

Marea Carte a gândurilor pozitive

Povești pentru dezvoltarea viziunii pozitive

Szeghy Karolina



Aquila

Cuprins

Acceptă-te așa cum ești!.....	4
Exersează și vei reuși!	5
Privește partea bună a lucrurilor!.....	6
Fiți alături unii de alții!.....	7
Fii răbdător!.....	8
Rezolvă problemele discutând!.....	9
Acordă atenție celor dragi!.....	10
Împreună este mai ușor!.....	11
Nu este frumos să bârfim!	12
E bine să dăruiești!	13
Ajut cu plăcere și accept ajutorul celorlalți	14
Nu las pe nimeni să-mi strice ziua!.....	15
Cadourile cele mai frumoase vin din inimă!.....	16
Nu victoria contează, ci să-ți dai toată silința!	17
Nu obiectele sunt cele mai importante!.....	18
Familia asta nu ar fi la fel fără tine!.....	19
Nu lua fără să ceri! Cere și îți împrumut!	20
Dragostea nu se măsoară în cadouri scumpe!.....	21
Prieteni adevărați nu te lasă la greu!.....	22
Nu te teme să iei inițiativa!.....	23
S-ar putea să aibă toți dreptate!	24
Nu te da bătut din prima!	25
Dacă te văd pe tine fericit și eu sunt fericit!.....	26
La apărarea prietenului tău!.....	27
Crede în tine!	28
Fii cu ochii în patru, oriunde poți învăța ceva nou!	29
Corpul tău merită alimente sănătoase!	30
Privește către ținta ta și imaginează-ți ceea ce îți dorești!...	31
Să încercăm cum crezi tu că e mai bine!.....	32
Mâine e o nouă zi ca să încerci!.....	33
Fii tu însăși!	34
Îndrăznește să ceri iertare!.....	35
Cu toții greșim!	36
Protejează animalele!	37
Ocrotește plantele! Îți vor fi recunoscătoare!	38
Fii un stăpân de animale responsabil!.....	39
Învăță să te aperi!.....	40
Învăță să te descurci!.....	41
Ai grijă de sănătatea ta fizică!.....	42
Lasă trecutul în urmă, trăiește în prezent!	43
Motivează-i pe ceilalți!.....	44
La decizii corecte și acționează rapid!	45
Nu aștepta după alții! Fii primul care ajută!	46
Bucură-te de ceea ce primești!	47





Acomodează-te cu alții!	48
Fii bun la inimă!	49
Secretul stă în încurajare	50
Gândește pozitiv!	51
Nu amâna schimbarea!	52
Nu te certa pentru nimicuri!	53
Rămâi calm, nu te necăji!	54
Împarte ce ai!	55
Fii mulțumit de tine însuși!	56
Fii cinstit!	57
Nu judeca pe cineva înainte să-l cunoști!	58
Acceptă ajutorul altora!	59
Nu lenevi până târziu!	60
Execută cu plăcere sarcinile tale!	61
Caută soluții noi!	62
Trăiește fiecare clipă!	63
Ai curaj să spui ce gândești!	64
Scapă de frică și bucură-te de frumusețea lumii!	65
Fii curajos, te așteaptă multe aventuri!	66
Fii spontan! Improvizează!	67
Fii grijuliu!	68
Fă-ți ziua mai veselă!	69
Încearcă să-i înveselești pe cei din jur!	70
Fii deschis să încerci un gust nou, poți descoperi bunătăți!	71
Toată lumea are nevoie de odihnă!	72
Respectă-i pe oamenii mai în vârstă!	73
Dă culoare activităților cotidiene!	74
Învață pe alții să iubească munca!	75
Folosește aptitudinile tale!	76
Iubește necondiționat!	77
Ai grijă de alții ca și alții să aibă grijă de tine!	78
Fă economii!	79
Fă ceea ce te face fericit!	80
Nu da ordine, obții mai mult cu vorbe frumoase!	81
Scapă de mânie și te vei elibera!	82
Nu contează că e vechi, încă poate fi bun!	83
Nu te lăsa implorat, e o plăcere să te joci!	84
Frumusețea nu este tot ce contează!	85
Tratează-i pe alții cum ai dori să fii tratat!	86
Observă-ți dezvoltarea, e interesantă!	87
Nu te teme de schimbările care țin de creștere!	88
Observă evoluția lumii!	89
Familia este cea mai importantă!	90
Fii curajos!	91
Viața nu este o cursă!	92
Observă frumusețea naturii!	93



Acceptă-te așa cum ești!

