



این کتاب مال من است.

نام:

سن:

سلام، من توپک
نگرانی هستم!

وقتی سروکله‌ام پیدا می‌شود
که تو از چیزی که می‌تواند برای
خودت یا دیگران خطرناک باشد،
ترسیده‌ای یا نگرانی.



وای! کار تو خیلی
مهم است!



من عضو خانواده‌ی احساسات
هستم مثل شادی، ناراحتی، و
اضطراب.



هر احساسی هدفی دارد!

اگر یاد بگیری چه احساسی کی و چرا می‌آید،
راحت‌تر می‌توانی دوست پیدا کنی، ایمن بمانی،
به خودت انگیزه بدهی و کلی چیزهای خوب دیگر!

