

The You Are Awesome Journal

Matthew Syed

Copyright text © 2018 Matthew Syed

Copyright ilustrații © 2018 Toby Triumph și Hodder & Stoughton Ltd, 2018
Ediție publicată pentru prima dată în Marea Britanie în 2018 de Wren & Rook

Toate drepturile rezervate

Autorul și ilustratorul și-au declarat drepturile morale asupra acestei lucrări



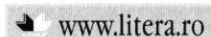
Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4,
București, România.

tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372.

e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Ești cel mai bun. Jurnal

Matthew Syed

Copyright © 2019 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Gabriela Trăsculescu

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Sânziana Cotoară

Corector: Emilia Achim

Copertă: Andreea Apostol

Tehnoredactare și prepress: Mihai Stoianov

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SYED, MATTHEW

Ești cel mai bun. Jurnal/Matthew Syed;

trad.: Gabriela Trăsculescu – București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-4587-6

I Syed, Matthew

II Trăsculescu, Gabriela (trad.)

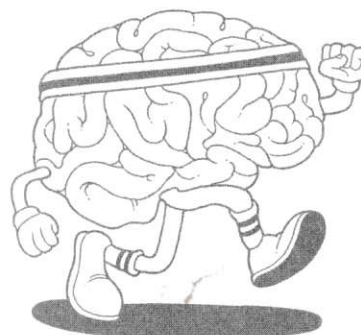
159.9

ESTI CEL MAI BUN *Jurnal*

Matthew Syed

ILUSTRAȚII DE

Lindsey Sagar
și
Toby Triumph



București
2019

Cuprins

Capitolul 1..... 13

**MEDIOCRU
SAU STRĂLUCIT?**

Capitolul 2..... 29

CE TE ȚINE PE LOC?

Capitolul 3..... 47

**FANTASTICUL, ELASTICUL
(ȘI PLASTICUL) TĂU CREIER**

Capitolul 4..... 59

**EXERCITIUL E MAMA
ÎNVĂȚĂTURII EXCELENȚEI**

Cuprins

Capitolul 5..... 75

**DEMONTAREA MITURILOR
SUCESULUI**

Capitolul 6..... 99

PAȘI MICI ȘI SALTURI MARI

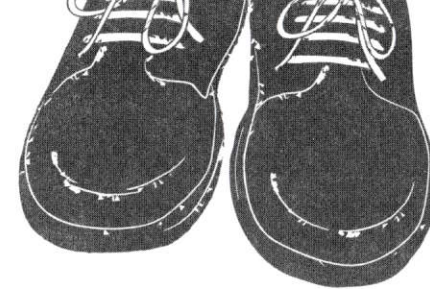
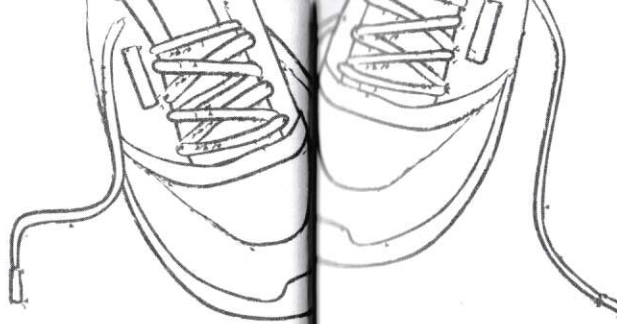
Capitolul 7..... 109

SUB PRESIUNE

Capitolul 8..... 125

„DON'T STOP ME NOW”





ÎN PIELEA LOR

Gândește-te la o persoană de succes pe care o admiri. Poate fi cineva din lumea sportului, a muzicii, a televiziunii, un scriitor, un actor sau chiar un profesor. (Nu, chiar nu glumesc. Profesorii pot fi străluciți, corect?) La prima vedere, ai zice că le-a fost sortit să aibă succes, dar pune-te în pielea lor. Fă niște cercetări pentru a afla cum au ajuns în vârf. Cum au reușit să-și împlinească visurile?