Anamaria a ieșit foarte tristă de la grădiniță. Pășea în liniște lângă mama ei, care aștepta ca micuța să povestească întâmplările din ziua respectivă, însă văzând ochii înlăcrimați ai fetei, a decis să o întrebe:

— Ce s-a întâmplat, Anamaria?

— Claudia a râs de mine! se plânse Anamaria.

— De ce a râs de tine? s-a uitat mama curioasă la fetiță.

— Mi-a spus că sunt foarte scundă și că nici nu sunt în grupa mijlocie, ci doar în grupa mică. Dar eu sunt în grupa mijlocie, numai că nu sunt la fel de înaltă ca și ceilalți copii! a început să plângă Anamaria în hohote. Mama dădea din cap înțelegător.

— Puiule, oamenii nu sunt la fel și asta e în regulă, spuse mama, mângâind-o pe Anamaria. Imaginează-ți ce ciudată ar fi lumea dacă oamenii ar fi la fel peste tot. Într-adevăr, ești mai scundă decât ceilalți, dar nu asta contează. Tu, deși ești mică, ești deșteaptă! Și eu sunt scundă, dar mă descurc. Cer ajutor la nevoie, oriunde merg.

Auzind acestea, un zâmbet firav apărui pe fața Anamariei.

— Într-adevăr! Nu ajungi la toate rafturile din magazin, zise fetița.

— Nu, dar nu mă deranjează deloc. Și să nu te deranjeze nici pe tine! Acceptă-te așa cum ești! Nu înălțimea contează, ci valoarea fiecărui om.

Între timp, au trecut pe lângă un teren de joacă.

— Mami, pot să mă urc pe cățărătoare? a întrebat Anamaria și, după ce mama aprobă dând din cap, fetița se urcă până în vârf de unde striga fericită: Acum sunt la înălțime!





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.

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 astfel 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.

— 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, iar acestea deveneau din ce în ce mai frumoase, cu cât exersa mai mult.

Privește partea bună a lucrurilor!

Era o zi de toamnă ploioasă, rece și mohorâtă, iar Cristina stătea plictisită la birou și privea pe fereastră.

— Ce pot face pe o așa vreme? Cred că nimic, răspunse tot ea.

Dintr-odată s-a deschis ușa camerei și intră Nicoleta, sora ei, care era curioasă să vadă ce face Cristina. A pregătit cizmele de cauciuc pentru joacă și a invitat-o afară să se joace împreună prin băltoacele din curte, dar Cristina era posacă, nu avea chef de nimic. Nicoleta i-a spus că e plictisitor să fii copil mare; ea iubea să fie copil.

Curtea era plină de băltoace. Nicoleta zburda fericită printre ele și câteodată sărea în câte una dintre ele. Când apa îi stropea haina de ploaie roz, fetița începea să râdă cu poftă.

Cristina o privea de la fereastră.

— Ce bine era când mă bucuram și eu de ploaie! Cât de mult zburdam pe afară, în haina mea albastră de ploaie, cu șoricei! se gândea ea. După ploaie aveam obiceiul să număr râmele. Cristinei cu siguranță îi este frică de ele.

Cum se gândea ea astfel, deodată i s-a făcut chef să meargă afară. S-a îmbrăcat cu nerăbdare cu haina roz și a încălțat cizmele pregătite. Concursul de sărit în băltoace începuse îndată. Când fetele au obosit de la atâta sărit, s-au apucat să numere râmele ieșite din pământ. Nicoleta țipa de fericire la găsirea fiecărei râme de parcă ar fi dat peste o comoară, iar entuziasmul ei a molipsit-o și pe Cristina.

Încă mai ploua, dar asta nu o mai deranja deloc pe Cristina. S-a distrat enorm cu surioara ei în curte.





Fiți alături unii de alții!

Matei și mama lui tocmai terminaseră de mâncat cina și se pregăteau să povestească cum și-au petrecut ziua.

— Mami, închipuie-ți că părinții Sofiei divorțează și asta este foarte nasol, povesti Matei cu un aer de copil ce știe lucruri importante.

Mama îl privi nedumerită, pentru că la 5 ani copiii nu știu ce e un divorț, și-l întrebă:

— Dragul meu, tu știi ce înseamnă că părinții cuiva divorțează?

— Nu, a răspuns Matei, fără să se gândească. Dar David a spus că asta este foarte nasol și ceea ce este nasol este haios.

