



**Nie
bój
się!**

**Wielka
księga strachu
(nie tylko) dla
cykorków**

**Milada Rezková
Lukáš Urbánek
Jakub Kaše**

przełożyła Anna Nowak

Tytuł oryginału

Neboj, neboj!: Velká kniha o strachu nejen pro malé strašpytle

Text © Milada Rezková, 2017

Illustrations © Lukáš Urbánek, Jakub Kaše, 2017

Graphic design © Jakub Kaše, 2017

Concept © Yinachi, 2017

Original Czech edition © Yinachi, 2017

English edition published by Yinachi in association with Albatros Media, 2018

www.albatrosmedia.eu

All rights reserved

© Copyright for this edition by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2020

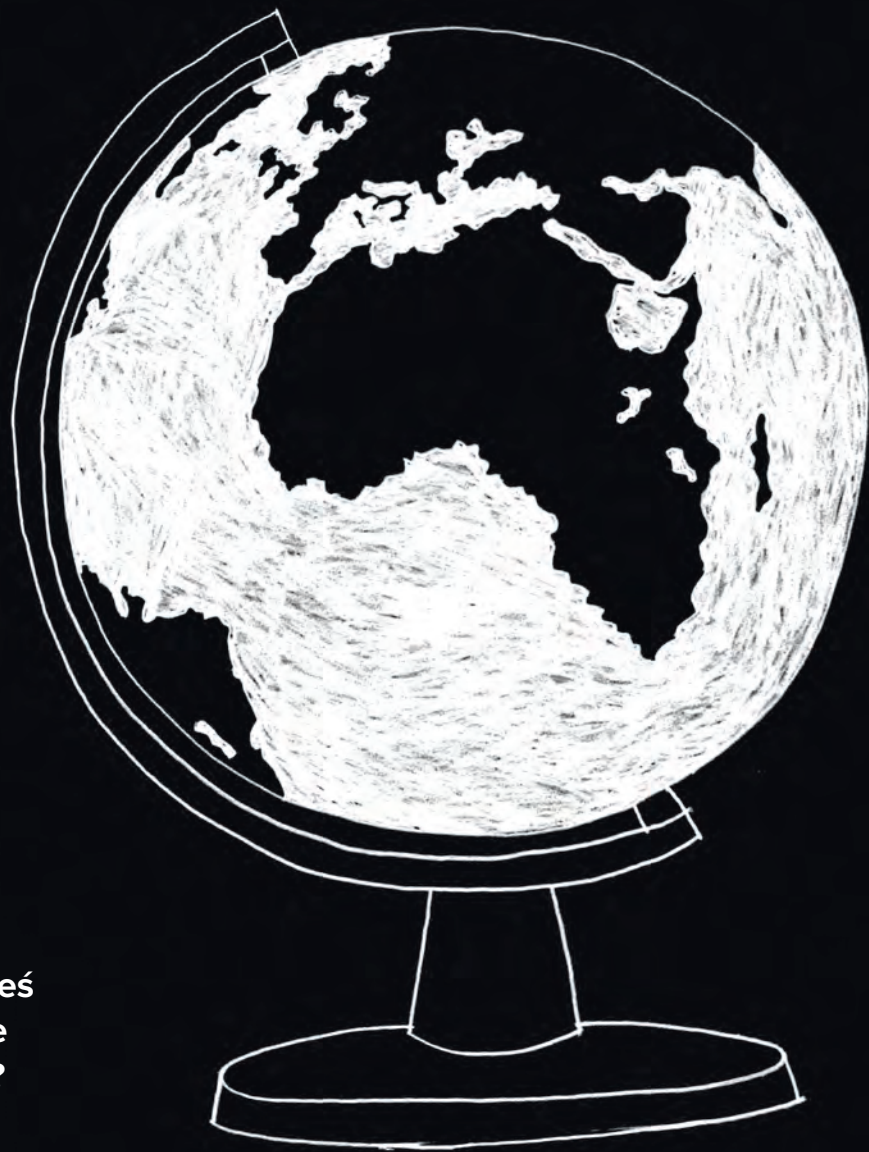
© Copyright for the Polish translation by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2020

