

Álex Rovira

Francesc Miralles

WSZECHŚWIAT EMOCJI

SUPERMOC BYCIA SOBĄ

SZEŚĆ OPOWIEŚCI,
KTÓRE WZMACNIAJĄ
POCZUCIE WŁASNEJ
WARTOŚCI



Ło·tanto

Zilustrowała
Alicia Teba

Álex Rovira

Francesc Miralles

WSZECHŚWIAT EMOCJI

SUPERMOC BYCIA SOBĄ

**Zilustrowała
Alicia Teba**

**Przełożyła
Katarzyna Koziół-Galvis**

to·tanto

*Dla tych, którzy czynią z życia
pełną emocji przygodę.*



Tytuł oryginału: *El superpoder de ser tú*

Copyright © del texto: Álex Rovira y Francesc Miralles, 2024

Copyright © de las ilustraciones: Alicia Teba, 2024

Copyright © Editorial Planeta, S.A., 2024

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria SL and Booklab Literary Agency, Poland

Copyright 2026 for the Polish edition by ToTamto, an imprint of Wydawnictwo Czarna Owca

Copyright © for the Polish translation by Katarzyna Koziół-Galvis

All rights reserved

Printed in Poland

Redakcja: Katarzyna Nowakowska

Korekta: Katarzyna Dziedzicka, Beata Wójcik

Skład i łamanie: Dariusz Piskulak

Projekt okładki i stron tytułowych: Alicia Teba

Adaptacja okładki: Natalia Twardy

Wydanie pierwsze

