

**Iv cel Naiv** - scriitor, cocautor și editor pentru Cărticică - deschide universul binishte și experimentează fațetele cuvântului prin exerciții de diversitate stilistică.

**Sinziana Pop** - designer de interior și fondatoarea Visuell - propune trucuri de amenajare a unei oaze de binishte acasă și documentează două proiecte de transformare inspirate din Cărticică.

**Gáspár György** - psiholog clinician și psihoterapeut relațional - oferă o perspectivă psihologică asupra stării de bine, de liniște și, într-un cuvânt, de binishte cu sine și cu ceilalți.

**Ana Constantinescu** - designer biofilic la Cresc Studio - aduce natura acasă prin crearea unui ambient din plante și grădini de interior.

**Dan Byron** - lider și vocalist al trupei Byron - ghidează ascultătorii în lumea BPM-urilor și a ingredientelor unui *playlist* bun de pus pe *repeat*.

**Diana Mihăilă** - primul Master Professional Organizer din România - propune principii și metode de organizare pentru armonie în locuință.

**Cristina Andrei** - pasionată de gastronomie - prepară rețete care amintesc de copilărie, de familie și de bucuria de a mânca, în tihnă, acasă.



**cărticica**  
**de binishte**  
ghidul complet al fericirii acasă

Echipa Storya.ro:

Monica Dudău, Sonia Ardelean, Diana Florea, Claudiu Masă

Coordonare proiect MSL The Practice:

Roxana Stratulat

Echipa Nemira:

Ilustrații: Yanna Zosmer

Redactor: Maria Tănăsescu

Lector: Irina Cerchia

DTP/Pre-press: Alexandru Csukor

Design:

Vlad Ioniță

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Cărticica de biniște** / coord.: Iv cel Naiv; il. Yanna Zosmer. =

București: Nemira Publishing House, 2021

ISBN 978-606-43-1272-3

I. Iv cel Naiv (coord.)

II. Zosmer, Yanna (il.)

821.135.1

087.5

Orice reproducere, totală sau parțială a acestei lucrări și închirierea acestei cărți fără acordul scris al titularului drepturilor de autor, sunt strict interzise și se pedepsesc conform Legii dreptului de autor.

Tiparul executat la tipografia MONITORUL OFICIAL R.A.

**ISBN 978-606-43-1272-3**

## CUPRINS

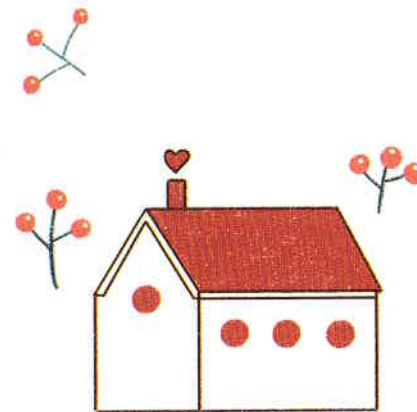
<b>CUVÂNT-ÎNAINTE DESPRE UN CUVÂNT CARE NU EXISTA ÎNAINTE</b>   Iv cel Naiv .....	6
<b>19 MOTIVE DELOC TRASE DE PĂR PENTRU CARE AM SCRIS O CARTE DESPRE BINIȘTE</b>   Iv cel Naiv .....	8
<b>URMĂRIND O PISICOMETĂ PRIN UNIVERSUL BINIȘTE</b>   Iv cel Naiv .....	11
<b>CUM SĂ ÎȚI FIE BINIȘTE LA TINE ACASĂ</b>   Sinziana Pop .....	17
<b>DACĂ ESTE BINIȘTE ÎN SUFLET, VIAȚA CAPĂTĂ CULOARE</b>   Gáspár György .....	35
<b>NATURA ÎN SPAȚIUL TĂU DE BINIȘTE</b>   Ana Constantinescu .....	53
<b>5 PAȘI CĂTRE O STARE DE BINIȘTE</b>   Dan Byron .....	69
<b>CUM ÎȚI ORGANIZEZI SPAȚIUL DE BINIȘTE ACASĂ</b>   Diana Mihăilă .....	79
<b>CUM FACI O ÎNCĂPERE MICĂ SĂ PARĂ SPAȚIOASĂ</b>   Sinziana Pop .....	95
<b>BINIȘTE ÎN BUCATE. GHIDUL FERICIRII ÎN FARFURIE</b>   Cristina Andrei .....	107
<b>CUVINTE DE BINIȘTE</b>   Iv cel Naiv .....	127
<b>DRUMUL CĂTRE BINIȘTE</b>   Sinziana Pop .....	153
<b>CREDITE PENTRU FOTOGRAFII</b> .....	170



