



ALEX ALLAN

# THE HAPPY BOOK

O carte plină  
de emoții

Traducere din limba engleză de  
Andra Rotaru

ANNE WILSON

Galaxia Copiilor

Redactare: Andrey Oti  
Corector: Bernadeta Filip  
Copertă: Oana Bădică  
Tehnoredactare: Liviu Stoica

### THE HAPPY BOOK

Alex Allan, Anne Wilson

Text, design and illustration © Welbeck Children's Limited,  
part of Welbeck Publishing Group 2020  
Originally published by Welbeck Publishing Group Limited  
All rights reserved. No part of this publication may be  
reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted  
in any form or by any means, electronically, mechanical,  
photocopying, recording or otherwise, without the prior  
permission of the copyright owners and the publishers.

### THE HAPPY BOOK . O carte plină de emoții

Alex Allan, Anne Wilson

Copyright limba română © 2023 Editura Galaxia Copiilor  
Copyright limba engleză © 2020 Welbeck Children's Books,  
un imprint al Welbeck Children's Limited, parte a Welbeck Publishing Group, Londra.  
Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă,  
stocată pe un sistem de recuperare sau transmisă sub orice formă și prin orice mijloace,  
electronice, mecanice, prin fotocopiare, înregistrare sau în alt mod, fără permisiunea scrisă  
prealabilă din partea Editurii Galaxia Copiilor.

---

#### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALLAN, ALEX

The happy book : o carte plină de emoții / Alex Allan, Anne Wilson ; trad.  
din lb. engleză de Andra Rotaru. - București : Galaxia Copiilor, 2023  
ISBN 978-606-796-186-7

I. Wilson, Anna

II. Rotaru, Andra (trad.)

087.5

---

Consultantul acestei cărți este  
Sarah Davis, psihoterapeut pentru copii,  
cu un masterat în psihoterapie și consiliere  
integrativă pentru copii și adolescenți.  
Sarah Davis a condus departamentul de sănătate  
mintală pentru persoane tinere din cadrul unei  
fundații caritabile din Hackney și a lucrat ca editor  
și consultant de cărți pentru copii.

Grupul Editorial ALL:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3, sector 6, cod 060512 – București.  
Tel.: 021 402 26 00; Fax: 021 402 26 10

---

Editura Galaxia Copiilor face parte din Grupul Editorial ALL.

 /editura.all  
www.all.ro

 /galaxia.copiilor.carti  
www.galaxiacopiilor.ro

# Cum te simți astăzi?



**FERICIT**

PAGINILE 4-11



**TRIST**

PAGINILE 12-17



**FURIOS**

PAGINILE 18-21

**SPERIAT**

PAGINILE 22-25



**PLIN DE GRIJI**

PAGINILE 26-29



Cum să fii fericit

PAGINILE 30-31



Resurse pentru părinți  
și cei care au grijă de copii


PAGINA 32



Să fii **FERICIT**

este o emoție  
care arată

asa...



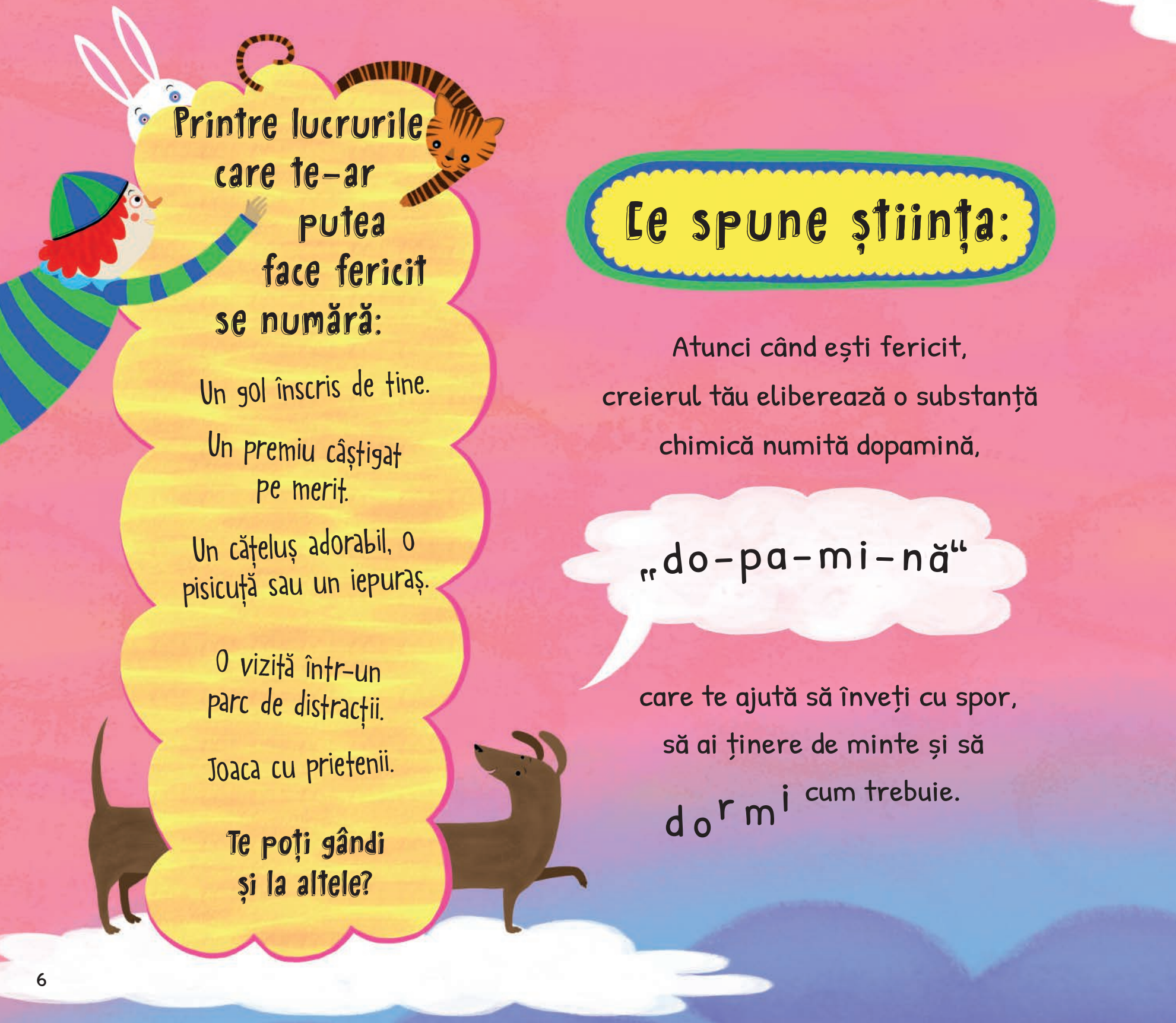
...și se simte ca o  
rază de soare

...și miroase  
ca o  
MARGARETĂ

...și are gust de

**ÎNGHEȚATĂ**

delicioasă



Printre lucrurile  
care te-ar  
putea  
face fericit  
se numără:

Un gol înscris de tine.

Un premiu câștigat  
pe merit.

Un cățeluș adorabil, o  
pisicuță sau un iepuraș.

O vizită într-un  
parc de distracții.

Joaca cu prietenii.


Te poți gândi  
și la altele?

## Ce spune știința:

Atunci când ești fericit,  
creierul tău eliberează o substanță  
chimică numită dopamină,

„do-pa-mi-nă“

care te ajută să înveți cu spor,  
să ai ținere de minte și să  
dormi cum trebuie.



Așa-i  
că-i tare bine  
să fii

**FERICIT?**