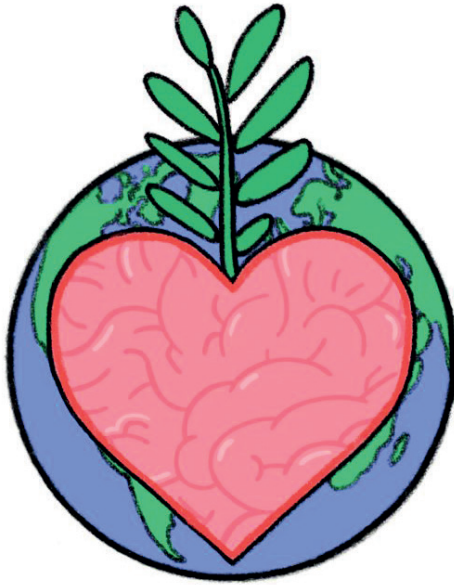


Naianna



VIDA
energía

edicionesCarena

Primera edición: septiembre de 2024

© Anna Herrera Ribes, de la idea original y los textos.

Ilustración de portada y dibujos interiores:
inspiración de Anna Herrera Ribes 2024

© Anna Herrera Ribes y Ariadna Macau Perálvarez, Luzzinya,
de las ilustracions, 2024

© Ediciones Carena, 2024
c/ Alpens, 31-33
08014 Barcelona
T. 934 310 283
info@edicionscarena.com
WWW.EDICIONESCARENA.COM

Diseño de la colección:
Anna Herrera Ribes

Diseño de la cubierta: Anna Herrera Ribes
Ilustración de portada: dibujo de Ariadna Macau Perálvarez, Luzzinya.
Maquetación: www.miankdesign.com

Dipósito legal: B 4868-2024

ISBN 978-84-19890-41-2

Impreso a España - Printed in Spain

EDICIONES CARENA apoya la protección del copyright.

El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del copyright al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está apoyando a los autores y permitiendo que PRHGE siga publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Naianna

VIDA
energía

Anna Herrera

¡Hola!

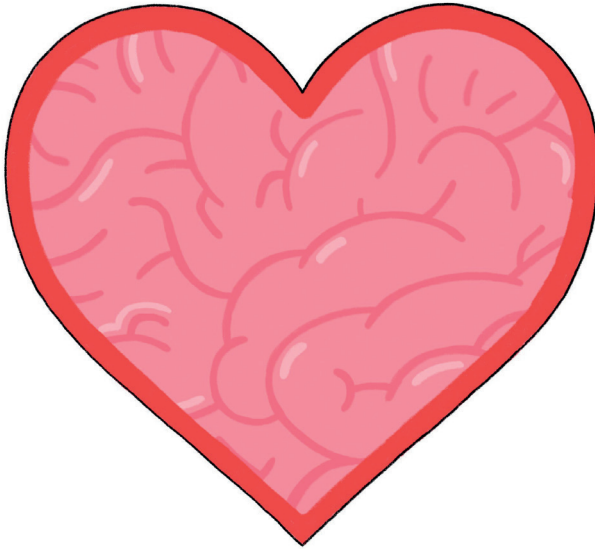
Este libro está hecho para ti.

No es un cuento de fantasía. Te hablaré de nuestra realidad.

LA VIDA:

El mundo lo hacemos entre todos.

Vivimos y reaccionamos con nuestros sentimientos
y pensamientos.

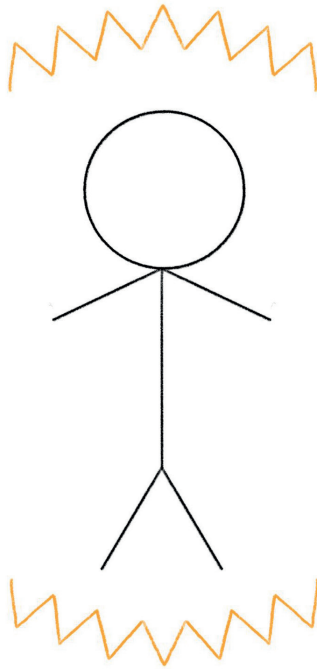




LA VIBRACIÓN:

Todo está en movimiento, somos energía.

