

Les emocions

Quan t'enfades sents la ràbia que et molesta i no et deixa tranquil·litzar.

De vegades t'enfades per una cosa que tots es pregunten per què t'has enfadat.

No sempre tothom ho entén. A vegades és una tonteria, o potser t'has enrabiad per alguna cosa, a vegades hi ha gent que et molesta invisiblement, o perquè t'has aixecat amb mal peu...

A mi m'ha passat, i crec que a tots vosaltres també.

Quan ja ha passat una estona, després d'estar enfadat normalment et sents trist.

No sabeu que vol dir estar trist? Estar trist és una emoció que pot ser bona i dolenta alhora ja que pots estar trist per alguna cosa dolenta que has fet i això és bo.

Ara parlaré d'una emoció que segur que us agrada, l'alegria. L'alegria és quan et diverteixes per exemple fent un esport que t'encanta, quan estàs en bona companya i et fa riure, si estàs conten per alguna cosa que has fet o t'ha sortit bé o quan fas les paus amb algú que t'has enfadat.

Podria dir moltes més coses però ara toca parlar d'una emoció que no ens agrada gens ni mica. L'avorriment.

L'avorriment potser l'esteu sentint ara mateix al llegir el meu text o escoltar-lo. No us preocupeu l'avorriment pot venir en qualsevol moment i per sort marxa quan et passa o comences a fer alguna cosa interessant. Avorrir-se és molt "soso".

Al llarg del dia ens sentim de moltes maneres, més bones i més dolentes, però totes necessàries, per que ens ajuden a estar VIUS.