PERSOANA CELEBRĂ:

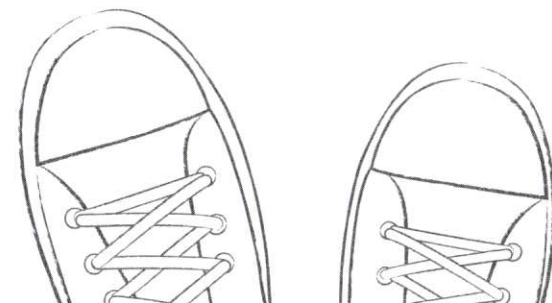
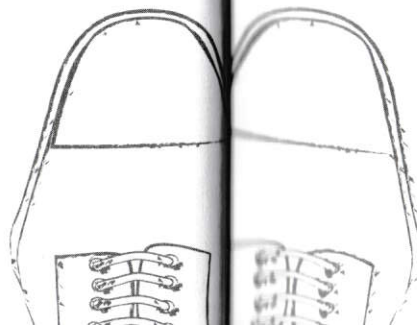
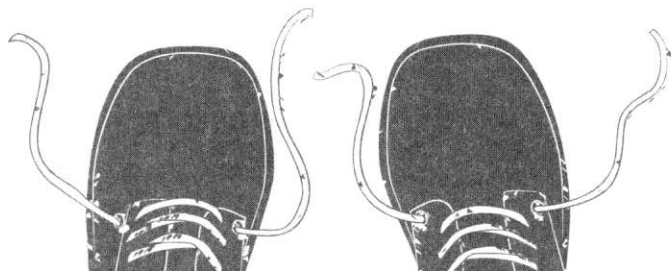
DE CE O ADMIRI?

.....

.....

.....

.....



**CÂT DE MULT A MUNCIT CA SĂ AJUNGĂ
UNDE ESTE ACUM?**

.....

.....

.....

.....

CE OBSTACOLE A DEPĂȘIT?

.....

.....

.....

.....



DACĂ EI AU REUȘIT, DE CE N-AI PUTEA ȘI TU?

Nu uita: nimeni nu s-a născut vedetă sau campion mondial. Inspiră-te din povestea numelor legendare de mai jos și, de oriunde ai începe, prin perseverență și muncă asiduă vei ajunge să faci progrese care să te surprindă chiar și pe tine!

TOM DALEY

Tom Daley a crescut în Plymouth și a fost fascinat de scafandrii pe care i-a văzut la piscina din orașul lui. La vârsta de 8 ani s-a înscris într-un club de scufundări și s-a apucat să-și dezvolte anumite deprinderi și îndemânări. Pe drum însă a ajuns la o

răscruce, când programul dur de antrenamente s-a suprapus cu cel de la judo, sport pe care, de asemenea, îl îndrăgea. Tom a luat o decizie dificilă și a hotărât să se concentreze asupra antrenamentelor de scufundări, lucru pentru care a fost răsplătit din plin când a devenit cel mai tânăr câștigător al Campionatului național de juniori sub 18 ani, concurând împotriva unor copii mai mari cu șapte ani. În prezent deține **DOUĂ** medalii olimpice de bronz la categoria lui de vârstă.



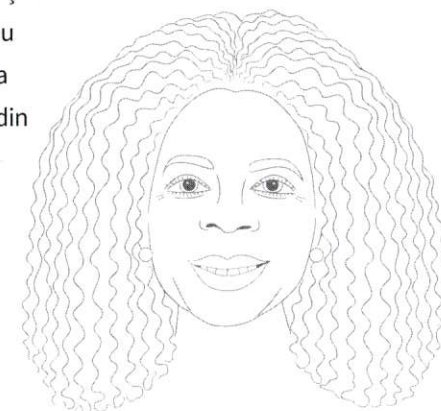
ZAHA HADID

Deși Zaha Hadid se trăgea dintr-o familie de irakieni înstărită, a trebuit să tragă din greu pentru a reuși atât ca femeie, cât și ca musulmană, într-o lume a arhitecturii dominată de bărbații albi. Drept rezultat, și alte femei au avut mai târziu posibilitatea să îmbrățișeze această carieră, iar calea deschisă de ea continuă să forțeze granițele acestui domeniu chiar și după moartea ei.



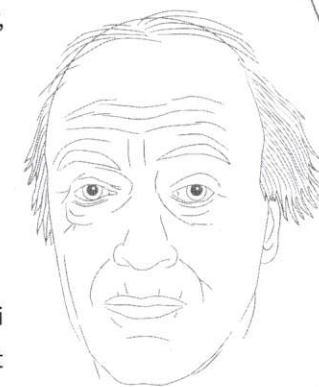
OPRAH WINFREY

Oprah a avut multe de îndurat la școală, fiind hărțuită de colegi pentru că era săracă. Dar, hotărâtă să nu renunțe, s-a transferat la mai multe școli și apoi a primit o bursă completă la universitatea de stat din Tennessee. Nu a mai durat mult până să atragă atenția unui post local de radio și să devină prezentator de știri cu jumătate de normă. Și-a petrecut ani buni practicându-și profesia pe la diverse emisiuni de televiziune și radio, dar munca i-a fost răsplătită când i s-a încredințat propria emisiune: „Show-ul lui Oprah Winfrey“.



