

*LUNGEANU CERASELA  
ȘTEFĂNESCU ALINA*



*POVEȘTI MINUNATE... CU  
EMOȚII PRESĂRATE*



*GHID DE BUNE PRACTICI*

# PAGINA PĂRINTELUI

**"Inimile animate de sentimente puternice vorbesc chiar prin emoțiile lor."**

**Victor Hugo**

**Educația socio-emoțională** cuprinde activitățile de învățare care favorizează dobândirea experienței individuale de comportare socială și emoțională, formarea competențelor emoționale și sociale ale individului: dobândirea abilităților emoționale (de a înțelege, a exprima și a-și regla emoțiile) și a celor sociale, precum cele de inițiere și menținere a unei relații și integrarea într-un grup.

Vârsta preșcolară este perioada în care se produc schimbări semnificative în viața afectivă a copilului. Emoțiile și sentimentele preșcolarului însoțesc toate manifestările lui, fie că este vorba de jocuri, de cântece, de activități educative, fie de îndeplinirea sarcinilor primite de la adulți. Ele ocupă un loc important în viața copilului și exercită o puternică influență asupra conduitei lui.

Activitățile muzicale, audierea poveștilor, desenul, jocurile didactice, dramatizarea ajută nespus la dezvoltarea emoțiilor, la gestionarea și soluționarea adecvată a unor conflicte, precum și la îmbunătățirea abilităților estetice.



# POVEȘTI CU EMOȚII

Poveștile sunt cele mai îndrăgite momente ale zilei în grădinița de copii și instrumente eficiente pentru dezvoltarea abilităților emoționale ale preșcolarilor.

Ghidul Andreei Chiru -Maga "*Bruno. Emoțiile ne unesc.*" este o carte cu mesaj educațional și terapeutic care prezintă câte o mică povestioară pentru fiecare emoție, facilitând recunoașterea, exprimarea și gestionarea acestora.

Bruno, ursul brun de România, povestește despre trăirile sale, întrebându-se de fiecare dată "*Oare oi fi chiar singurul care simte așa pe pământ?*"



## Exemple de activități

*Ce chip are emoția?*-  
desen în făină



*Emoțiile noastre*  
activitate de sortare

*Evantai cu emoții*  
activitate practică



# SUGESTII DE ACTIVITĂȚI

1. Inspirați-vă din aventurile lui Bruno! Folosiți indiciile lăsate de el și porniți într-o călătorie de (re)descoperire a emoțiilor printr-un joc distractiv *Detectivul de emoții!*

Scopul

Exersarea unor strategii de reglare emoțională și verificarea capacității de a identifica și de a exprima în gesturi și cuvinte emoțiile.

Priviți fiecare imagine, pe rând!



Ați recunoscut emoția? Denumiți-o!

Mimați emoția! (expresie facială, gesturi sugestive)

Descrieți o situație trăită în care ați simțit emoția respectivă!

Cum ați reacționat?

Ați vorbit cu cineva despre ceea ce ați simțit? Cu cine?

2. Fișă de lucru

DOMENIUL OMȘI SOCIETATE/EDUCAȚIE PENTRU SOCIETATE NUME

"DETECTIVUL DE EMOȚII"

1 IDENTIFICĂ EMOȚIILE ILUSTRATE! UNEȘTE FIECARE EMOȚIE CU O REACȚIE COMPORTAMENTALĂ PE CARE O CONSIDERI POTRIVITĂ! RAPORTEAZĂ-TE LA EXPERIENȚA PERSONALĂ!

SUNT

ALEGEĂ

2 CUM TE SIMȚI CUM? REDĂ PRINTR-UN DESEN EMOȚIA!

3



„Copilul care a experimentat bucuria creativității, chiar și în cel mai mic grad, devine diferit de copilul care imită actele altora.” - B. ASAFIEV

## Metoda „Muzică, culoare și creativitate”

Metoda este una creativă și recreativă, menită să stimuleze potențialul creativ al copilului cu ajutorul muzicii și al picturii. Muzica răspunde nevoilor celor mici de exprimare, de comunicare, de frumos, de integrare socială și definirea propriei identități.

