

Musse & Helium

MIN MAGISKA DAGBOK



EN FYLLA-I-BOK OM KÄNSLOR

CAMILLA BRINCK

BONNIER
CARLSEN



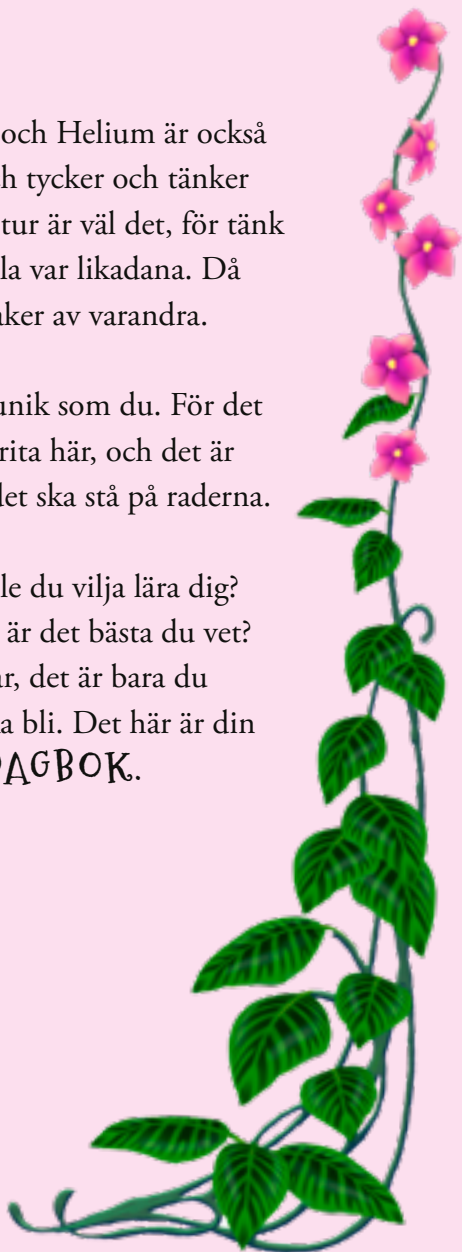
Du är unik, jag och Musse och Helium är också unika. Vi är alla unika och tycker och tänker olika om saker och ting. Och tur är väl det, för tänk så tråkigt det hade varit om alla var likadana. Då skulle vi inte kunna lära oss saker av varandra.

Den här boken är precis lika unik som du. För det är bara du som får skriva och rita här, och det är bara du som bestämmer vad det ska stå på raderna.

Vad är du bra på och vad skulle du vilja lära dig?
Vad drömmer du om och vad är det bästa du vet?
Det finns inga rätt eller fel svar, det är bara du som vet hur den här boken ska bli. Det här är din alldeles egen **MAGISKA DAGBOK**.

Nu kör vi!
Kram Camilla

**DU ÄR FANTASTISK
– KOM ALLTID IHÅG DET!**



I BOKEN FINNS TIO KAPITEL I FEM OLIKA FÄRGER.
VARJE KAPITEL UTGÅR FRÅN MUSSES OCH HELIUMS
BÄSTA TIPS FÖR HUR MAN MÅR SÅ BRA SOM MÖJLIGT.

MUSSE & HELIUM FÖRSÖKER ALLTID:

Utvecklas och lära sig eller förstå vad som är passande
i en viss aktivitet eller sammanhang.

= NYFIKENHET & FÖRSTÅELSE

Samarbeta och vara snälla mot sig själva och andra.

= HJÄLPSAMHET

Leka, skratta och ha kul.

= GLÄDJE

Våga testa nya saker, utforska nya världar och lyssna,
både på sig själva och på andra.

= MOD & SJÄLVKÄNSLA

Göra saker som får dem att må och fungera bra.

Till exempel få i sig näring, röra kroppen, vila,
lyssna på sina tankar och umgås med sina vänner.

= HÄLSA

ANVÄND BOKEN SÅ HÄR:

- **LÄGG BOKEN** på ett bra ställe så att du inte glömmer bort den.
- **FYLL I DEN** lite då och då. Kanske en sida varje dag eller ett uppslag när du känner för det.
- **DU BEHÖVER INTE** fylla i ett helt kapitel åt gången. Du behöver inte ens fylla i sidorna i ordning. Du kan göra lite som du vill – det är ju din bok!
- **DU KAN** antingen fylla i boken själv eller göra det tillsammans med en vuxen – kanske en förälder, en släkting eller någon på skolan. Och kom ihåg, vill du inte skriva går det precis lika bra att rita. Det viktiga är att det är DU som svarar på frågorna.
- **LITE HÄR OCH DÄR** i boken finns rader där du kan skriva in dina bästa uppåtpuffar. En uppåtpuff är något peppande som du kan säga till dig själv för att du ska känna dig trygg och stark, eller något som du kan säga till någon annan så att han eller hon känner sig bäst i världen. Det viktigaste är att det kommer från hjärtat och får dig eller någon annan att må bra.



Tro på dig själv
– du kan mer än
du tror!

