

KONTYNUACJA
BESTSELLERA
Jesteś WAŻNY.
PINKU!

PONADEK
>> 150 000
sprzedanych
egzemplarzy!

Urszula Młodnicka, Agnieszka Waligóra

ODWAŻY, PINKU!



**KSIĄŻKA O ODPORNOŚCI
PSYCHICZNEJ**
dla dzieci
i dla rodziców
trochę też

sensus  CZYTAŁSEK

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Barbara Lepionka

Koncepcja książki: Urszula Młodnicka

Opracowanie ćwiczeń: Urszula Młodnicka

Koncepcja graficzna książki: Agnieszka Waligóra

Ilustracje: Agnieszka Waligóra

Projekt okładki: Agnieszka Waligóra/ Ewa Jarocka

Opracowanie graficzne składu/ skład: Agnieszka Waligóra/ Ewa Jarocka

Korekty: Anna Pliś, Anna Skóra, Elżbieta Woźniak

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/pink3v>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-0505-4

Copyright © Helion S.A. 2022, 2023

PRinted in POLANd

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę
- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Urszula Młodnicka, Agnieszka Waligóra

ODWAĞI, PINKU!

KSIAŻKA O ODPORNOŚCI
PSYCHICZNEJ
dla dzieci
i dla rodziców
trochę też

 sensus  CZYTAŁSEK

Kup książkę

Poleć książkę

SPIS treści!

1 TO NORMALNE
mieć PUSTKĘ
w GŁOWIE ...7

2 TYLKO SPOKÓJ
może NAS
URATOWAĆ ...15

3 Nie ZAWSZE WSZYSTKO
UKŁADA SIĘ
PO NASZEJ MYŚLI ...25

4 POKONYWANIE
SWOICH OBAW
TO FAJNE
UCZUCIE
...35



5 KAŻDY CZASEM
WYBUCHA –
ALE NA SZCZĘŚCIE
MOŻNA PRZEJAĆ NAD TYM
KONTROLĘ ...45

6 TYLKO
BEZ PANIKI ...57

7 Nie ZAWSZE
DOSTAJEMY
TO, CO
CHCEMY ...67

8 DA SIĘ PRZEŻYĆ
TRUDNE
MOMENTY
...77

9 PO CO
MARTWIĆ SIĘ
NA ZAPAS ...87

10 RÓWNOWAGA
TO PODSTAWA ...97

11 ZAMIEN ZADANIE
W WYZWANIE ...107

12 NASZE CIAŁO
MA MOC
USPOKAJANIA
...117

13 MIKS JEST
NAJLEPSZY! ...127

14 TO W PORZĄDKU
NIE DAĆ RADY ...137

15 PORÓWNUJ SIĘ
SAM
ZE SOBĄ ...147

16 OBGADUJ
PROBLEMY
...157





hiSTORIA 1

TO NORMALNE
mieć PUSTKĘ
w GŁOWIE

— CZEŚĆ, jestem PINK!

— Cześć, Pinku!

— Ale ja nie mówię do ciebie, tylko do nich.

— Aaaa, do dzieciaków?

— Tak! I teraz się zgubiłem,
i nie wiem, co powiedzieć.

Pink rzeczywiście się zgubił i nie wiedział, co powiedzieć.

W jego głowie była totalna pustka.

Wszystko to, co tak bardzo dokładnie sobie przygotował,
w jednej sekundzie zniknęło z jego umysłu.

— Zaczynaj od początku.

— Łatwo ci mówić...

— Wiem, ale chyba nie ma innego sposobu.

— Jest!

— Jaki?

- Można uciec.
- No coś ty!
- No serio!
- Ale wtedy nie będzie książki...
- Ale ja nie pamiętam, co chciałem powiedzieć.
Nic a nic.
- Dobrze, Pinku. Odetchnij głęboko,
zbierz myśli i spróbuj jeszcze raz.
- Ale oni patrzą i czekają.
- Spróbuj sobie wyobrazić,
że nikogo tu nie ma.

Pink próbował sobie
wyobrazić, że tu nikogo
nie ma, ale kompletnie
mu to nie wychodziło.

- To nie działa!
- Hmm, to zawsze
możesz powiedzieć,
że nie wiesz,
co powiedzieć.
- Mogę?



— No pewnie!

TO NORMALNE mieć PUSTKĘ w GŁOWIE...

— Taką totalną?

— Totalną. Po prostu zacznij mówić cokolwiek,
a potem już pójdzie. Zobaczysz.