**Materiale necesare:** foaie de hârtie lungă (5-10m), pensule, acuarele, casetofon, CD.

### Etape de lucru:

1. Anunțarea temei picturii;
2. Fiecare participant își ocupă locul la masă, ia o pensulă și alege o culoare;
3. Copilul realizează o pictură în dreptul său, cu tema indicată, având un fond muzical;
4. La schimbarea fiecărei secvențe melodice, participanții fac câte un pas la dreapta și din când în când, pot schimba culorile între ei;
5. Copilul participant va continua desenul celui alt, adăugând noi elemente.



# EMOȚIILE CELOR PATRU ANOTIMPURI

Compozițiile alegorice din obiecte, fructe și legume, *Cele patru anotimpuri* realizate de pictorul italian Giuseppe Arcimboldo, însoțite de creația instrumentală cu același nume, a compozitorului italian Antonio Vivaldi pot constitui un prilej inedit de învățare. Pornind de la acestea, copiii vor fi îndrumați să-și exprime emoțiile și trăirile insuflăte de artă. Astfel, copiii vor asocia muzica clasică cu operele de artă.

1. **Audiați** câte un fragment muzical, în timp ce priviți tabloul corespunzător! Precizați cel puțin patru cuvinte specifice fiecărui anotimp! Asociați unul dintre acestea fiecărui portret!

2. **Mișcați-vă** sau **dansați** în ritmul sugerat de fragmentele muzicale! Denumiți emoția trăită! Încercați să o reprezentați, folosind obiecte, fructe și legume!

Prin intermediul acestei activități, copiii vor explora forme, culori, simțuri, texturi, etc.



*Primăvara*



*Vara*



*Toamna*



*Iarna*

## ANOTIMPURI ȘI EMOȚII

Realizați un tablou în care să redați un fenomen al naturii, specific anotimpului preferat! Alegeți un titlu potrivit, folosind emoția pe care acesta vi-o transmite!



*Bucurie de iarnă (Teodor, 5 ani)*



*Uimire în culori de toamnă (Casi, 6 ani)*

# EMOȚII MUZICALE

## "MUZICA ESTE LIMBAJUL EMOȚIILOR" IMMANUEL KANT

### EMOȚII ȘI SUNETE

Muzica ar putea fi considerată vectorul emoțiilor. Astfel, prin jocuri ritmice, copiii pot fi încurajați să asocieze un sunet unei emoții.

Așezați în semicerc, copiii vor fi invitați, pe rând, să-și exprime emoțiile, folosind instrumente muzicale precum tobă, xilofon, tambur, maracas, etc.,

În cadrul acestui joc, exprimarea emoțiilor se face exclusiv prin intermediul bătăilor sau atingerilor ritmice (ușoare, puternice, lente, rapide) și al expresiilor faciale.

*Fericiare*



*Uimire*



*Frișete*



*Furie*





# EMOȚII DE PRIMĂVARĂ

O poveste presărată cu emoții, despre puterea prieteniei, de-a lungul celor 4 anotimpuri...

(*Vom fi mereu prieteni*, de Michael Engler)



„Iepurasul și ariciul se întâlneau în fiecare dimineață în luminișul de lângă parau. Iepurasului îi plăcea ca ariciul râdea mult și des.

Iar ariciul era bucuros că iepurasul sale amuza la glumele sale.

Și fiecare dintre ei era fericit pentru că își găsisse un prieten.”



„Într-una dintre aceste seri mohorate, ariciul spuse:

- Cred că va trebui să te parasec.

Luat prin surprindere, iepurasul făcu ochii mari.

De ce voia ariciul să-l parasească?

- Te rog, nu pleca, nu mă lăsa singur! striga el.

- Mă voi întoarce, îți promit, răspunse ariciul.

- Când? dori iepurasul să afle.



„Se duse în luminiș ca de obicei, ca să îl aștepte pe arici. Dar acesta nu veni.

Iepurasul îl aștepta, iar seara se infurie. Era atât de furios, încât începu să strige de se auzea în toată padurea:

- Ariciul este un mincinos, un ticălos și un prefăcut!”

## Să ne jucăm împreună!

- Numiți cât mai multe emoții, întâlnite în fragmentele din poveste!
- Realizați un colaj din plastilină, reprezentând emoția care v-a plăcut cel mai mult!