Warszawa 2026

ISBN 978-83-8457-119-4

Druk i oprawa: Drukarnia Pozkał Sp. z o.o., Inowrocław

Wydrukowano na papierze: Alto Naturel 100 g/m², vol. 1.5

dystribuowanym przez **panla**

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

ul. Wspólna 35/5, 00-519 Warszawa, www.czarnaowca.pl

Dział handlowy tel.: +48 22 616 29 36, e-mail: handel@czarnaowca.pl

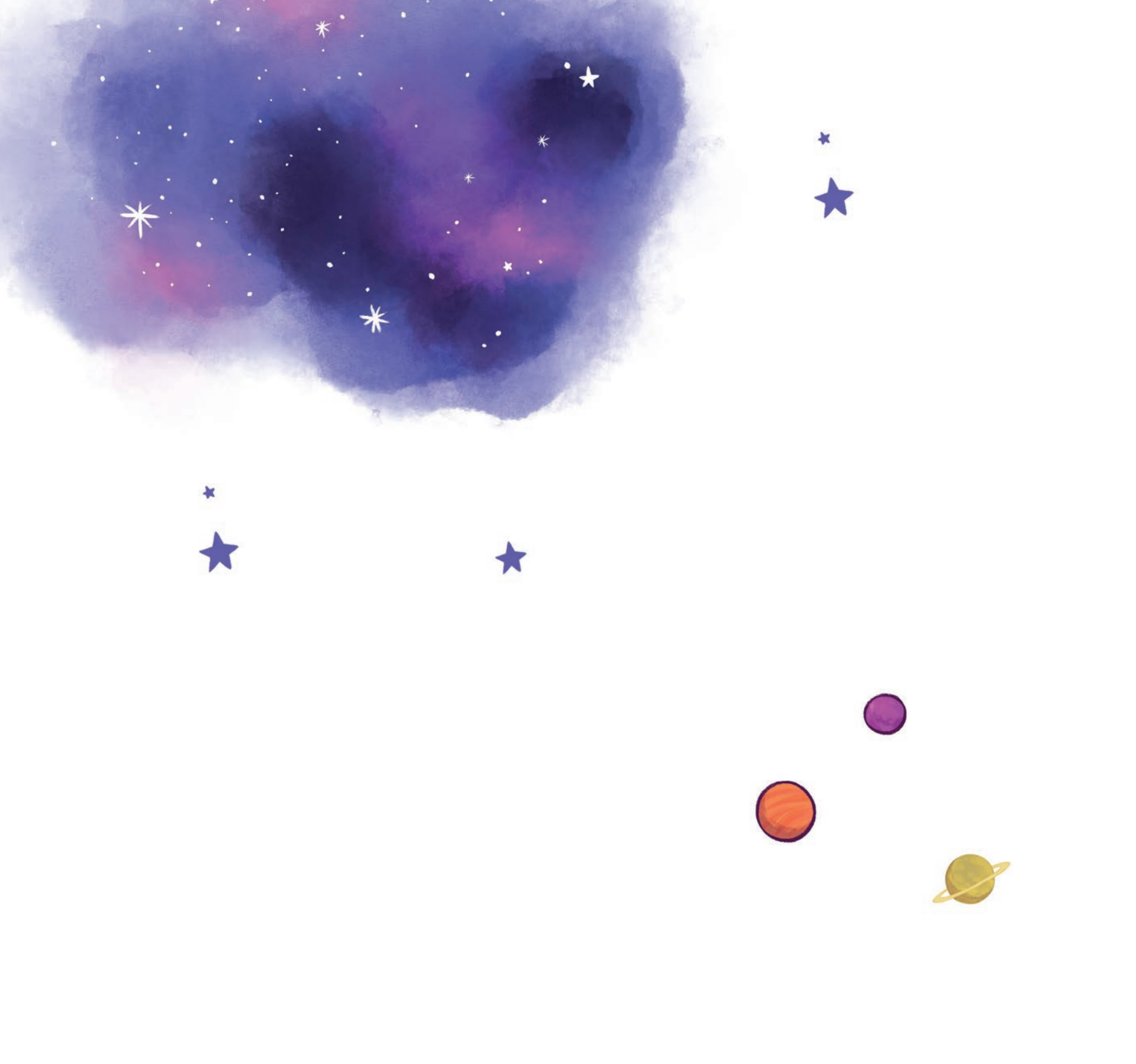
Redakcja tel.: +48 22 616 29 20, e-mail: redakcja@czarnaowca.pl



Spis treści

NAJPIĘKNIEJSZA PODRÓŻ ŚWIATA	5
SZEŚĆ PLANET W TWOIM WSZECHŚWIECIE EMOCJI	8
INSTRUKCJA PODRÓŻY DO INNYCH ŚWIATÓW	9
ALFA, planeta wiary	11
Wiara – instrukcja obsługi	
PO, planeta pozytywnego myślenia	29
Pozytywne myślenie – instrukcja obsługi	
LYBRA, planeta asertywności	45
Asertywność – instrukcja obsługi	
HERZ, planeta poczucia własnej wartości	61
Poczucie własnej wartości – instrukcja obsługi	
PONTO, planeta empatii	77
Empatia – instrukcja obsługi	
OKONAU, planeta inicjatywy	93
Inicjatywa – instrukcja obsługi	
SZEŚĆ KLUCZY DO INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ	109
PODZIĘKOWANIA	121