Nos movemos, hacemos las cosas bien y también nos equivocamos, aprendemos, cambiamos, escogemos, vivimos...

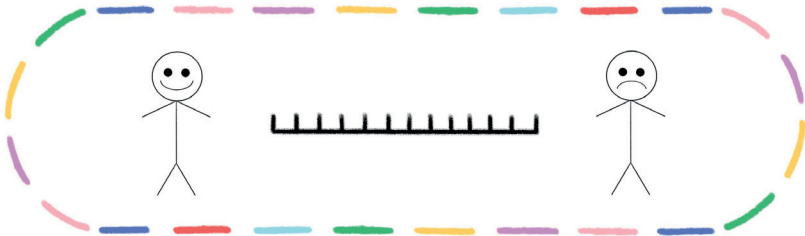


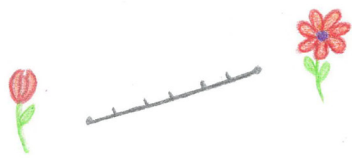
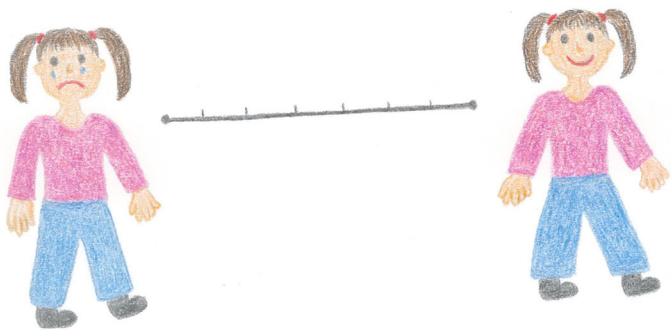
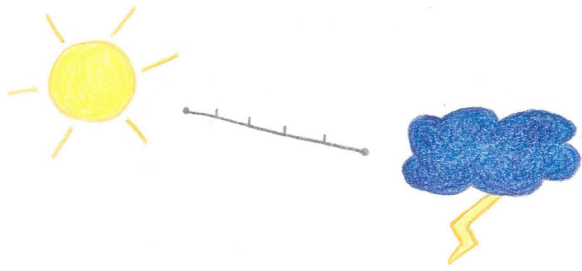


LA MOTIVACIÓN:

Las emociones tienen dos extremos, dos caras,
y nos podemos mover de un extremo al otro.

Se necesita atención y acción para decidir.

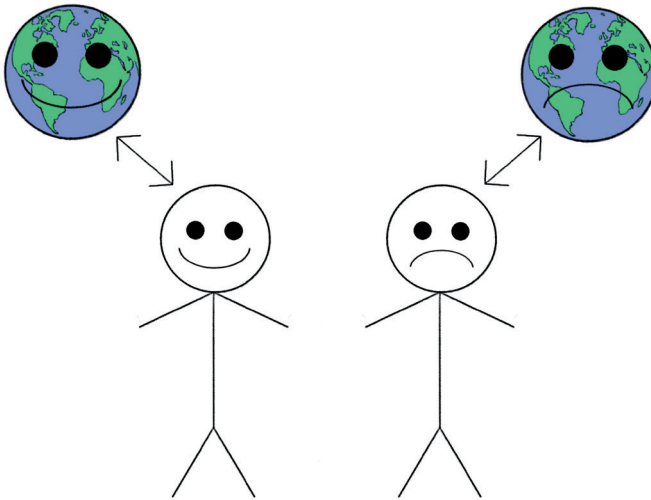




LA CONEXIÓN:

Reaccionamos a las cosas pensando y sintiendo,
lo que vivimos nos afecta. Y también nos pasa al revés.

