

Dar **Noni** are ceva magic:
coama sa.

Când totul este bine, părul său
este colorat în toate culorile curcubeului.

În caz contrar, părul își schimbă culoarea
în funcție de emoțiile sale.



fericit



invidios



furios



vinovat



timid



fricos



supărat



trist

Cum se simte **Noni** astăzi?

Foarte rău!



Ah, **Noni** se simte foarte rău astăzi.
Totul este negru în sufletul său,
iar el ne va explica de ce.



Tu cum te simți astăzi?

foarte bine



bine



destul de bine



nu prea bine



rău



foarte rău



De ce se simte **Noni** atât de rău astăzi?

Astăzi, lulia, verișoara lui **Noni**,
vine în vizită la el și rămâne să doarmă la el acasă.
Noni este bucuros.

A așteptat toată săptămâna acest moment.



El are **inima strânsă**.

E ca și cum ar avea mici lanțuri în jurul inimii,
care îl împiedică să simtă bucuria.

Ce-ar fi dacă ar elibera inima de lanțuri cu un exercițiu
de respirație, în loc să aștepte să treacă de la sine?



Și tu la fel, când simți că te apasă **invidia**,
poți face acest exercițiu ca să o **alungi**.

