

Кристина Нуњес Переира
Рафаел Р. Валкарсел

Речник емоција

Реци шта осећаш

Са шпанског превела
Ксенија Никчевић



Наслов оригинала:

emociionario

© текст: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel

© илустрације: Морална права на илустрације припадају њиховим
цењеним ауторима

© дизајн и цртежи: Leire Mayendía

Издавачи: *Ободско слово*, Подгорица

Штампар Макарије, Београд

Уредник: Мирослава Уљаревић

Лектор: Марија Ненезић

Припрема за штампу: Лидија Рабреновић

Тираж: 1000 примерака

Штампа: *Артпринт*, Нови Сад

© *Palabras Aladas*, S. L. Madrid, 2013

© за издање на српском језику, *Ободско слово*, Подгорица, 2018

Сва права резервисана.

Целокупно или делимично копирање ове књиге на било који начин
није дозвољено без претходног одобрења издавача.

Онима којима желите да
кажете шта осећате

САДРЖАЈ

Речник емоција

Текст:

Кристина Нуњес Переира

Рафаел Р. Валкарсел

10
НЕЖНОСТ
Ненси Брахер



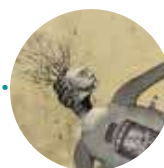
12
ЉУБАВ
Марисел Родригес Кларк



36
КРИВИЦА
Вирхинија Пињон



34
ГРИЖА САВЕСТИ
Федерико Комби



32
САОСЕЋАЊЕ
Ненси Брахер



40
НЕСИГУРНОСТ
Вирхинија Пињон



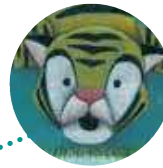
38
СТИД
Нела Гатика



44
ЗБУЊЕНОСТ
Адријана Кеселман



48
ЧУЋЕЊЕ
Александра Карагеоргију



50
ГАЂЕЊЕ
Хавијер Гонсалес Бургос



42
БОЈАЖЉИВОСТ
Александра Карагеоргију



46
СТРАХ
Патрисија Фити



76
РАЗОЧАРАЊЕ
Хавијер Гонсалес Бургос



74
ПОТИШТЕНОСТ
Габријела Тјери



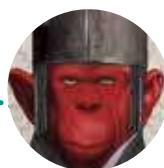
72
ЕУФОРИЈА
Анита Мора



70
ENTUSIASMO
Paola De Gaudio



78
ФРУСТРИРАНОСТ
Федерико Комби



80
ДИВЉЕЊЕ
Габријела Тјери



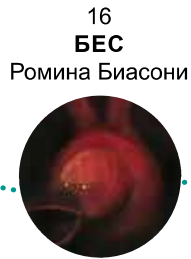
82
ЉУБОМОРА
Синтија Орензстајн



84
ЖЕЉА
Лусијана Феито



14
МРЖЊА
Нела Гатика



18
РАЗДРАЖЕНОСТ
Синтија Орендстајн



20
НАПЕТОСТ
Кеки тачкица



30
ТУГА
Хавијер Гонсалес



28
СРЕЋА
Бела Овиједо



26
РАДОСТ
Естефанија Белучи



24
СПОКОЈСТВО
Габријела Тјери



22
ОЛАКШАЊЕ
Нела Гатика



52
НЕПРИЈАТЕЉСТВО
Лусијана Фелто



54
ПРИХВАЋАЊЕ
Хосефина Волф



56
НЕРАЗУМЕВАЊЕ
Федерико Комби



58
БЕСПОМОЋНОСТ
Хавијер Гонсалес



60
УСАМЉЕНОСТ
Хасмин Варела



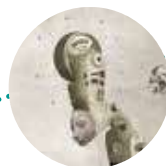
68
САЊАРЕЊЕ
Бела Овиједо



66
ДОСАДА
Нела Гатика



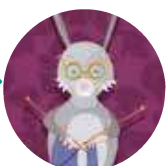
64
МЕЛАНХОЛИЈА
Федерико Комби



62
НОСТАЛГИЈА
Елисамбура



86
ЗАДОВОЉСТВО
Тофи



88
ПОНОС
Кеки тачкица



90
УЖИТАК
Лусијана Феито



92
ЗАХВАЛНОСТ
Ненси Брахер





ПРОЛОГ

Роса Кољадо Караскоса
(психолог и психотерапеут)

РЕЧНИК ЕМОЦИЈА. Невјероватна идеја да помогнеш некоме да боље упозна себе.

Овај РЕЧНИК, помоћи ће и најмлађим читаоцима да препознају своје емоције и да причају о својим осјећањима. То ће омогућити да каналишу своје емоције на добар начин, тако да досегну пун потенцијал, без угрожавања наших могућности.

Овај Осјећајник може бити и основа педагошкој помоћи. Она дјетету помаже развој емоционалне интелигенције, која је кључ за његово или њено самоприхватање и здрав психички развој. Да би били срећни, морамо научити како да укључимо разумијевање емоција у наш психички развој.

Откривање, идентификација и разликовање емоција кроз овај речник обезбјеђује младим читаоцима поуздан едукативни контекст кроз који ће упознати себе и израсти у емотивно самосвјесне особе, са емоцијама потребним да се носе са животним изазовима.

Емотивно искуство људска је привилегија, и учењем како да их искажемо помажемо себи да будемо ближе ономе што волимо.

Емоције су инстинктивна или интуитивна стања која утичу на наше тело, ум или на то како се понашамо. Њихова сврха је да нам помогну да се носимо са оним што се дешава око нас.

Осећања нам обезбјеђују информације о нама и како реагујемо на одређено емоционално стање. Осјећајна нам служе и као начин изражавања/комуницирања како са нама тако и са другима.



НЕЖНОСТ

Нека бића у нама буде нежност: кученце, расцветало дрво, беба... Нежност је блискост, наклоност и саосећање.

Нежност осећамо прма људима, бићима и предметима који су беспомоћни или који нам не изгледају претеће.

Где се налази нежност?

Нежност је у свима нама. Али други отварају врата наше нежности. Њихова крхкост буди у нама жељу да будемо нежни, пажљиви и пуни разумевања.

Нежност је позив на **љубав**.