Lo que tenemos dentro, como pensamos
y como nos sentimos, afecta al mundo,
nosotros hacemos que la vida reaccione.

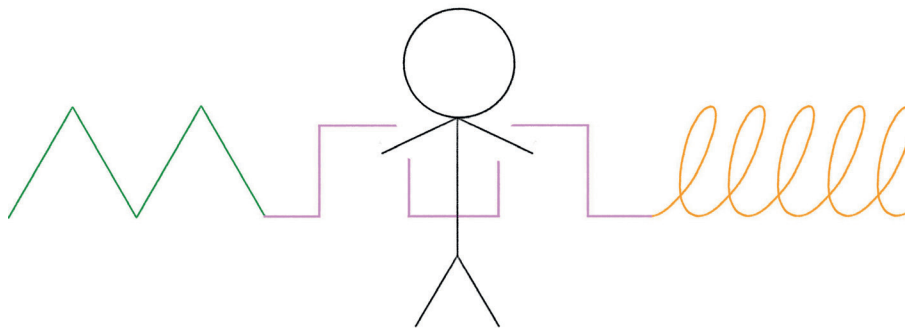




EL RITMO:

Los distintos movimientos forman el ritmo.

Vamos viviendo y vamos formando nuestro propio ritmo,
nuestro camino. Queremos que sea bonito.



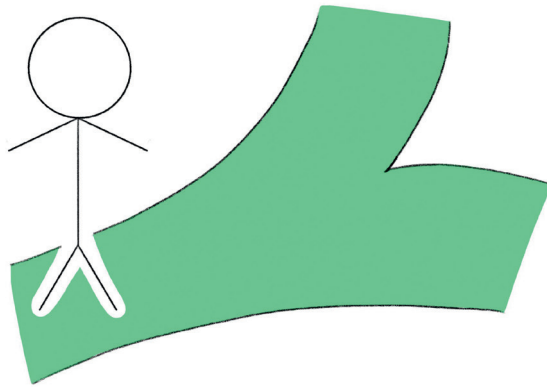


VIVIMOS-RESPIRAMOS:

Todo tiene una continuación. Si aplaudimos hacemos ruido, si cantamos y bailamos nos lo pasamos bien, o quizás no...

A veces no conocemos lo que viene después, lo que sabemos es que cuando las emociones son buenas, nos sentimos bien y cuando las emociones son malas, nos sentimos mal.

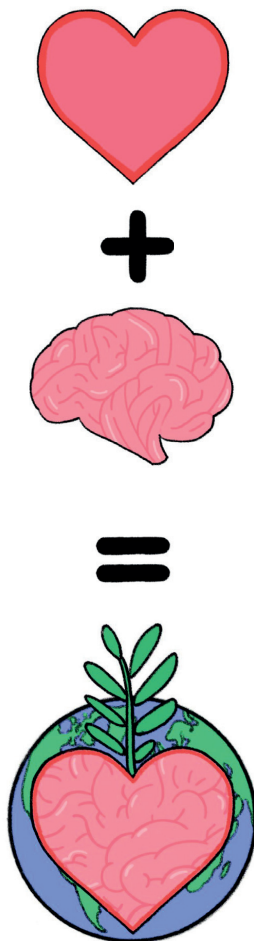
Podemos parar i pensar para que la continuación sea buena.





EMOCIONES + PENSAMIENTOS = RESULTADO

El resultado es la vida.







¡Estamos siempre en funcionamiento!

VIDA

Siempre...

La construimos con los pensamientos y los sentimientos.

VIBRACIÓN

Siempre...

Estamos en movimiento.

MOTIVACIÓN

Siempre...

Nos podemos mover de un extremo al otro de las emociones.

CONEXIÓN

Siempre...

Lo que vivimos nos hace como somos, y a la vez nosotros hacemos la vida.