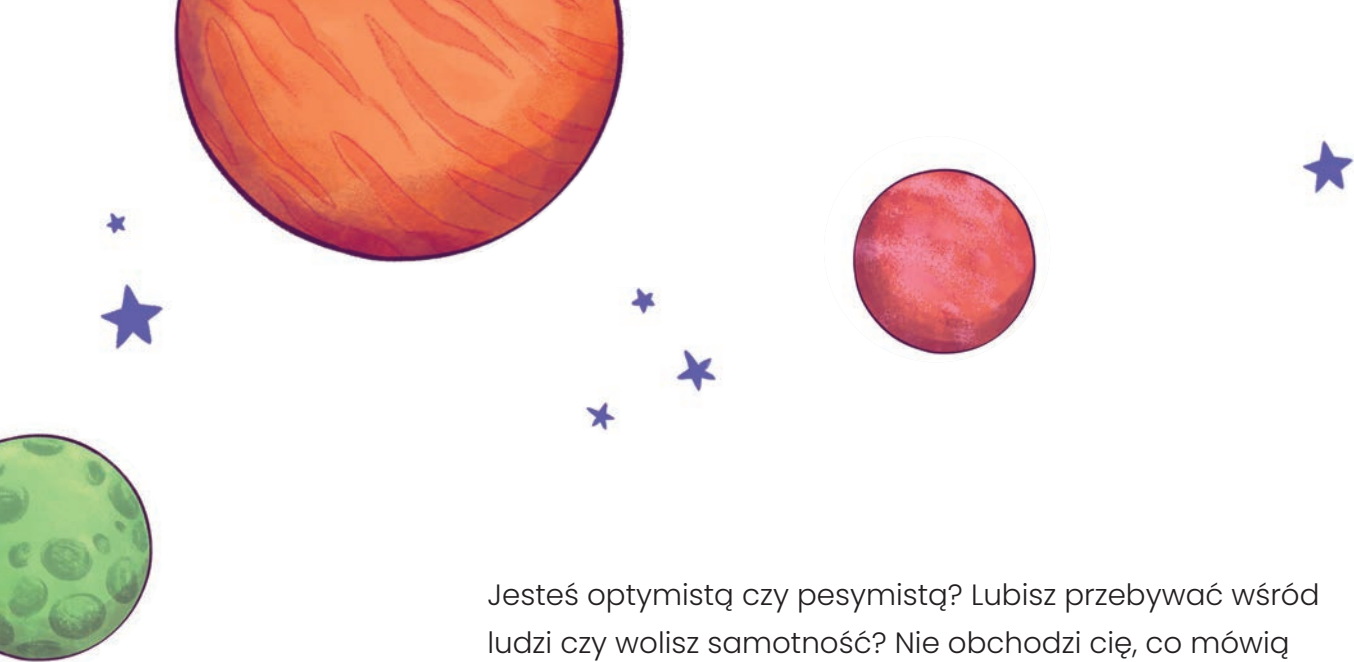
NAJPIĘKNIEJSZA PODRÓŻ ŚWIATA

Zgłębianie obcych kultur i poznawanie nowych osób jest bardzo emocjonujące, a odkrywanie rozmaitych zwyczajów to prawdziwa przygoda. Ale... gdzie w tym wszystkim jesteś ty? Czy znasz siebie naprawdę dobrze? Czy jesteś swoim przyjacielem?

A to przecież bardzo ważne, bo umiejętność poznania samego siebie i pokochania się takim, jakim się jest, jest największą ze wszystkich supermocy!

Fajnie jest robić nowe rzeczy, ale nie zapominaj, że aby się dowiedzieć, kim jesteś, jaki jesteś i – co najważniejsze – kim możesz się stać, musisz przede wszystkim zajrzeć w głąb siebie.

Bo kiedy poznasz siebie naprawdę, to zyskasz nowego przyjaciela, i to takiego, który nigdy cię nie zawiedzie. Zatem: co o sobie wiesz?



Jesteś optymistą czy pesymistą? Lubisz przebywać wśród ludzi czy wolisz samotność? Nie obchodzi cię, co mówią inni, czy chcesz, żeby wszyscy cię lubili?

Odpowiedzi na te pytania sprawią, że będziesz o krok bliżej, by dowiedzieć się, kim jesteś, a dzięki temu wykorzystasz tę supermoc w praktyce.

Zastanawiasz się pewnie, czy można nie lubić samego siebie. Ależ oczywiście! Niektórzy nie pałają do siebie sympatią albo chcieliby coś w sobie zmienić: być wyżsi, bardziej sympatyczni czy sprytniejsi. Dlatego są mili dla wszystkich, tylko nie dla siebie. A to prosta droga do tego, by stać się swoim wrogiem.

Ale co trzeba zrobić, by zaprzyjaźnić się z najważniejszą osobą w życiu – czyli samym sobą? To samo, co podczas nauki: skupić się. Musisz po prostu skupić się na sobie.