## 19 MOTIVE DELOC TRASE DE PĂR PENTRU CARE AM SCRIS O CARTE DESPRE BINIȘTE | Iv cel Naiv

1. Pentru că am căutat o carte despre știința românilor de a fi fericiți acasă și n-am găsit-o.
2. Pentru că cele mai frumoase locuri de pe Pământ sunt cărțile. Și, oricât vei citi, tot pe tine te vei descoperi.
3. Pentru că ceva mai biniștit decât o carte nu există.
4. Pentru că, înaintea acestui cuvânt, exista o stare care avea nevoie să fie definită; o stare atât de complexă, că nu încapă într-o simplă definiție.
5. Pentru că tot săpând am descoperit că biniște nu e doar un cuvânt, ci o întreagă resursă.
6. Pentru că toate cuvintele pe care le folosim au fost noi cândva.
7. Pentru că limba română e o mamă. O mamă cu peste șaizeci și două de mii de copii. Fiecare cuvânt care apare e un nou-născut. Bun venit pe lume, biniște!
8. Pentru că e șansa celor care nu iubesc cuvintele noi să se îndrăgostească de unul. Sau măcar să-l primească în biniștea casei lor.
9. Pentru că acest cuvânt s-a născut chiar în sufletul unui român.
10. Pentru că orice carte este un motiv de biniște.
11. Pentru că oamenilor le place ficțiunea. Mai ales când ea devine reală.

12. Pentru că nu există niciun motiv de a nu scrie o carte care îi bucură pe oameni.
13. Pentru că trăim vremuri în care avem nevoie de un refugiu biniștit, cu multe pagini.
14. Pentru că intimitatea noastră are nevoie de biniște. Iar intimitatea e o cititoare înfocată.
15. Pentru că această carte abia aștepta să fie scrisă.
16. Pentru că parfumul de biniște are și o nuanță discretă de pagină proaspăt tipărită.
17. Pentru că noi, oamenii, învățăm din cărți.
18. Pentru că e un cuvânt atât de complex, încât ai nevoie de un mic ghid; să nu te rătăcești pe coridoarele sale răcoroase.
19. Pentru că „biniște” e un cuvânt atât de bogat, încât e nevoie de o carte întreagă despre el pentru a-l putea explica. Dacă nu crezi, continuă să răsfoiești această carte. Dacă mă crezi, aranjează-ți mai bine pernuța, scoate un picior de sub pătura pufoasă și pune-te pe citit.





## URMĂRIND O PISICOMETĂ PRIN UNIVERSUL BINIȘTE | Iv cel Naiv

Unul dintre cele mai frumoase paradoxuri ale acestei lumi în care trăim este că infinitul se poate ascunde în spații limitate. Păi, nu suntem noi, oamenii, cu adevărat nelimitați în ceea ce simțim și gândim? E de-ajuns să cereți mai multor oameni o definiție a iubirii și veți vedea. Nu sunt locuințele noastre spații ale infinitelor posibilități? Pandemia ne-a demonstrat din plin acest fapt. Și, mai mult decât atât, nu sunt unele cuvinte atât de bogate, atât de complexe, încât conțin un întreg univers? Hai să vorbim despre biniste.

Hmmm. Un univers într-un cuvânt. Sau un cuvânt cât un univers. Biniste. Mă aflu în fața lui ca o pisică în fața unui ghem și abia aștept să mă joc cu el, să îl întorc pe toate părțile, să îl las să mă surprindă și să se rostogolească prin toate camerele sufletului meu. Așadar, în cele ce urmează, vă propun să fim cu toții pisici care merg pe urmele acestui ghem infinit, necăutând nimic, în buna tradiție pisicească, dar reușind să găsim tot felul de lucruri interesante, surprinzătoare. În buna tradiție omenească. Primul lucru pe care îl observ mergând pe urmele acestui fascinant fir este că, de fapt, avem nevoie de foarte puține lucruri pentru a fi fericiți. Câteodată, ne ajunge unul singur. Mă uit la mine, acum, înarmat cu chef, apucându-mă să scriu despre fericire. Care a fost primul lucru pe care l-am făcut? Să caut un loc liniștit în casă. Liniștea pare a fi una dintre condițiile necesare pentru a putea atinge, fie și cu gândul, această stare de grație.