ROALD DAHL

Născut în Marea Britanie din părinți norvegieni, tatăl și sora lui Roald au murit când acesta era încă foarte tânăr, fiind trimis la o școală cu internat, pe care a urât-o. Mulți dintre profesorii de acolo l-au inspirat în crearea unor personaje negative în cărțile sale pentru copii. Considerat un copil dislexic, Roald n-a fost perceput de cei din școală ca fiind vreun talent, mai ales la scris. În timpul cât a fost pilot, în cel de-al Doilea Război Mondial, a suferit răni grave în urma prăbușirii avionului în care se afla. În ciuda dificultăților, Roald și-a dezvoltat experiențele de viață în scris și continuă să fie cel mai îndrăgit autor de cărți pentru copii din toate timpurile.



SĂ TRECEM LA CAPITOLUL „ÎNCĂ”

Uneori felul în care ne percepem propriile limite ne limitează acțiunile. Ne opresc înainte de a începe. Însă știm deja că putem fi străluciți dacă avem un mod corect de a gândi și suntem dornici să depunem efort. Deci fă în așa fel încât cuvântul „încă” să devină cel mai bun prieten al tău. Și când îți vine să spui „nu pot”, adaugă-l pe ultimul și cel mai bun prieten al tău și spune, în schimb, „nu pot încă”. Te va ajuta să vezi în provocarea ta o călătorie și să îți dai seama de pașii pe care îi ai de făcut pentru a reuși.

LASĂ-TE ÎNVĂLUIT DE PUTEREA LUI ... „ÎNCĂ”!

Nu știu să desenez oameni + **ÎNCĂ** = **Optimist**

Suma aceasta nu e corectă + **ÎNCĂ** = **Încurajator**

Nu știu să cânt la trompetă + **ÎNCĂ** = **MENTALITATE FLEXIBILĂ**

*Continui să fac ceea ce nu știu încă,
pentru a învăța să fiu în stare să fac.*

VINCENT VAN GOGH, PICTOR STRĂLUCIT

ÎNTOCMEȘTE O LISTĂ CU LUCRURILE PE CARE NU ȘTII SĂ LE FACI... **ÎNCĂ!**

(Am adăugat propria listă, ca să te încurajez...)

NU ȘTIU SĂ GĂTESC. (Serios, am o problemă. Săptămâna trecută chiar am ars niște cereale la micul dejun. Auzisem că laptele fierbinte e bun pentru fulgii de porumb. Nimeni nu mi-a zis că nu trebuie să încălzesc cerealele împreună cu laptele!) Dar am hotărât că **NU ȘTIU SĂ GĂTESC ÎNCĂ**, așa că am să cumpăr o carte de bucate simplă. N-o să devin un al doilea Jamie Oliver peste noapte, dar am să fiu în stare să fierb un ou.

... **ÎNCĂ!**

... **ÎNCĂ!**

... **ÎNCĂ!**

Libris.RO

Respect pentru oamenii și pentru mediul înconjurător

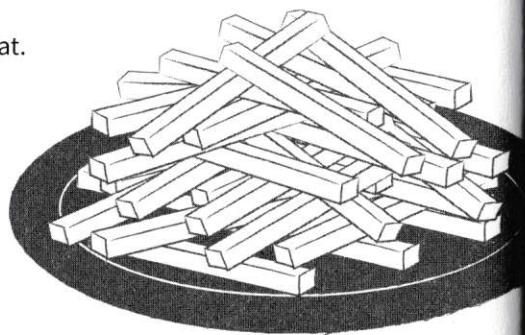
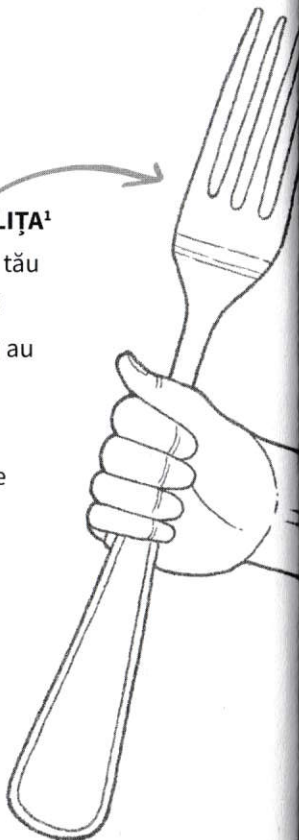
BIFURCAȚIE LA ORIZONT

