

Stéphane Garnier



ACȚIONEAZĂ ȘI GÂNDEȘTE CA O PISICĂ

liber, calm, demn, atent,
încrezător, elegant, independent

Traducere: Oana-Ilinca Moldoveanu



NICULESCU

CUPRINS



| | |
|--|----|
| Prefață | 11 |
| Prietenele noastre, pisicile..... | 15 |
| Pisica este liberă | 17 |
| O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI | 20 |
| Pisica este charismatică | 21 |
| Pisica este calmă | 25 |
| Pisica știe să se impună | 29 |
| Pisica este un înțelept bătrân | 33 |
| Pisica se pune mereu pe primul loc | 37 |
| O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI | 40 |
| Pisica se acceptă și se iubește pe sine așa cum este | 41 |
| Pisica știe să se pună în valoare, este mândră. | 45 |
| Pisica este mereu în centrul atenției | 49 |
| Pisica nu se sinchisește de părerile celor din jur | 53 |
| Pisica este curioasă din fire | 57 |
| O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI | 60 |

| | |
|--|-----|
| Pisica este in-de-pen-den-tă | 61 |
| <i>Din secretele unei pisici.</i> | 66 |
| Pisica are încredere în sine | 67 |
| Pisica știe să delege sarcini | 71 |
| O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI | 76 |
| Pisica știe să-și acorde timp pentru a se bucura de viață | 77 |
| Pisica se adaptează rapid la orice | 81 |
| Pisica iubește liniștea | 89 |
| Pisica își alege anturajul. | 93 |
| O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI | 96 |
| Pisica știe să se odihnească și îi place să doarmă. | 97 |
| Pisica știe să spună „nu” | 101 |
| Pisica știe să evite conflictele. | 105 |
| Pisica își adoră locuința și își marchează teritoriul | 109 |
| O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI | 113 |
| Pisicii nu îi este teamă să aibă încredere în ceilalți | 115 |
| Pisica este un șef înăscut | 119 |
| <i>Din secretele unei pisici.</i> | 123 |
| O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI | 124 |
| Pisica este tenace | 125 |
| Pisica este mereu prudentă | 127 |
| Pisica are o mare nevoie de dragoste | 131 |
| Pisica este calmă din fire | 135 |
| Pisica știe ce vrea, este directă | 141 |

| | |
|---|-----|
| Pisica îndrăznește să ceară | 145 |
| O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI | 148 |
| Pisica este întotdeauna onestă | 149 |
| Pisica este un observator tăcut | 153 |
| Pisica este un prieten sincer | 159 |
| Pisica se concentrează pe ceea ce este esențial | 163 |
| O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI | 166 |
| Pisica se comportă mereu firesc | 167 |
| Pisica este modestă și îngăduitoare | 171 |
| <i>Din secretele unei pisici.</i> | 174 |
| Pisica știe să facă haz de orice! | 175 |
| O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI | 178 |
| Pisica este frumoasă... Și o știe! | 179 |
| Pisica se simte în largul ei indiferent de situație | 183 |
| Pisica dă dovadă de empatie | 187 |
| A fi sau a nu fi ca o pisică? | 191 |
| Pisica are întotdeauna ultimul cuvânt! | 195 |
| <i>Din secretele unei pisici.</i> | 196 |
| Test | 197 |
| Interpretarea rezultatelor | 205 |

PISICA ARE ÎNCREDERE ÎN SINE



*„Diferența dintre un câine și o pisică.
Câinele se gândește: «Oamenii îmi dau de mâncare,
au grijă de mine – cred că sunt zei».
Pisica se gândește: «Oamenii îmi dau de mâncare,
au grijă de mine – cred că sunt o zeiță».”*

IRA LEWIS



Așa cum am menționat în capitolul despre mândrie și stimă de sine, încrederea în sine este și ea una dintre principalele calități înnăscute ale pisicii.

Ai văzut vreodată o pisică introvertită, nesigură de ea? Niciodată! Pisica este mândră, este cea mai bună și o știe. „Nu ești cel mai bun atunci când crezi asta, ci când o știi”, spune o zicală. Așa funcționează încrederea în sine. Diferența între *a crede* și *a ști* poate părea insesizabilă, însă este importantă!

Încrederea în sine ține atât de acceptarea a ceea ce suntem de fapt, după cum am mai spus, cât și de mândria de a fi ceea ce suntem, pe măsura talentelor noastre sau a sistemului nostru de valori.

În cazul pisicii, încrederea în sine înseamnă, de exemplu, să vină spontan către noi spunându-și: „știu că mă iubești” și nu „oare astăzi mă mai iubești?”

Prin urmare, siguranța pe care o manifestă face și ea parte din aura pisicii, din charisma, farmecul, frumusețea ei și explică de ce o iubim.

Mult prea mulți oameni suferă de lipsă de încredere în sine, în timp ce alții au prea multă, uneori fără motiv.

Toate aceste capitole se leagă unele de altele și se intersectează, după cum probabil ți-ai dat seama, căci deplina încredere în sine ține de un mănunchi de abilități, voit segmentate în acest volum pentru a putea fi înțelese mai bine, însă care sunt interconectate...

