

*CRISTINA ȘTEFAN*

***PRINCIPII de  
VIATĂ pentru COPII și  
ADOLESCENȚI***

*Ghidul adultului de mâine*

*Pitești, 2021*

<i>Dragul meu copil.....</i>	<i>5</i>
<i>Urmează-ți propriul drum.....</i>	<i>7</i>
<i>Investește în tine.....</i>	<i>9</i>
<i>Fii o persoană integră! .....</i>	<i>11</i>
<i>Dă tot ce ai mai bun! .....</i>	<i>12</i>
<i>Oamenii din jurul tău.....</i>	<i>13</i>
<i>Nu te îngrijora de nimic!.....</i>	<i>17</i>
<i>Controlează-ți emoțiile! .....</i>	<i>18</i>
<i>Banii.....</i>	<i>20</i>
<i>Conduita ta spune multe despre tine .....</i>	<i>22</i>
<i>Corpul tău .....</i>	<i>24</i>
<i>Tu poți!.....</i>	<i>26</i>
<i>Adevărul te va elibera .....</i>	<i>27</i>
<i>Nu-ți pune viața în așteptare .....</i>	<i>29</i>
<i>Depășește-ți limitele!.....</i>	<i>31</i>

<i>Asumă-ți responsabilitatea! .....</i>	<i>33</i>
<i>Învinge-ți teama de examene .....</i>	<i>36</i>
<i>Imaginea de sine .....</i>	<i>39</i>
<i>Viața ta .....</i>	<i>42</i>
<i>Leagă prietenii benefice .....</i>	<i>45</i>
<i>Crede în tine! .....</i>	<i>46</i>
<i>Învinge-ți fricile.....</i>	<i>48</i>
<i>Lasă trecutul în urmă .....</i>	<i>50</i>
<i>Crede în visul tău! .....</i>	<i>52</i>
<i>Fă imposibilul să devină posibil! ...</i>	<i>54</i>
<i>Motivația .....</i>	<i>55</i>
<i>Descoperă-ți pasiunea! .....</i>	<i>58</i>
<i>Definește-ți valoarea ta .....</i>	<i>59</i>
<i>Nu renunța ! .....</i>	<i>61</i>
<i>Gândește pozitiv!.....</i>	<i>63</i>
<i>Dialogul mental.....</i>	<i>66</i>

<i>Alegeți cu grijă cuvintele în discuțiile cu ceilalți</i> .....	67
<i>Păstrează-ți spiritul mereu tânăr!</i> 70	
<i>Poți deveni de neoprit</i> .....	72
<i>Nu te supăra pe nimeni</i> .....	73
<i>Perfecționează-te continuu</i> .....	75
<i>Fii în armonie cu tine!</i> .....	78
<i>Măiestria excelenței</i> .....	81
<i>Nu adormi supărat!</i> .....	83
<i>Învață lucruri noi în fiecare zi</i> .....	86
<i>Tu îți crezi propria ta realitate</i> ....	90
<i>Vei reuși!</i> .....	94
<i>Învață de la toate</i> .....	96

## Bibliografie

Bourbeau, Lise, *Ascultă-ți corpul*, Ascendent, 2017

Tracy, Brian, *Schimbând gândirea, îți schimbi viața*, CURTEA VECHIE, 2018

Stefan, Cristina, *Timpul pentru un nou început*, 2019

## ***Dragul meu copil,***

Te-ai născut să aduci o contribuție în această lume. Să aduci lumină, să deschizi calea pentru o lume mai bună și să îți atingi potențialul maxim.

În orice situație te-ai afla, amintește-ți că expresia sănătății sufletului este OPTIMISMUL.

Privește lumea ca pe un miraj și consider-o un joc, un vis întemeiat. Prețuiește timpul tău în această experiență a vieții tale și alege să fii exemplul însuflețit al celui mai înalt adevăr care sălășluiește în tine.