În primul și în primul rând, nu, nu mă refer la **FURCULIȚA¹ ASTA**. Furculița asta e grozavă ca să-i mănânci tatălui tău porția de cartofi prăjiți, când nu e atent, dar mult mai puțin utilă când vine vorba să afli ce gen de provocări au întâlnit unii oameni în viață.

O bifurcație e o **METAFORĂ** ce descrie acele momente din viață când trebuie să faci o alegere **IMPORTANTĂ** și trebuie să decizi pe ce cale s-o iei.

Poate că nu te-ai confruntat încă cu o asemenea situație, dar mai mult ca sigur că părinții tăi sau ceilalți adulți din viața ta, da.

Vorbește cu ei ca să afli când anume s-au trezit la o răscruce de drumuri și ce decizie au luat. Mâzgălește pe pagina alăturată ceea ce ai aflat.



¹ Fork, în engleză, poate însemna „furculiță”, dar și „bifurcație”. (n.tr.)

1 CU CINE AM STAT DE VORBĂ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 CE HOTĂRÂRE AU LUAT?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 CE ALEGERI AU AVUT DE FĂCUT?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4 AR PROCEDA ALTFEL DATA VIITOARE?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

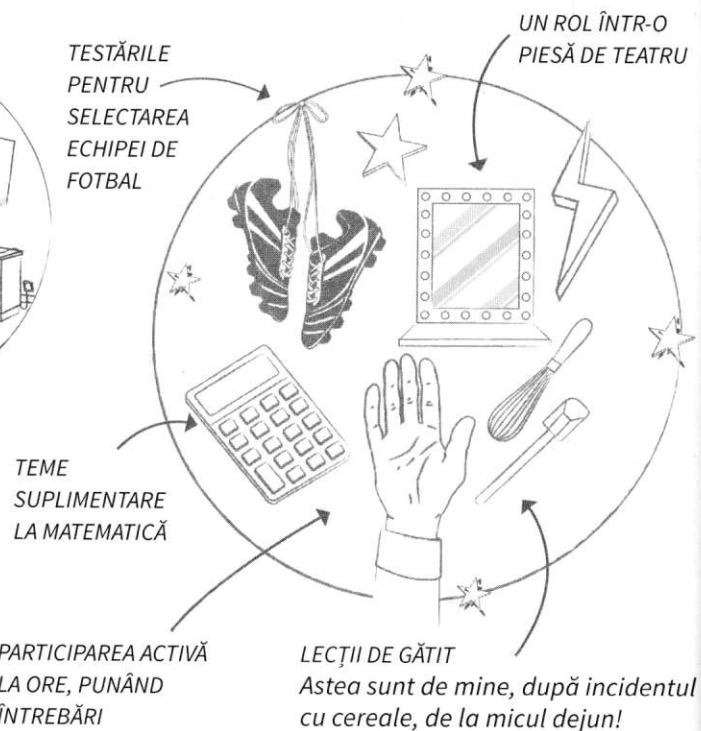
IESI DIN ZONA DE CONFORT

Probabil îți zici că zona de confort este dormitorul tău drăguț și primitor, ori canapeaua de pe care îți bați cel mai bun prieten la jocurile video. Păi, da, locurile astea sunt confortabile și ele, dar când spun „zonă de confort” nu mă refer la un loc concret, ci la acel spațiu din mintea ta unde te simți în siguranță și care nu te împinge dincolo de ceea ce **CREZI TU** că poți face.

ZONA TA DE CONFORT



ZONELE DIN AFARA EI - LOCUL UNDE SE ÎNTÂMPLĂ CHESTIILE GROZAVE



Nu te-ai prins? Leșind din zona de confort (cum ar fi, din dormitor) înseamnă să spui **DA** lucrurilor și activităților pe care nu le faci în mod obișnuit, poate din cauză că reprezintă o provocare pentru tine sau chiar te sperie puțin. Completează diagrama, pentru a scoate în evidență activitățile care consideri că reprezintă:

- Zona ta de confort
- Zona de tras de tine
- Zona de lucruri-care-te-sperie-dar-vrei-să-le-încerci