Bo kiedy zajrzysz do swojego wnętrza i dowiesz się czegoś o sobie, to zaczniesz siebie rozumieć, akceptować i... najzwyczajniej kochać.

Czy jesteś gotowy, by wyruszyć w najbardziej emocjonującą podróż świata? Wsiadaj na pokład naszego statku! Z nami zwiedzisz sześć różnych planet, a na każdej z nich odkryjesz konkretne wartości, a przede wszystkim emocje.

To będzie niesamowita przygoda, bo nie tylko poznasz nowe światy, ale także samego siebie, i dowiesz się, na czym polega twoja supermoc.

A jak ją wykorzystać? To wytłumaczymy na końcu...

Już za chwilę startujemy!

SZEŚĆ PLANET W TWOIM WSZECHŚWIECIE EMOCJI



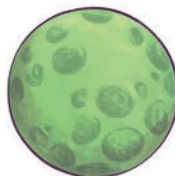
ALFA,
planeta wiary



PO,
*planeta pozytywnego
myślenia*



LYBRA,
*planeta
asertywności*



HERZ,
*planeta poczucia
własnej wartości*



PONTO,
planeta empatii



OKONAU,
planeta inicjatywy

INSTRUKCJA PODRÓŻY DO INNYCH ŚWIATÓW

- 1** Nie potrzebujesz żadnego bagażu.
Będziemy się **uczyć** i **odkrywać**!
- 2** Mapę zostaw w domu.
Najlepsze ścieżki nie są na niej zaznaczone.
- 3** Przygotuj się
na **niespodzianki**.
- 4** Przygotuj w **sercu** miejsce
na nowych **przyjaciół**.
- 5** Gdy próbujesz coś zrozumieć, zacznij
od najważniejszego pytania: **dlaczego?**
- 6** Trzymaj się mocno stronic tej książki...
STARTUJEMY!







ALFA

*Planeta
wiary*



Carla miała trudny dzień. Zezłościła się na swojego najlepszego przyjaciela, a do tego wszystkiego nauczycielka skarciła ją za to, że za późno oddała zadanie. Jej rodzice pokłócili się podczas kolacji, a ona zamknęła się w swoim pokoju. Leżała w łóżku, ale cały czas przewracała się z boku na bok i nie mogła zasnąć. Zza okna docierał **blask rozgwieźdzonego nieba**.



Carla poczuła, że po policzku spływa jej łza. W głowie miała **ogromny mętlik** i nie wiedziała, jak sobie z nim poradzić.

I choć światło było zgaszone, to blask dochodzący zza okna był coraz wyraźniejszy, a na ścianie pokoju migotały różnokolorowe **punkciki**. Jak to możliwe?



Wyskoczyła z łóżka, a gdy wyrzała przez okno, rozdziawiła buzię. Na czarnym niebie, niczym świetlisty naszyjnik, błyszczało sześć punkcików. Jeden był fioletowy, inny niebieski, a jeszcze inny pomarańczowy. Kolejny był zielony, następny żółty, a ostatni czerwony.

Wszystkie punkciki lekko migotały jak **nocne latarnie**.

– Piękne, prawda? – spytał znienacka jakiś głos. – Pewnie myślisz, że to gwiazdy, a tak naprawdę to **planety**.

- Ale... - Carla zaczęła się rozglądać za tym głosem.
- Gdy spojrzała na podłogę, zauważyła kota o świątlistobiałej sierści.
- Kim jesteś?
- **Nazywam się Star** i będę **twoim towarzyszem w tej podróży**.
- O jakiej podróży mówisz? - spytała Carla, coraz bardziej przestraszona. -
I dlaczego w ogóle ty mówisz?
- We **Wszechświecie Emocji** wszyscy mówimy tym samym językiem co ty i jesteśmy tacy sami jak ty, choć ja jestem kotem.
- To akurat widać... - odparła i przykucnęła, by go pogłaskać.



Star zaczął mruczeć. Po chwili spytał:

– Chcesz mi towarzyszyć? Statek czeka na zewnątrz.