# EMOȚII DE VARĂ



*De ce vă certați, Matei?* - Brigitte Weninger



Matei este **furi**os. El s-a certat cu Edi, prietenul lui cel mai bun, și nu vrea să-l mai vadă niciodată! De acum, se va juca cu iepurașul lui de pluș. Acesta nu spune niciodată NU și nici nu vrea să aibă întotdeauna dreptate. Dar, un iepuraș de pluș nu e un prieten adevărat, în carne și oase...

**Ceartă** și **împăcare** într-o aventură cu momente de **furie** și **tristețe**, apoi de **bucurie** și de **fericire**.

## GESTIONAREA EMOȚIILOR ȘI A CONFLICTELOR

*"Matei a început să-l tragă pe Edi de urechi, Edi a protestat și el, iar în curând erau amândoi la pământ, luptându-se de zor până când s-au rostogolit în pârâul rece.*

*Și doar așa s-au oprit!*

*Matei s-a ridicat și s-a scuturat de apă.*

*- Până aici, Edi! i-a zis el. De azi nu mai ești prietenul meu. Nu vreau să te mai văd! Niciodată!"*



1. Realizați un poster cu etapele de urmat pentru rezolvarea unui conflict!

- ✓ **Mă opresc, mă îndepărtez.**
- ✓ **Mă calmez, respir.**
- ✓ **Îl ascult pe celălalt, reflectez.**
- ✓ **Mă exprim în cuvinte.**
- ✓ **Găsesc o soluție, îmi cer iertare, repar.**





"Matei a luat-o tiptil în sus pe râu și l-a văzut pe Edi care încerca să lanseze încă o barcă, dar aceasta se răsturna întruna.

...

Vrei să te ajut? s-a oferit Matei.

- Da, te rog.

Matei i-a arătat lui Edi unde greșea și împreună au construit două bărci frumoase, din scoarță de copac."



"-Ne trebuie un bazin în care să plutească, a zis Matei. Am început să contruiesc un baraj, dar nu mă pricep la fel de bine ca tine.

- Vrei să te ajut? l-a întrebat Edi.

- Da, te rog.

Edi i-a arătat lui Matei cum să fixeze pietrele și împreună au înălțat un baraj mare și rezistent de-a latul pârâului. "

2. Realizați un poster în care să ilustrați «**gesturi reparatorii**»!

- ✓ **Repar ce am stricat.**
- ✓ **Strâng mâna celuilalt.**
- ✓ **Îmi aștept rândul.**
- ✓ **Fac echipă cu ceilalți.**
- ✓ **Cer ajutorul celorlalți.**
- ✓ **Vorbesc cu un adult.**
- ✓ **Fac un gest drăguț - ofer o îmbrățișare, un zâmbet, realizez un desen.**

# EMOȚII DE TOAMNĂ

Pupo, cățelul cu buline colorate, protagonist al poveștii *Pupo învață să protejeze natura* (Mirabela Les), pornește în aventură pe cărările pădurii, întâlnind în drumul lui animăluțe simpatice și prietenoase.



Năstrușnicul cățeluș transmite copiilor un mesaj ecologic și îi ajută să își eticheteze emoțiile.

## 1. Copacul emotiilor -desen

Descoperiți și desenați emoțiile trăite de Pupo pe tot parcursul aventurii din pădure! 😊 😐 😞

2. Identificați trăirile veveriței, ale ariciului și ale cerbului la gândul că vor fi tăiați copacii și astfel, habitatul lor, distrus! Realizați aceste emoții, utilizând materiale reciclabile!



*"Veverița se sperie tare când auzi de foc și-i spuse: - Foc?! Adică vrea să taie cei mai falnici copaci pentru a-i arde la iarnă?"*

*"Nu se poate așa ceva! spuse veverița cu tristețe. Noi trebuie să protejăm pădurea, pentru că aici locuiesc foarte multe animale. Dacă tăiem copacii, le distrugem căsuțele."*



*"Atunci cerbul se supără și îi răspunse: Micuțule, copacii nu se taie! Ei ne fac aerul curat și noi avem datoria să-i protejăm! Avem nevoie de ei!"*



*"Vrei să tai copacii? se miră ariciul. Nu e posibil așa ceva! Copacii nu se taie! Rădăcinile lor fixează pământul, ca acesta să nu se surpe în calea apei. Cu toții avem nevoie de păduri!"*

# EMOȚII DE IARNĂ

*Se pare că toată lumea a uitat că azi e ziua bursucului și se pregătește să participe la ceaiul organizat de hermină în pădure.*

*Însă pe el nu l-a invitat nimeni...*

**Căsuța din zăpadă**, de Peter Bently & Charles Fuge



O întâlni pe hermină, dar ea-i spuse-n pripă:

- Am ceva în cuptor! Și-o tuli într-o clipă.