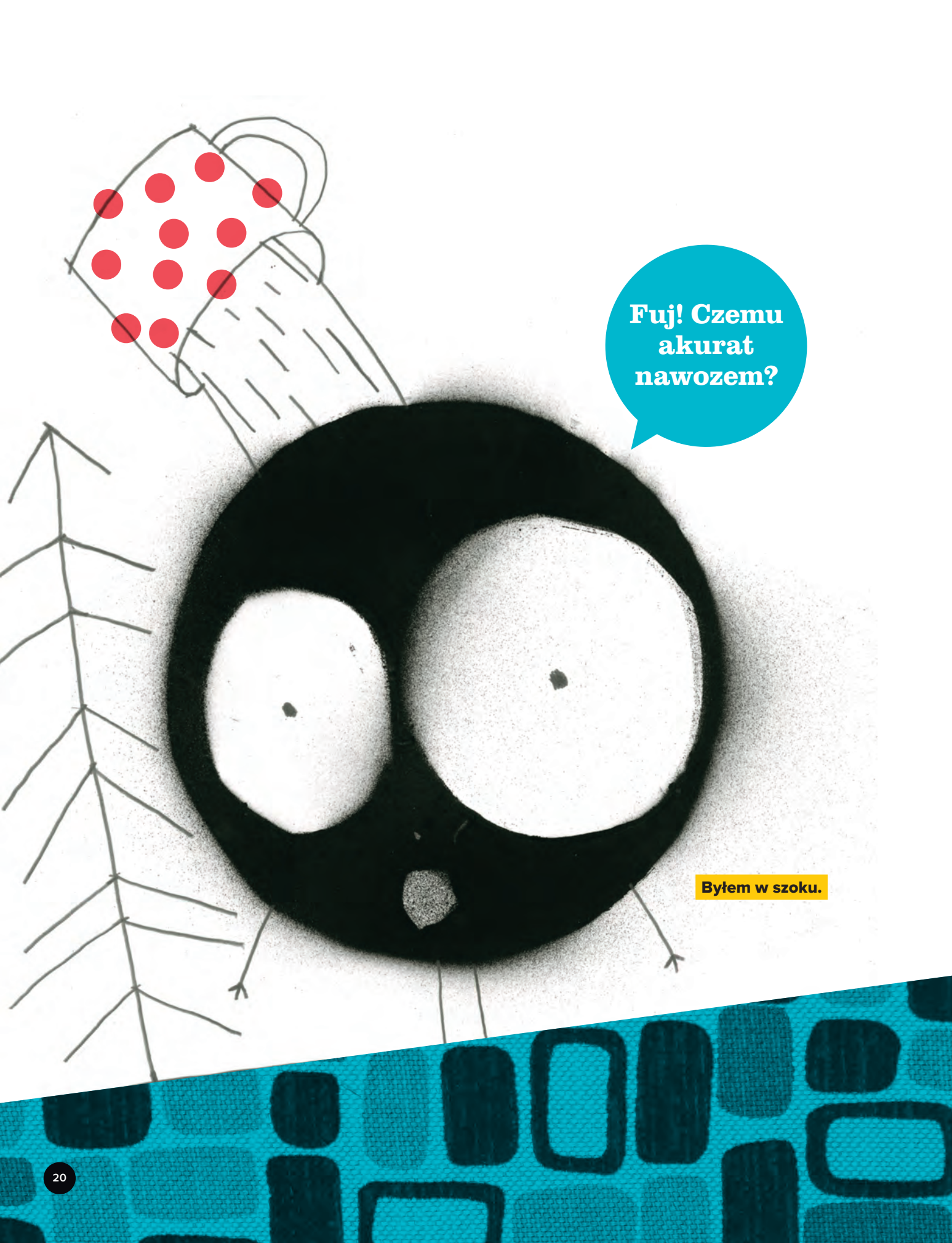
Przełożyła z angielskiego Anna Nowak

Czy znasz moje imię w różnych językach?