BRA SAKER JAG HAR LÄRT MIG:

1

2

3

JAG SKULLE VILJA LÄRA MIG:

1

2

3

Om man
vill ...

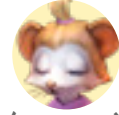


... så kan
man!

Vilken sorts dag är det idag?



COOL & CHILL

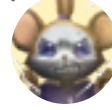


VILL SOVA!



VET EJ

VAKNAT PÅ



FEL SIDA



ENSAM

Hur många saker kan du pricka av?

- Lärt mig ett nytt ord
- Gått på upptäcktsfärd
- Fått en ny vän
- Varit på biblioteket
- Hittat en kul möjäng
- Ställt en fråga till någon som kan mycket
- Uppfunnit något
- Gått på skattjakt
- Lekt en ny lek
- Smakat något nytt
- Tagit reda på något jag vill veta
- Sett något nytt på tv

**SKRIV NÅGOT PEPPANDE TILL DIG SJÄLV
SÅ ATT DU KÄNNER DIG STARK OCH BRA:**

.....

.....

Musse och Helium behöver nya kläder. Kan du hjälpa dem?

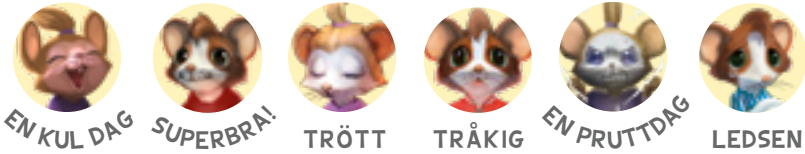
Använd din fantasi och rita något tjuisigt.



DET SNÄLLASTE JAG HAR GJORT IDAG:

.....

Vilken typ av dag är det idag?



**MINA BÄSTA TIPS PÅ HUR
MAN KAN HJÄLPA NÅGON:**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

"DET ÄR OKEJ
ATT VARA RÄDD.
DET ÄR
INGENTING NI
SKA SKÄMMAS
ÖVER!"

– Ta-Ta ur *Mysteriet med
hålet i väggen*



Det roligaste som har hänt idag:

.....

.....

.....

.....



Hur roligt har du just nu?



SUPERKUL



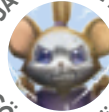
GANSKA KUL



TRÅKIGT



VET EJ



JAG VILL INTE
GÖRA DET HÄRI!

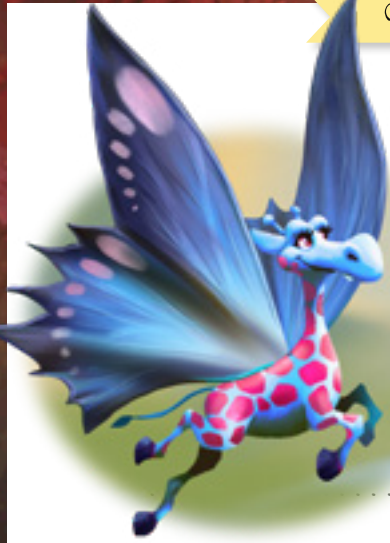


INTE SÅ KUL

GE DIG SJÄLV EN UPPÅTPUFF:

.....

JAG KAN:



.....

.....

.....

.....

.....

JAG VILL KUNNA:

.....

.....

.....

.....

.....

SKRIV NÅGOT SNÄLLT OM DIG SJÄLV:

Vad är det för typ av dag idag?



NYFIKENHETSbingo

| | | |
|---|---|--|
| Välj en ny saga att läsa ikväll | Ät en grönsak du aldrig har ätit förut | Låna någons kläder en hel dag. Hur känns det att vara någon annan? |
| Smaka på något sött, något salt, något surt och något beskt | Lek kurragömma och hitta ett helt nytt gömställe | Fråga hur någon mår och fundera på svaret |
| Fråga någon i affären vad han eller hon heter | Be någon spela sin favoritlåt och försök sjunga med | Ta reda på något du alltid har velat veta |

EN RAD = Tänk så mycket du har kvar att utforska.

TVÅ RADER = Du är visst alltid redo för nya äventyr.

FULL BRICKA = Nyfiken i en strut. Vada, frågar man inte får man inget veta. Så det så!

Hitta på en egen berättelse om Musse och Helium.

EN MORGON NÄR MUSSE OCH HELIUM VAKNADE SÅG DE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wow, vilket bra äventyr!

Du berättar ju bättre än Camilla!



"MAN HAR ALLTID FLYTVÄST
PÅ SIG NÄR MAN ÅKER BÅT?
ALLT ANNAT ÄR DUMHETER!"

– Båten ur *I duvjägarnas klor*





MUSSE OCH HELIUM – MIN MAGISKA DAGBOK

© Lindrizia AB 2021

Formgivning: Caroline Linhult

Illustrationer: Shen Fei Studios

Redaktör: Annika Meijer

Utgiven av Bonnier Carlsen Bokförlag, Stockholm

Tryckt hos hos Livonia Print, Lettland 2021

ISBN 978-91-7975-660-4



www.bonniercarlsen.se