RITMO

Siempre...

La vida se mueve, tiene ritmo, y somos protagonistas.

VIVIMOS-RESPIRAMOS

Siempre...

Lo que vivimos tiene una continuación.

Mira al presente, nota la emoción, piensa y actúa.

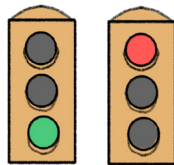
Siempre...

EMOCIONES + PENSAMIENTOS = RESULTADO

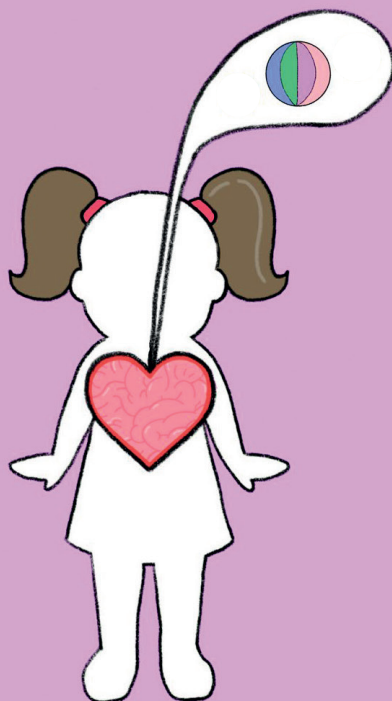
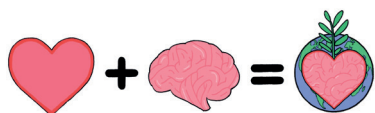
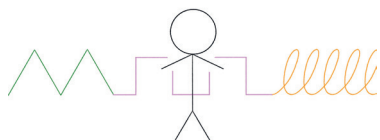
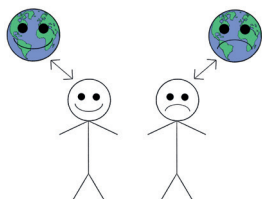
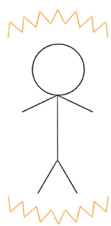
Tenemos diferentes resultados según cómo reaccionamos y vivimos las cosas.

En las páginas siguientes, nuestra protagonista se encuentra con algunas situaciones y reacciona.

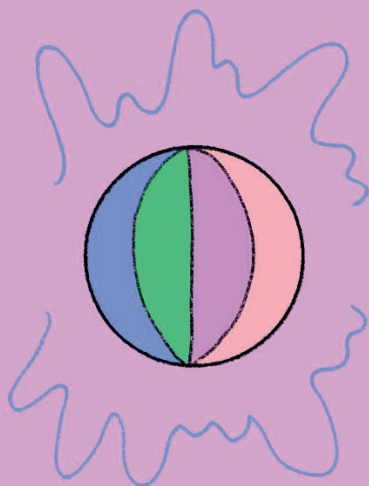
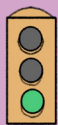
Ayúdame a conocer sus sentimientos pintando el semáforo en **verde** o en **rojo**.







Me gusta jugar.