ALBAŃSKI FRIKË
ANGIELSKI FEAR
BULGARSKI CTPAX
CHIŃSKI 恐惧
CHORWACKI STRAH
CZESKI STRACH
FIŃSKI PELKO
FRANCUSKI PEUR
GRECKI ΦΟΒΟΣ
HISZPAŃSKI MIEDO
JAPONSKI 恐怖
KOREAŃSKI 두려움
NIEMIECKI ANGST
NORWESKI FRYKT
POLSKI STRACH
ROSYJSKI CTPAX
SŁOWACKI STRACH
TURECKI KORKU
WĘGERSKI FÉLELEM
WŁOSKI PAURA

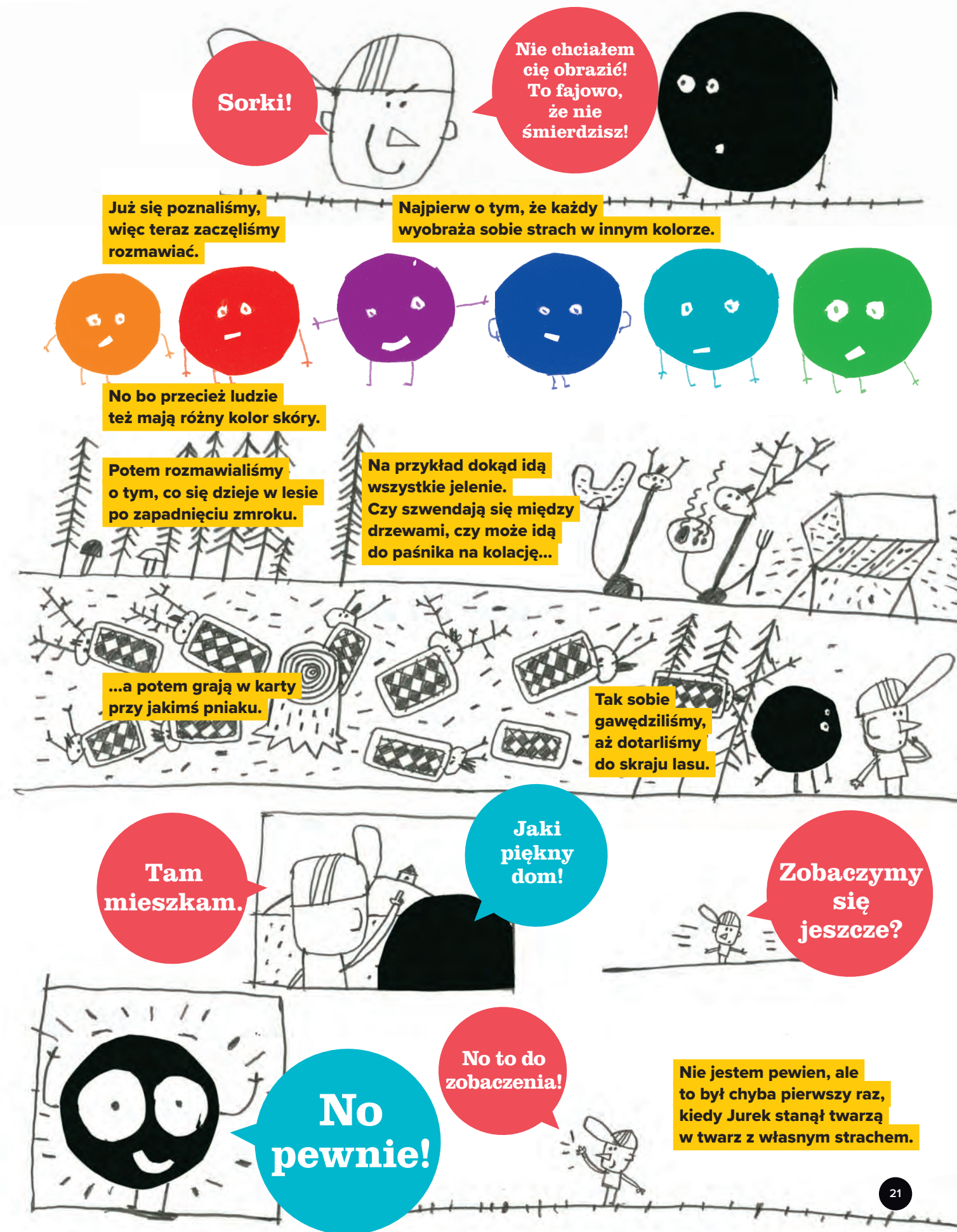
Czy znasz jeszcze jakieś
kraje, w których ludzie
mogą się czasem bać?





