

В ПУТЬ	5
ТВОЙ ПРОВОДНИК	6
АНКЕТА	10
ТВОИ ЭМОЦИИ	14
КАКИЕ БЫВАЮТ ЭМОЦИИ	20
ЗЛОСТЬ	31
УПРАВЛЕНИЕ ЗЛОСТЬЮ	39
ОБИДА	42
СТРАХ	48
УПРАВЛЕНИЕ СТРАХОМ	62
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	79
ВНУТРЕННИЙ ВОРЧУН	85
БЛАГОДАРНОСТЬ	96
ЗАВИСТЬ	104
ГРУСТЬ	111
РАДОСТЬ	119
ИНТЕРЕС	124
СКУКА	133
ДРУЖБА	137
ТВОИ СОКРОВИЩА	158





ДОРОГОЙ ДРУГ!

Ты держишь в руках
НЕОБЫЧНУЮ КНИГУ.
Это книга-помощник, книга-друг.

Она поможет тебе стать
уверенным в себе,
смелым,
решительным,
а главное — **СЧАСТЛИВЫМ!**

Ты почувствуешь, что даже
в трудные моменты у тебя есть
ВНУТРЕННЯЯ ОПОРА,
которая не даст никаким ветрам
сдуть тебя с пути.
Ты научишься видеть вокруг
больше **ХОРОШЕГО,** чем плохого.



ТВОЙ ПРОВОДНИК

ПРИВЕТ!

Я панда. Живу в твоём дневнике.

Давай вместе
мечтать,
радоваться,
грустить,
злиться,
побеждать,
загадывать желания,
стараться их осуществить
и не только...

Я помогу тебе стать **СЧАСТЛИВЕЕ!**





Для этого нужно вести этот дневничок всего **НЕСКОЛЬКО МИНУТ**, но каждый день!

Помнишь, когда ты ходил на экскурсии, там были специальные люди — экскурсоводы?

Я твой экскурсовод в мир счастья. Я буду показывать тебе дорогу, поддерживать и помогать.

Я твой друг, и ты можешь назвать меня так, как хочешь!

Итак, **Я ПАНДА** _____

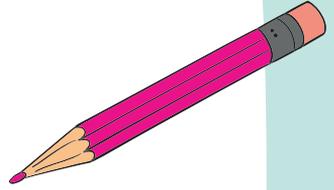
Я протягиваю
ТЕБЕ СВОЮ ЛАПУ.



Дай мне руку!
Мы отправляемся

В ПУТЕШЕСТВИЕ!

Место для **твоей** ладони. Обведи и раскрась её. Назови все пальчики.

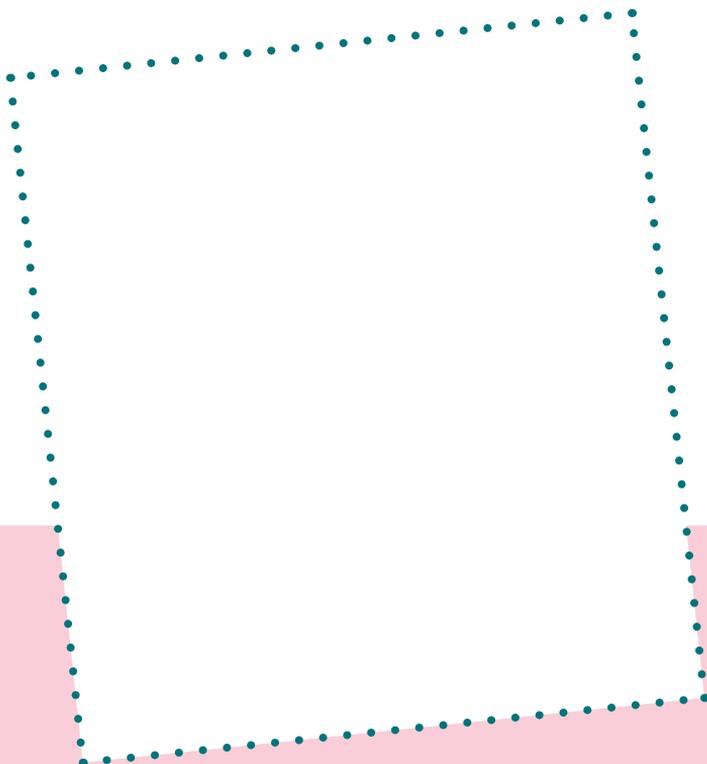


Нарисуй узоры на подушечках пальцев. Можешь дорисовать им глазки, носики и рты.

