

Ki a  
legjobb  
BARÁTOD?  
TE vagy  
az!

Szöveg: Dela Kienle  
Illusztrációk: Horst Hellmeier

SCOLAR **KID**

# TARTALOM:

Mi az,  
ami éppen fontos?..... 4

Szolgálj ki magad  
citromfagylalttal!  
(avagy: Tanuld meg a pozitív gondolkodást!) .....18

Engedd ki a gőzt!  
(avagy: Legyen kevesebb stressz a suliban!)..... 30

Nyomd meg  
a szünetgombot!  
(avagy: A kevesebb néha több)..... 46

Térj vissza a jelenbe!  
(avagy: Hogyan koncentrálj jobban?) .....58

Töltsd fel magad  
szupererővel!  
(avagy: Hogyan gondoskodj magadról?)..... 68

## Segíts magadon, ha valami félresikerül!

(avagy: Csinálj a hibából új esélyt!).....86

## Mondd ki, amit szeretnél!

(avagy: Hogyan kezeljük  
jobban a kritikát és a vitákat?)..... 96

## Tedd magad boldoggá!

(avagy: Tanulj új dolgokat és tegyél jót!).....108



# Mi az, ami éppen fontos?

Tedd ezt, tedd azt! Folyamatosan teljesítened kell valamit, ami állítólag fontos.

Ma milyen felszólításokat hallottál? **Ikszeld be!**

- Csináld meg végre a házi feladatod!
- Készülj fel a dolgozatra!
- Legyél pontos!
- Rakd rendbe a szobádat!
- ..... (ezt magad töltsd ki!)

**Oké, oké:** Az ilyen figyelmeztetések nem teljesen értelmetlenek. Persze hogy szorongsz a suliban, ha nem csináltad meg a házi feladatodat. És a szobádban összevissza heverő cuccok téged is idegesítenek.

**De mégis:** **Vannak fontosabb dolgok is, mint az angol kifejezések bemagolása és a koszos zoknik összeszedése.**

*A legfontosabb  
(ma, holnap és a következő években):*

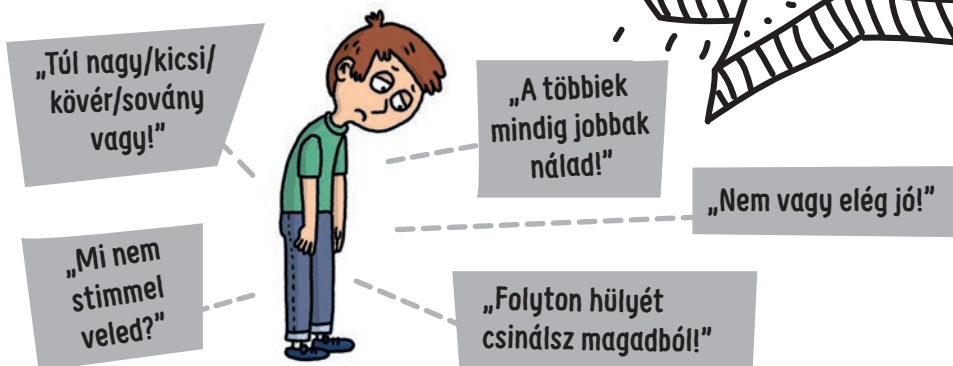
## Érd el, hogy legjobb barátod te magad legyél!



Meglehet, ez kicsit furán hangzik. De ez a döntés megjavíthatja az életedet.  
**Megígérem!**

Aki jóban van és békében él önmagával, annak több az önbizalma, ritkán gyöttrik kétségek, és otthonosabban érzi magát a bőrében. Képes a lényeges dolgokra koncentrálni, és gyorsan túllép azon, ha valami félresikerült.

## Képzeld el, hogy valaki **ÍGY** beszél rólad:



„Történjék bármi, te mindig ott vagy magadnak. Szóval nyugodtan élvezheted a társasági életet.”

(Diane von Fürstenberg,  
belga-amerikai divattervező)

Szívesen barátkoznál egy ennyire ellenszenves alakkal? **Természetesen nem.** És ilyen durva dolgokat aligha mondanál másokra. **De valld be őszintén:** még sosem fordultak meg ehhez hasonló mondatok a fejedben?

Valószínűleg másokkal sokkal kedvesebb vagy, mint önmagaddal. Ami elég buta dolog. **Hiszen a saját éneddel voltaképpen éjjel-nappal együtt vagy!**



*Aki önmagát ösztönzi és támogatja,  
az sokkal jobban érzi magát a bőrében.*

Sok dolgot nem tudsz befolyásolni. De egy sorsdöntő ügyben biztosan te magad döntesz. Éspedig arról, hogyan bánsz önmagaddal. Hogy megfelelően gondoskods-e önmagadról. Hogy mindentől szorongsz, vagy hallgatsz a saját vágyaidra, szükségleteidre. **Úgy is kezelheted magad, mint valami lúzert. Vagy pedig úgy, mint a legeslegjobb barátodat.**

# Ta-dam! Ez vagyok én!

Név: \_\_\_\_\_

Életkorom: \_\_\_\_\_ Ennyi idős szeretnék lenni: \_\_\_\_\_

Az egyik jó tulajdonságom: \_\_\_\_\_

Ezen tudok nevetni: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ettől lesz rossz kedvem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ha állat lehetnék, akkor ez lennék a legszívesebben: \_\_\_\_\_

A nap legjobb időszaka: \_\_\_\_\_

Ezeket a szuperhős-tulajdonságokat szeretném: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ilyen zenét hallgatok, ha jó a kedvem: \_\_\_\_\_

