

GÂNDIREA POZITIVĂ ÎN POVEȘTI

**VOLUM BILINGV
ROMÂN-ENGLEZ**

**STORIES ABOUT POSITIVE THINKING
IN ENGLISH AND ROMANIAN**



Aquila

Cuprins / Content

Cum să folosești această carte? / How to use this book?	3
Exersează și vei reuși! / If You Practice, You Can Do It	4-5
Nu este frumos să bârfim! / It's Not Nice to Gossip!	6-7
Corpul tău merită alimente sănătoase! / Your Body Deserves a Healthy Diet!	8-9
Privește către ținta ta și imaginează-ți ceea ce îți dorești! / Keep the Goal in Mind and Imagine What You Want to Achieve!	10-11
Învață să te aperi! / Learn to Defend Yourself	12-13
Lasă trecutul în urmă, trăiește în prezent! / Let Go of the Old, Accept the New!	14-15
Nu amâna schimbarea, apucă-te acum! / Do Not Postpone the Change, Start with It Now!	16-17
Ai curaj să spui ce gândești! / Have Courage to Express Your Thoughts!	18-19
Observă evoluția lumii! / Follow the Evolution of the World!	20-21
Tratează-i pe alții cum ai dori să fii tratat! / Treat Others the Way They Should Treat You!	22-23
Folosește aptitudinile tale! / Use Your Skills!	24-25
Nu lenevi până târziu! / Do Not Sleep Too Much!	26-27
Ajut cu plăcere și accept ajutorul celorlalți! / I Like to Help and Accept Help from Others!	28-29
Nu las pe nimeni să-mi strice ziua! / I Do Not Let Others To Ruin My Day!	30-31
Nu victoria contează, ci să-ți dai toată silința! / The Victory Is not Important, but to Give Your Best Is!.....	32-33
Dragostea nu se măsoară în cadouri scumpe! / The Real Gifts Are Not Tangible!	34-35
Nu te teme să iei inițiativa! / Have the Courage to Take the Initiative!	36-37
S-ar putea să aibă toți dreptate! / It May Be That Everyone Is Right!	38-39
S-ar putea să aibă toți dreptate! / Do Not Give Up Immediately!	40-41
Dacă te văd pe tine fericit și eu sunt fericit! / If You Are Happy, So Am I!	42-43
Cu toții greșim! / We All Make Mistakes!	44-45
Protejează animalele! / Protect the Animals!	46-47
Învață să te descurci! / Learn to Be Independent!	48-49
Ai grijă de sănătatea ta fizică! / Keep Your Body Healthy!	50-51
Nu aștepta după alții! Fii primul care ajută! / Do Not Wait for Others! Be the First to Help!	52-53
Bucură-te de ceea ce primești! / Be Grateful for Everything You Get!	54-55
Acomodează-te cu alții! / Learn to Adapt Yourself!	56-57
Rămâi calm, nu te necăji! / Stay Calm, Do Not Get Angry!	58-59
Fii mulțumit de tine însuși! / Be Happy With Yourself!	60-61
Scapă de mânie și te vei elibera! / Let Go of Your Anger!	62-63

Exersează și vei reuși!

Ioana începu clasa I și era nerădătoare să învețe lucruri noi. Încă din vacanță se apucă să scrie pe un caiet primit de la sora ei, dar nu scria frumos.

Însă când începură literele, Ioana își pierdu entuziasmul pentru că avea probleme cu scrierea literei O. Nu îi ieșea la fel de frumos ca și colegei ei, Arabela. A tot repetat, dar degeaba. Era gata să renunțe, dar sora ei o văzu și o întrebă:

— Care e problema, Ioana? zise sora ei mai mare privind literele strâmbe. Am înțeles! Și eu am avut probleme cu litera aceasta. Colega mea o făcea mai bine decât mine.

Dintr-odată, Ioana și-a ridicat capul, curioasă:

— Într-adevăr? întrebă fetița.

— Da! Eram foarte invidioasă pe Denisa, însă mama mi-a spus că, în loc să mă tot plâng, să fac multe exerciții de scriere, iar scrisul meu se va îmbunătăți și va ajunge mai frumos decât al Denisei.

— Și așa a fost? întrebă Ioana curioasă.

— Nu! A fost și mai frumos! a spus râzând sora Ioanei. În clasa a treia am câștigat un concurs de caligrafie. Ioanei îi dispăru supărarea și un zâmbet al speranței i se arătă pe chip:

— Voi exersa și eu la fel de mult și voi câștiga concursul de caligrafie! exclamă ea triumfător.