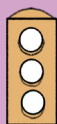


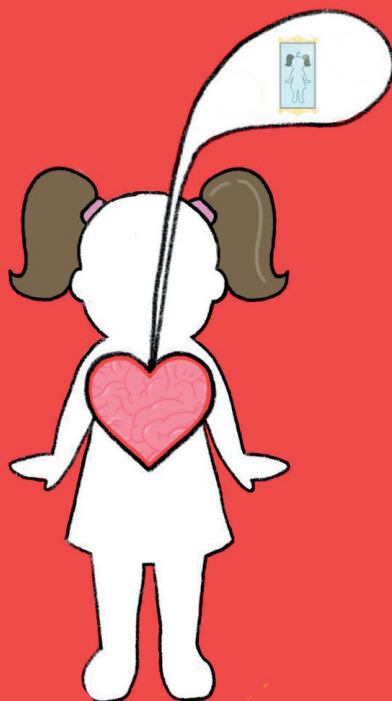
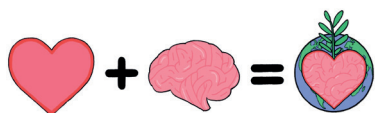
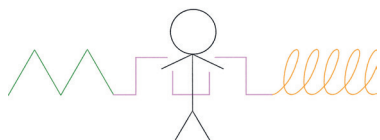
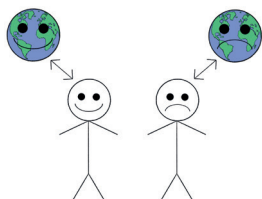
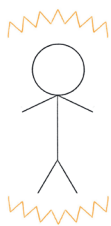
Me distraigo pensando en
las cosas tristes que me han
pasado antes.

Me lo paso bien, pienso
y siento las emociones
del presente.

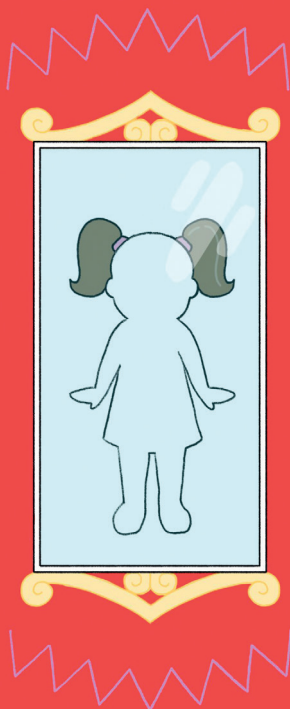
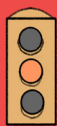
Noto mis emociones.
¿Estoy bien?

Noto mis emociones.
¿Estoy bien?





No me gusta mi reflejo en el espejo.



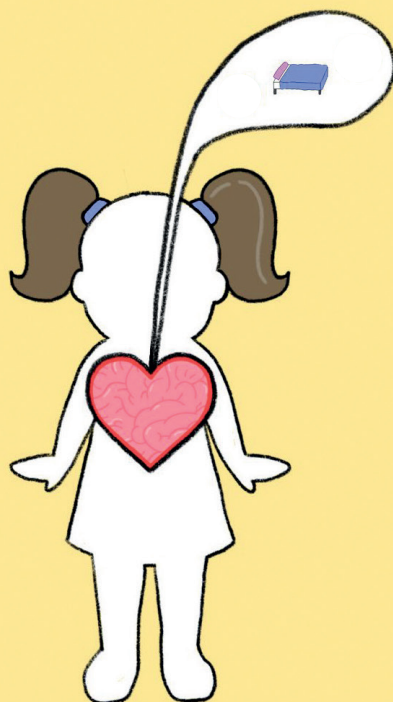
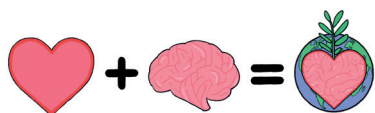
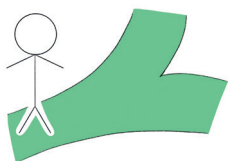
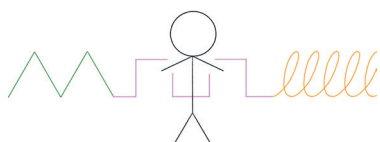
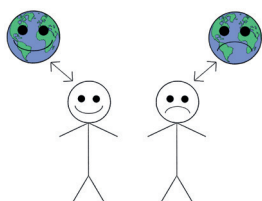
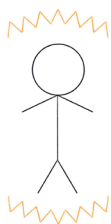
Pienso en mis defectos sin
ver las cosas buenas.

Pienso en todas las cosas
buenas que tengo y esto me
hace sentir bien.