Wtedy Carla zauważyła zwisającą przy otwartym oknie, sznurkową drabinkę.

– Na każdej planecie nauczysz się czegoś nowego. W drogę! Wybierz jakiś kolor!

Carla nie mogła uwierzyć w to, co się dzieje, ale powiedziała:

– Fioletowy.

– W takim razie **lecimy na Alfę** – odparł kot, nim wszedł na drabinkę.

Carla weszła za nim do wnętrza statku, który wyglądał jak wielka **szklana bańka**. Nie było w nim żadnych paneli sterowania czy guzików. Zamknęła właz i usiadła na poduszce koło Stara.

A wtedy **kosmiczna bańka łagodnie wzbiła się w powietrze**.

– Spokojna głowa – powiedział kot, którego biała sierść błyszczała w ciemności. – Doskonale wie, dokąd ma lecieć.

Carla nie mogła oderwać wzroku od mijanych gwiazdnych pól. Nim zdążyła się zorientować, już dotarli na Alfę.





Planeta była kulą w kolorze głębokiego fioletu.

Właz statku otworzył się automatycznie, a sznurkowa drabinka opadła aż na powierzchnię planety.

– Kiedy wchodziłam po niej na statek, nie była taka długa – zauważyła Carla. – A teraz...

– Tak, wydaje się nie mieć końca – odparł Star. – Ta drabinka wydłuża się w miarę potrzeb. To co, schodzisz?

Carla spojrzała nieufnie na przecinający drabinę gąszcz fioletowych chmur. Jedynym sposobem na to, by dowiedzieć się, co jest na dole, było tam zejść, jednak...

– Boisz się, prawda? – spytał kot.

– Tak, ta planeta nie wygląda na zbyt przyjazną.

– Jak myślisz, co znajduje się pod chmurami?

Po chwili namysłu Carla odparła:

– Pewnie cała masa wybuchających wulkanów. Alfa musi wyglądać jak piekło!

– **A może zejdziesz i sama się przekonasz?** – zaproponował Star.

– Ale z ciebie okropny kot! Chcesz, żebym oparzyła sobie pupę?

– Nie masz się czego bać – uspokoił ją Star. – We Wszechświecie Emocji **doświadczysz różnych uczuć**, ale nic ci tu nie grozi.

Po krótkiej chwili Carla postanowiła, że nie chce wyjść na tchórza przed świetlistym kotem, więc zaczęła schodzić po drabinie.

Poczuła, że wcale się przy tym nie męczy i że jest leciutka jak powietrze. Poza tym temperatura była przyjemna i mogła oddychać bez żadnego problemu.

W szkole mówili o kosmosie zupełnie coś innego, pomyślała.

Wszechświat Emocji był dużo bardziej przyjazny od tego, z którym musieli się mierzyć astronauty.

Gdy minęła gęstą fioletową chmurę i spojrzała w dół, jej obawy się potwierdziły. Pod jej nogami znajdowała się planeta pełna wulkanów, które pluły ogniem, popiołami i dymem.

Carla wróciła na statek.

– Mówiłam ci, że tam będzie piekło! – krzyknęła do Stara, kiedy była już w bańce. – Nawet nie musiałam schodzić, żeby się o tym przekonać.

– **Bo zobaczyłaś to, w co wierzysz** – odparł kot tajemniczo. –

A przynajmniej na Alfie. **Może spróbuj ją sobie inaczej wyobrazić?** Na przykład pomyśl, że Alfa jest ładną i miłą planetą. Poradzisz sobie?

– Pewnie, że tak! Ale to nie pomoże.