Fuj! Czemu akurat nawozem?

Byłem w szoku.



Sorki!

Nie chciałem cię obrazić!
To fajowo,
że nie śmierdzisz!

Już się poznaliśmy,
więc teraz zaczęliśmy
rozmawiać.

Najpierw o tym, że każdy
wyobraża sobie strach w innym kolorze.

No bo przecież ludzie
też mają różny kolor skóry.

Potem rozmawialiśmy
o tym, co się dzieje w lesie
po zapadnięciu zmroku.

Na przykład dokąd idą
wszystkie jelenie.
Czy szwendają się między
drzewami, czy może idą
do paśnika na kolację...

...a potem grają w karty
przy jakimś pniaku.

Tak sobie gawędziliśmy,
aż dotarliśmy
do skraju lasu.

Tam mieszkam.

Jaki piękny dom!

Zobaczymy się jeszcze?

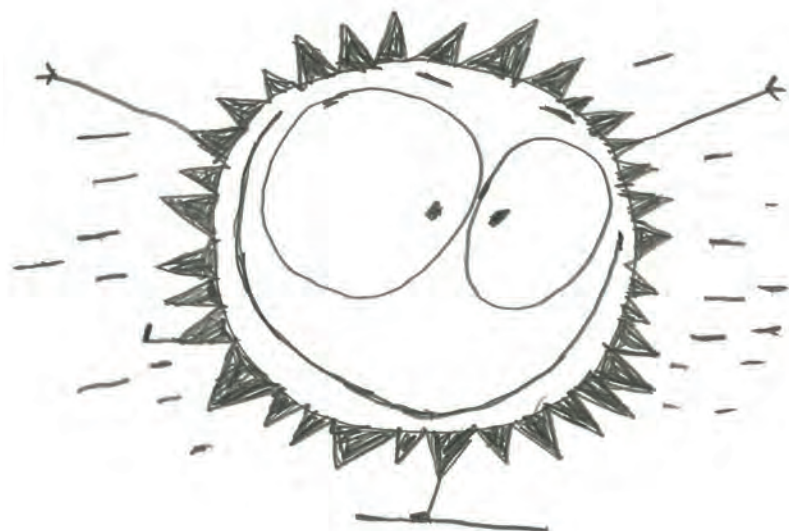
No pewnie!

No to do zobaczenia!

Nie jestem pewien, ale
to był chyba pierwszy raz,
kiedy Jurek stanął twarzą
w twarz z własnym strachem.

Z kim się przyjaźnisz?

Ja też mam przyjaciół. W naszej paczce są cztery podstawowe ludzkie emocje. **Radość, smutek, złość i ja.** Jesteśmy różni, a jednocześnie świetnie się uzupełniamy. Najbardziej lubiana jest radość, bo naprawdę miło spędzać z nią czas.



Radość



Smutek



Złość



Ja

Dokonałeś czegoś, do czego strasznie długo się przygotowywałeś? Na przykład strzeliłeś gola! Na pewno byłeś w siódmym niebie, prawda? To właśnie jest radość, przyjacielu. Kiedy wypełnia cię radość, czujesz się bezpiecznie, a ja, strach, jestem zachwycony, bo to oznacza, że mam trochę wolnego czasu. Kładę się na chwilkę, marzę i piszę wiersze. To sprawia mi radość.

Emocje? Wszyscy je odczuwamy.