— David nu are dreptate. Un divorț nu e nici nasol și nici haios, ci un lucru greu și dureros. Sofia cu siguranță suferă și cred că s-ar bucura dacă voi nu ați mai râde de ea, ci ați ajuta-o.

— Cum aș putea s-o ajut? întrebă Matei.

— De exemplu, nu vă mai bateți joc de ea. Voi sunteți un grup în grădiniță și este important să țineți unii la alții, să vă ajutați și să vă respectați. N-o lăsați pe Sofia să fie tristă, ci chemați-o la joacă tot timpul!

Matei se juca cu resturile de corn de pe farfurie.

— Ai dreptate, mami, nici mie nu mi-ar plăcea dacă ceilalți ar râde de mine! De mâine am s-o protejez pe Sofia! Voi fi asemenea unui soldat și am s-o apăr! a spus Matei.

— Știu asta, fiindcă tu ești un băiat deștept care știe să fie alături celor din jur când le e greu, a spus mama în timp ce săruta creștetul copilului.

Fii răbdător!

Felicia era bolnavă, iar boala o ținea în casă pe când afară ningeă frumos. Ea auzea glasurile copiilor ce se bucurau de zăpadă și voia să li se alăture. Fetița încercă să își convingă mama să o lase puțin afară. Mama îi spuse că e prea slăbită pentru a ieși și risca să se îmbolnăvească mai rău.

— Cum pot fi puternică dacă nu fac altceva decât să stau în pat? se bosumflă Felicia.

— Când am fost mică, începu mama, am auzit despre un iepuraș căruia îi plăcea mult supa de carne. Măncă atât de multă, încât deveni puternic și musculos.

— Mami, astfel de iepurași nici nu există! râse Felicia.

— Ba da, cum să nu! S-a angajat la circ și a călătorit foarte mult. Poate că de atunci a vizitat lumea întreagă, zâmbi mama.

— Mami, știi că îmi povestești toate acestea ca să mănânc supa de carne gătită astăzi, spuse Felicia.

— Poate da, poate nu, cine știe? șopti mama la urechea fetei și mai adăugă: ba chiar mai mult, dacă mănânci supa de carne și te faci puternică ca și iepurașul din poveste, s-ar putea să mergem puțin afară deseară, după ce copiii s-au dus la culcare. Poate că nu vom sări ca și ei, dar ne plimbăm puțin.

Felicia sări bucuroasă din pat:

— Mulțumesc, mami! Mulțumesc, mami! strigă fetei.

— Mai rabdă puțin, te rog, și du-te înapoi în pat! a rugat-o mama. Aduc imediat supa de carne iepurașului meu puternic.





Rezolvă problemele discutând!

David și Alin, doi colegi de grădiniță, au vrut să se joace cu același soldat de jucărie și s-au luat la bătaie din această cauză. Au fost despărțiți de doamna educatoare care a încercat să-i liniștească:

— Copii, nu este frumos să vă bateți. Știți de ce?

Alin răspunse nervos că nu vor mai primi cadouri de Crăciun.

— Și asta este adevărat, zâmbi doamna educatoare. Dar nu numai din această cauză. Puteți să vă loviți foarte tare și bătaia nu are nici un sens. Dacă aveți probleme, trebuie să le discutați! Cu pumnul și cu forța nu se rezolvă nimic! De ce v-ați certat?

— Amândoi voiam să ne jucăm cu soldatul, a răspuns rușinat Alin.

— Și cum trebuia să procedați? a întrebat amabil doamna educatoare.

— Puteam să ne jucăm împreună cu soldatul, spuse David.

— Sau ne puteam juca cu el pe rând, bolborosi Alin.

— Vedeți, copii, amândoi sunteți foarte deștepți, le-a spus doamna educatoare, mângâindu-i pe cap. Cum bătaia este un lucru urât, soldatul se duce acum să se odihnească puțin pe raftul cel mai înalt. Rănile lui, primite în bătălie, trebuie să se vindece. Se va întoarce numai atunci când Alin și David se vor împăca și se vor putea juca frumos împreună, spuse doamna educatoare și a pus soldatul pe un raft mai înalt, unde copiii nu ajungeau. Alin și David au dat mâna imediat:

— Pace, pace, prietenie, supărarea-i o prostie! au cântat împreună și au hotărât că imediat ce soldatul își va reveni, primul care se va juca cu el va fi Alin. În acest timp, David se va juca cu împăratul, după care copiii vor face schimb.

