



ADRIANA NICOLETA ZAMFIR este consilier de dezvoltare personală, coach, trainer, speaker certificat John Maxwell Team, trainer acreditat ANC, autor de cărți de dezvoltare personală pentru copii, fondator NUMAI TU POȚI.

NUMAI TU POȚI a fost înființată în cadrul proiectului România Start Up Plus, SMART Start-UP – Antreprenoriat inovativ și sustenabil în Sud Muntenia ID SMIS POCU/82/3/7/105848.

Ajută și inspiră părinții să transmită copiilor lor mesaje precum POT, REUȘESC, SUNT IUBIȚII, chiar și atunci când greșesc, FĂRĂ să-i eticheteze, să-i critice, să fie lipsiți de fermitate sau să-i compare cu alți copii, pentru că fiecare este UNIC.

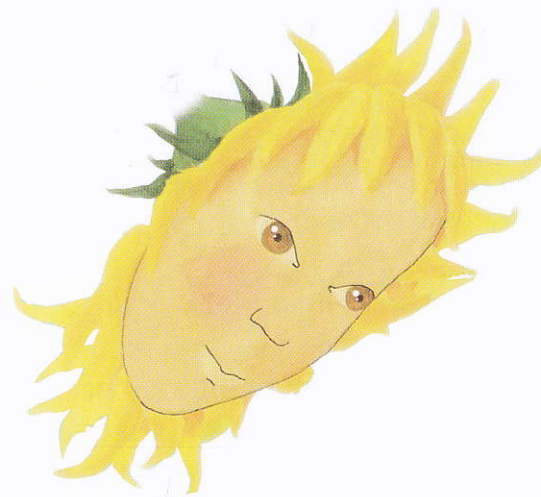
De asemenea, susține cursuri, workshopuri, webinarii pentru copii și adulți, pe tema dezvoltării personale.

Adriana Nicoleta Zamfir este mama unei fiice minunate și soție.

Adriana Nicoleta Zamfir

Georgiana în Grădina Increderei

Ilustrații de ALEXANDRA RADU



2020

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ZAMFIR, ADRIANA NICOLETA

Daliana și floarea stimei de sine ; Georgiana în grădina încrederii /

Adriana Nicoleta Zamfir ; il. de Alexandra Radu. - Ploiești : Numai tu poți, 2020

ISBN 978-606-94876-5-5

I. Radu, Alexandra (il.)

821.135.1

Georgiana în Grădina Încrederii / Daliana și Floarea-Stimei-de-Sine

© 2020 NUMAI TU POȚI, Ploiești, România

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă, înregistrată sau transmisă în orice formă sau prin orice mijloace, electronice sau mecanice, prin fotocopiere, înregistrare sau orice alt fel, fără acordul editurii.

Editor coordonator: Adriana Nicoleta ZAMFIR

Redactor: Ștefania POPIȘTEANU

Consultant de specialitate: Loredana MOCESCU, educator parental

Ilustrații interior și copertă: Alexandra RADU

Layout & DTP: NUMAI TU POȚI SRL

NUMAI TU POȚI

Sediul social: Aleea Streiului nr. 3, Ploiești

Comenzi și informații:

e-mail: office@numaitupoti.ro

www.numaitupoti.ro

Notă importantă:

Numele personajelor din această carte au fost alese întâmplător.

Oricare potrivire cu realitatea este aleatorie.



- Trebuie să ai mai multă încredere în tine, Georgiana. Nu ești sigură pe răspunsurile pe care le dai. Uită-te la ceilalți copii! Ei ridică mâna la ore și răspund, spuse învățătoarea. Promiți să încerci să te schimbi?

Fata de zece ani, pe nume Georgiana, plecă ochii. Se simțea atât de rușinată!

- O să încerc! șopti ea.

Era elevă în clasa a IV-a, la o școală renumită din Ploiești. Se întreba deseori cum de învață la această școală. Părinții ei îi spuneau câteodată că ar trebui „să zică mersi că învața aici”. Oftă.

„Așa nu se mai poate. Aud des că sunt neîncredătoare, că sunt timidă. Cum de alții au această încredere, iar eu nu?”

Georgiana voia să fie precum Alina. Sau poate ca Laurențiu. Aceștia păreau să fie atât de... de... încredători. Iar ceilalți colegi se purtau diferit cu ei față de cum se purtau cu ea.