Bursucelul își luă rămas bun c-un oftat.

„Eh, se vede că-i prinsă. De mine-a uitat.”

Și în gându-i își zise: „Nu-i bai, e aproape.

*Sunt prietenii mei, să mă plâng, zău că n-aș vrea.*

*Păcat doar că sunt singur chiar de ziua mea”.*





- Bun venit, bursucel, la PETRECEREA TA!
- Uf, ce greu, zise-ariciul, e să nu spui nimic!
- Da, și văd că tăcut-au și ceilalți chitic...

Animale multime ieșiră din cetini, cântând „Mulți ani trăiască!” - buluc de prieteni.

- Mulțumesc, dragii mei, zise el de-ncheiere, privind cerul-nstelat, într-a nopții tăcere.

Mă așteptam să petrec și să-mi cânt singur azi, însă n-ar fi avut, fără voi, niciun haz.



## ATELIERUL I - Micii magicieni



Împreună cu cineva drag, confecționați din materialele pe care le găsiți în casă, o **pălărie...magică** și cartonașe reprezentând cele **4 emoții** (*bucuria, tristețea, uimirea, recunoștința*) !

Așezați în interiorul pălăriei, siluetele personajelor întâlnite în poveste (*bursucel, hermina, broscuțel, ariciul, șoricica, etc*)! Extrageți pe rând câte un personaj, descrieți care sunt trăirile lui și asociați emoția corespunzătoare fiecăruia!

## ATELIERUL 2 – Petrecerea-surpriză



Inspirați-vă din conținutul poveștii și creați o *petrecere tematică* pentru cel mai bun prieten! Puteți să propuneți invitaților o anumită costumație sau puteți folosi măști de carnaval.

Puteți face și un concurs de karaoke...

Orice idee este binevenită în organizarea unei petreceri-surpriză!

Nu uitați să faceți și câteva fotografii! AMINTIRILE sunt cele mai prețioase!

## ATELIERUL 3 – Arătați ce s-ar fi întâmplat dacă...

După ce mama/bunica vă va citi în întregime conținutul poveștii, încercați să redați o anumită expresie emoțională, folosindu-vă de pantomimă!

– *Ce ați simți, dacă nu ați primi un cadou aniversar?*

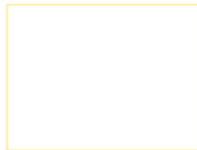
– *Cum ați reacționa dacă cel mai bun prieten ar lipsi de la aniversare?*

– *Ce s-ar întâmpla, dacă prietenii ar organiza o petrecere-surpriză?*

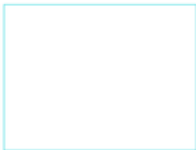


# CULOAREA EMOȚIILOR

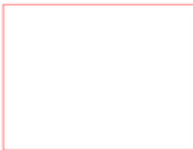
CUM ARATĂ EMOȚIA ÎN LUMEA TA? (DESEN, PICTURĂ, COLAJ)



BUCURIE



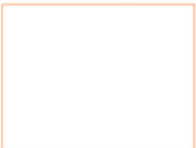
TRISTEȚE



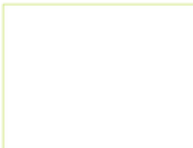
FURIE



TEAMĂ



FERICIRE



UIMIRE

## JOCUL EMOȚIILOR

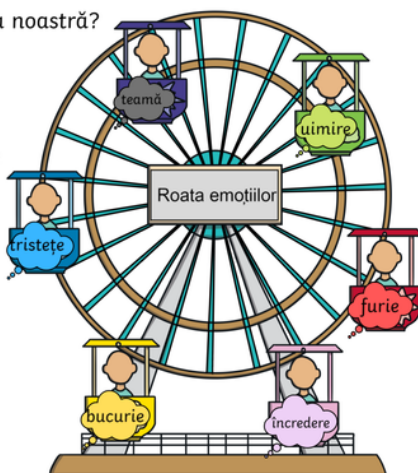
Lipește imagini care  
reprezintă **BUCURIA!**