На кого они стали похожи?

АНКЕТА

Место для ТВОЕГО фото



Хочу познакомиться с тобой поближе.

Расскажи мне о себе!

Имя _____

Сколько тебе лет? _____

Какого цвета у тебя глаза? _____



Что ты обычно ешь на завтрак?

Что ты выберешь: шоколадный торт или ягодное мороженое?



За что ты больше всего гордишься собой?

Если бы ты был пиццей, то с какой начинкой? Это твой мир. И пицца может быть с чем угодно.

Например с радугой или с шоколадным зефиром.

Чего ты больше всего боишься?

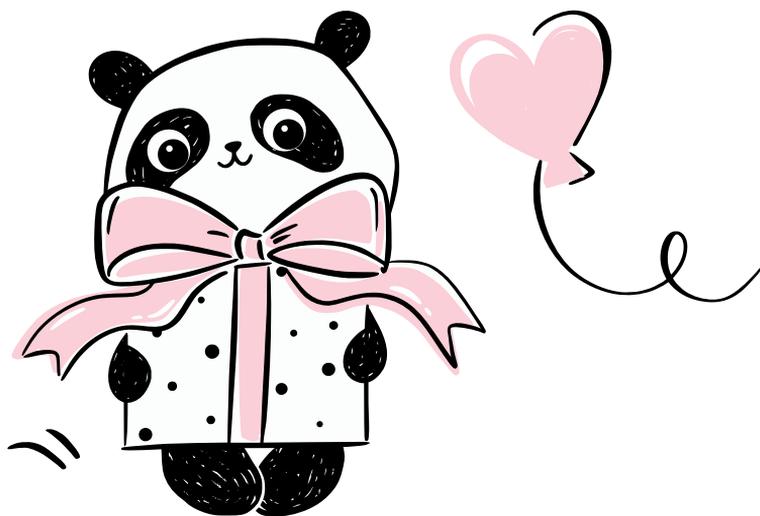
Кто твой самый лучший друг? Какой он?

Какую песню ты с удовольствием можешь послушать 15 раз подряд?



Что ты любишь делать больше всего на свете?

Какой твой любимый праздник? Почему?



Правила бывалых путешественников

13



1. Ошибки — это нормально. Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. В нашем путешествии никто не будет ругать тебя за ошибки. Действуй смело!
2. Не знать чего-то, сомневаться, бояться — это тоже нормально. Здесь главный ты. Что считаешь правильным, то и делаешь (пишешь, отвечаешь, рисуешь). Я не буду ставить тебе оценки. Потому что ты в любом случае молодец. Ты уже смелый и добрый. Прямо сейчас. Я верю в тебя. А дневник поможет тебе в этом убедиться, если ты сомневаешься.
3. Глупых вопросов не бывает. Если тебе что-то непонятно — обратись к своим близким людям. Обсуди с ними то, что тебе интересно знать.

ЭТО ВСЁ!



Что это такое
и зачем они нужны?

Вокруг тебя постоянно что-то происходит. Тебе вручают долгожданный подарок или ломается любимая игрушка. Учитель хвалит за правильный ответ, лучший друг не хочет играть по твоим правилам. На всё, что с тобой случается, ты реагируешь определённым образом. Эта реакция называется **ЭМОЦИЕЙ**.

Эмоции возникают не только тогда, когда что-то происходит вокруг тебя. У каждого человека есть воспоминания, мысли, фантазии — всё, что происходит в голове, тоже вызывает эмоции.

Закрой глаза, вспомни приятный момент из прошлого и зарисуй здесь.



Это будет образ **ТВОЕЙ РАДОСТИ**. Вспоминай его, когда на душе кошки скребут.

