din pat.

E atât de bine în pat, la căldură. Se simte protejată de parcă ar fi într-o cochilie de melc.



Însă tata a tras draperiile, mama i-a pregătit hainele, iar sora ei, Adia, a pus muzică. Haide, Lulu, trebuie să te trezești!

La micul dejun, ce dezamăgire! Cerealele ei preferate s-au terminat...

Apoi a fost nevoită să plece în grabă ca să ajungă la timp la școală.

Toate acestea i-au creat o stare **DE NEMULȚUMIRE!**



La școală, Lulu e în continuare morocănoasă. Ce bine că este pauză!

Aleargă spre prietena ei, Ioana, pentru a se juca împreună cu noua ei coardă.

Lulu își dorește foarte mult să o încerce!



Acum Ioana stă de vorbă cu Paula despre ultimul desen animat pe care l-a văzut la cinema. Și, oricât ar insista Lulu să se joace cu ea, Ioana preferă să discute în continuare cu Paula.

ASTA este prea MULȚ!



Urechile i se înroșesc,

ochii i se măresc și

îngrozitoarea **FURIE** începe

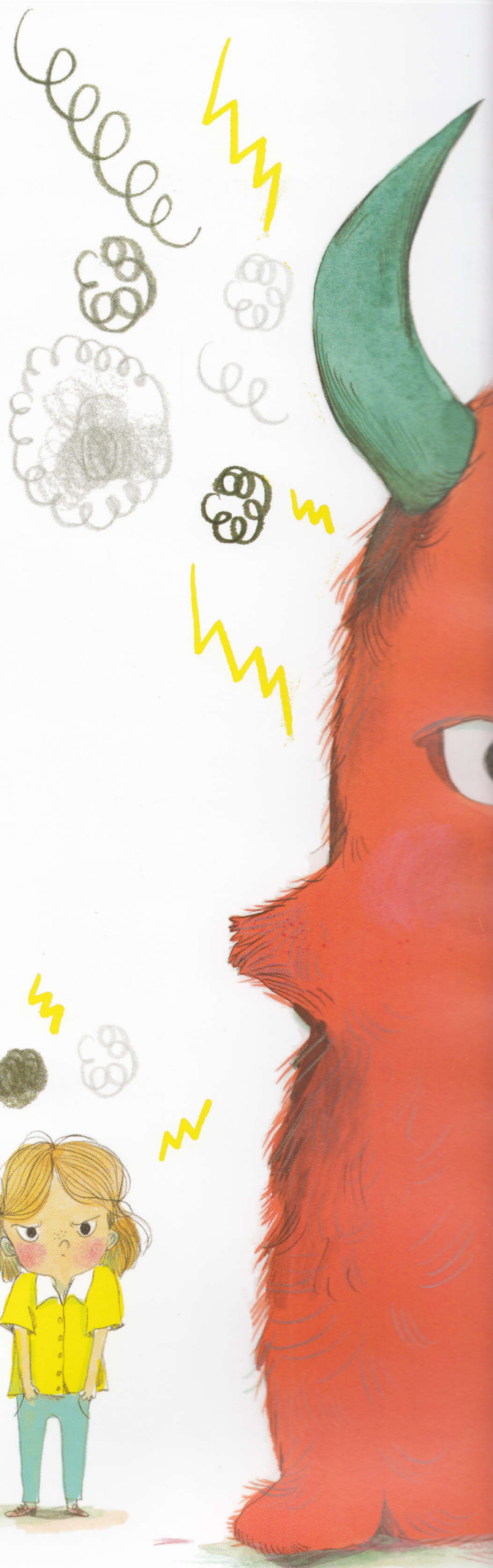
să **CREASCĂ** în ea...

...și vrea ca Lulu să spună

cuvinte care rănesc.

Așa că Lulu începe să **STRIGE**

că Ioana este rea și neînțelegătoare.





Repede, trebuie să oprim această furie!

Inspiră pe nas, Ține-ți
respirația timp de două secunde,
apoi dă aerul afară pe gură,
cât de încet poți.

Fă asta de trei ori la rând
pentru ca îngrozitoarea FURIE
să dispară!

MIC SFAT:
RESPIRÂND ADÂNC ȘI
CONCENTRÂNDU-TE PE EXPIRAȚIE,
FURIA PLEACĂ IAR TU
TE LINIȘTEȘTI.