

El este **Noni**.
Un mic unicorn ca oricare altul,
doar că...

Uneori, **Noni** este bucuros.
Alteori, nu este bucuros.
Uneori, este plin de energie.
Alteori, este invidios.
Și uneori este plictisit.

Acestea sunt emoții.

Iar **Noni**
simte tot felul de emoții.
La fel ca tine.



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, foarte rău!



Ah, **Noni** se simte foarte rău!

Există o furtună puternică și ploaie 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



foarte foarte rău



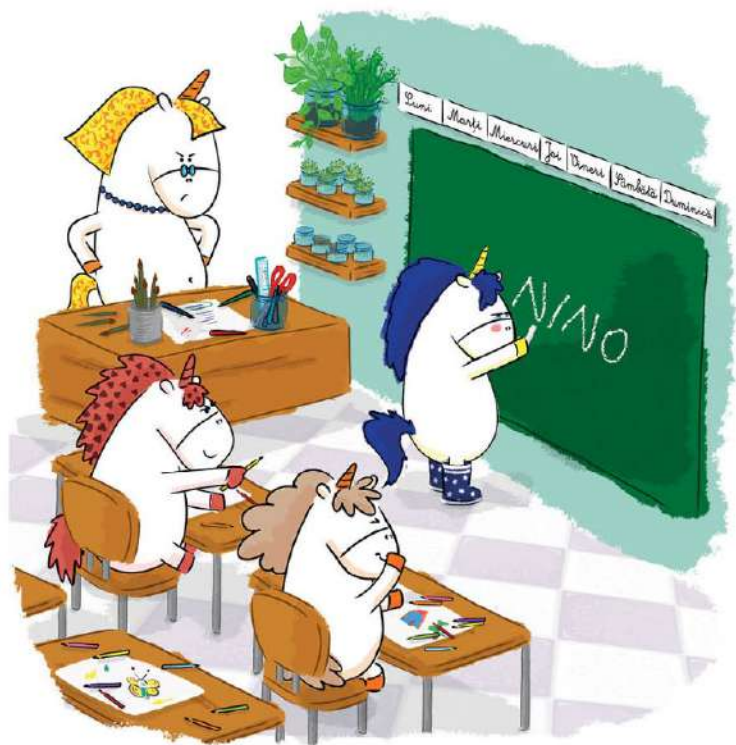
De ce se simte **Noni** atât de rău?

Astăzi, vremea nu este prea frumoasă afară.
În ciuda ploii și a vremii urâte,
Noni se trezește sănătos și bine dispus.
Coboară să ia micul-dejun.



În altă zi, la școală, colegii îl supără pe **Noni**:
— Haha, **Noni**, el este cel mai mic!
În plus, are cizme pentru bebeluși, cu stelute!

În clasă, colegii râd de el pentru că nu poate
să-și scrie prenumele corect pe tablă.
Lui **Noni** îi este rușine și îi este și mai greu să continue
exercițiul. El se simte ofensat.



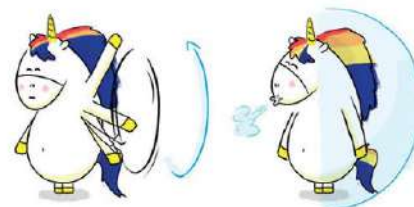
Exercițiu de respirație pentru a crea un balon protector



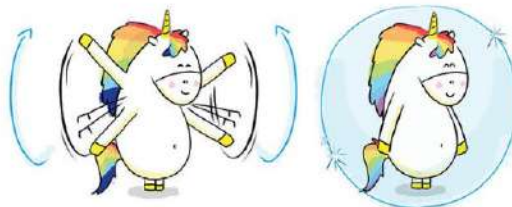
- 1 **Noni** închide ochii.
Inspiră aer pe nas
și își ține respirația.



- 2 Cu brațul drept, **Noni** desenează în aer cercuri mari pentru a face jumătate din balonul său protector. Apoi expiră pe gură, aducându-și brațul înapoi pe lângă corp.



- 3 **Noni** inspiră aer pe nas și își ține respirația. Cu brațul stâng, desenează în aer cercuri mari pentru a face cealaltă jumătate a balonului protector. Apoi expiră pe gură, aducându-și brațul înapoi pe lângă corp.



- 4 **Noni** inspiră aer pe nas și își ține respirația. De data aceasta, desenează în aer cercuri mari cu ambele brațe, pentru a lipi cele două jumătăți ale balonului. Apoi expiră pe gură, aducându-și brațele pe lângă corp.