Lipește imagini care  
reprezintă **TRISTEȚEA!**

Lipește imagini care  
reprezintă **FURIA!**

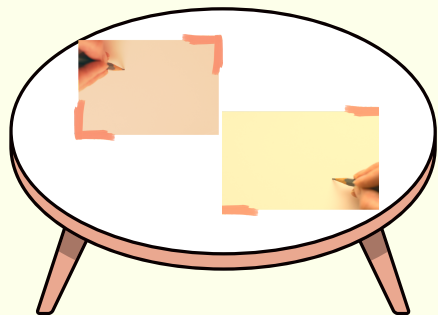
Ce rol are emoția în viața noastră?

Explorați gândurile pe  
care le-ați avut în  
diferite situații!  
Exprimați-le în  
cuvinte!



## CUM ARATĂ FERICIREA?

Desenul nu doar că stimulează imaginația și creativitatea copilului, dar este și o modalitate minunată de a exprima emoții.



*Cum arată fericirea?* este o activitate părinte-copil.

Așezați la masă, părintele rostește cuvântul *fericire* și își îndeamnă copilul să își imagineze cum arată **fericirea**, ca apoi acesta să transpună în desen ceea ce și-a imaginat. Provocarea pentru părinte este aceea de a reda prin desen **fericirea văzută prin ochii copilului său**.

<b>Copil</b>
<b>DESEN ÎN TANDEM</b>  <b>Părinte</b>

## LITERA E... *E-mo-ți-e*

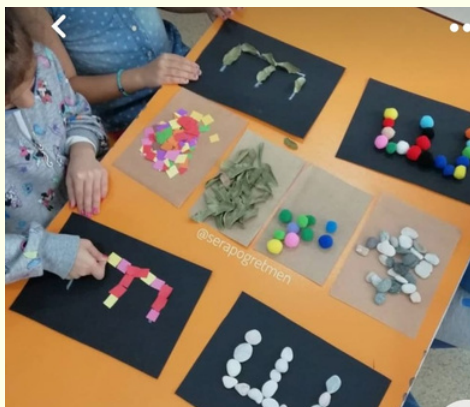
**Joc: „Cu orice ne jucăm, litere noi, învățăm!”**

**Materiale:** de la nisip până la scoici și cochilii goale, de la frunze la fructe cu coaja tare, rămurele, bețișoare, iarbă uscată, pietricele, chiar și pufuleți colorați, pom pom.



### Etape de lucru:

1. Trasați cu un instrument de scris pe o coală de hârtie, litera dorită!
2. Așezați apoi respectând conturul literei, materialul din natură ales!



### Atelierul Meșterilor mici

#### „COPACUL CU LITERE”

Copacul cu litere nu este un copac oarecare, ci unul *verde* până în interior, care „rodește” orice fel de literă dorită! Puteți culege literele potrivite pentru a crea numele unei persoane dragi sau pur și simplu pentru a transmite un mesaj.

Așadar, folosiți-vă imaginația și creați cu migală și cu dragoste pentru natură, litere din materiale reciclabile, pentru ca la final, copacul să fie unul cu adevărat...**VERDE!**

Spor la lucru!



## Încercați ceva nou!

Vreți să aveți propria **grădină senzorială**? Să mergeți desculți pentru a experimenta plăcerea explorării? Nimic mai simplu!

Adunați câteva materiale din natură (frunze, iarbă, pietricele, flori, nisip, scoarță de copac, fân, scoici, etc). Împărțiți grădina senzorială în diferite secțiuni, apoi aranjați elementele din natură în fiecare secțiune!

Alternați diferitele materiale, până când veți completa traseul senzorial!

Acum vă puteți bucura în voie, de mica voastră creație!



# STRATEGII PENTRU ALUNGAREA EMOȚIILOR NEGATIVE

1. *“Apă, culoare și magie”* – sticle senzoriale

## **Materiale:**

Sticle din plastic, apă, glicerină, nisip, pietricele, mărgelile colorate, pom-pom, colorant, sclipici.

