

Urszula Młodnicka, Agnieszka Waligóra

KONTYNUACJA  
BESTSELLERA  
*Jesteś WAŻNY.*  
**PINKU!**

PONADEK  
**150 000**  
sprzedanych  
egzemplarzy!

# ODWAŻY, PINKU!



**KSIĄŻKA O ODPORNOŚCI  
PSYCHICZNEJ**  
dla dzieci  
i dla rodziców  
trochę też

sensus  CZYTAŁSEK

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

**Opieka redakcyjna:** Barbara Lepionka

**Koncepcja książki:** Urszula Młodnicka

**Opracowanie ćwiczeń:** Urszula Młodnicka

**Koncepcja graficzna książki:** Agnieszka Waligóra

**Ilustracje:** Agnieszka Waligóra

**Projekt okładki:** Agnieszka Waligóra/ Ewa Jarocka

**Opracowanie graficzne składu/ skład:** Agnieszka Waligóra/ Ewa Jarocka

**Korekty:** Anna Pliś, Anna Skóra, Elżbieta Woźniak

**Helion S.A.**

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

**Drogi Czytelniku!**

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/pink3v>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

**ISBN: 978-83-289-0505-4**

**Copyright © Helion S.A. 2022, 2023**

**PRinted in POLANd**

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę
- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Urszula Młodnicka, Agnieszka Waligóra

# ODWAŻY, PINKU!

KSIĄŻKA O ODPORNOCI  
PSYCHICZNEJ  
dla dzieci  
i dla rodziców  
trochę też

 sensus  CZYTAŁSEK

# SPIS treści!

- 1 TO NORMALNE mieć PUSTKĘ w GŁOWIE ...7
- 2 TYLKO SPOKÓJ może NAS URATOWAĆ ...15
- 3 Nie ZAWSZE WSZYSTKO UKŁADA SIĘ PO NASZEJ MYŚLI ...25
- 4 POKONYWANIE SWOICH OBAW TO FAJNE UCZUCIE ...35
- 5 KAŻDY CZASEM WYBUCHA - ALE NA SZCZĘŚCIE MOŻNA PRZEJĄĆ NAD TYM KONTROLĘ ...45
- 6 TYLKO BEZ PANIKI ...57
- 7 Nie ZAWSZE DOSTAJEMY TO, CO CHCEMY ...67
- 8 DA SIĘ PRZEŻYĆ TRUDNE MOMENTY ...77



9 PO CO  
MARTWIĆ SIĘ  
NA ZAPAS ...87

10 RÓWNOWAGA  
TO PODSTAWA ...97

11 ZAMIEN ZADANIE  
W WYZWANIE ...107

12 NASZE CIAŁO  
MA MOC  
USPOKAJANIA  
...117

13 MIKS JEST  
NAJLEPSZY! ...127

14 TO W PORZĄDKU  
NIE DAĆ RADY ...137

15 PORÓWNUJ SIĘ  
SAM  
ZE SOBĄ ...147

16 OBGADUJ  
PROBLEMY  
...157





hiSTORiA 1

TO NORMALNE  
mieć PUSTKĘ  
w GŁOWIE

# - CZEŚĆ, jestem PINK!

— Cześć, Pinku!

— Ale ja nie mówię do ciebie, tylko do nich.

— Aaaa, do dzieciaków?

— Tak! I teraz się zgubiłem,  
i nie wiem, co powiedzieć.

**Pink rzeczywiście się zgubił i nie wiedział, co powiedzieć.**

**W jego głowie była totalna pustka.**

**Wszystko to, co tak bardzo dokładnie sobie przygotował,  
w jednej sekundzie zniknęło z jego umysłu.**

— Zaczynaj od początku.

— Łatwo ci mówić...

— **Wiem, ale chyba nie ma innego sposobu.**

— Jest!

— Jaki?



- Można uciec.
- No coś ty!
- No serio!
- Ale wtedy nie będzie książki...
- Ale ja nie pamiętam, co chciałem powiedzieć.  
Nic a nic.
- Dobrze, Pinku. Odetchnij głęboko,  
zbierz myśli i spróbuj jeszcze raz.
- Ale oni patrzą i czekają.
- Spróbuj sobie wyobrazić,  
że nikogo tu nie ma.

**Pink próbował sobie wyobrazić, że tu nikogo nie ma, ale kompletnie mu to nie wychodziło.**

- To nie działa!
- Hmm, to zawsze możesz powiedzieć, że nie wiesz, co powiedzieć.
- Mogę?



— No pewnie!

## **TO NORMALNE mieć PUSTKĘ w GŁOWIE...**

— Taką totalną?

