

ΝΤΡΟΠΑΛΟΙ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΙ

Nadia Finer

εικονογράφηση: Sara Thielker





Penguin
Random
House

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW
www.dk.com

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ
SHY AND MIGHTY
Nadia Finer - Sara Thielker

Original Title: SHY AND MIGHTY
Copyright © Nadia Finer, 2022 - Dorling Kindersley Limited
Translation Copyright © Dioptra Publishing, 2022
A Penguin Random House Company
Published by agreement with Dorling Kindersley Limited

© Για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο:
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ, 2022
Εκδίδεται κατόπιν συμφωνίας με
την Dorling Kindersley Limited

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή ή ανατύπωση μέρους
ή του συνόλου του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή,
χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

ISBN: 978-960-653-757-8

ΠΡΩΤΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ: Οκτώβριος 2022

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Νοέλα Ελισάά

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Αθηναίου,
Εκδόσεις Διόπτρα

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ - ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Νατάσσα Χαραλαμπίδη, Εκδόσεις Διόπτρα

ΕΚΤΥΠΩΝΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ
ΣΕ ΑΝΑΚΥΚΛΩΜΕΝΟ ΧΑΡΤΙ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ
ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ
Αγ. Παρασκευής 40, 121 32 Περιστερί
Τηλ.: 210 380 52 28, Fax: 210 330 04 39

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ **books & life**
Σόλωνος 93-95, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 210 330 07 74

www.dioptra.gr
e-mail: sales@dioptra.gr • info@dioptra.gr



Γεια σας!



Είμαι η Νάντια. Είμαι ντροπαλή. Νομίζω πως ήμουν έτσι όλη μου τη ζωή. Όταν ντρέπομαι, νιώθω νευρικότητα, αμηχανία και ανασφάλεια.

Συνήθως ντρέπομαι εξαιτίας της φωνής μου. Έχω πολύ φιλή φωνή. Ο κόσμος πάντα μου λέει ότι ακούγομαι περιεργα κι αυτό με κάνει να ντρέπομαι. Νιώθω μεγάλη αμηχανία, ειδικά όταν μιλάω σε κάποιον πρώτη φορά.

Δεν μου αρέσει να με κοιτάζουν ή να με παρατηρούν. Μου αρέσει να κρύβομαι στο βάθος. Απεχθάνομαι να είμαι το κέντρο της προσοχής. Νιώθω τρομερά άβολα όταν μιλάω μπροστά σε κόσμο. Έχω πολλές ιδέες και πράγματα που θα ήθελα να πω, αλλά συνήθως μένω σιωπηλή.

Βλέπω άλλους να κάνουν διασκεδαστικά και συναρπαστικά πράγματα, αλλά η ντροπαλότητά μου με κρατάει μακριά από αυτά. Νομίζω πως το αγαπημένο μου ρούχο θα ήταν ένας αόρατος μανδύας. Έτσι θα μπορούσα να κυκλοφορώ χωρίς να με βλέπει κανείς!

Όταν ήμουν πιο μικρή δεν μπορούσα να καταλάβω την ντροπαλότητά μου. Δεν έλεγα σε κανέναν πώς ένιωθα. Απλώς κρυβόμουν.

Και γι' αυτό γράφω τώρα αυτό το βιβλίο, γιατί είναι δύσκολο να συμμετέχεις, να κάνεις φίλους και να διασκεδάσεις όταν ζεις τη ζωή σου κάτω από μια κουβέρτα.

Είμαι ο Μπόμπι.
Ο βοηθός της Νάντια. Είμαι
κι έχω ντροπαλός, εκτός από
τη στιγμή που έρχεται η
αλληλογραφία! Συχνά ντρέπομαι
όταν χνωρίζω άλλα εκυλιά και
καινούριους ανθρώπους.



Ας μιλήσουμε για το συναίσθημα της ντροπής!

Ο κόσμος δεν μιλάει πολύ για την ντροπαλότητα. Γιατί; Μου φαίνεται ότι δεν μιλάμε για αυτήν επειδή νιώθουμε ντροπή.

- Δεν μας αρέσει να μιλάμε ή να ξεχωρίζουμε.
- Μας αρέσει να μένουμε απαρατήρητοι.
- Κρατάμε την ντροπαλότητά μας μυστική.
- Κρύβουμε τον εαυτό μας και την ντροπαλότητά μας.

Γιατί το κάνουμε άραγε; Ίσως επειδή ντρεπόμαστε και δεν θέλουμε να δείξουμε αδυναμία ή αμηχανία.

Όταν σωπαίνουμε, οι φόβοι μας στριφογυρίζουν στο κεφάλι μας και τα συναισθήματά μας εγκλωβίζονται μέσα μας με αποτέλεσμα να ανησυχούμε περισσότερο.

Ας προσπαθήσουμε να παραδεχτούμε πώς νιώθουμε πραγματικά. Δεν υπάρχει λόγος να ντρεπόμαστε ή να πιστεύουμε ότι δεν ταιριάζουμε με τους άλλους ανθρώπους. Ας δώσουμε μια ξεχωριστή υπόσχεση, εδώ και τώρα! Θα σταματήσουμε να ντρεπόμαστε ή να νιώθουμε αμηχανία επειδή ντρεπόμαστε.