„Gata! M-am decis. Mă duc să o caut. Mă duc să caut *Încrederea*”. Când i-au trecut aceste gânduri prin cap, Georgiana aproape că s-a simțit sigură pe ea.

„Bun, dar de unde să încep căutarea?” se întrebă fetița. Georgiana era destul de afectată de spusele doamnei, iar de multe ori, copiii parcă nici nu o vedeau.

Fetița s-a gândit să o întrebe pe Alina de unde are **Încrederea**. Spre deosebire de ea, Alina părea că este stăpână pe sine. Spunea glume, zâmbea mereu, avea prieteni. Georgiana avea un singur prieten adevărat, mereu bucuros să o vadă și să se joace împreună: Kiki, câțelul, un ghemotoc de blană albă, care nu stătea locului.

Se mai gândi un pic. Îi veni în minte Laurențiu, colegul ei cel simpatic și isteț. El răspundea mereu la ore și de multe ori părea că îl deranjează când doamna puneă pe altcineva. Și în pauze mai dădea câte un sfat, nu conta dacă i-l cerea cineva sau nu. Era lăudat des, iar el era foarte mândru. Georgiana îl considera cam „băgăcios”, dar cine se credea ea ca să-i judece pe colegii ei cei încrezători?

Alina tocmai trecea grăbită pe lângă ea. Era așteptată de câteva colege puțin mai încolo.

- Alina, aș vrea să te întreb ceva, vorbi încet Georgiana.

Alina o privi mirată.

- Da, Georgiana. Spune repede, că mă așteaptă fetele, spune zâmbind forțat.

- Cum faci să fii atât de... specială, să ai atâția prieteni? De unde ai încredere în tine?

- Poftim?! Întrebă Alina surprinsă. De unde ai scos întrebarea asta? Așa vreau eu să fiu, pur și simplu. Trebuie doar să te apropii de oameni, să le spui chestii amuzante, să râzi și ei te plac. Pa, pa!

Georgiana rămase singură. Privi stejarul din apropiere. Nu voia să meargă acasă. Mergea încet, foarte preocupată de cum să facă să-și găsească **Încrederea**. Oare o pierduse? „Cred că am avut-o la un moment dat, așa simt, însă nu știu ce s-a întâmplat, iar ea a dispărut”.

Simți o adiere, iar rochița ei verde cu steluțe flutură.



Se opri în dreptul stejarului. În el văzu o scorbură neobișnuită, învăluită într-o lumină aurie.

Georgiana se apropie încet. Inima fetei bătea cu putere. Ceva mai presus decât ea o atrăgea spre copacul misterios.

Intră, merse puțin, apoi ajunse în dreptul unei porți din cleștar, prin care se vedeau multe flori.

Aceasta s-a deschis ușor.

Georgiana a ajuns într-o grădină. UAU!!! Aceasta era plină de flori. Ce mireasmă! Ce prospețime!

Auzi o voce ca un clopoțel, asemănătoare cu prima:

- Bine ai venit, Georgiana!

- Poftim? Mi-am auzit numele? Cine mi l-a rostit?

- Sunt eu, **Floarea-Cum-Pot-Să-te-Ajut**.

- Ăă... eu caut... caut...



La editura NUMAI TU POȚI au mai apărut:



Adriana Nicoleta Zamfir

Daliana și Floarea-Stimei-de-Sine

Ilustrații de ALEXANDRA RADU



2020

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ZAMFIR, ADRIANA NICOLETA

Daliana și floarea stimei de sine ; Georgiana în grădina încrederii /
Adriana Nicoleta Zamfir ; il. de Alexandra Radu. - Ploiești : Numai tu poți,
2020

ISBN 978-606-94876-5-5

I. Radu, Alexandra (il.)

821.135.1

Daliana și Floarea-Stimei-de-Sine / Georgiana în Grădina Încrederii

© 2020 NUMAI TU POȚI, Ploiești, România

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă,
înregistrată sau transmisă în orice formă sau prin orice mijloace, electronice
sau mecanice, prin fotocopiere, înregistrare sau orice alt fel, fără acordul editurii.