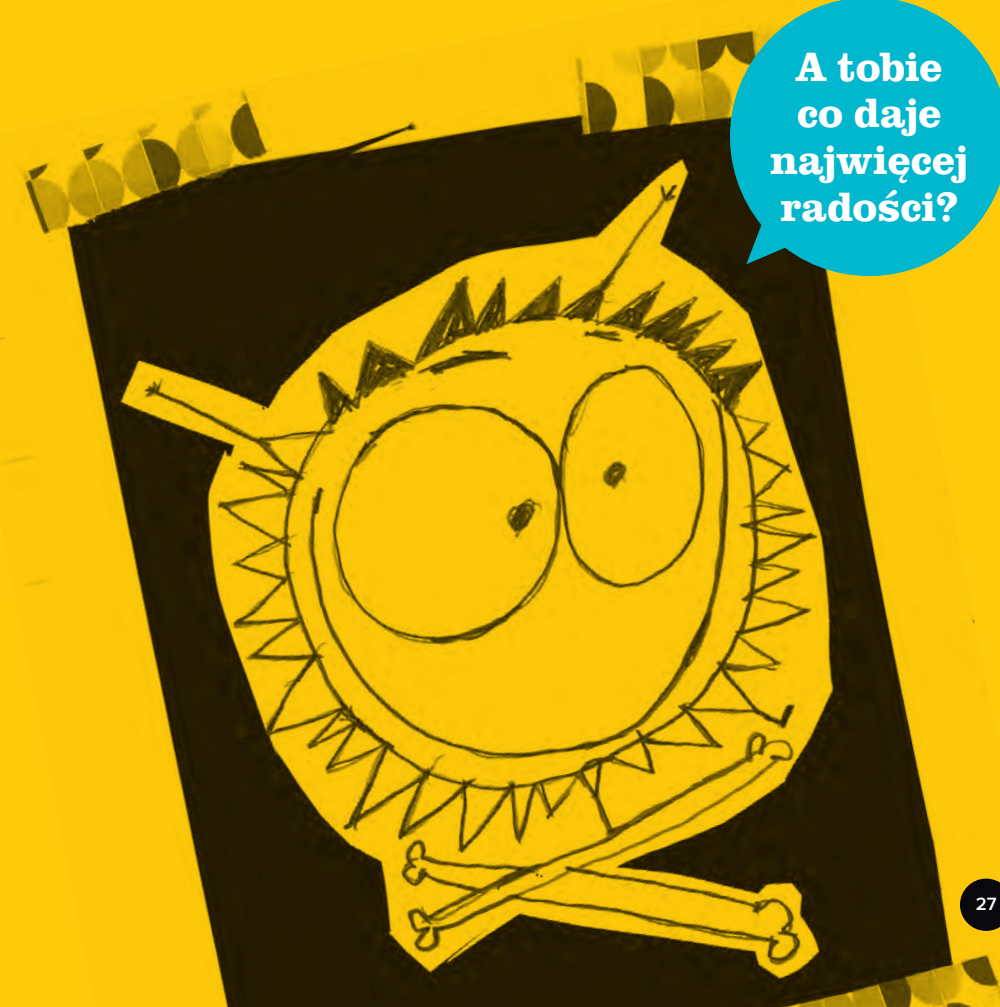
Działają jak magiczne eliksiry.

Zmieniają nasze zachowania.

Przez nie śmiejemy się i piszczymy.