Η ντροπαλότητα δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να αισθανόμαστε άσχημα. Οι ντροπαλοί άνθρωποι δεν είμαστε αδύναμοι – με λίγη σκληρή δουλειά μπορούμε να είμαστε η πιο δυνατή εκδοχή του εαυτού μας.



Πώς λειτουργεί αυτό το βιβλίο

Αυτό το βιβλίο λέγεται *Ντροπαλοί και Δυνατοί* για κάποιο λόγο. Δεν είναι μόνο ένα βιβλίο για την ντροπαλότητα, είναι επίσης ένα βιβλίο που θα σε βοηθήσει να δουλέψεις το συναίσθημα της ντροπής και να αποκτήσεις δύναμη. Γι' αυτό περιλαμβάνει δύο διαφορετικές ενότητες: *Ντροπαλά Παιδιά* και *Δυνατά Παιδιά*.



Ντροπαλά Παιδιά

Το πρώτο μέρος του βιβλίου αναφέρεται στην ντροπαλότητα. Αυτή η ενότητα θα σε βοηθήσει να κατανοήσεις το συναίσθημα της ντροπής· γιατί νιώθεις ντροπή, πού οφείλεται, πώς την αισθάνεσαι και πώς μπορεί να επηρεάσει τη ζωή σου.

Τα σημαντικά σημεία είναι πιο έντονα ή γραμμένα με μεγάλα γράμματα. Αν χρειάζεσαι μια γρήγορη υπενθύμιση γι' αυτά που έχεις διαβάσει ή μια ενθάρρυνση όταν ντρέπεσαι, μπορείς να ξεφυλλίζεις το βιβλίο και να διαβάζεις αυτά τα σημεία.

Νομίζω πως θα έπρεπε να τα λέμε «ντροπαλά χράμματα»!



Δυνατά Παιδιά

Το δεύτερο μέρος του βιβλίου αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους θα γίνεις ένα δυνατό παιδί.

Κάθε σελίδα θα σε βοηθήσει να δουλέψεις την ντροπαλότητά σου και να κάνεις μικρά βήματα για να την εκμεταλλευτείς και να αποκτήσεις περισσότερη δύναμη.

Μαζί θα ανακαλύψουμε τις ντροπαλές υπερδυνάμεις που δεν ήξερες ότι έχεις μέσα σου!



Διάβασε τις Μεγάλες Αποστολές στο δεύτερο μέρος του βιβλίου. Πρόκειται για μικρές δραστηριότητες και ασκήσεις που μπορείς να δοκιμάσεις. Δεν χρειάζεται να τις κάνεις όλες, αλλά με τον καιρό θα σε βοηθήσουν να αναδείξεις τις δυνάμεις σου!

ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ

Δοκίμασέ τες και αμέσως θα νιώσεις ότι έχεις περισσότερη δύναμη!

Περιεχόμενα

- | | | | |
|-------|--|-------|--|
| 6-7 | Μη χάνεις άλλα! | 52-53 | Ξέχνα την τελειότητα |
| 8-9 | Πού απευθύνεται αυτό το βιβλίο; | 54-55 | Αντιμετωπίζοντας δυσκολίες |
| 10-11 | ΜΕΡΟΣ ΕΝΑ: ΝΤΡΟΠΑΛΑ ΠΑΙΔΙΑ | 56-57 | Δεν είναι πάντα όπως φαίνεται |
| 12-13 | Τι είναι η ντροπή; | 58-59 | Μια πιο ευγενική φωνή |
| 14-15 | Είναι πολλοί οι άνθρωποι που ντρέπονται; | 60-61 | Νιώσε ασφαλής |
| 16-17 | Ντροπαλά παιδιά από κούνια! | 62-63 | Καλύτερα μαζί |
| 18-19 | Πόσο ντροπαλό άτομο είσαι; | 64-65 | Ζήτα βοήθεια |
| 20-21 | Πώς είναι όταν νιώθεις ντροπή; | 66-67 | Νιώσε θαλπωρή |
| 22-23 | Τι προκαλεί η ντροπή στο σώμα μας; | 68-69 | Μάζεψε δυνάμεις |
| 24-25 | Ο ντροπαλός εγκέφαλος | 70-71 | Η πιο δυνατή εκδοχή σου |
| 26-27 | Πότε και γιατί ντρεπόμαστε; | 72-73 | Η ντροπαλότητα είναι μια δύναμη |
| 28-29 | Μεγάλες αλλαγές | 74-75 | Ένας παντοδύναμος πολεμιστής |
| 30-31 | Ντροπή στο σπίτι | 76-77 | Αγάπησε τις πεταλούδες στο στομάχι σου |
| 32-33 | Ντροπή στο σχολείο | 78-79 | Οι δικές σου ικανότητες |
| 34-35 | Είσαι ένα πλάσμα μοναδικό | 80-81 | Ακόμα περισσότερες ικανότητες |
| 36-37 | Οι απίστευτες ιδέες | 82-83 | Όρα να μιλήσεις |
| 38-39 | ΜΕΡΟΣ ΔΥΟ: ΔΥΝΑΤΑ ΠΑΙΔΙΑ | 84-85 | Πάρε τον έλεγχο |
| 40-41 | Αποδέξου την ντροπαλότητά σου | 86-87 | Προετοιμάσου |
| 42-43 | Αγάπα τα στρώματά σου | 88-89 | Κάνε μεγάλα όνειρα |
| 44-45 | Μια μυστική πόρτα | 90-91 | Στόχοι σε μικρότερα κομμάτια |
| 46-47 | Να είσαι ο εαυτός σου | 92-93 | Απόκτησε αυτοπεποίθηση |
| 48-49 | Σκέψου τον εαυτό σου | 94-95 | Ευρετήριο |
| 50-51 | Να νοιάζεσαι προσεκτικά | 96 | Βιογραφικά |