Acordă atenție celor dragi!

Victoria și Oana, două surori, erau în vacanța de primăvară, dar de plictiseală începură să se certe. Mama interveni și le întrebă de ce se ceartă.

— Victoria nu face altceva decât să citească și nu vrea să se joace cu mine cu casa de păpuși.

— Oana, Victoria are de citit, ea este elevă. Tu trebuie să înțelegi că fiecare dintre voi are altceva de făcut.

— Dar dacă Victoria citește, eu mă plictisesc! se plânse Oana în continuare.

Mama se gândi puțin și pe urmă spuse:

— V-ar plăcea să petrecem o după-masă în familie? Să facem totul împreună?

Auzind acestea Victoria a pus jos cartea și a ascultat-o pe mama cu mare atenție.

— Ce v-ar plăcea să faceți cel mai mult?

Fetele începură să facă planuri: să iasă la terenul de joacă, să mănânce înghețată, să se joace cărți sau jocuri de societate.

— Bine, dădu mama din cap. Prima dată mergem la o înghețată, după care mergem la terenul de joacă. Când ajungem acasă vom juca cărți până la cină, după care vom face o baie și ne vom juca cu jocurile de societate. Va fi bine așa? întrebă mama.

— Foarte bine! au spus fetele deodată.

După-masa a trecut repede. Nu era loc pentru plictiseală sau ceartă, deoarece fetele erau atente la nevoile fiecăreia și își făceau timp pentru tot ce și-au propus.





Împreună este mai ușor!

Lavinia se jucă din plin toată ziua și toată camera era împânzită de jucării. Când văzu mama dezordinea îi spuse fetei:

— Fetița mea, este timpul să strângi jucăriile! Imediat facem baie, după care vom servi cina și vom merge la culcare.

La auzul acestor cuvinte fetița începu să bată din picior și să spună că ea încă nu s-a săturat de joacă.

Mama a încercat să o potolească cu răbdare.

— Draga mea, mâine te vei putea juca din nou. Te-ai jucat destul pentru azi! Cu siguranță ești obosită deja.

— Problema este că vreau să mă mai joc și încă nu vreau să fac ordine în cameră, strigă Lavinia.

Atunci, în cameră apăru tata.

— Am o idee! Până ce mama îți va pregăti baia, eu te ajut să faci ordine. Ai să vezi, împreună este mai ușor! În timp ce punem jucăriile la loc, ne mai jucăm puțin cu ele, în secret. Cred că mama nu își va da seama, făcu tata cu ochiul.

— Ce bine! îmbrățișă fetița gâtul tatei. Haide, tăticule, îți arăt unde este locul păpușii Maia. Vrei să-l pui tu la loc pe Rex, leul cel curajos?

Până când mama a pregătit baia, Lavinia și tata au terminat de făcut ordine în cameră, fiindcă împreună totul este mai ușor și mai distractiv!

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!





E bine să dăruiești!

Mama Veronicăi a sosit să o ia acasă pe fetița de la grădiniță. Copiii veneau în șir de la baie când au început să o anunțe pe fetiță, strigând-o.

Mama o așteaptă cu răbdare pe Veronica, care a început să se îmbrace.

— Cum a fost ziua de azi? Întrebă mama.

— A fost bună, ne-am jucat în curte și am vizionat un spectacol în sala de sport.

— Ce fel de spectacol? Întrebă curioasă mama.

— A fost despre copiii mai săraci decât noi, cărora le lipsesc foarte multe lucruri. Unii nu au haine frumoase și nu au atât de multe jucării, ca și mine.

— Da, din păcate asta așa este, a dat mama din cap.

— Trebuie să fie foarte trist să fii sărac, se întristă Veronica.

Mama dădu din cap:

— Știi ce, draga mea? Am o idee! Hai să strângem jucăriile tale vechi și să le oferim copiilor săraci.

Chipul Veronicăi se luminează.

— Ce idee bună! Să ne grăbim acasă!

Ajunse acasă au strâns toate jucăriile vechi ale fetei și le-au pus într-o cutie.

— Nu vă îngrijorați, veți ajunge în locuri frumoase unde se vor juca din nou cu voi! le-a șoptit Veronica jucăriilor și a închis cutia. Pe urmă fetița spuse mamei emoționată și fericită:

— Credeam că mă voi despărți cu greu de aceste jucării, însă mă simt atât de bine! Într-adevăr e bine să dăruiești și altora, zâmbi cu drag.