Da, trebuie să te iubești ca să ai încredere în tine, trebuie să fii suficient de independent, de autonom, să te fi eliberat de obsesia „gura lumii” etc.

Încrederea în sine nu este o poveste frumoasă, ci o învățătură, o sumă de calități pe care pisica le posedă, o serie de abilități pe care trebuie să ni le însușim, una câte una, și care ne ajută să acționăm și să trăim mai bine în fiecare zi.

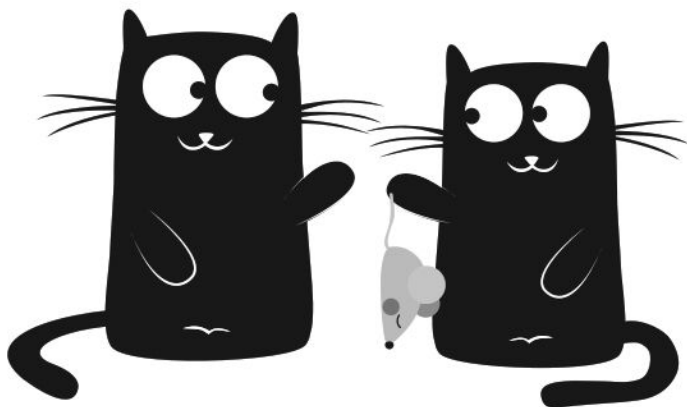
Oamenii care au încredere în ei sunt „în centrul atenției”, „liberi” și „charismatici”... Mulți dintre ei sunt adesea fericiți, pentru că au știut să cultive toți parametrii care le-au permis să-și dezvolte, de-a lungul timpului, încrederea în sine.

Urmează exemplul pisicii și vei fi tu însuși.

**„AI ÎNCREDERE ÎN TINE!”
AR FI UȘOR DE SPUS ÎNTR-O ASTFEL DE CARTE.
ÎNSĂ POT SĂ-ȚI GARANTEZ CĂ,
DACĂ VEI ACORDA ATENȚIE DIFERITELOR ASPECTE
CARE FORMEAZĂ ÎNCREDEREA ÎN SINE,
ASEMENEA PISICII,
ÎN VIAȚA TA VOR APĂREA
BUCURII ȘI VICTORII CARE O VOR GENERA FIRESC!**



PISICA ȘTIE SĂ DELEGE SARCINI



*„Pisica este șmecheră
și o știe prea bine.”*

TOMI UNGERER



Este valabil și pentru directorii de companii, doar arareori capabili să aibă încredere, să delege sarcini, simțind permanent nevoia să verifice și să valideze activitatea fiecărei persoane din subordine... Este un obicei prost care se transformă în sistem, pentru că, astfel, fiecare angajat, fiind înconjurat cu atât de multă grijă „maternă”, va dori validare pentru fiecare virgulă... Ceea ce se traduce în ore și autonomie pierdute, precum și în muncă suplimentară pentru șeful care, poate, ești chiar tu!

Înainte de toate, învățând să delegi sarcini, îți rezervi timp pentru tine, pentru a face ceea ce dorești, în loc să fii permanent sclavul nevoilor cotidiene ale persoanelor din anturaj.

Și apoi, delegarea sarcinilor nu este oare o dovadă de încredere pe care le-o oferim apropiaților, angajaților, partenerului, copiilor noștri? Este un alt mod de a vedea lucrurile...

Ar fi prea mult să afirmăm că este spre binele nostru faptul că pisica îi face mereu pe alții să o servească! Deși...

**FII CA O PISICĂ,
ATÂT LA SERVICIU,
CÂT ȘI ACASĂ:
ÎNVAȚĂ SĂ DELEGI SARCINI!**



MOMENT DE REFLECȚIE!



„CÂINII AU STĂPÂNI, PISICILE AU SERVITORI.”

DAVE BARRY





O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI

ORA 8:45 – O DIMINEAȚĂ TIHNITĂ

🐾 Când tu trebuie să pleci la serviciu, pisica are chef să iasă la plimbare. De altfel, cine știe cu adevărat cum își petrece ziua o pisică?

🐾 Ieșe din casă val-vârtej? Nu. Pășește alene, de cele mai multe ori rămânând cu coada în deschizătura ușii, în timp ce inspiră aerul dimineții. Ceea ce pe ea o amuză, iar pe tine te enervează, pentru că nu poți închide ușa!

🐾 De ce, în acel moment, te grăbești, doar pentru ca apoi să te întorci după chei sau după dosarul pe care l-ai uitat acasă? Fii zen! Dacă ești organizat, nu ai de ce să te grăbești! Uită-te la pisica ta, tocmai a traversat liniștită aleea... Alergând de colo-colo, în dezordine, nu faci decât să pierzi timp și să te stresezi.

🐾 Starea ta de bine depinde de calmul de care dai dovadă pe tot parcursul zilei. În loc să fii mereu pe fugă și să te umpli de stres și anxietate, fii pragmatic, calm și organizat. Vei lucra la fel de repede și de bine.

🐾 Asemenea pisicii, este mai bine să-ți începi ziua cu pași siguri și liniștiți și să-ți rezervi câteva clipe pentru a te bucura de primele raze de soare, ridicându-ți ochii spre cer, așa cum face ea... și să zâmbești.