Μη χάνεις άλλα!

Η ντροπαλότητα μπορεί να μας κάνει να χάνουμε πολλά καταπληκτικά πράγματα, όπως να λέμε τη γνώμη μας, να ακουγόμαστε, να διασκεδάσουμε και να αποκτούμε καινούριες εμπειρίες. Ας σταματήσουμε, λοιπόν, να κρυβόμαστε και ας μετατρέψουμε τις κουβέρτες που έχουμε πάνω μας σε μέρτες που μας κάνουν ανίκητα άτομα!

Το γεγονός ότι κάποιο παιδί είναι ντροπαλό δεν σημαίνει ότι πρέπει να χάνει εμπειρίες. Για αυτό αποφάσισα να γράψω αυτό το βιβλίο. Θέλω να βοηθήσω τους ανθρώπους να δουλέψουν με την ντροπαλότητά τους, ώστε να σταματήσουν να χάνουν ευκαιρίες. Θέλω περισσότεροι από εμάς να είμαστε ντροπαλοί με αυτοπεποίθηση.

Ίσως είναι πιο εύκολο να αποτραβιέσαι και να βωπαίνεις, αλλά αυτό δεν έχει πλάκα και μπορεί να σε κάνει να νιώσεις δυστυχία.

**ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΑΝΑΔΕΙΞΟΥΜΕ
ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΥΝΑΜΕΙΣ ΜΑΣ.**

ΤΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ ΤΩΝ ΝΤΡΟΠΑΛΩΝ ΚΑΙ ΠΑΝΤΟΔΥΝΑΜΩΝ

Όταν ντρεπόμαστε,
νιώθουμε μοναξιά,
όμως δεν είμαστε μόνοι.

Η ντροπαλότητα δεν πρέπει
να είναι μυστικό. Ας μιλήσουμε
γι' αυτήν.

Η ντροπαλότητα είναι
φυσιολογική. Οι ντροπαλοί
άνθρωποι δεν χρειάζεται
να διορθώσουν κάτι.

Οι ντροπαλοί
άνθρωποι είναι πολύ
δυνατοί!

Η ντροπαλότητα
δεν είναι αδυναμία.
Μέσα μας έχουμε
απίστευτη δύναμη.

Ο κόσμος χρειάζεται να
ακούσει τις φωνές μας.

Πού απευθύνεται αυτό το βιβλίο;

Όποια κι αν είναι η προσωπικότητά σου, και όποιος κι αν είναι ο λόγος που διαβάζεις αυτή τη σελίδα, αυτό το βιβλίο είναι για σένα. Δεν έχει σημασία αν ντρέπεσαι μερικές φορές, συνέχεια ή καθόλου. Ακόμα κι αν δεν ξέρεις με σιγουριά γιατί νιώθεις όπως νιώθεις, αλλά υποπτεύεσαι ότι μπορεί να είσαι ντροπαλός ή ντροπαλή, σίγουρα κάτι θα βρεις για σένα εδώ.

Βγες από τις σκιές

Το βιβλίο που κρατάς δεν θα προσπαθήσει να αλλάξει αυτό που είσαι ούτε να σου προσφέρει νέα προσωπικότητα. Τα ντροπαλά άτομα δεν έχουν κάτι να διορθώσουν, αλλά καλό είναι να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους και να μάθουν πώς να διαχειριστούν αυτά που κάνουν τη ζωή τους λίγο πιο δύσκολη.



Ίσως εσύ να μην αισθάνεσαι ντροπή, αλλά να γνωρίζεις κάποιο παιδί που αισθάνεται και να θες να το βοηθήσεις να λάμψει σαν το αστερί που ξέρεις πως είναι.
Σε αυτή την περίπτωση, αυτό το βιβλίο είναι και για βένα!



Καλοδεχούμενοι όλοι
όσοι υποστηρίζουν
τα ντροπαλά άτομα!

**ΠΕΣ ΑΝΤΙΟ ΣΤΙΣ
ΧΑΜΕΝΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ
ΚΑΙ ΚΑΛΩΣΟΡΙΣΕ ΕΝΑΝ
ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟ ΕΑΥΤΟ!**