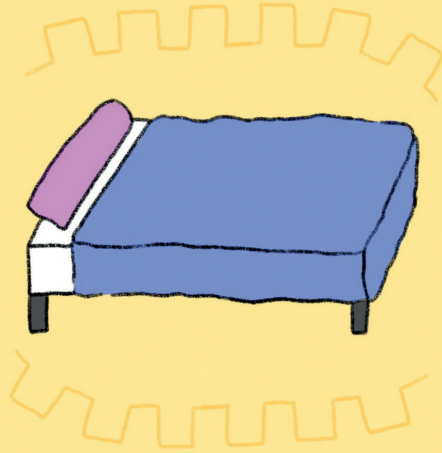
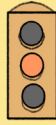
Noto mis emociones.
¿Estoy bien?

Noto mis emociones.
¿Estoy bien?





No quiero ir a dormir.



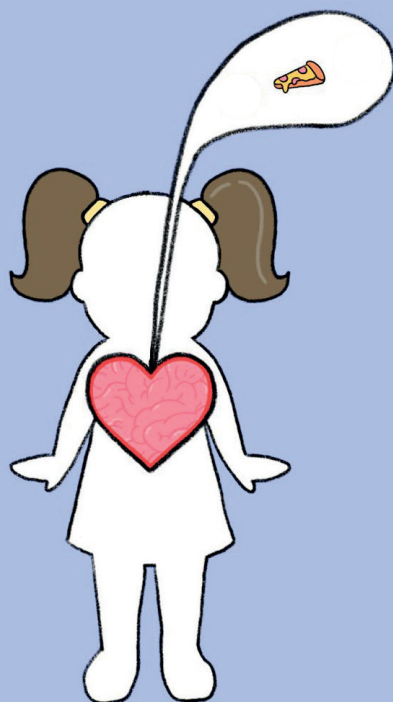
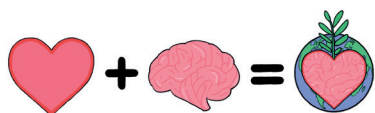
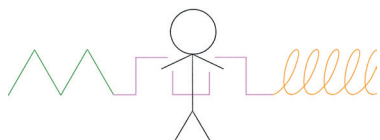
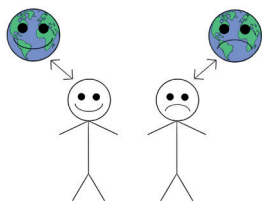
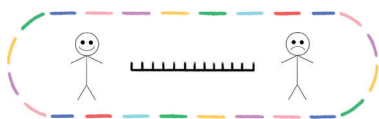
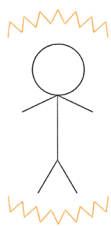
Recuerdo lo bueno que es dormir para mi cuerpo y pienso en todas las cosas buenas y divertidas que he vivido y viviré.

Me quedo mucho rato dando vueltas al problema sin encontrar nada por lo que sentirme bien.

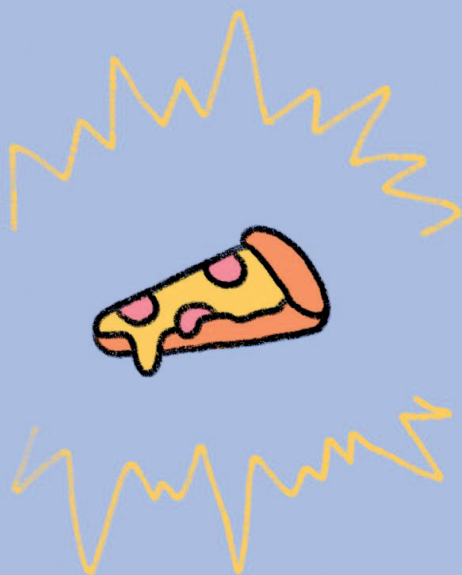
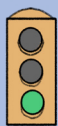
Noto mis emociones.
¿Estoy bien?

Noto mis emociones.
¿Estoy bien?





