

# Fericirea



**Ce înseamnă să fim fericiți?**

Este mai mult despre alegerea lucrurilor pozitive și sănătoase care să ne facă să ne simțim bine. Acest lucru poate arăta ca o mulțime de lucruri – să ne simțim în siguranță, să ne relaxăm, să ne bucurăm de ceva la care suntem buni, să vorbim cu prieteni draguți, să avem grijă de corpul nostru și să fim amabili cu noi înșine!

## Cum facem să fim fericiți?

Joacă-te cu animalele de companie! Cu siguranță ele îți vor da energia pozitivă de care ai nevoie!

Ascultă muzică și dansează!

Citește sau ascultă povești care să îți îmbogățească imaginația!

Ieși în parc, întâlnește alți copii cu care să te joci și să schimbi impresii!

Mănâncă dulciuri, dar cu moderație! Un pic de ciocolată cu siguranță va readuce zâmbetul pe fața ta!



# Furia



## Ce reprezintă furia?

Ei bine, furia apare atunci când vedem situații nedrepte sau atunci când ceva nu merge așa cum ne dorim. Devenim agitați, avem fața înroșită, pumnii strânși și ne dorim intens să și lovim pe cineva, deși știm foarte bine că așa ceva nu se face.





## Cum facem să fim bucuroși?

Bucuria nu înseamnă să râdem mereu cu gura până la urechi. Putem pur și simplu să fim bucuroși că trăim, că suntem sănătoși, că mereu cineva are grijă de noi, că pisica toarce frumos, că florile sunt frumoase, că cerul e senin sau că plouă și noi suntem adăpostiți. Dacă noi suntem bucuroși, cu siguranță îi vom molipsi și pe cei din jurul nostru.

