

Descoperă puterea

din **TINE!**

Despre măreția propriei ființe

Scrisă de
Beth Cox
și
Natalie Costa

Ilustrată de
Vicky Barker

Traducere:
Sînziana Dobrogeanu



Cum să folosești această carte

Această carte conține o multitudine de activități al căror scop este să te ajute să-ți găsești puterea și să depășești momentele de neliniște. Activitățile decurg una din cealaltă, deci sunt concepute astfel încât să fie parcurse în ordine, dar poți să treci peste unele dintre ele și să revii asupra lor mai târziu, dacă vrei. De asemenea, poți sări de la activitatea pe care ai început-o la o alta, după care să te întorci la cea inițială. Nu există nicio regulă.

Pictogramele de mai jos te vor ajuta să găsești în carte sfaturi prețioase, informații utile, sugestii pentru viitoare activități și detalii despre resurse suplimentare.



Informații/Date utile



Un pas mai departe



Sfat prețios



Personalizează



Definiție

Care este puterea ta?

Puterea ta constă în părerea pe care o ai despre tine și în felul în care percepi valoarea pe care tu o aduci lumii. Fiecare persoană este importantă și valoroasă, însă câteodată ne este greu să ne amintim acest lucru – uităm de toate lucrurile minunate pe care le putem face și, în schimb, ne concentrăm pe ceea ce nu putem realiza sau pe ceea ce considerăm a fi defectele noastre.

Să-ți descoperi puterea înseamnă să accepți cine ești și să ai grijă de tine. Particularitățile și ciudățeniile tale te fac interesant și te fac să fii TU. Odată ce îți vei găsi puterea, totul se va schimba în viața ta. Vei avea o părere bună despre tine, vei căpăta încredere în propria persoană și te vei descurca mai bine atunci când lucrurile nu vor merge așa cum ai sperat sau cum ai plănuit.

Cuprins

- | | | | |
|--------------|------------------------------------|--------------|-----------------------------|
| 4–5 | Ești un miracol | 20–21 | Apasă pe buton |
| 6–7 | Ești cu adevărat uimitor | 22–23 | O discuție cu sinele |
| 8–9 | Creează-ți o identitate | 24–25 | Fii recunoscător |
| 10–11 | Puterea mentală | 26–27 | Un început bun |
| 12–13 | Fii bun | 28–29 | Un somn profund |
| 14–15 | Conștientizează-ți emoțiile | 30–31 | Concentrare și calm |
| 16–17 | Emoții uriașe | 32 | Un pas mai departe |
| 18–19 | Destinde-te | | |

Ești un miracol

Șansele ca tu să te fi născut exact în momentul în care te-ai născut, cu ADN-ul tău unic, sunt de aproximativ 1 la 400 de trilioane.

Aceste șanse nici măcar nu le iau în considerare pe cele ca strămoșii tăi să fi trăit suficient cât să aibă copii și, de fiecare dată, celulele specifice să se combine pentru a da naștere următoarei generații a predecesorilor tăi unici. Dacă ținem cont și de acest lucru, șansele sunt de 1 la... un număr mult prea mare pentru a încăpea în această carte.

Pe scurt, șansele ca tu să existeți sunt zero. Și totuși, ești aici, citind această carte, ceea ce este cu siguranță un miracol.

„Miracolul este un eveniment atât de puțin probabil să se întâmple, încât este aproape imposibil.”

– Dr. Ali Binazir

Nu mai există nicio ființă ca tine. Nu a existat nici în trecut și nu va exista nici în viitor.



Te-ai dezvoltat în interiorul altei persoane, doar din câteva celule, până ai atins aproximativ 100 de trilioane de celule, fiecare cu rolul său. Dacă stai bine să te gândești, este un lucru absolut incredibil.



Numele meu:

Semnificația lui:

Desenează sau lipește
aici o poză cu tine.

Lasă-ți amprenta digitală aici.



Ampretele tale, la fel
ca și tine, sunt unice.
Nu există două seturi de
ampreente digitale la fel –
chiar și gemenii identici
le au diferite.

Chiar dacă tu încă
nu crezi că ești un
miracol, există mulți
oameni convinși
de acest lucru.
Poate că sunt
membri ai familiei
tale sau persoane
de la școală.

Scrie numele persoanelor care te iubesc
și cărora le pasă de tine. Le poți desena și pe acestea,
dacă vrei.

Ești cu adevărat uimitor

Folosim foarte des cuvântul „uimitor”, dar ce semnificație are acesta, de fapt? Uimirea este un sentiment de mirare care ne copleșește. Este vorba despre ceva care ne taie respirația sau ne lasă fără cuvinte. Dacă ne oprim puțin și reflectăm asupra lumii, asupra lucrurilor pe care le putem vedea și face în fiecare zi, ne vom da seama că multe dintre ele sunt pur și simplu incredibile. Fiecare om rămâne mut de uimire în fața unui alt lucru.