Fii o lumină asupra lumii și deschide calea către pace și iubire!  
Fă din fiecare moment al vieții tale o revărsare de iubire!

Lasă în urma ta un zâmbet, un gând bun, o părere de bine, o vorbă blândă, o mângâiere, o alinare.

Înțelege că tu ești creatorul destinului tău prin intermediul gândirii tale. Alege cu grijă gândurile și ideile care îți umplu mintea.

Amintește-ți că în orice moment ai posibilitatea alegerii.

Alege iubirea în locul urii.

Alege fericirea în locul suferinței sau plictiselii.

Alege existența spirituală pură în locul unei vieți banale și cenușii.

Păstrează-ți puritatea de copil.

Te-ai născut să fii liber și să alegi propriul drum în viață, să ascuți sfaturi și să te remodelezi prin relațiile cu cei dragi, dar ultima decizie îți aparține ție. Tu ești cel care va alege ce este bine și ce nu, pentru tine.

Vei începe să trăiești cu adevărat atunci când vei înțelege că viața ta este proprie și că tu ești singurul responsabil pentru calitatea acesteia.

## ***Urmează-ți propriul drum***

Concentrează-te pe drumul tău și mergi pe el, indiferent de părerile celorlalți.

Gândește în adâncul tău și întreabă-te cine vrei să fii?

Dă-ți seama ce te face fericit?

Fă o alegere! Ia o decizie! Ce vrei să faci?

Poți rămâne la pământ, complăcându-te în mediocritate sau poți să te ridici și să luminezi, să înflorești.

Tu decizi calea vieții tale.

-

Nu vei obține niciodată cu adevărat succesul în viață decât dacă trăiești viața pe care ți-o dorești.

Nu îmbrăca măști pentru a coincide tiparelor acelora din jurul tău.

Re **Fii suficient de curajos pentru a fi tu însuți!**

Mergi cu capul sus în direcția pe care ți-o dorești cu adevărat.

Fii corect cu tine!

Cele mai de preț bogății pe care le primești de la viață sunt timpul și energia ta, deoarece ambele sunt limitate.

Singura ta obligație este să realizezi că ești stăpânul destinului tău și să accepți dragostea pe care crezi că o meriți.

Niciodată nu încerca să fii altfel decât cine îți dorești să fii cu adevărat.

Viața este proprie și tu ești singurul responsabil pentru calitatea acesteia.



## ***Investește în tine***

Niciodată nu înceta să înveți și să lucrezi asupra ta.

Cheia către o viață mai bună este creșterea care vine din dezvoltarea personală.

Vei simți mândria rezultată din această creștere, bucuria interioară care vine din această mândrie, realizând că tu singur ai lucrat la transformarea ta.

Umple-ți mintea în fiecare zi cu noi cunoștințe, implică-te mereu la un nivel nou al conștiinței, străduiește-te întotdeauna să te dezvolti.

Cu cât te dezvolti mai mult, cu atât știi mai mult.

Cu cât știi mai mult, cu atât vei câștiga mai mult.

Cu cât vei câștiga mai mult, cu atât vei duce o viață împlinită și fericită. (câștig înseamnă prieteni, relații, admirație, înțelegerea sensului vieții, liniște și pace sufletească, bani și avantaje materiale)



## ***Fii o persoană integră!***

Dacă ești o persoană integră, nu ai de ce să te temi, pentru că nu ai nimic de ascuns.

Integritatea înseamnă a face lucrurile corect, cu simț al răspunderii și fără a te simți vinovat că nu ai respectat regulile și valorile morale.

A trăi o viață cinstită înseamnă să trăiești o viață adevărată.

Și când trăiești o viață a adevărului nu ai nimic de ascuns.

Și când nu ai nimic de ascuns nu poți fi decât mândru.

Procedează corect chiar și când nu se uită nimeni la tine, pentru că nu cauți laude și recompense, ci pentru că recompensa ta este să trăiești o viață integră.