چکیده:

نگرانی، احساسی است که همه ی ما تجربه کرده ایم. این حس به ما کمک میکند تا خود را از خطرها دور کرده و از خودمان بهتر مراقبت کنیم. اما گاهی انسان بیش از حد در نگرانی فرو می رود و این امر در زندگی او تاثیرات منفی زیادی می گذارد. این کتاب با پیشنهاد راهکارهای مختلف به کودک می آموزد که چگونه به جای فکر کردن به نگرانی ها و بزرگ کردنشان، از آنها دور شود و به روزها و اتفاق های خوب پیش رویش بیاندیشد.