

Cuprins

	Bine ai venit în aventură!.....	1
Capitolul 1	Cum ajungi să-ți cunoști emoțiile.....	13
Capitolul 2	Stilul tău de reacție.....	37
Capitolul 3	Primul instrument: butonul de pauză.....	45
Capitolul 4	Al doilea instrument: lanterna.....	55
Capitolul 5	Al treilea instrument: monitorul pentru starea de bine.....	63
Capitolul 6	Al patrulea instrument: busola emoțiilor.....	79
Capitolul 7	Energia exterioară care îți pătrunde în corp.....	87
Capitolul 8	Energia interioară din corpul tău.....	121
Capitolul 9	Energia interioară din mintea ta.....	141
Capitolul 10	Energia dintre corpul tău și lume.....	171
Capitolul 11	Cum folosești harta magică a sinelui ca să-ți găsești calea mai departe.....	203
Capitolul 12	Concluzii și la drum!.....	219
Anexă	Cartonașe cu abilități de relaționare.....	223

Bine ai venit în aventură!

Știm că vrei să fii un copil încrezător - puternic, curajos și grijuliu cu tine însuși și cu ceilalți.

Pare ușor să te simți încrezător, atunci când lucrurile se petrec așa cum dorești. Însă, atunci când lucrurile merg prost, e mult mai dificil. Poate că prietenii se supără pe noi, nu facem prea bine la teste, trebuie să mergem la culcare în loc să jucăm un joc video sau cineva drag nouă se îmbolnăvește grav. Pun pariu că ai și tu exemplele tale.

Atunci când se întâmplă chestiuni grave, corpul nostru simte lucruri pe care nu le înțelegem mereu, mintea noastră are gânduri amestecate și confuze, iar noi poate că nu ne mai înțelegem cu prietenii sau familia.

Când combinăm toate aceste lucruri - și anume, ce se întâmplă în mintea noastră și în corpul nostru, pe de o parte, cu ceea ce se întâmplă între noi și alții, pe de altă parte -, simțim ceea ce numim **sentimente** sau **emoții**.

Atunci când oamenii nu știu să numească, să înțeleagă și să răspundă la propriile emoții, pot ajunge să se simtă nefericiți. Sau poate că se simt foarte furioși. Sau poate chiar simt teamă că ceilalți nu-i vor mai plăcea.

Dacă toate astea îți sună cunoscut din propria experiență, ei bine, nu ești singurul care trece prin așa ceva! Majoritatea copiilor (și chiar și unii adulți) au probleme în numirea și gestionarea propriilor emoții. Asta pentru că mintea noastră nu face *automat* treaba de a eticheta și a gestiona sentimentele. Ci mintea noastră *învață* să facă asta - exact așa cum învățăm să spunem alfabetul sau să mergem pe bicicletă.

Cartea aceasta te va învăța să numești și să faci față emoțiilor pe care le simți, folosind un instrument special numit **Harta magică a sinelui**.

