

★ Les émotions d'en Gastó ★



LES MEVES EMOCIONS I JO



Inclou una Roda de les Emocions!





Aquest llibre pertany a:

A Lili, la meva font d'estels.
A la meva família, sempre al meu costat.
A Gastó, el meu avi.



★ Les emocions d'en Gastó ★

LES MEVES EMOCIONS I JO



Què és una emoció?

Aquest llibre parla de les emocions.

Però què és una emoció?

Una emoció és **un sentiment**,
més o menys fort, que a vegades t'envaeix
sense que tu ho decideixis.

Aquesta sensació pot canviar, segons
amb qui et trobes, el que estàs fent,
el que et passa, on ets...





Existeixen tot tipus d'emocions:
les que et fan riure, les que
et fan plorar, les que et fan cridar...
Algunes et fan enfadar; d'altres et fan venir
unes ganes enormes de fer moltes abraçades...
Hi ha emocions que sents
quan estàs amb els altres i emocions que
experimentes quan estàs tot sol.

Les emocions formen part de tu,
de tots nosaltres. Però a vegades ocupen
massa espai al nostre cap.
I no sempre sabem com anomenar-les.
Per sentir-nos bé, és bo aprendre
a reconèixer-les i acceptar-les.

Sort que
en Gastó és aquí per
ajudar-te a aconseguir-ho.
Veuràs com és de fàcil i divertit!



Aquest és en Gastó

En Gastó és un unicorn molt especial.

Uns dies està **content**,
però uns altres no ho està,
perquè se sent **trist**,
o està **enfadat**,
o té **por...**

**Aquestes són les emocions
que sent en Gastó.**

I tu? Les has sentit alguna vegada?



En Gastó és especial
perquè té alguna cosa màgica:

les seves crins!

La crinera i la cua
tenen els colors de l'arc iris,
però canvien de color
segons l'emoció
que senti el petit unicorn.





feliç



culpable



enrabiad



gelós



espantat



trist



tímid



excitat

El clima del cor

! tu? Com et sents avui?