Uimitor:
surprinzător, uluitor, tulburător,
care impresionează profund;
care inspiră admirație.

Ar putea fi natura:



O floare ale cărei părți componente se dezvoltă dintr-o sămânță minusculă, sau o omidă care se transformă într-un fluture cu aripi ce au modele simetrice.

Ar putea fi tehnologia:



Să poți afla aproape totul de pe internet, sau să vorbești cu cineva aflat la mii de kilometri depărtare și să-i poți vedea chipul, sau cu oameni care pășesc pe Lună.

„Uită-te în adâncurile naturii și apoi vei înțelege totul mai bine.”

- Albert Einstein



O albină lucrătoare obișnuită trăiește între cinci și șase săptămâni și, pe tot parcursul vieții ei, produce doar o doisprezecime (1/12) dintr-o linguriță de miere.



Castorii au pleoape transparente pentru a putea vedea sub apă cu ochii închiși.



Primul computer cântărea în jur de 27 de tone, ceea ce este mai mult decât greutatea a patru elefanți la un loc!



Petrece zece minute doar privind la ceva din casă sau de afară și întreabă-te cum funcționează acesta.

Asta este uimitor!

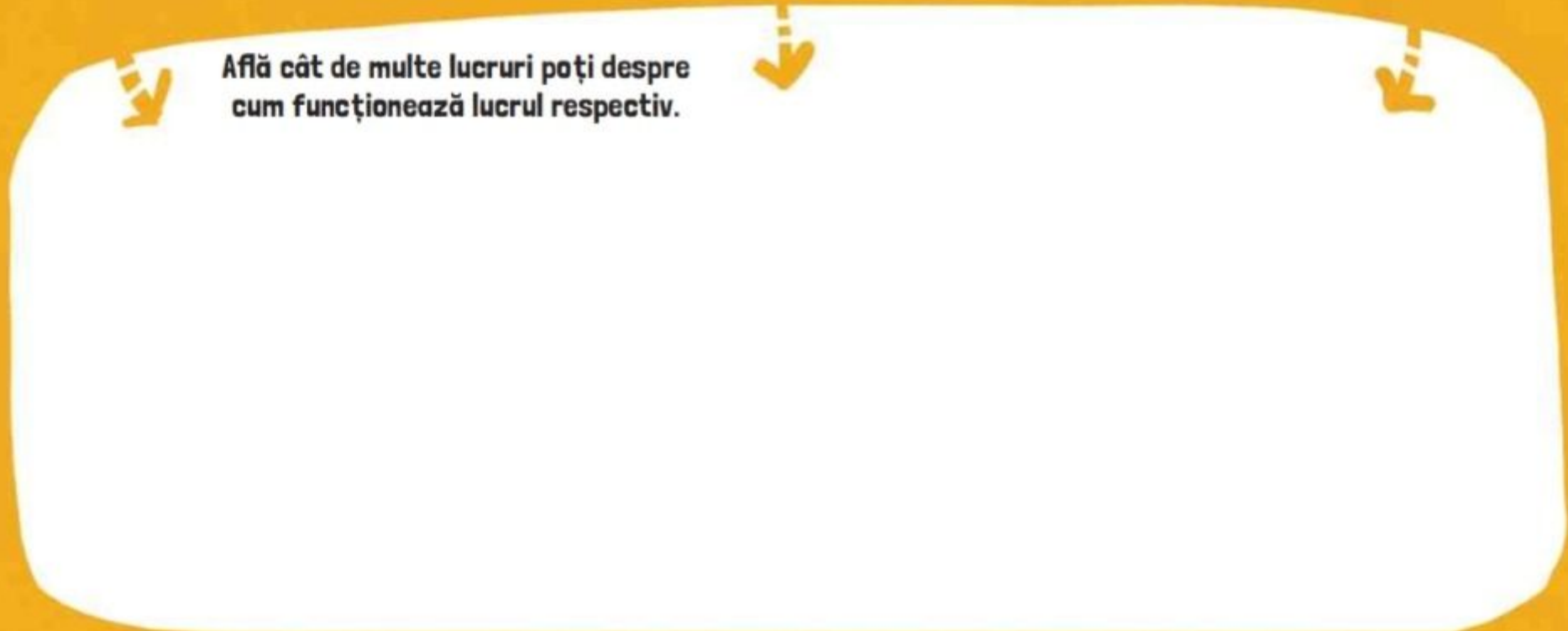


Cum te-ai simțit când te-ai gândit la cum funcționează lucrul respectiv?



Cum funcționează

Află cât de multe lucruri poți despre cum funcționează lucrul respectiv.



Fă-ți timp să te oprești și să te minunezi de ceva în fiecare zi. Nu uita nicio clipă că viața este cu adevărat uimitoare.