Așadar, pare că fericirea trebuie căutată în liniște. E ușor de observat acest lucru în spațiile comune de locuit, unde întâlnim adesea mesajul: **„Vă rugăm, păstrați liniștea!”**. Ca și cum ar fi ceva prețios. Adevărul e că trăim într-o lume tare zgomotoasă, iar agitația ei e departe de a ne putea oferi fericire. Iar pisica din mine e cât se poate de convinsă de acest lucru. Avem nevoie de liniște ca de aer și vom afla, într-unul dintre capitolele următoare, de la renumitul psiholog și psihoterapeut **Gáspár György**, multe sfaturi practice despre felul în care să respirăm, să ne echilibrăm și, în general, despre cum să aducem liniștea în suflet și în relații.



Mergem mai departe pe firul liniștit și observăm că pentru noi, românii, aceasta pare un lucru atât de important, încât și-a făcut loc și într-o urare: „**Liniște și pace!**”. Spunem aceste cuvinte și ne gândim nu doar la acea stare de tihnă, de acalmie, ci și la un alt lucru care ține de buna înțelegere. Asta trebuie să însemne pacea din urare - nevoia de a fi în relații bune cu ceilalți și, neapărat, cu noi înșine. Și ce mod mai bun de a obține pacea avem noi, în afara muzicii? Atunci când sufletele ne sunt mări agitate, când corăbiile sunt gata să ni se înece, muzica ne ajută, asemenea unui far, să revenim la noi înșine. Un audio-far care ne ghidează către casă, către acasă. Asta e muzica și e paradoxal de frumos că, deși ea nu este liniște, poate aduce liniște.

Despre această armonie a sunetelor ei și despre felul magic în care melodiile ne aduc liniște ne va povesti în cele ce urmează **Dan Byron**, liderul și vocalistul trupei Byron, un pasionat al muzicii.

Dar este oare liniștea suficientă pentru a ne crea o stare de fericire? Hmm. Tot limba română ne spune că liniștea poate fi adâncă, apăsătoare sau chiar stânjenitoare, deci probabil că nu. Mai e nevoie de ceva în afară de liniște și, pentru că suntem atât de diverși, un cuvânt potrivit nu poate fi decât foarte vag, foarte general. Cred că mai e nevoie să ne fie pur și simplu bine. O liniște bună, un bine liniștit. Și uite-așa s-a născut biniște.



Pisica din mine cască zdravăn, aparent nepăsătoare, așa cum fac pisicile când ascultă o muzică bună. Continuă să se întindă după fir, prin casă, urmărindu-l pas cu pas, jucându-se cu razele de lumină, privind în treacăt către tablourile de pe pereți, răspunzând cu mirare foșnetului plantelor care se unduiesc ușor, trăgând ocheade spre acele leagăne uriașe, care coboară din tavan, din care izvorăște lumina pe timp de noapte, până când, țup!, descoperă micul divan în care e colțul de citit, loc pe care pisicile îl iubesc câteodată chiar mai mult decât oamenii.

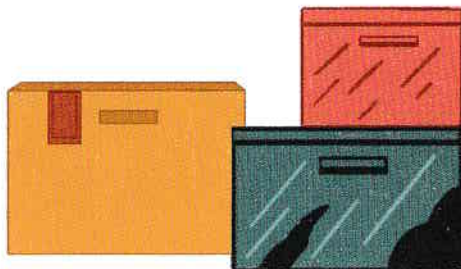
Ei bine, despre toate aceste părți ale casei noastre și despre felul în care ele compun, piesă cu piesă, starea de bine, esențială pentru ideea de biniște, vom afla în următoarele pagini de la **Sinziana Pop**, fondatoarea Visuell.ro. Specialistă în design interior, decoruri de evenimente, scenografie și *styling*, Sinziana are să ne spună atât de multe aspecte practice despre cum putem aduce biniștea în casa noastră, încât o veți regăsi în trei dintre cele unsprezece capitole ale acestei cărți. Am vorbit cam mult și pisicii i s-a făcut foame.



De parcă pisicile s-ar sătura vreodată! Așa că hai să o urmărim către capitolul despre biniște în bucate, cel care este scris chiar de creatoarea cuvântului biniște, **Cristina Andrei**, o pasionată de dulciuri și bunătăți care se fac ușor de tot, fără a petrece prea mult timp în bucătărie. Trebuie să recunoaștem cu toții că sunt puține lucruri care ne fac să fim mai fericiți acasă decât aromele care ne atrag în acest epicentru olfactiv al lui biniște – bucătăria. Dar are oare biniște miros de pâine proaspăt scoasă din cuptor sau de supă cu găluște? De tartă cu lămâie sau de vinete coapte? Răbdare. Câteva capitole mai târziu vom afla.