## **Etape de lucru:**

1. Introduceți în sticlele din plastic materialele de care dispuneți!
2. Umpleți sticlele cu apă și adăugați glicerina, colorantul alimentar și sclipiciul!
3. Agitați sticlele, răsturnați-le și verbalizați cele observate!



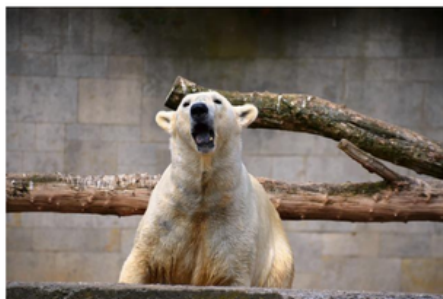
## 2. “*Eliberează-ți emoția!*” – joc de mimă

Dincolo de limbaj, sunetele brute ajută la exprimarea și calmarea emoțiilor negative.

Intră în pielea unui animal și eliberează-ți emoțiile!



Răgetul leului



Mormăitul ursului



Mârâitul câinelui



Șuieratul pisicii

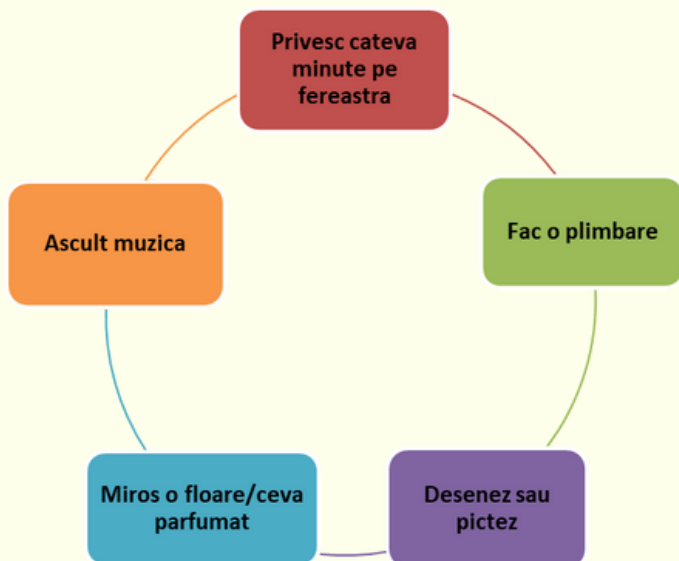
## CUM POT SĂ MĂ CALMEZ?

Pentru copii, emoțiile reprezintă „adevărul”: deși, pot trece repede, emoțiile dictează comportamentul copiilor, pentru că aceștia încă nu au învățat să le gestioneze.

*„Când cineva mă înfurie, mă simt ca un vulcan care fierbe.”*



*Atât de repede crește furia,  
Și atât de greu e să te oprești...  
Când te încrunți, dispare bucuria,  
Pe cei din jur poți să-i rănești!  
Deși nu e ușor s-o controlezi,  
**Respiră adânc, numără până la 10,**  
Încearcă să zâmbești și ai să vezi  
Că toată supărarea-ți trece.*





# STAREA DE BINE

Starea de bine are legătură cu abilitatea de a avea grijă de tine. Dacă rănilile fizice, precum o zgârietură, sunt mai ușor identificabile pentru copil, cum îl ajutăm să își dea seama când starea lui mentală nu este bună? Ce poate să facă în această situație?

1. *Încearcă să povestești ceea ce simți!*
2. *Și eu am avut astăzi, o zi mai dificilă!*
3. *Este de înțeles ceea ce simți! Ai fi vrut să...? Ce ai vrea să faci acum?*

## Miniatelier de lucru :

Realizează un poster, împreună cu un membru al familiei, prin care să stabiliți de comun acord, noi reguli privind starea de bine.

La final, îl poți expune în camera ta.



## Joc pentru părinți și copii : „EMOȚII COLORATE”

**Materiale necesare:** fluturi/insecte de diverse culori

**Participanți:** 2 - 4

**Regula jocului:** Propune-i copilului să vă amintiți anumite experiențe din viața voastră! Fiecare participant va alege o insectă aflată pe masă. După ce fiecare a ales, se precizează că fiecare culoare reprezintă tipul de experiență, ce urmează să fie povestit.

