

FYRSTI KAFLI

Ert þú að rækta áhyggjur ?

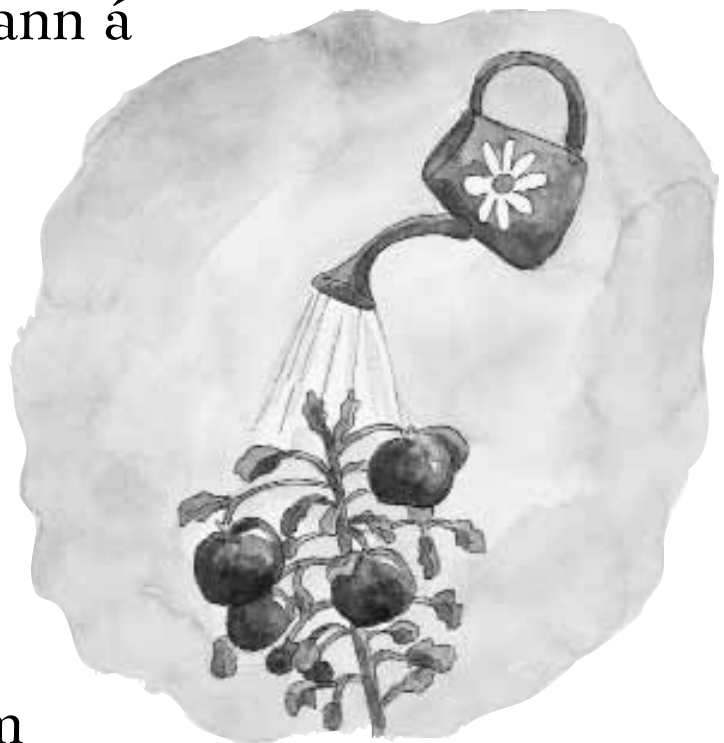


**F**lest sem er lifandi dafnar þegar því er sinnt.



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 tómatúr 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 simple black outline, intended for drawing or writing. The frame is positioned below the banner and occupies most of the page.

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.

