

Let's Plant the Seeds of Happiness!

Vamos Plantar as
Sementes da Felicidade!





Um dia, bem no fundo de uma floresta mágica, apareceu a fada empoderadora Amely, que desceu flutuando do céu e disse: “Olá, pessoal! Vamos plantar juntos algumas Sementes da Felicidade!”, disse ela alegremente.

One day, deep in a magical forest, an empowerment fairy named Amely floated down from the sky. “Hello, everyone! Let’s plant some Seeds of Happiness together!” she said cheerfully.



Rapidamente, cinco crianças vieram ao encontro da fada Amely:
Neo, que ama ciência;
Milo, que ama pintar;
Zane, que ama correr;
Mika, que conta histórias incríveis;
e Eli, que cuida muito bem dos outros.

Soon, five children came to meet her:
Neo, who loves science,
Milo, who loves painting,
Zane, who loves to run,
Mika, who tells great stories,
and Eli, who is great at caring for others.



“Sementes da felicidade? O que é isso?”, perguntou Mika.

Amely sorriu e disse:

“Elas são sementes especiais que fazem todo mundo sorrir, mas elas precisam de mais de uma pessoa para ajudá-las a crescer.”

“Happiness seeds? What are those?” Mika asked.

Amely smiled and replied,

“They are special seeds that make everyone smile.

But they need more than one person to grow.”

what O que você pode fazer?
Can you do?



Neo ama ciência — o que será que Neo pode fazer?
Milo ama pintar — o que será que Milo pode fazer?
Zane ama correr — o que será que Zane pode fazer?
Mika ama contar histórias — o que será que Mika pode fazer?
Eli ama ajudar — o que será que Eli pode fazer?
Vamos pensar juntos!

Neo loves science—what can Neo do?
Milo loves painting—what can Milo do?
Zane loves to run—what can Zane do?
Mika tells stories—what can Mika do?
Eli loves helping—what can Eli do?
Let's think together!



- Eu vou plantar as sementes bem direitinho!
 - disse Zane, levantando a mão.
 - Eu vou verificar qual é o melhor tipo de terra
 - disse Neo.
 - Eu vou desenhar figuras bem bonitas no regador! — disse Milo.
 - Eu vou inventar uma música e uma história para as sementes!
 - disse Mika.
 - Eu vou ajudar a limpar as mãos de todos e trazer suco para beberem quando estiverem cansados — disse Eli.
- "I'll plant the seeds really well!" said Zane, raising one hand.
- "I'll check what kind of soil is best," said Neo.
- "I'll draw pictures on a pretty watering can!" said Milo.
- "I'll make up a song and a story for the seed!" said Mika.
- "I'll help clean everyone's hands and bring tea when you're tired," said Eli.



Agora é a sua vez!

Você está pronto para plantar a sua própria semente da felicidade?

-> Que tipo de semente você gostaria de plantar?

(Desenhe aqui no quadro!)

Now it's your turn!

Are you ready to plant your own happiness seed?

→ What kind of seed would you like to plant? (Draw it in the box!)



Quando todos plantaram as sementes juntos, puf!
— apareceu um brotinho!

“Oba! Mas ele ainda está tão pequenininho”, disse Zane
“Vamos cuidar desse brotinho todos os dias e, a cada dia,
fazer algo novo para ajudá-lo a crescer!”

When everyone planted the seeds together, pop!
—a tiny sprout appeared!

“Yay! But it’s still so small,” said Zane.

“Let’s take care of it every day, with something new each time!”



Dia 1: Neo regou o brotinho com a quantidade certa de água que ele precisava.

Dia 2: Milo fez um guarda-chuva com as cores do arco-íris para proteger o brotinho.

Dia 3: Zane dançou e contagiou o brotinho de alegria.

Dia 4: Mika contou uma história cheia de alegria para o brotinho ouvir.

Dia 5: Eli preparou bolinhos de arroz para todos compartilharem sua força com o brotinho.

