

JULIA PÖYHÖNEN și HEIDI LIVINGSTON
Ilustrații de LINNEA BELLAMINE

FANNI

și leneșul
relaxat

GESTIONAREA STRESULUI ȘI
TEHNICI DE RELAXARE

Traducere din limba finlandeză
de Sigrid Crăsnean

Redactare: Gabriel Tudor, Iulia Burtea

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Iuliana Voicu

FANNI JA RENTO LAISKIAINEN

Julia Pöyhönen & Heidi Livingston

Text © Fanni Emotions Oy (Authors: Julia Pöyhönen, Heidi Livingston).

Illustrations © Linnea Bellamine (Exclusive worldwide license holder: Fanni Emotions Oy).

First published in Finnish with the original title *Fanni ja rento laiskainen* by Kumma-kustannus in 2019.

Published in the Romanian language by arrangement with Editura Galaxia Copiilor SRL.

All rights reserved.

FANNI ȘI LENEȘUL RELAXAT

Julia Pöyhönen și Heidi Livingston

Copertă și ilustrații: Linnea Bellamine

Copyright © 2023 Editura Galaxia Copiilor

Toate drepturile rezervate.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

PÖYHÖNEN, JULIA

Fanni și leneșul relaxat : gestionarea stresului și tehnici de relaxare /

Julia Pöyhönen și Heidi Livingston ; il. de Linnea Bellamine ; trad. din lb.

finlandeză de Sigrid Crăsnean. – București : Galaxia Copiilor, 2023

ISBN 978-606-796-182-9

I. Livingston, Heidi

II. Bellamine, Linnea (il.)

III. Crăsnean, Sigrid (trad.)

087.5

159.9

Grupul Editorial **ALL**:

Bd. Constructorilor, nr. 20A, et. 3, sector 6, cod 060512 – București. Tel.: 021402 26 00; E-mail: info@all.ro

Editura **Galaxia Copiilor** face parte din **Grupul Editorial ALL**.

www.all.ro

[f/editura.all](https://www.facebook.com/editura.all)

[@edituraall](https://www.instagram.com/edituraall)

CUPRINS

FANNI ȘI LENEȘUL RELAXAT	4
--------------------------------	---

INFORMAȚII DESPRE INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ	29
--	----

Ce este inteligența emoțională și de ce trebuie învățată treptat?	30
---	----

Stresul la copii	32
------------------------	----

Impactul stresului asupra abilităților emoționale	35
---	----


Învăță-ți copilul să-și gestioneze stresul	36
--	----

Gestionarea stresului la adulți	39
---------------------------------------	----

ACTIVITĂȚI	41
------------------	----

De făcut împreună cu copilul	42
------------------------------------	----

Pentru adulți	47
---------------------	----



Fanni, Ralf, Lenni și Lili sunt nemaipomenit de entuziasmați! Mâine are loc balul din sat și este prima dată când participă și ei. Toată lumea se pregătește de zor pentru petrecerea mult așteptată.

Cei patru prieteni se întâlnesc dis-de-dimineață la locul de desfășurare al petrecerii, ca să-și exerseze mișcărilor și să decoreze ringul de dans.



Pe măsură ce trec orele, oboseala își face simțită prezența.

— Ralf, ridică-te odată, nu mai sta tolănit! Mai avem de împodobit ringul de dans! exclamă Lili, iritată, foindu-se încolo și-ncoace cu decorațiunile după ea.

— Nu mai pot. Îmi simt lăbuțele ca de plumb. Nu mai am niciun strop de energie, îi răspunde Ralf, extenuat.

Lenni s-a apucat să decoreze ringul de dans, însă Lili nu e de acord cu ideea lui de amplasare a ghirlandelor și încep să se certe.

Cearta gălăgioasă a gemenilor îi distrage atenția lui Fanni, care tocmai își exersa pașii de dans.

— Puteți să încetați odată? izbucnește ea, care de obicei este foarte împăciuitoare.