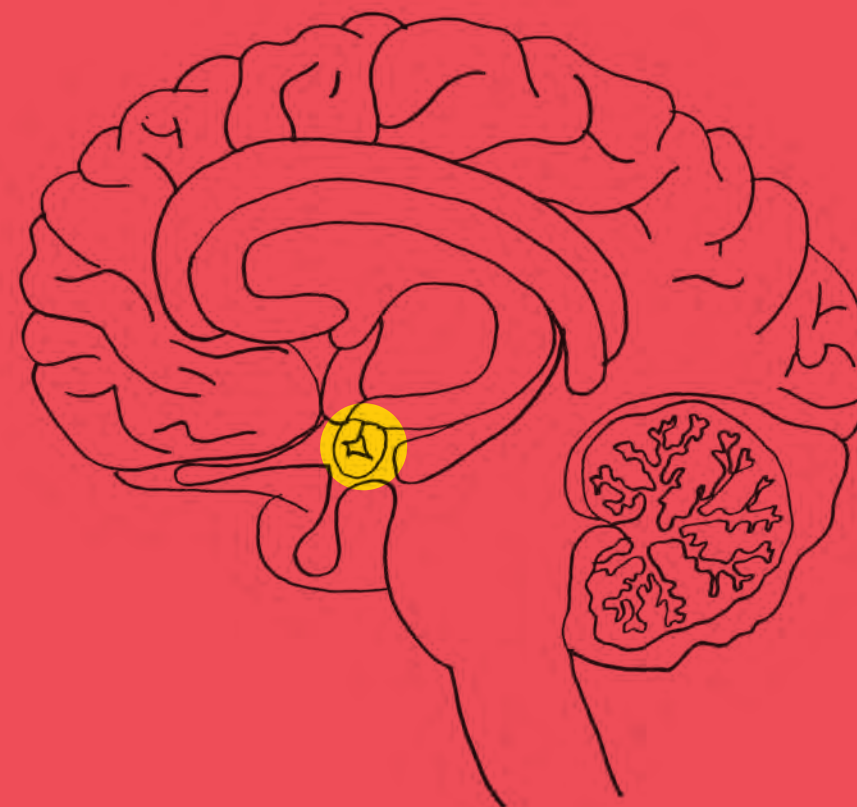
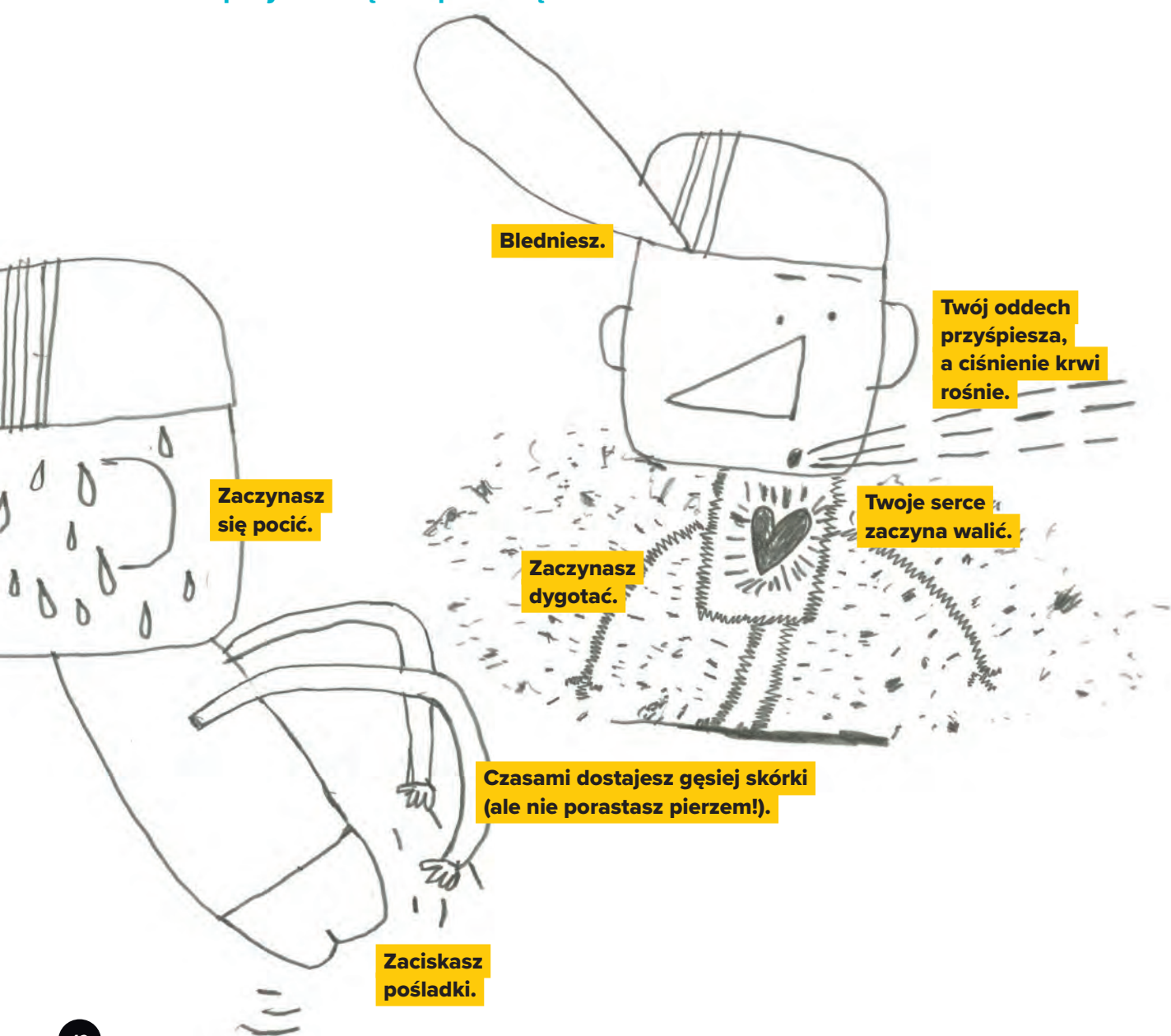
Mnóstwo radości przynoszą nam święta,

