

CAPÍTULO  
UM

**Você está sempre  
preocupado?**



**M**uitas coisas crescem, isto é, ficam maiores, quando você cuida delas.



Você já plantou uma semente de tomate? Se você cobrir a semente com terra de boa qualidade, molhá-la e fizer com que receba bastante luz solar, rapidamente um brotinho verde vai começar a aparecer.

Se você der água a esse brotinho todo dia, ele logo vai tornar-se um talo, com folhas e flores. E, então, um tomate surgirá!

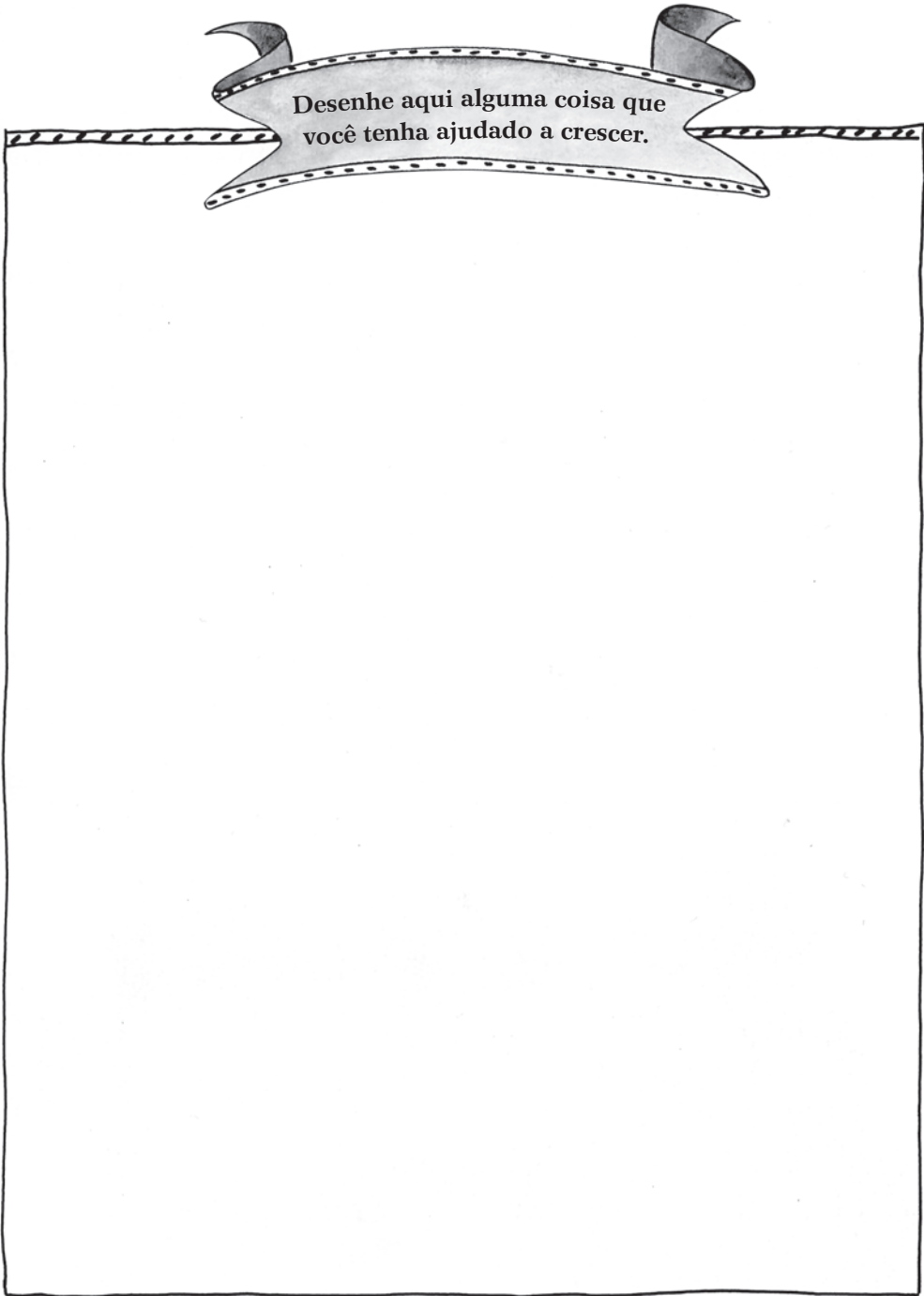
Se você continuar cuidando de sua planta, um número cada vez maior de tomates aparecerá. Em breve, você terá tantos tomates que talvez tenha de ir até a biblioteca procurar um livro de receitas, a fim de aprender a fazer molho ou sopa de tomate.



Os tomates vão fazer parte da sua salada e, a seguir, de seu sanduíche de atum. Você levará sanduíches de tomate na sua lancheira, tomará suco de tomate na hora do lanche e comerá macarrão com molho de tomate à noite. Um dia haverá tantos tomates em sua casa que seu pai pedirá que você os use para fazer sorvete ou biscoitos de tomate.

Todos esses tomates terão vindo de uma só sementinha que você plantou e de que cuidou todo dia.





Desenhe aqui alguma coisa que  
você tenha ajudado a crescer.

Você sabia que suas preocupações são como tomates? É verdade que elas não são comestíveis, mas podem multiplicar-se e crescer tanto quanto eles – basta você dedicar-lhes muita atenção.

Muitas crianças cultivam suas preocupações, mesmo quando não querem. E, com muita rapidez, o que havia começado como uma simples sementinha de preocupação vira uma **MONTANHA DE PROBLEMAS** de que você não consegue se livrar.



Se isso está acontecendo a você, ou seja, se suas preocupações já estão muito grandes, a ponto de incomodarem todo dia, este livro é uma boa pedida.

A má notícia é que, como você sabe, as preocupações crescem rapidamente e causam muitos problemas.

A boa notícia, e isso talvez você não saiba, é que você pode livrar-se das preocupações. Pode mesmo.

Continue lendo e você aprenderá como fazê-lo.