molt malament



malament



no gaire bé



bastant bé



bé



molt bé

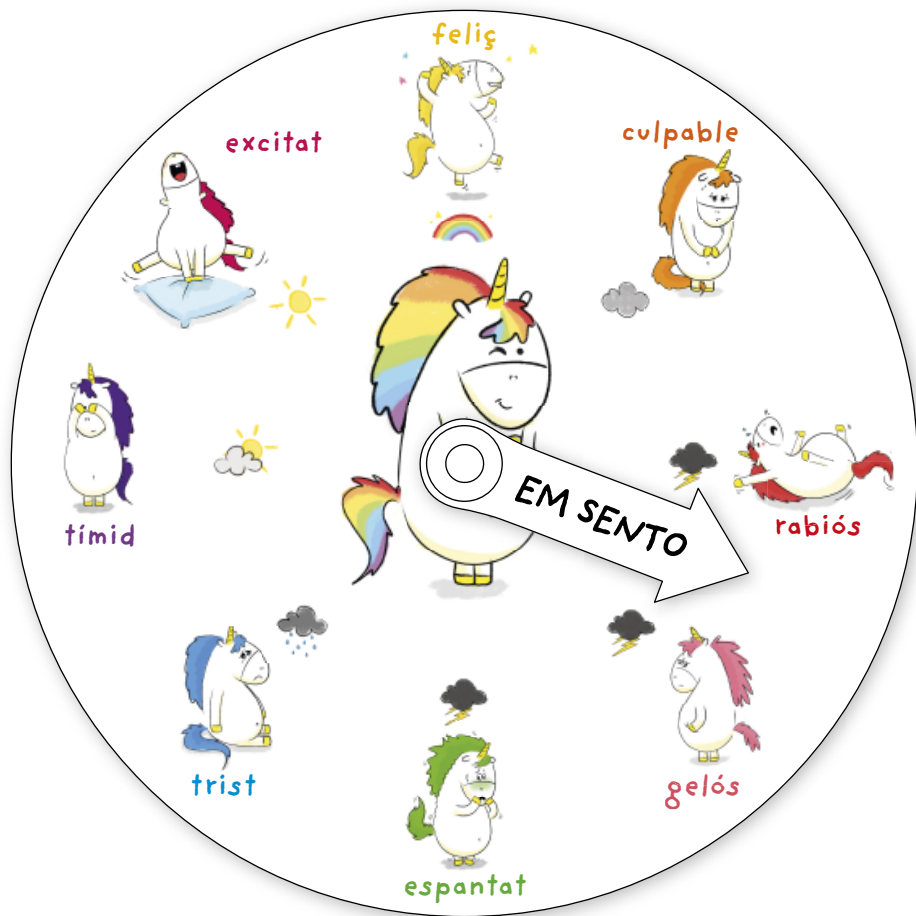


La Roda de les Emocions

Les emocions venen i van, com els núvols,
la pluja, les tempestes o el sol.
És cert que **no sempre són agradables**,
però amb en Gastó aprendràs a dominar-les
i aconseguiràs allunyar la teva tristesa,
calmar la teva ira, compartir el teu bon humor...

Amb la Roda de les Emocions, en Gastó t'ajudarà
a expressar com et sents, a **reconèixer l'emoció**
que t'envaeix, a posar-hi nom.

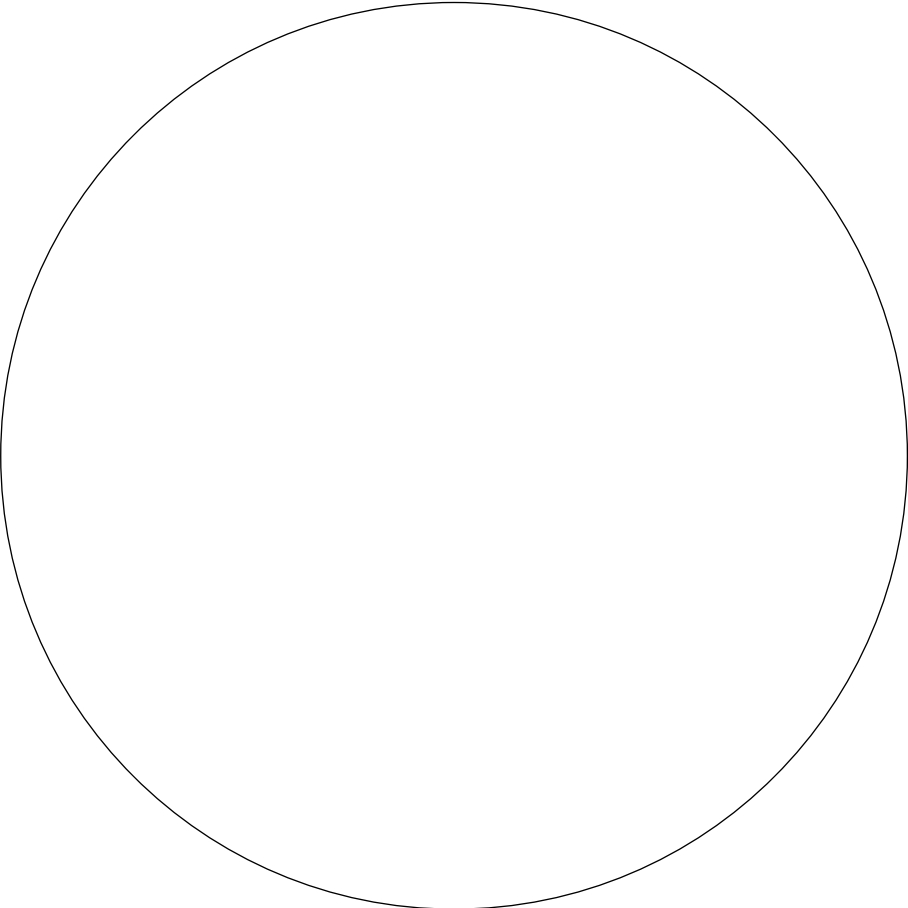
Mira detingudament cadascun dels
petits Gastons i apunta amb la fletxa
el que s'assembla més a tu en aquest moment.
Ara, busca al llibre com reacciona en Gastó
quan sent **la mateixa emoció...**



TINC
UNA ENRABIADA!



EM SENTO



excitat



feliç

culpable



tímid



rabiós



trist



espantat



gelós