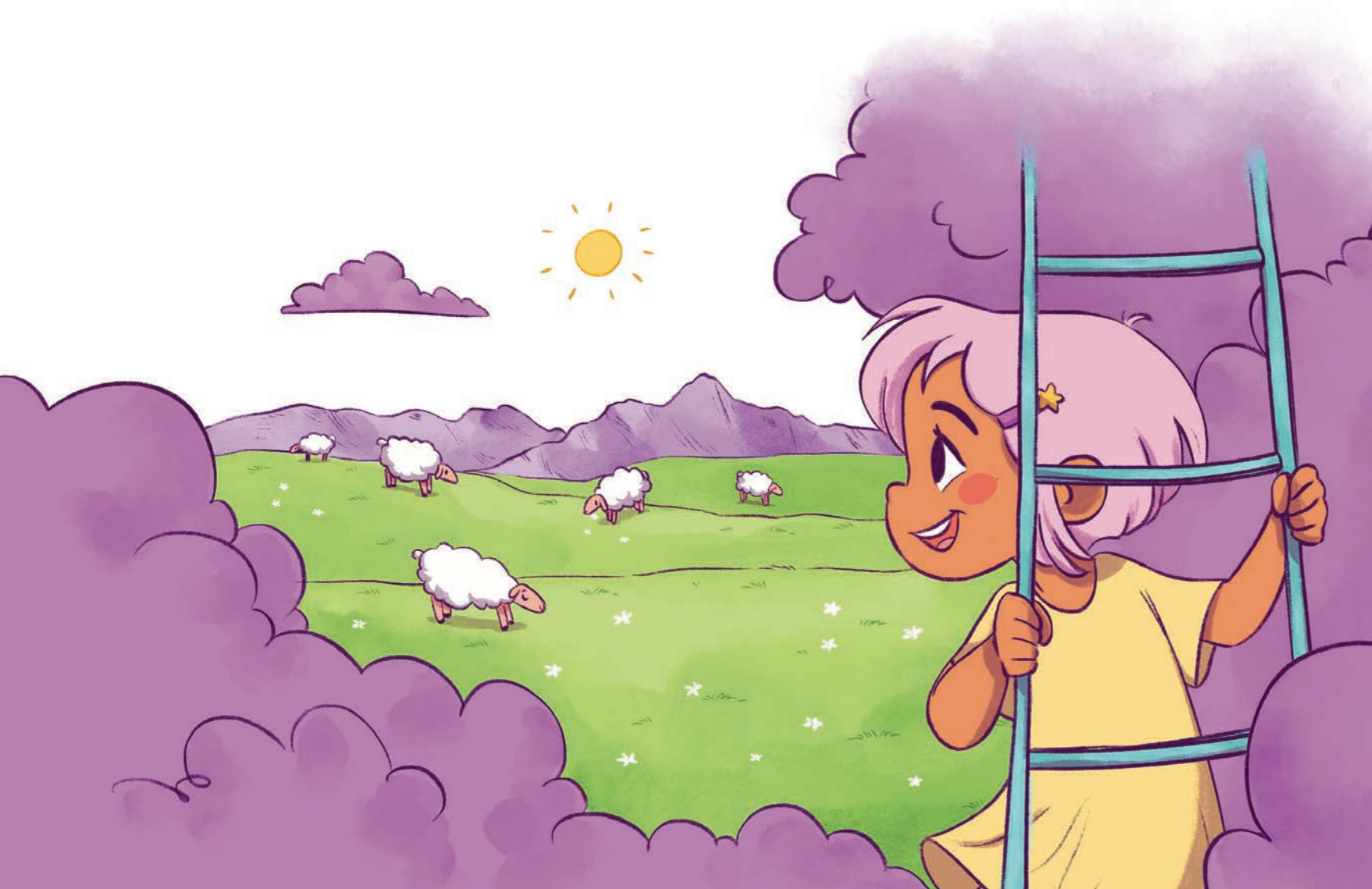
– Spróbuj...



Carla wyobraziła sobie zieloną planetę, pełną jezior i biegających po niej bez troski zwierząt.

- A teraz tam wróć - poprosił Star.