— Așa să fie! a spus sora ei, bătând palma cu ea.

Ioana a luat caietul și a început să scrie din nou. Supărarea ei a trecut de tot și acum scria literele O încet, cu mare atenție și răbdare și acestea deveneau din ce în ce mai frumoase, cu cât exersa mai mult.



BEGINNER LEVEL

If You Practice, You Can Do It!

Jane is in first grade. She does not like to write letters. Arabella is sitting next to her at school. "She writes the O much nicer than I do!", Jane thinks. She tries to write the O as round as Arabella, but she cannot do it. Jane is upset.

Her sister comes and says: "I hated the O, too. It is hard to make it round. My classmate Anna always wrote it so beautifully. I was jealous of her. Mother said that if I practice, I can do it."

"Did you do it?", Jane asks. "My O was more beautiful than Anna's. I won the competition as well."

"I also want to practice a lot and win the competition!", Jane says.

She takes the notebook and writes. Her O is getting more and more beautiful.

**INTERMEDIATE
READERS**

If You Practice, You Can Do It!

Jane begun the first grade. She used to like to write, but lately she did not like writing letters anymore. Arabella, who was sitting next to her at school, wrote the O much nicer. Jane tried twenty times, but in vain. The O did not turn round. Very upset, she closed her notebook and put her head on the table.

"What's up, little sister?", her sister asked. When she noticed the letters in the notebook, she understood everything. "I hated the O too. I could never write it properly. It's so hard to write a nice O! My classmate, Anna, wrote it perfectly. I envied her for that. Mother told me that if I practice a lot, I'll write beautiful letters, like Anna."

"And? Were your letters really that beautiful?", Jane asked.

"Much better! In the third grade, I won the calligraphy competition as well!", she replied.

"I also want to practice a lot to win the competition!", replied Jane determined.

She picked up her notebook and started to write. She practiced patiently and attentively, so that her O became more and more beautiful.

Nu este frumos să bârfim!

Ayan se grăbi să ajungă la poarta școlii unde îl aștepta tatăl său. De cum îl văzu începu să povestească, spunându-i tatălui că a aflat de ce au pierdut meciul de fotbal. Ayan afirmă cu convingere că a fost vina unui singur coleg, Ștefan. Tatăl îl întrebă mirat cum a ajuns la această concluzie.

— A lipsit de la antrenament toată săptămâna. A spus că este bolnav, însă ceilalți l-au văzut în magazin, la cumpărături cu mama lui. Dacă venea regulat la antrenament nu ar fi ratat acel șut și echipa noastră ar fi câștigat, deci, evident, este numai vina lui că am pierdut!

Auzind cele spuse de Ayan, tatăl îl certă spunându-i că acum el bârfește, lucru care este extrem de urât. Ayan încercă să se apere spunând că Ștefan a fost zărit la magazin.

Tatăl i-a mai spus că dacă a fost văzut la magazin nu înseamnă că nu era bolnav. Și bolnavii mănâncă și au nevoie de medicamente care tot de la magazin se cumpără.

Ayan se supără tare când văzu că tata nu îi dă dreptate.

— Au nevoie, da. Însă și așa, a ratat acel șut despre care ți-am povestit.

— Fiule, fotbalul înseamnă muncă de echipă. Toți se străduiesc; victoria nu depinde doar de un singur om, ci de efortul depus de toți. Sunteți dezamăgiți și încercați să găsiți un țap ispășitor. Crezi că este corect? Data trecută, când ai fost bolnav, nici tu nu ai putut să mergi la antrenament timp de două săptămâni. Când ați câștigat meciul nu trebuia să ai parte de glorie, fiindcă nu te-ai antrenat. Nu e așa?

— Ai dreptate, tati! a răspuns Ayan încet. Nu voi mai bârfi niciodată și îi voi cere iertare lui Ștefan!



BEGINNER LEVEL

It's Not Nice to Gossip!

Ayan comes home from school. His father is waiting for him. He tells his father why they lost the football game.

"Everyone says it's Stefan's fault. He did not come to the training the whole week because he was ill. But the others saw him shopping with his mother. He did not train, so he did not hit the goal in the game."

"That's just gossip", the father replies.

Ayan does not understand that. "You tell me something that you heard from others. Maybe that's not true", says Ayan's father. "Stefan was ill, but he had to go shopping with his mother. Football is a team sport. You all play along and the result is your work together." "That's right, I'll never do that again! I have to apologize to Stefan too!", Ayan promises.

**INTERMEDIATE
READERS**

It's Not Nice to Gossip!

