

# EL MEU PRIMER LLIBRE D'EMOCIONS

Il·lustracions de Katia Gaigalova



bromera





Per fi ha arribat el primer dia d'escola! Marc està entusiasmat, mentre que Anna és tímida amb els desconeguts. I Èric està enfadat perquè no vol anar a l'escola de cap de les maneres. Cada un sent emocions ben 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 xiquet que arriba a escola.  
Què creus que sent?**





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



Quan tingues por...



Dibuixa l'aspecte que té la teua por.



Recorda alguna cosa bonica que hages fet.



Abraça algú a qui estimes.



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