— Na przykład?

— Cześć, jestem Pink i nie wiem, co powiedzieć.

Mieliście tak kiedyś? Ja właśnie mam!

Wszystko, co sobie przygotowałem do powiedzenia,
żeby się z wami przywitać, zniknęło. Ale to nic.
Spróbuję sobie poradzić. Trzymajcie za mnie kciuki!

— OK, spróbuję.

— Dasz radę!

Pink odetchnął głęboko,
zebrał myśli i po prostu zaczął mówić.

— Jestem Pink, ale to już wiecie. Jestem stworem, niebieskim
stworem, mam jedno ucho trójkątne, a drugie okrągłe.
Uwielbiam bananowe babeczki, swoich przyjaciół: Binga, Leo
i Lulkę, i grać na ukulele. Nie lubię, jak ktoś mnie okłamuje,
kożuchów na mleku i fiszki. No i jak się okazało dzisiaj,
nie lubię występować. Bardzo mnie to stresuje. A Was?

TeRaz
TY

A CO Ciebie STRESUje?

Napisz lub narysuj, co Cię stresuje.



A może masz sprawdzone sposoby

NA OBNIŻENIE STRESU?

Podziel się nimi.

Zastanów się, jaki sposób działa na Ciebie najlepiej.

zakreśl go.



.....

.....

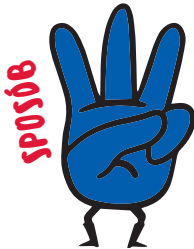
.....



.....

.....

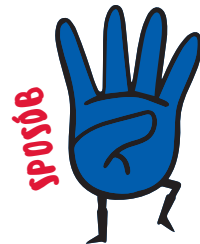
.....



.....

.....

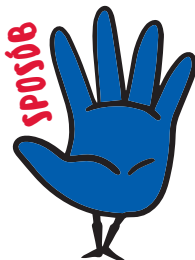
.....



.....

.....

.....



.....

.....



PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

– Cześć, jestem PINK.

— Cześć, Pinku!

— Ale ja nie mówię do ciebie, tylko do nich.

— Aaaa, do dzieciaków?

— Tak! I teraz się zgubiłem, i nie wiem, co powiedzieć.

Pink, mały niebieski stwór, jedno ucho ma okrągłe, a drugie trójkątne.
Uwielbia swoich przyjaciół, a także babeczki bananowe i grę na ukulele.
Nie lubi kożuchów na mleku i fiszki, a także gdy ktoś go okłamuje.
Nie lubi też występować publicznie. Bardzo go to stresuje.

A CiEBIE CO StRESUJE? CZEGO Się CZASEM Boisz?

Wiesz, to zupełnie normalne, że w życiu zdarzają się trudne momenty.
Że na myśl o nadchodzących wyzwaniach czujemy obawę i boli nas brzuch.
Że czasem jesteśmy smutni, a czasem wybuchamy złością jak wulkan.
Na szczęście są sposoby, by sobie z tym poradzić.

POMÓŻ PINKOWI ODNALEŹĆ ODWAGĘ i NAUCZ Się RADZIĆ SOBIE Z PRZECIWNOSĆCIAMI LOSU!



AUTORKI
BESTSELLERA
Jesteś WAŻNY,
« PINKU!

i

*Jesteś
PRAWDZIWYM
PRZYJACIEŁEM,*
« PINKU!

— książki
nominowane
do nagrody
Bestsellery
Empiku 2021!

Urszula Młodnicka

— skończyła psychologię na Uniwersytecie Jagiellońskim.
Jest autorką licznych scenariuszy i programów edukacyjnych
dla dzieci, będących dla niej wielką inspiracją. Ma dwie córki,
które uwielbia i które są jej największą radością. Na co dzień
ćwiczy odporność psychiczną, zaliczając na tym polu sukcesy
także dzięki przyjaciółce, z którą może się podzielić
każdym problemem.

Agnieszka Waligóra

— ukończyła Wydział Form Przemysłowych Akademii Sztuk
Pięknych w Krakowie. Z zawodu jest graficzką, z wyboru
i z pasji ilustratorką książek dla dzieci. Od kilkunastu lat mieszka
wraz ze wspianymi córkami i z mężem we Włoszech.
Uwielbia przegadywać wieczory
ze swoją najlepszą przyjaciółką.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-289-0505-4



9 788328 905054

cena: 44,90 zł


CZYTALISEK
czytalisek.pl
f @ y