Ezt hallgatom, ha szomorú vagyok: \_\_\_\_\_

Kedvenc könyvem: \_\_\_\_\_ Kedvenc applikációm: \_\_\_\_\_

Ha valami jót varázsolhatnék a világba, akkor ezt tenném: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

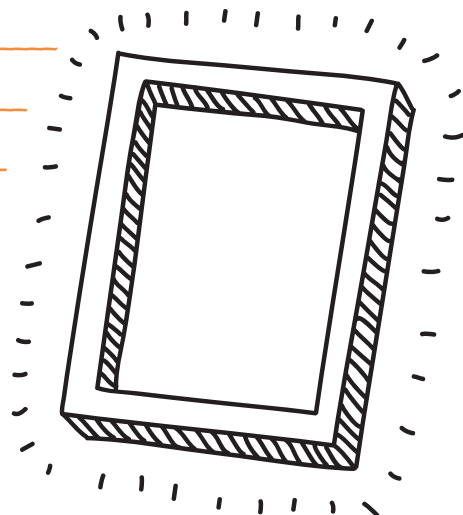
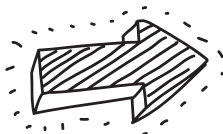
Ezzel a hírességgel szívesen találkoznék: \_\_\_\_\_

Aztán csinálnánk együtt egy \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

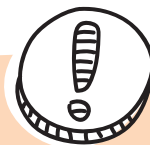
Így nézek ki  
reggelente  
ébredéskor:  
(rajzold bele!)



# A gondolatok hatalma

Talán azt gondolod, hogy mindegy, mit gondolsz magadról. Hisz rajtad kívül ezt senki sem tudja! De ne áltasd magad: a gondolatok meglepően nagy hatalommal rendelkeznek!

## PRÓBÁLD KI!



**Csukd be a szemed, és képzelj el a kedvenc ételeidet, ahogy ott van a tányérban és mesés illatokat áraszt... Már a szádban érzed az első falatot. Hmm, egyszerűen csodás!**

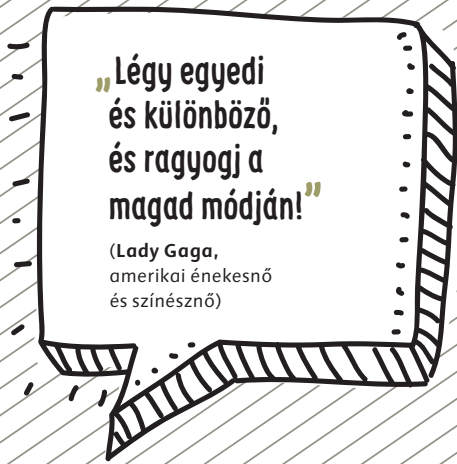
**Új jelenet.** Képzeld el, hogy narancslevet iszol, és most hűsítő gyönyörrel ömlik le a torkodon. De hirtelen valami nyálkásat érzel. Valami undorítót. Valaki beleköpött a poharadba, és most másvalakinek a nyála van a szádban. **PFUJ!!!**

Mi történt? Valószínűleg mosolyogtál, amikor a kedvenc ételedre gondoltál, és máris összefutott a nyál a szádban. A narancsléről szóló történetnél alighanem elhúztad a szád. Talán egy kicsit még rosszul is lettél. Pedig ezek csak képzeletbeli történetek voltak. Mégis elegendő volt pusztán elképzelni az eseményeket, és a tested azonnal válaszolt: de nem képzeletbeli, hanem valódi mosollyal, valódi rosszulléttel. **Ugyanis a gondolataid befolyásolják, hogy érzed magad, és azt is, hogyan reagálsz a világra.**

## TÉNYLEG IGAZ!



A profi sportolók nem csak a testüket tartják rendben. Többségük gondolatilag is edzésben tartja magát. Egy teniszező például elképzelem, hogyan kell mozognia egy tökéletes ászadogatás végrehajtásához. Egy alpesi síelő pedig gondolatban száguld végig a lesiklópályán. **Az agy megjegyzi az ilyen dolgokat!** Vannak olyan sportolók, akik nagyon is céltudatosan idézik fel a korábbi sikereiket. Megint átélnek, hogy egykor milyen erősnek érezték magukat. És ez a jó érzés segíti őket a soron következő versenyben.



„Légy egyedi  
és különböző,  
és ragyogj a  
magad módján!”

(Lady Gaga,  
amerikai énekesnő  
és színésznő)

A fordítás alapjául szolgáló kiadás: *Dein bester Freund? Bist du!*  
© 2021 Ravensburger Verlag GmbH, Ravensburg, Germany

Fordította: Bán Zoltán András

Hungarian translation © Bán Zoltán András, 2022  
Hungarian edition © Scolar Kiadó, 2022

Köszönjük, hogy a Scolar Kiadó könyvét választotta.  
Iratkozzon fel hírlevelünkre a [www.scolar.hu](http://www.scolar.hu) honlapon,  
vagy keressen minket a [facebook.com/scolarklub](https://facebook.com/scolarklub) oldalon!

Kiadja a Scolar Kiadó, 2022  
1016 Budapest, Piroska utca 13.  
Telefon: (36-1) 466-7648  
e-mail: [scolar@scolar.hu](mailto:scolar@scolar.hu)  
[www.scolar.hu](http://www.scolar.hu)

Felelős kiadó: Érsek Nándor  
Felelős szerkesztő: Kis Kós Antal  
Tördelés: Kósa Csilla

ISBN 978-963-509-616-9

Nyomdai munkák: Dürer Nyomda Kft., Gyula  
Felelős vezető: Aggod István