— Totalną. Po prostu zacznij mówić cokolwiek,  
a potem już pójdzie. Zobaczysz.

— Na przykład?

— Cześć, jestem Pink i nie wiem, co powiedzieć.  
Mieście tak kiedyś? Ja właśnie mam!

Wszystko, co sobie przygotowałem do powiedzenia,  
żeby się z wami przywitać, zniknęło. Ale to nic.  
Spróbuję sobie poradzić. Trzymajcie za mnie kciuki!

— OK, spróbuję.

— Dasz radę!

**Pink odetchnął głęboko,  
zebrał myśli i po prostu zaczął mówić.**

— **Jestem Pink, ale to już wiecie. Jestem stworem, niebieskim  
stworem, mam jedno ucho trójkątne, a drugie okrągłe.  
Uwielbiam bananowe babeczki, swoich przyjaciół: Binga, Leo  
i Lulkę, i grać na ukulele. Nie lubię, jak ktoś mnie okłamuje,  
kożuchów na mleku i fiszki. No i jak się okazało dzisiaj,  
nie lubię występować. Bardzo mnie to stresuje. A Was?**



TeRaz  
TY

# A CO CIEBIE STRESUJE?

Napisz lub narysuj, co Cię stresuje.



A może masz sprawdzone sposoby

# NA OBNIŻENIE STRESU?

Podziel się nimi.

Zastanów się, jaki sposób działa na Ciebie najlepiej.

Zakreśl go.



.....

.....

.....

.....

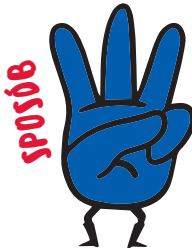


.....

.....

.....

.....

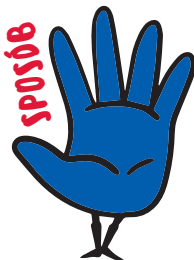
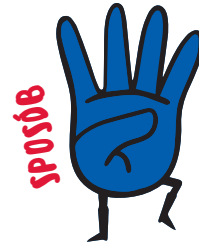


.....

.....

.....

.....





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# - Cześć, jestem PINK.

— Cześć, Pinku!

— Ale ja nie mówię do ciebie, tylko do nich.

— Aaaa, do dzieciaków?

— Tak! I teraz się zgubiłem, i nie wiem, co powiedzieć.

Pink, mały niebieski stwór, jedno ucho ma okrągłe, a drugie trójkątne. Uwielbia swoich przyjaciół, a także babeczki bananowe i grę na ukulele. Nie lubi kozuchów na mleku i fiszki, a także gdy ktoś go okłamuje. Nie lubi też występować publicznie. Bardzo go to stresuje.

## A CiEBIE CO StRESUJE? CZEGO Się CZASEM Boisz?

Wiesz, to zupełnie normalne, że w życiu zdarzają się trudne momenty. Że na myśl o nadchodzących wyzwaniach czujemy obawę i boli nas brzuch. Że czasem jesteśmy smutni, a czasem wybuchamy złością jak wulkan. Na szczęście są sposoby, by sobie z tym poradzić.

## POMÓŻ PINKOWI ODNALEZĆ ODWAGĘ i NAUCZ Się RADZIĆ SOBIE Z PRZECIWNOSCiami LOSU!



AUTORKI  
BESTSELLERA  
Jesteś WAŻNY,  
« PINKU!

i

Jesteś  
PRAWDZIWYM  
PRZYJACIELEM,  
« PINKU!

— książki  
nominowane  
do nagrody  
Bestsellery  
Empiku 2021!

Urszula Młodnicka

— skończyła psychologię na Uniwersytecie Jagiellońskim. Jest autorką licznych scenariuszy i programów edukacyjnych dla dzieci, będących dla niej wielką inspiracją. Ma dwie córki, które uwielbia i które są jej największą radością. Na co dzień ćwiczy odporność psychiczną, zaliczając na tym polu sukcesy także dzięki przyjaciółce, z którą może się podzielić każdym problemem.

Agnieszka Waligóra

— ukończyła Wydział Form Przemysłowych Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie. Z zawodu jest graficzką, z wyboru i z pasji ilustratorką książek dla dzieci. Od kilkunastu lat mieszka wraz ze wspianymi córkami i z mężem we Włoszech. Uwielbia przegadywać wieczory ze swoją najlepszą przyjaciółką.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:  
ebookpoint

ISBN 978-83-289-0505-4



9 788328 905054

cena: 44,90 zł

  
CZYTALISEK  
czytalisek.pl  
  