**ROȘU** - o amintire când s-a simțit iubit;

**GALBEN**- o amintire când a fost invidios/gelos;

**ALBASTRU**- o amintire când a fost supărat;

**VERDE**- o amintire când a râs mult;

**MOV**- o amintire când a fost recunoscător;

**PORTOCALIU**- o amintire când a fost vesel.

Asocierea culorilor se poate schimba cu alte emoții și stări.

Exersând, copilul va ajunge să indentifice emoția, să o recunoască în diferite contexte și apoi să o gestioneze.

# HARTA INIMII MELE

## Activități care contribuie la echilibrul emoțional al copiilor:

### 1.Board games

Jocurile pe tablă ajută copiii să interacționeze între ei/și cu membrii familiei.

### 2.Dansul

Mișcarea reduce stările nervoase, energizează și binedispune.

### 3.Arta

Oferă posibilitatea de a exprima trăirile.

### 4.Lectura

Dezvoltă empatia și capacitatea de înțelegere a propriilor emoții.

### 5.Gătitul

Dezvoltă capacitatea de concentrare.

### 6. Cântatul vocal sau la un instrument

Eliberează endorfine și stimulează starea de bine.



*Esther, 6 ani*

# CURCUBEUL EMOȚIILOR

## Joc pentru dezvoltarea empatiei: „Doi copii și un balon”

### Descrierea jocului:

- Copiii lucrează în perechi. Fiecare pereche primește un balon și un marker. Copiii desenează o imagine cu o situație în care au fost tachinați în mod real. Cei doi copii trebuie să lucreze împreună pentru a decora balonul.
- Când toți au încheiat activitatea de decorare a baloanelor, așezați-vă în cerc și plasați baloanele în mijloc! Alegeți pe rând câte un balon și permiteți-le copiilor care l-au decorat să vorbească despre situația pe care au ilustrat-o!
- Discutați despre cum ați putea rezolva situația! Cei doi copii care au desenat balonul sunt cei care decid care soluție este cea mai bună.
- Când s-a găsit soluția, copiii sparg balonul cu vârful unui creion pentru a simboliza că situația a fost rezolvată.



# *Copacul motivațional*



## BIBLIOGRAFIE

1. *Dezvoltarea socio-emoțională a preșcolarilor* Suport de curs pentru studenții ciclului II-studii superioare de masterat Specialitatea – Managementul educației timpurii;
2. *Bruno Emoțiile ne unesc*, Andreea Chiru Maga, Editura Pandora Publishing, 2000;
3. <https://www.objectifbebebio.com/les-fiches-ief-dobb-activite-et-decouverte-du-week-end-8/>
4. *Vom fi mereu prieteni*, Joelle, Turlonias, Michael Engler, Editura Univers Enciclopedic, 2018;
5. *De ce vă certați, Matei?*, Brigitte Weninger, Eve Tharlet, Editura Nemira, 2016;
6. *Pupo învață să protejeze natura*, Mirabela Les, Editura Okart, 2018;
7. *Căsuța din zăpadă*, Peter Bently, Charles Fuge, Editura Litera, 2019.
8. <https://ro.maisonjardin.net>
9. <https://suntparinte.ro>
10. <https://copilechilibrat.ro>

# CUPRINS

1. Pagina parintelui.....	1
2. Povești cu emoții.....	2
3. Sugestii de activități.....	3
4. Anotimpurile emoțiilor.....	4
5. Emoțiile celor patru anotimpuri.....	5
6. Anotimpuri și emoții.....	6
7. Emoții muzicale.....	7
8. Emoții de primăvară.....	8
9. Emoții de vară.....	9-10
10. Emoții de toamnă.....	11-12
11. Emoții de iarnă.....	13-15
13. Culoarea emoțiilor.....	16
14. Cum arată fericirea?.....	17
15. Litera E.....	18
16. Covorul senzorial.....	19-20
17. Strategii pentru alungarea emoțiilor negative.....	21-22
18. Cum pot să mă calmez?.....	23
19. Starea de bine.....	24-25
20. Harta inimii mele.....	26
21. Curcubeul emoțiilor.....	27
22. Copacul motivațional.....	28
23. Bibliografie.....	29
24. Cuprins.....	30



