

★ As emoções do Gastão ★

# ESTOU IRRITADO



Como se sentirá o Gastão hoje?

Muito, muito mal!



Oh, o Gastão sente-se mesmo muito mal.  
Há uma grande trovoada e chuva no seu coração.  
Ele vai explicar-nos porquê.



E tu, como te sentes neste momento?

muito bem



bem



mais ou menos bem



não muito bem



mal



muito mal



muito, muito mal



Porque é que o Gastão se sente tão mal?

Hoje, não está muito bom tempo lá fora.  
Ainda assim, o Gastão acorda em forma  
e de bom humor e desce as escadas  
para ir tomar o pequeno-almoço.





O Gastão é um pequeno unicórnio  
como todos os outros, ou quase...  
A sua crina tem as cores do arco-íris e vai mudando  
de cor consoante as suas emoções!



Hoje, o Gastão está irritado.  
Ficou magoado com algumas palavras  
e sente-se triste e zangado ao mesmo tempo.  
Descobre como o Gastão vai recuperar o bom humor!



1 aventura  
do Gastão

+



1 exercício  
de respiração



= 1 supercalma  
interior!

★ As emoções do Gastão ★

Uma coleção de histórias para aprender  
a identificar e a gerir as emoções.  
Aurélie Chien Chow Chine é ilustradora  
e especialista em softologia, método  
que aplica no ensino pré-escolar.

penguinlivros.pt  
penguinkidspt  
penguinkidsportugal



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

ISBN 9789897845208



9 789897 845208 >