Me gusta esta comida.

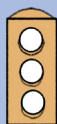


Noto el sabor, el olor...
Y estoy contenta de que
exista toda la comida que
me gusta.

No pienso en lo bueno
que tengo delante y me
preocupo pensando en la
comida de mañana.

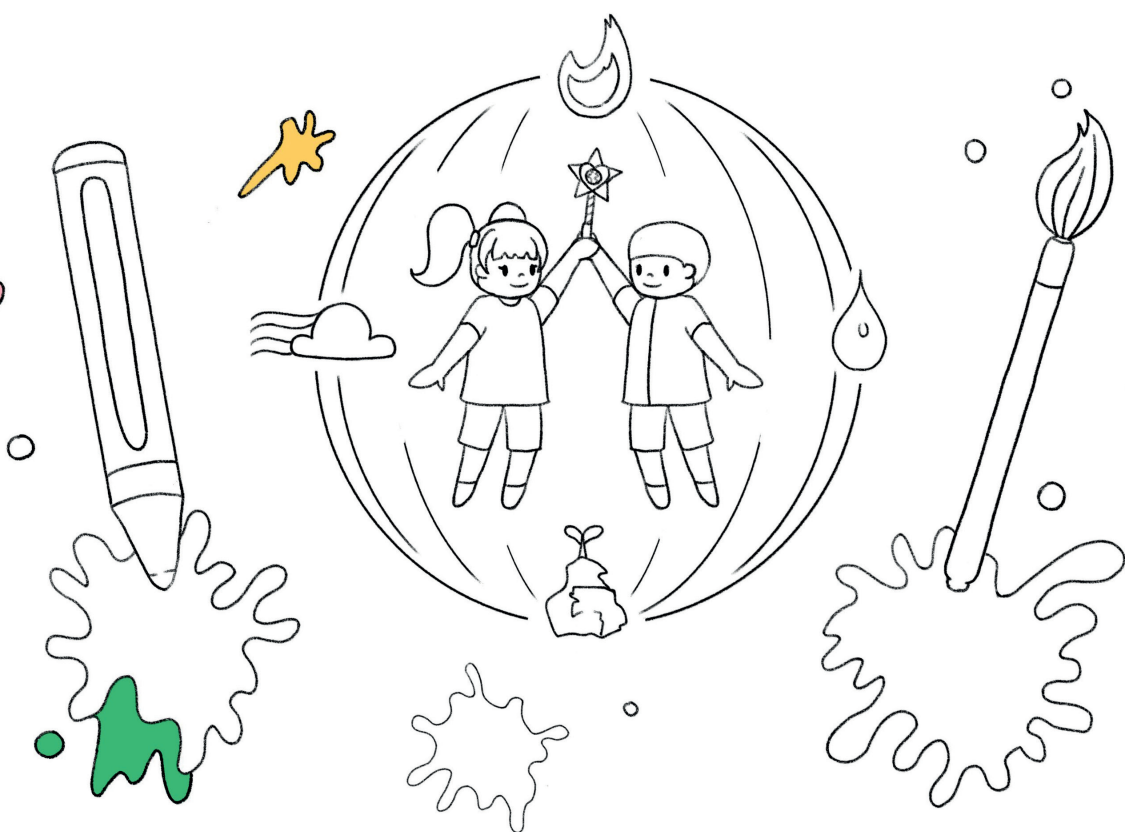
Noto mis emociones.
¿Estoy bien?

Noto mis emociones.
¿Estoy bien?





TODO es energía, las personas y la vida.
¡Pinta como más te guste!



TOQUES DE VARITA MÁGICA



Llorar y enfadarnos no es malo, nos pasa a todos y a veces es necesario, forma parte de la vida. Todo tiene su momento, sentirnos mal nos ayuda a valorar y querer conocer las cosas buenas.