Carla spełniła jego prośbę i ku swojemu zdziwieniu po drugiej stronie chmury **zobaczyła krajobraz ze swoich wyobrażeń.**





Miała ochotę tam zejść i położyć się na trawie, w pełnym słońcu, wsłuchując się w beczenie owiec, ale Star pewnie już na nią czekał, by pokazać jej pozostałe planety. Wróciła więc po drabince do kosmicznej bańki.

– I co tam zobaczyłaś? – spytał Star.

– To, co sobie wyobraziłam.

– Czyli tak jak na początku, kiedy spodziewałaś się piekła.

– Dokładnie tak.

– I tego właśnie uczy Alfa. Jeśli spodziewasz się strasznych rzeczy, to tylko takie będą ci się przytrafiać. Ale **jeśli uwierzysz, że w życiu spotkają cię rzeczy miłe, to wzrosną szanse na to, że tak właśnie będzie. Bo tworzysz to, w co wierzysz.**

WIARA – INSTRUKCJA OBSŁUGI

Ta pierwsza podróż Carli pokazała nam, że to, czego się spodziewasz lub o czym myślisz, wpływa na twoje przeżycia.



**Kiedy spodziewasz się najgorszego,
rosną szanse na to, że coś pójdzie nie tak.**

Przypuśćmy, że zmieniając szkołę, pierwszego dnia **pomyślisz, że to będzie katastrofa** i nowi koledzy cię nie polubią. Wtedy podświadomie zaczniesz zachowywać się dziwnie i w końcu potwierdzą się twoje najgorsze przypuszczenia: „Widzisz? To była katastrofa. A nie mówiłem?”.



**Kiedy spodziewasz się najlepszego,
rosną szanse na to, że wszystko ułoży się po twojej myśli.**

Na przykład jeśli wejdiesz do nowej szkoły **z myślą, że wszystko będzie dobrze**, i nawiążesz nowe przyjaźnie, to z dużym prawdopodobieństwem pod koniec dnia będziesz bardzo zadowolony: „Było super i poznałem dużo kolegów!”.



Tak samo dzieje się, **kiedy myślisz, że nie możesz czegoś zrobić**, i ostatecznie nawet nie próbujesz się do tego zabrać.



A jeśli uwierzysz w swoje możliwości, bardziej się postarasz i w końcu uda się to, co zaplanujesz.

Dlatego wiara jest naszą najsilniejszą bronią: wiara w siebie czyni cuda, a wiara w innych pomaga im przezwyciężać trudności.

Co możesz zrobić, żeby zacząć wierzyć?

1.

Zastanów się, **co o sobie myślisz**.
Pamiętaj, że tworzysz to,
w co wierzysz.



2.

Bądź **optymistą**
i miej pozytywne nastawienie:
wtedy przytrafią ci się dobre
rzeczy.



3.

Skup się na tym, **co ci wychodzi**,
i ćwicz to! Pamiętaj, że nie wszystko
udaje się od razu.

4.

Nie skupiaj się
wyłącznie na tym,
czego nie potrafisz.



5.

Podchodź do problemów
z **poczuciem humoru**.
Nic nie jest tak poważne,
jak może się wydawać!



WSZECHŚWIAT EMOCJI

Carla miała okropny dzień.
Jej najlepsza przyjaciółka nie odzywała się do niej, nauczycielka nakrzyczyła na nią za spóźnione oddanie pracy domowej, a rodzice nieustannie kłócili się podczas kolacji... Nie mogło być gorzej.

Kiedy Carla leżała w łóżku i nie mogła zasnąć, niespodziewanie pojawił się fosforyzujący kot, zapraszając ją w niezwykłą podróż. Wspólnie odwiedzają sześć planet, a na każdej z nich Carla uczy się rozpoznawać różne emocje i dowiadyuje się, jak sobie z nimi radzić.

Wyrusz w tę niesamowitą przygodę wraz z Carłą i odkryj, na czym polega TWOJA SUPERMOC!

Każda historia kończy się praktycznymi poradami i zadaniami dla dzieci.

Wiek
6+

Nowa książka autorów
bestsellerowych *Opowieści dla dzieci*,
które chcą uwierzyć w siebie