

NỘI DUNG

Tôi là ai?

Trí óc nghịch ngợm

Mình suy nghĩ, vậy nên mình tồn tại

Một, hai, ba... HÀNH ĐỘNG!

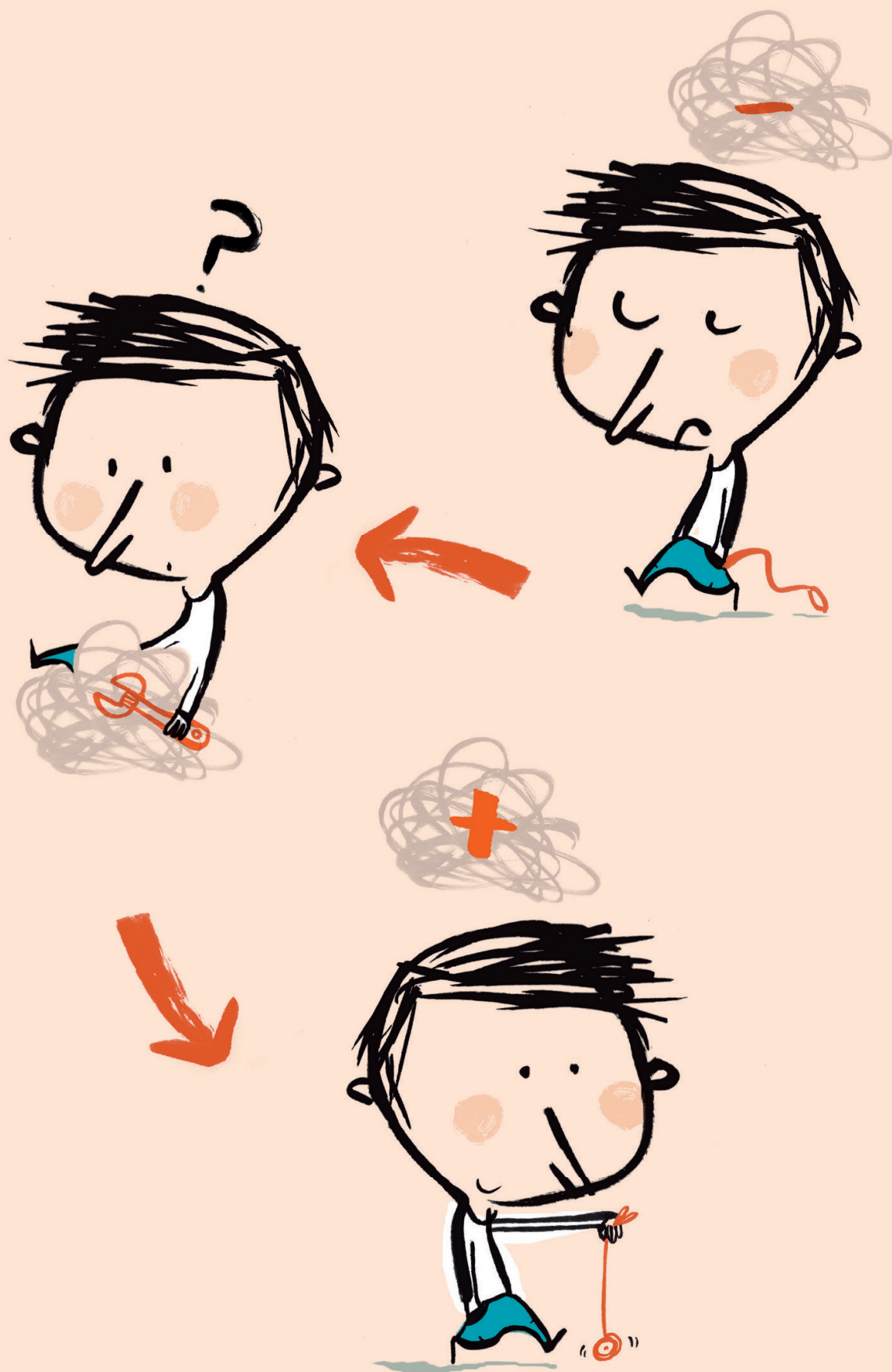
KHẨN CẤP: Thám tử gặp nguy!

Những ý nghĩ dối lừa

Làm sao giúp những chiến binh bé nhỏ có tinh thần khỏe mạnh hơn?

Trí óc có vai trò sống còn trong đời sống hằng ngày. Cách chúng ta lí giải những việc xảy ra với mình sẽ quyết định cảm xúc nào phát sinh. Vì vậy, nếu trẻ em học được cách nhận biết những ý nghĩ tiêu cực đang làm mình khó chịu, lí giải chúng hợp lí và uyển chuyển hơn, các em sẽ trở thành những người có trách nhiệm, biết cách vui sống.

Để phát triển đúng đắn khả năng cân bằng cảm xúc của trẻ, cuốn sách này đưa ra những công cụ để nhận diện, xác định và lí giải lại những ý nghĩ tiêu cực hoặc niềm tin sai lầm của trẻ. Từ đó, trẻ sẽ tận hưởng niềm vui và có một cuộc sống trọn vẹn.



TÔI LÀ AI?

Con có bao giờ tự hỏi cá tính là gì chưa?

“Cá tính” là một từ có vẻ phức tạp nhỉ? Thế nhưng không hề!

Cứ tưởng tượng con là một đầu bếp xịn, con cần nấu một món tráng miệng tuyệt vời và ấn tượng cho bữa tối, món này tên là “CÁ TÍNH”. Đừng lo, công thức siêu đơn giản!

CÁ TÍNH