Criticar lo que ven nuestros ojos a veces es normal, pero si no aportamos nada bueno al problema, solo nos da más malestar y no es la solución. Lo aceptamos y hablamos de ello teniendo claro que el presente es importante, somos energía y queremos que sea buena. Así es como cambian las cosas.



Con amor por la vida nos estamos cuidando. Si no, no nos estamos cuidando.



Las palabras, cuando van junto al sentimiento que las acompaña, tienen una energía especial. Hay muchas palabras buenas, amor, alegría, paz, gracias... ¡Y muchas más!



La música tiene ritmo, tiene fuerza, la que nosotros le damos con nuestras emociones.



Las personas aprendemos, escogemos. A veces es más fácil que otras, pero es importante recordar que el corazón y la cabeza están siempre en funcionamiento y construyen la vida.



Pensamos, sentimos y vivimos, todo a la vez, tanto si lo tenemos en cuenta como si no. A la vida siempre le ponemos fuerza, emoción y atención.

RECONSTRUCCIÓN significa adaptarse, avanzar.

Cuando una cosa nos gusta, nos sentimos bien.

Cuando una cosa no nos gusta, nos sentimos mal, podemos seguir sufriendo y tristes, darle vueltas y más vueltas, o por lo contrario esforzarnos en vivir más momentos felices.

La vida es buena y divertida.



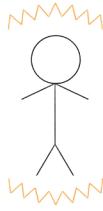
LA EMPATÍA nos da Paz.

Todos somos iguales, somos personas, y también todos somos únicos.

Tenemos aciertos y errores, aprendemos día a día.

Respeto, comunicación y amor por la vida son ingredientes importantes.

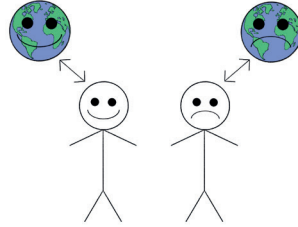




VIBRACIÓN



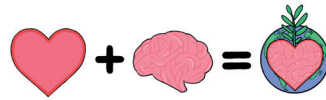
VIDA



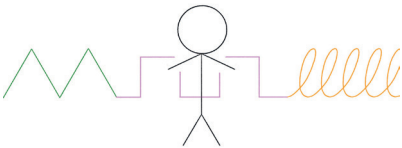
CONEXIÓN



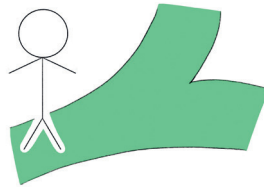
MOTIVACIÓN



RESULTADO

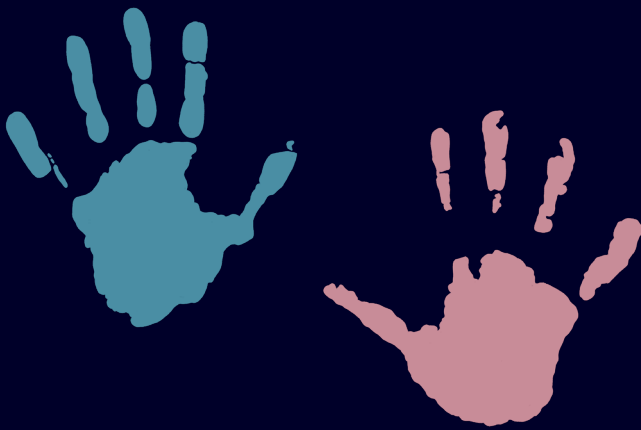


RITMO



VIVIMOS-RESPIRAMOS

Así es la vida para todos en este mundo.
Si te fijas lo verás. ¡Tú escoges!



Estamos siempre en movimiento y conectados los unos a los otros.
Esta guía para pequeños y grandes de la familia nos habla de
conceptos para relacionarse y entenderse a uno mismo.

Poniendo atención a la importancia de escuchar al corazón
y al cerebro, descubrimos que:

Emociones + Pensamientos = Resultado