Pamiętają o tym chłopcy i dziewczęta.



Kiedy czujesz strach, z twoim ciałem dzieją się dziwne rzeczy.

Spokojnie, nie chodzi o żadne supermoce ani o dodatkową głowę. Te zmiany zachodzą w środku. Łatwo rozpoznasz, że to właśnie ja – strach – przychodzę ci z pomocą.



Wszystkim tym sterują główne jądra ciała migdałowatego. Ciało migdałowe to po łacinie **Corpus amygdaloideum**. Hej, znowu łacina! Łacińskie słowa brzmią jak magiczne zaklęcia, prawda? **Abrakadabra amygdaloideum** i już pocisz się jak gotowana mysz!

Ciało migdałowe to część mózgu kręgowców. A kręgowce to stworzenia mające kości. Ty, na przykład, jesteś kręgowcem. Podobnie jak wszyscy ludzie. Jądro migdałowe składa się z dwóch części, które przypominają wyglądem migdały, a migdał to po łacinie **amygdalus**. Jednym z ich zadań jest dodawanie elementu strachu do najzwyklejszych rzeczy. Coś przeciętnego nagle zaczyna wyglądać przerażająco. I to właśnie uruchamia wszystkie reakcje, które wiążą się ze strachem: skurcze żołądka, przyspieszone tętno i oddech, napięcie mięśni, gęsia skórka, pocenie się.

Zmartwienie

Nie zawsze jestem olbrzymem, przez którego miękną ci kolana. Potrafię być dużo łagodniejszy. Prawdę mówiąc, bywam łagodny jak baranek. Taki rodzaj strachu nazywamy **zmartwieniem**.

