



EL MEU PRIMER LLIBRE

# D'EMOCIONS

Il·lustracions de Katia Gaigalova



animallibres







Per fi ha arribat el primer dia d'escola! En Marc està entusiasmat, mentre que l'Anna és tímida amb els desconeguts. I l'Èric està enfadat perquè no vol anar a l'escola de cap de les maneres. Cadascun sent emocions completament diferents.

Les tres emocions són normals i tots i totes les hem sentides alguna vegada. Però... saps que podem aprendre a controlar totes les emocions?

**Mira, un altre nen està arribant a l'escola.  
Què creus que sent?**





També és el primer dia d'escola per a en Joan. Però no està impacient, sinó tot al contrari. Té molta **por**. Com li anirà el dia?



Quan tinguis por...



Dibuixa com t'imagines la teva por.



Recorda alguna cosa bonica que hages fet.



Abraça algú a qui estimes.



Imagina que ets un guerrer valent que pot vèncer la por.