

FYRSTI KAFLI

Ert þú að rækta áhyggjur ?

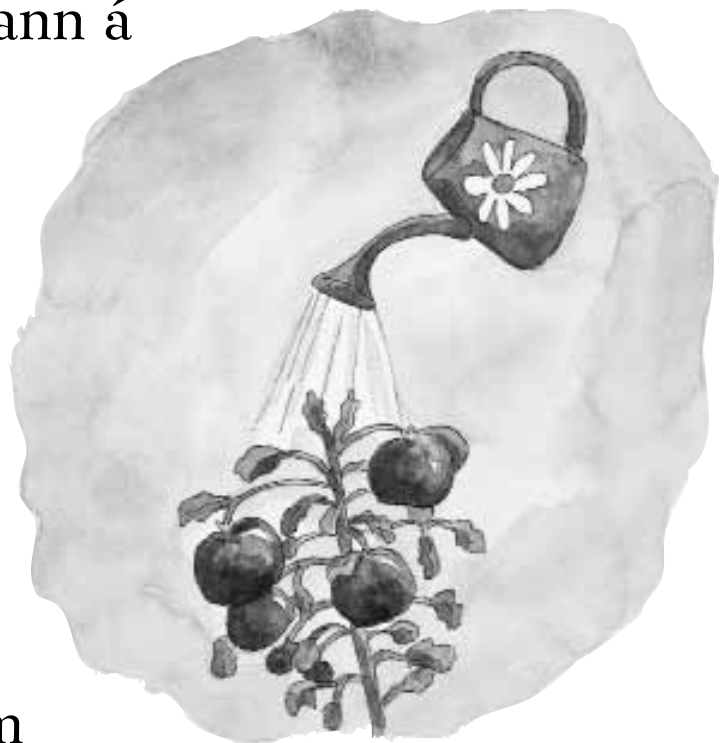


Flest sem er lifandi dafnar þegar því er sinnt.



Hefurðu einhvern tímann sáð tómatufræi? Ef þú hylur fræið með næringarríkri mold, vökvar það og gætir þess að það fái næga birtu, þá gægist fljótlega lítill, grænn sproti upp úr moldinni.

Ef þú vökvar sprotann á hverjum degi breytist hann fljótlega í sterklegan stilk með greinum, blöðum og blómum. Og einn daginn birtist tómatur á plöntunni!



Ef þú heldur áfram að hugsa vel um plöntuna fjölgar tómotunum. Brátt verða komnir svo margir tómatar að þú gætir þurft að ná þér í uppskriftabók á bókasafnið til að geta búið til tómatarétti úr öllum tómotunum.

Nú verða tómatar í öllu. Í drekkutímanum verða tómatasamlokur og tómatasafi og í kvöldmatinn færðu tómatapasta. Og einn daginn verða komnir svo margir tómatar að pabbi þinn stingur upp á því að þið búið til tómatáis og tómatakökur!

Allir þessir tómatar eru komnir frá einu litlu fræi sem þú sáðir og hugsaðir vel um.





A large, empty rectangular frame with a decorative border at the top, intended for drawing or writing.

Vissir þú
að áhyggjur
eru eins og
tómatar?
Nei, þú getur
ekki borðað
þær.
En þú getur
látið þær
vaxa og
dafna með
því einu að
hugsa um
þær.

Margir
krakkar
rækta
áhyggjur
sínar, jafnvel
þótt þeir ætli sér
það ekki. Og fyrr en varir er það sem byrjaði sem lítið
áhyggjufræ orðið að **RISAVÖXNU VANDAMÁLI**
sem þú veist ekki hvernig þú getur losnað við.



Ef þetta hefur komið fyrir þig og áhyggjurnar hafa orðið svo miklar að þær hafa truflað þig á hverjum degi – þá er þetta bók fyrir þig.

Slæmu fréttirnar eru, eins og þú veist, að áhyggjur geta vaxið með ógnarhraða og valdið miklum erfiðleikum.

Góðu fréttirnar koma þér kannski á óvart. Þú getur, í alvöru, látið áhyggjurnar hverfa.

Lestu áfram um hvernig þú ferð að því.