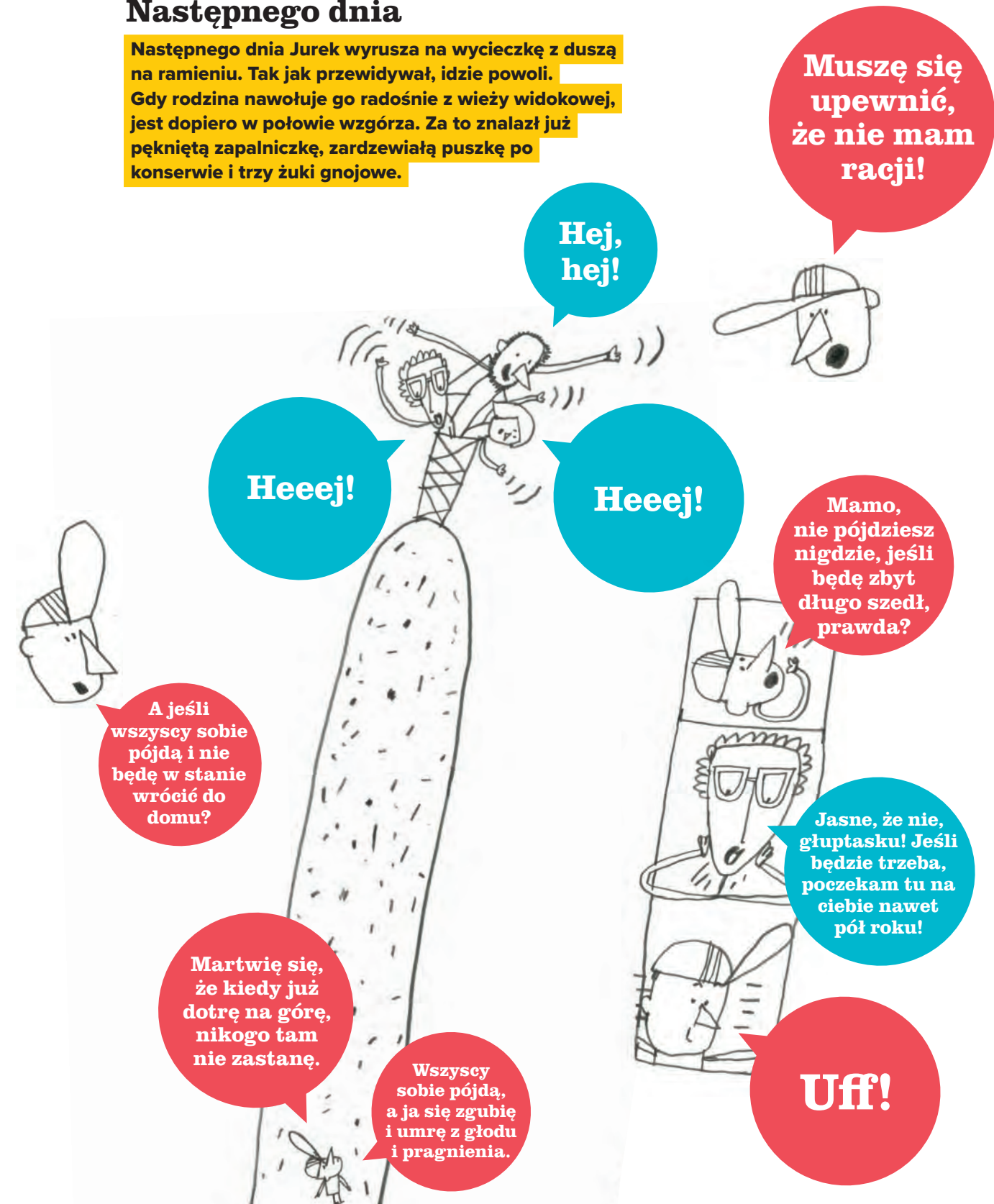
Czeka cię jakieś wydarzenie i nie jesteś pewien, jak to będzie. Boisz się, czy sobie poradzisz, jak wszystko się skończy. Nie ma strachu; **zmartwienie** nie jest niczym poważnym i zwykle trwa tylko chwilę.

Jurek siedzi w swoim pokoju z brodą opartą na kolanach. Trapi go zmartwienie.



Następnego dnia

Następnego dnia Jurek wyrusza na wycieczkę z duszą na ramieniu. Tak jak przewidywał, idzie powoli. Gdy rodzina nawołuje go radośnie z wieży widokowej, jest dopiero w połowie wzgórza. Za to znalazł już piękną zapalniczkę, zardzewiałą puszkę po konserwie i trzy żuki gnojowe.



Nie bój się!

**Wielka
księga strachu
(nie tylko) dla
cykorków**

Konsultacja merytoryczna **Marta Maruszczak**
Redaktor prowadzący **Katarzyna Lajborek**
Opieka redakcyjna **Joanna Kończak**
Redakcja **Magdalena Adamska**
Korekta **Zuzanna Laskowska**
Redakcja techniczna, DTP **Monika Pietras**

Książka wydrukowana na papierze: Lux Cream 90g/m² wol. 1,8.

ISBN 978-83-10-13478-3

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2020 r.
Wydanie pierwsze
Druk: Zakład Graficzny COLONEL, Kraków



Wydawnictwo
NASZA KSIĘGARNIA

www.naszaksiegarnia.pl

05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Apteczna 6
tel. 22 643 93 89, 22 331 91 49, faks 22 643 70 28
e-mail: naszaksiegarnia@nk.com.pl

Dział Handlowy
tel. 22 331 91 55, tel./faks 22 643 64 42
Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl
www.nk.com.pl