

Sommario

Prefazione (per i grandi)	6
Che cos'è un'emozione?	7
<i>L'amore</i>	8
La rabbia	10
La delusione	12
<i>L'orgoglio</i>	14
La vergogna	16
<i>L'impazienza</i>	18
La gelosia	20
<i>La gioia</i>	22
La paura	24
<i>La solitudine</i>	26
La timidezza	28
<i>La tristezza</i>	30
Appendice (per i grandi)	32



La rabbia

Quando qualcosa ti impedisce di avere ciò che desideri o qualcuno ti proibisce di fare ciò che vuoi; quando perdi qualcosa o niente va come vorresti e non sei soddisfatto... In tutte queste situazioni io non sono mai lontana...

E tu te ne accorgi presto, perché quando io prendo il sopravvento... **ti iriti e vai su tutte le furie**. Respiri forte e senti il cuore battere in tutto il corpo. Le tue guance si arrossano, le orecchie diventano paonazze e sono calde, scottano. Ti senti ribollire dentro. Le tue spalle si sollevano, i denti e i pugni si chiudono stretti. Magari ti viene da piangere perché non sei felice... **Hai voglia di urlare, di passare all'attacco...**

Sei pronto all'azione.



Ti do così tanta energia in un colpo solo che in molti casi non sai che fare: **ti scagli in avanti a testa bassa**, senza vedere più niente. A quel punto, tutto si complica e tu puoi dare in escandescenze, rompere le cose senza volerlo, dire cose brutte senza nemmeno pensarle.

Spesso sei frustrato, deluso e te la prendi ingiustamente con qualcuno.

Ti senti in grado di combattere con un elefante. Ma questo non risolve il tuo problema perché dimentichi la cosa fondamentale, e cioè l'ostacolo di cui ti devi davvero preoccupare... Dopo tutto, è poco probabile si tratti di un elefante! La forza, quindi, non basta... Per risolverlo, devi prima scoprire qual è il problema vero.

IN QUEI MOMENTI, SEI ARRABBIATO!

Io sono qui per...

... per darti la forza necessaria a superare l'ostacolo che incontri.

Sono qui per preparare il tuo corpo all'azione e a sconfiggere ciò che blocca il tuo cammino. una volta che hai capito cos'è che ti sbarrava davvero la strada.

Con il tempo, dovrai imparare a gestire la forza che ti do e a riflettere bene prima di agire...

È quel che si dice autocontrollo.

ti va di raccontarmi...



La delusione

A volte speri che accada qualcosa, qualcosa che aspetti con gioia e che immagini alla perfezione nella tua mente, **qualcosa che desideri intensamente**: una gita, un traguardo, l'attenzione di qualcuno...

Ci pensi e sei tutto entusiasta al pensiero che quella cosa accada.

Già ti rallegri per questo momento che si svolge nella tua mente come un bel film.

Non vedi l'ora di sentirti soddisfatto, felice, **eppure...**

Questa cosa non si realizza, o almeno non proprio come avevi previsto...

Allora hai l'impressione che tutto all'improvviso crolli, come una torta alla panna sotto il sole.

Ti cadono le braccia, resti senza parole, sconcertato. Eri pronto a provare sensazioni piacevoli e **ti ritrovi turbato, confuso**. Non sei soddisfatto né contento, anzi sei frustrato per non aver vissuto ciò che avevi immaginato.

Sei triste, forse anche arrabbiato.

IN QUEI MOMENTI, SEI DELUSO.

ti va di raccontarmi...

Io sono qui per...

... perché tu ti accorga che le cose non sono andate come avresti voluto. C'è una differenza tra ciò che speravi di vivere e ciò che è successo veramente.

Ma se ci sono, è perché tu sei capace di immaginare ciò che va bene per te.



Amore



Tristezza



Gioia



Delusione



RABBIA