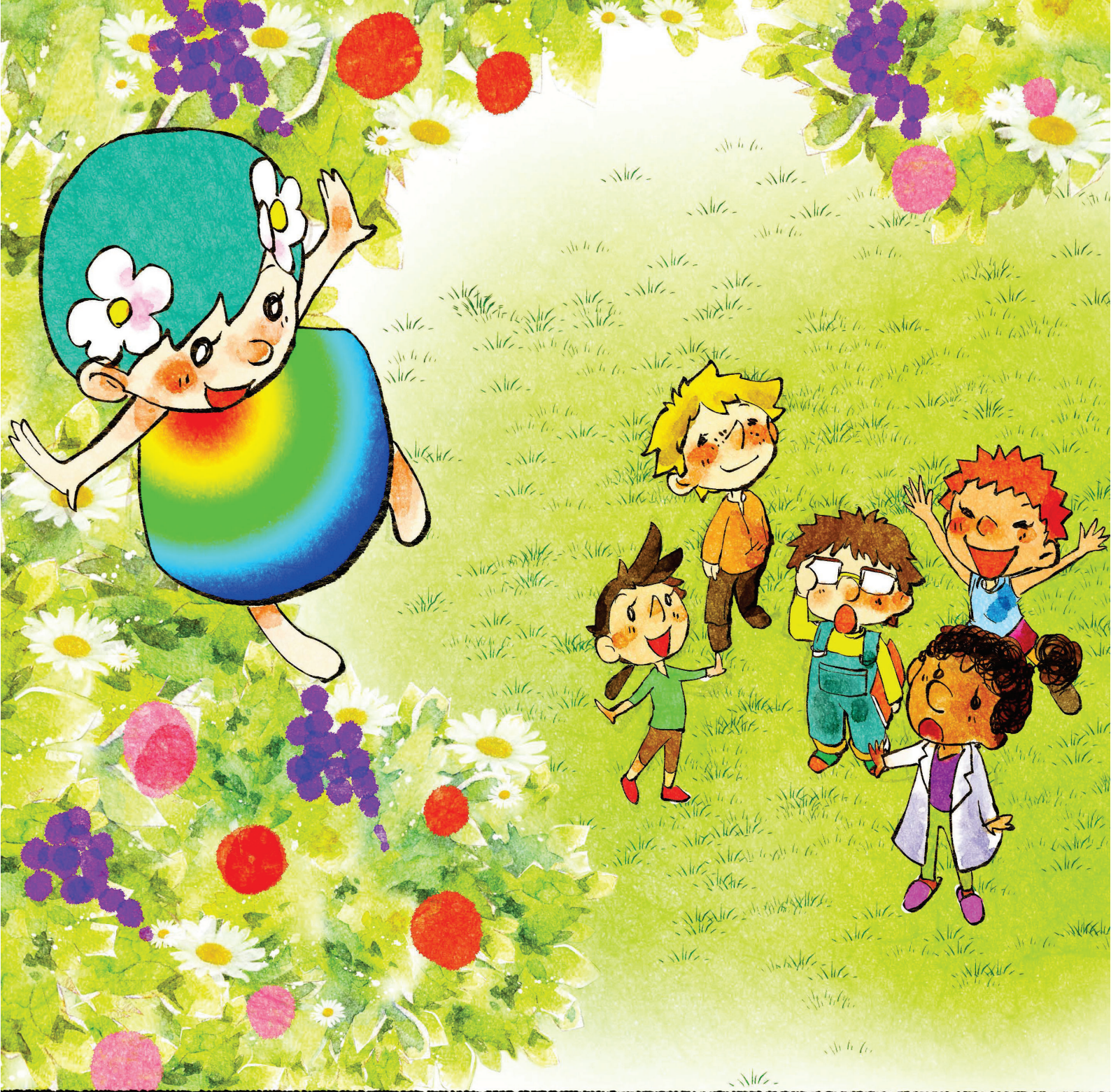
Day 1: Neo gave the sprout just the right amount of water.

Day 2: Milo made a rainbow umbrella to protect it.

Day 3: Zane danced and gave it lots of happy energy.

Day 4: Mika told a story full of joy.

Day 5: Eli made rice balls for everyone to share their power.



Então, no Dia 6...

Uau! A semente cresceu e se tornou uma Árvore da Felicidade bem grandona!

Nos galhos da árvore, estavam penduradas “Uvas da Amizade”, “Maçãs Sorridentes” e “Flores de Gratidão”.

Then on Day 6...

Wow! A big, big Tree of Happiness grew from the seed!

On the tree hung “Grapes of Friendship,” “Smiling Apples,” and “Thank You Flowers.”



“Isso se chama Bem-Estar Co-criativo!
Quando todo mundo compartilha seus talentos,
a felicidade pode crescer.”

“This is called Co-Creative Wellbeing!
When everyone shares their special talents together,
happiness can grow.”



Você também pode plantar sementes da felicidade com seus amigos!
Vamos pensar:

- Com quem você gostaria de cultivar sua Árvore da Felicidade?
- O que vocês gostariam de fazer juntos?

You can grow happiness seeds with your friends too!

Let's Think:

- Who would you like to grow your happiness tree with?
- What would you like to do together?

Nota:

Esta história ensina as crianças sobre a alegria de usar seus talentos de forma coletiva e a ideia de que “está tudo bem em ser diferente; na verdade, é maravilhoso ser diferente”,

Ela também apresenta, de forma lúdica, conceitos como “Co-criativo” e “Bem-estar” por meio de metáforas cativantes, como a “Árvore da Felicidade” e “As sementes que todos cultivamos juntos”.

Note:

This story teaches children the joy of using their unique strengths together and the idea that “It’s okay to be different; in fact, it’s wonderful to be different.”

It also playfully introduces concepts such as “co-creative” and “wellbeing” through the engaging symbols of the “Tree of Happiness.” and “The seeds that we all grow together.”

Vamos Plantar as Sementes
da Felicidade!

Let's Plant the Seeds of Happiness!

ISBN 978-4-910978-06-2

1 de dezembro de 2025 – Primeira edição

Autor: Tokie Anme, PhD

Tradutor: Bruna Navarone Santos

Ilustrações: Hiroe

Publicação: Empowerment Research and Education
Forum

Impressão: Tokyo Doho-Engokai

2025, August, 23 First Edition

Author: Tokie Anme, PhD

Picture: Hiroe

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai

Let's Plant the Seeds of Happiness!