Editor coordonator: Adriana Nicoleta ZAMFIR

Redactor: Ștefania POPIȘTEANU

Consultant de specialitate: Loredana MOCESCU, educator parental

Ilustrații interior și copertă: Alexandra RADU

Layout & DTP: NUMAI TU POȚI SRL

NUMAI TU POȚI

Sediu social: Aleea Streiului nr. 3, Ploiești

Comenzi și informații:

e-mail: office@numaitupoti.ro

www.numaitupoti.ro

Notă importantă:

Numele personajelor din această carte au fost alese întâmplător.

Orice potrivire cu realitatea este aleatorie.



Daliana era o fetiță foarte veselă și încrezătoare în ea și în tot ceea ce făcea.

De cele mai multe ori, ea era bucuroasă și fericită.

„Când în mine sunt încrezătoare,

În viața mea este mult soare.

În jurul meu totul este mai luminos,

Floarea-Stimei-de-Sine în mine înflorește frumos.

Eu am grijă de ea și iubire îi dăruiesc,

Pentru că și eu, la rândul meu, încurajări și dragoste primesc.

Eu de părinții mei sunt iubită

Și, dând mai departe ceea ce am, mă simt fericită.”

În fiecare zi, fetița cânta acest cântecel, pe care îl știa din-totdeauna și care îi dădea o stare de bine și multe zâmbete.

Imaginați-vă, dragi copii, că erau deseori momente când emoțiile negative, adică dificile, precum Tristețea, Frica, Furia, își făceau prezența și la Daliana. Atunci, ea vorbea cu părinții ei, iar aceștia o ajutau să se descurce cu ele. Părinții Dalianei

6
 Respect pentru naștrii ei și
 au învățat-o că emoțiile sunt firești, și, chiar dacă simțim disconfort, important este să învățăm să le recunoaștem, iar a le recunoaște și accepta însemna o bună gestionare a lor.

Copiii învață emoțiile prin intermediul părinților.

– Dă-ți voie să plângi, draga mea, dacă așa simți! îi spunea mama. Plânsul este bun, eliberează corpul de tot ce simțim ca fiind apăsător, de emoții supărate.

Când apărea Supărarea, pentru că nu întotdeauna lucrurile se întâmplau cum voia ea, Daliana învățase de la tata să respire adânc, să țină aerul în burtică în timp ce număra până la 4, apoi să-și imagineze că este un dragon și să dea aerul afară precum flăcările, în timp ce număra din nou până la 4.



Cum se simțea după aceea? Foarte bine. Era puternică, încrezătoare și surâzătoare. Emoțiile supărate plecau de la ea, undeva, departe, în Țara-de-Nicăieri.

– Daliana, tu ești unică. De aceea, noi nu te-am comparat și nu te vom compara niciodată cu alți copii. Fiecare copil este unic și este inteligent în felul lui. Tu ai darul tău, pe care îl vei da mai departe pe măsură ce crești, spunea tata.

– Ce dar am eu, tati? întreba fetița.

– Tu ai venit pe acest pământ ca să înveți de la noi, adulții, cum să fii fericită, să adaugi valoare oamenilor, să dăruiești zâmbete și bucurii celor din jur. Vei învăța mereu și vei dobândi cunoaștere. Aceasta îți va oferi tot ceea ce îți dorești tu. Dăruind mai departe toate acestea, vei primi mai mult. Unii oameni vor fi inspirați de tine, vor dori să fie alături de tine, să simtă și ei că pot descoperi comoara din interiorul lor.

– Ce înseamnă o comoară în interior? întrebă Daliana.

– Adică un cufăr cu resurse infinite, un cufăr plin de flori, răspundea tata.

– Mai povestește-mi, tati, despre comoară. Adică florile fermecate din inima noastră?

Tatăl râse, fiind încântat de fetița lui. Și el, și mama își doreau ca fiica lor să fie încrezătoare, iubitoare, să învețe ceea ce ea avea nevoie cu adevărat și să știe că se putea baza pe ea însăși în orice situație. Ei, ca părinți, îi arătau siguranță și susținere.

Daliana auzea deseori de la părinții ei cuvinte precum: „ești unică”, „poți”, „vei reuși”, „te voi iubi orice ai face”, „sunt aici să te ajut”, „te ascult și te înțeleg” și chiar întrebări ca: „tu ce crezi despre asta?” „dacă ai avea o baghetă magică, ce ai dori să faci cu ea?” și multe altele.