When Ayan came home from school, his father was waiting for him. He immediately starts to tell why they did not win the football game.

"Everything was Stefan's fault! For a whole week he did not come to training. He said he was ill, but the others saw him with his mother while shopping. If he had trained more, he would have hit the goal. It's his fault we lost!"

"Do you know you're gossiping now?", his dad asked.

"Excuse me?", Ayan asked, surprised.

"You heard something from someone and you do not know if that's true or not, but you tell me. That's gossip!", said the father.

"He was seen in the shop!", shouted Ayan.

"That does not mean Stefan lied. Maybe they just came from the doctor or his mother did not want to leave him alone. Football is a team sport. Whether you win or lose, does not depend on a single player. You are disappointed, but you should not blame Stefan!"

"You're right, father!", Ayan said softly. "That's just gossip! I'll apologize to Stefan!"

Corpul tău merită alimente sănătoase!

Răzvan stătea printre ceilalți copii în rândul din fața bufetului de la școală. Îi era foame. Seara trecută a convins-o pe mama lui să nu-i împacheteze gustare pentru dimineață, ci mai bine să-i dea voie să cumpere ceva de la bufet. La început mama ezită, deoarece ea prepara gustări delicioase și sănătoase de fiecare dată, însă până la urmă îi dădu voie lui Răzvan să-și ia gustarea de la bufet, cu condiția să mănânce un sandvici.

Răzvan plănuia să-și ia un sandvici cu salam, deoarece acesta era preferatul lui, dar cum se apropia tot mai mult de vitrina bufetului devenea tot mai nehotărât. Vedea multe feluri de ciocolată și chipsuri. Până când să ajungă la doamna vânzătoare a și uitat de planul lui și de-abia așteaptă să simtă gustul de ciocolată în gură. Băiatul ceru o tabletă de ciocolată cu căpșuni și o pungă de chipsuri.

Deschise pe loc punga de chipsuri și, în câteva minute, punga goală era deja în coșul de gunoi. Băiatul nu făcu pauză și desfăcu și tableta de ciocolată.

Era așa de gustoasă cum își imagină. A mâncat destul de mult din ea, iar ora următoare simți o durere în jurul stomacului.

„Poate că nu a fost cea mai bună idee. Trebuia totuși să mănânc un sandvici”, se gândea în timp ce burtica îl durea din ce în ce mai tare.

Doamna învățătoare îl văzu pe băiat că e palid și îl rugă pe domnul de gardă să-l scoată la aer curat. Răzvan stătu în curte o jumătate de oră și deja se simțea mai bine.

Regretă foarte mult că nu și-a luat un sandvici și se rușină de lăcomia lui. A promis că nu va mai fi lacom și că va mânca doar mâncare sănătoasă. Desigur, mănca ciocolată și după aceea, însă nu în loc de mâncare, ci după mâncare, dar nu mânca o tabletă întregă deodată, ci numai o bucățică sau două pe zi.



BEGINNER LEVEL

Your Body Deserves a Healthy Diet!

Kevin is waiting in front of the snack stand at school. He is hungry.

Today he did not bring lunch, because he wanted to eat something from the snack stand. His mother did not want to allow it at first. He had to promise her that he would buy a sandwich. Now he sees chocolate and chips on the shelf. Kevin wants to buy a sausage roll first. Eventually, he says to the saleswoman: "I want a chocolate bar and a bag of chips".

He quickly eats the chips and most of the chocolate bar. In the classroom, he is not feeling well. The teacher sends him to the yard. The fresh air helps him and after half an hour, he feels better. He promises to eat healthy from now on.

Now and then, he still eats chocolate, but only a little bit after the meals.

**INTERMEDIATE
READERS**

Your Body Deserves a Healthy Diet!

Kevin stood in front of the school food stand and was hungry. Last night he persuaded his mother to allow him to buy lunch, just as the others do. Although his mother was the first to hesitate, she was eventually convinced that Kevin would buy a sandwich.

Kevin planned to buy a sausage roll. But when he saw the chocolate and the chips in the shop window he was very insecure.

"A bar of chocolate and a bag of chips, please!", he said.

"You are not hungry?", the saleswoman asked.

"No!", Kevin answered, holding his sweets like a precious treasures. He quickly ate up the chips and most of the chocolate.

He felt uncomfortable in the classroom and he was sick and dizzy. Since he looked so pale, the teacher sent him to fresh air. After half an hour he was feeling well again, but he was ashamed of his food craving.

Kevin promised, from now on, to pay attention to the healthy diet. Later, he also ate chocolate, but only a bit after the meal.