E biniște acolo unde oamenii se pisicesc puțin după-masă, iar pisicile dorm netulburate în cel mai confortabil loc din casă. Dacă vi se pare că lucrurile sunt pe dos înseamnă că e timpul pentru organizare. Chiar dacă pisicile n-o prețuiesc, noi, oamenii, avem mare nevoie de ea. Ne e vitală, chiar. Nu ne poate fi biniște în mijlocul unui haos, nu? **Diana Mihăilă**, primul Master Professional Organizer din România, ne va ghida pe toți în această minunată lume a organizării, unde vom descoperi principii simple și metode practice care să ne aducă armonie în spațiul nostru intim. Și cum să scăpăm de dezordine, fără s-o ascundem sub preș.



Miau, protestează pisica. *Mi-au ocupat oamenii locul cel mai bun din casă. Dar nu-i nimic, pot ieși la o plimboare.* Ei bine, în cazul în care nu știți ce-i aia o *plimboare*, e acea scurtă ieșire pe care o fac pisicile pe balcon pentru a lăsa vânticelul să se joace prin blana lor, adulmecând ca niște foști vânători de elită ceea ce boarea le aduce pe sub mustăți. Dar ce pisică grozavă! Ne-a adus exact în locul de care nu am vorbit până acum: balconul, această anticameră a naturii, locul în care cei mai mulți dintre noi (suficient de norocoși să aibă un balcon) se reconectează cu natura. Rododendroni, cactuși, mușcate sau curmali, pe balcon sau în casă, toate plantele sunt binevenite în viața noastră.

Dar cum să primim mai bine natura în casele noastre, cum să ne purtăm cu colegile noastre lipsite de conștiință, dar vii, la fel ca noi, și, mai ales, cum ne poate întreține starea de biniște pe termen lung? **Ana Constantinescu**, fondatoarea studioului de design CRESC, ne va explica în curând, pe îndelete, tot felul de aspecte practice ale delicatei relații pe care o avem cu plantele, dragile de ele.



Și uite cum am traversat acest univers al lui biniște, curioși ca niște pisici, grăbiți ca niște comete, și am ajuns chiar în mijlocul lui, acolo unde timpul se dilată ușor și e nevoie să coborâm de pe pisicometă pe care am fost și să o luăm ușor, la pas, prin fiecare capitol al acestei minunate lumi noi.

**Biniștea lecturii să fie cu voi!**

## VOPSIREA PEREȚILOR FĂRĂ TESTARE ÎN PRELABIL

Nu, nu te apuca să vopsești pereții înainte de a face un test în spațiul respectiv. Există șanse destul de mari ca diferența dintre ceea ce vezi în paletarul de culori și rezultatul de pe peretele cu pricina să fie mare. Trebuie luate în considerare lumina din casă și restul pieselor de mobilier, așa că nu lua o decizie înainte să faci un test.



## UNIFORMIZAREA

Chiar dacă acest lucru presupune să investești mai mult timp pentru a găsi și potrivi piese diferite, evită seturile de mobilier. Un dormitor în care patul, noptierele și dulapul sunt din aceeași gamă este destul de tern și lipsit de personalitate. Încearcă să obții un contrast între piesele alese, dar ai grijă să se pună în valoare unele pe celelalte.



**PIESELE PREA MARI  
SAU PREA MICI**

Măsoară înainte, cumpără după! Nu te abate de la această regulă. Nu e suficient ca un obiect să arate superb, să fie foarte potrivit sau să aibă o culoare de care te îndrăgostești. Proporțiile corecte joacă un rol foarte important în armonia unei camere.

**MASA ÎNCĂRCATĂ CU PREA MULTE  
OBIECTE DE DECOR**

Evită să încarci masa de *dining*, de bucătărie sau de cafea cu prea multe obiecte de decor. Rîști să obții un efect invers. De cele mai multe ori, mai puțin înseamnă mai mult.



După lecturarea acestor rânduri, mi-ar plăcea să reții că detaliile chiar fac diferența. Nu este nevoie de mari schimbări pentru a te simți bine acasă. Atmosfera este cea care contează cu adevărat: dă drumul la muzică, dansează un pic, aprinde o lumânare, miroase florile din vază, ia o carte din bibliotecă și cufundă-te în ea preț de câteva pagini, în fotoliul cel comod, sub păturica cea pufoasă.

**Să fie biniște!**

