



Ministerul
Educației și
Cercetării

Mihaela Nicoleta Neagu

Ecaterina Diana Aprodu

Gabriela Bălan

Elena Anca Stamatachi

Rodica Bratu

Consiliere și dezvoltare personală

MANUAL PENTRU CLASA A VIII-A

Cuprins

Competențe generale și competențe specifice	4
Ghid de utilizare a manualului	5
Cuvânt de început	7
Evaluare inițială	8

CAPITOLUL I Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Lecția 1 – În căutarea sinelui	12
Lecția 2 – Povestea mea de succes. Călătorii temporale în viitor	14
Lecția 3 – Arta de a lua decizii. Decizii mici, decizii mari	16
Lecția 4 – Curajul de a lupta pentru ceea ce-ți dorești.	18
Lecția 5 – Cunoaște riscurile, ca să-ți decizi comportamentele.	20
Lecția 6 – Familia, nucleu al devenirii.	24
Lecția 7 – Orice exagerare doare!	26
Lecția 8 – Familia și iubirea fără hotare	30
Recapitulare	33
Evaluare	34

CAPITOLUL II Dezvoltare socio-emoțională

Lecția 1 – Călătorie în lumea emoțiilor	36
Lecția 2 – Emoțiile: stăpân sau unealtă?	38
Lecția 3 – Să înțelegem conflictele	40
Lecția 4 – Conflictul ca oportunitate de dezvoltare	42
Lecția 5 – De la conflict la armonie sau calea dialogului constructiv	44
Lecția 6 – Comunicarea asertivă, limbajul oamenilor de succes	46
Recapitulare	48
Evaluare	50

CAPITOLUL III Managementul învățării

Lecția 1 – Rolul informațiilor în algoritmul succesului	52
Lecția 2 – Toate sursele sunt resurse? Selectarea surselor de informare	54
Lecția 3 – Generația digitală. Cu NET-ul la purtător	56
Lecția 4 – Timpul, comoară risipită sau investită?	58
Lecția 5 – Arta de a te împrieteni cu timpul.	60
Lecția 6 – Transformă efortul de a învăța în dorință de cunoaștere	63
Lecția 7 – Învățarea la puterea a treia! Învățarea formală, nonformală, informală	66
Recapitulare	69
Evaluare	70

CAPITOLUL IV Managementul carierei

Lecția 1 – Bagajul meu de călătorie spre viitoarea carieră	72
Lecția 2 – Teoria lui Holland. „Radarul” meu vocațional	75
Lecția 3 – Educația, partenerul carierei mele	79
Lecția 4 – Mă informez activ!	82
Lecția 5 – Oportunități de carieră. Explorări și decizii	86
Lecția 6 – Proiectul meu de viitor	90
Recapitulare	94
Evaluare	95

Evaluare finală	96
-----------------------	----

AUTOCUNOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

1



Conținuturi

Lecția 1 – În căutarea sinelui

Lecția 2 – Povestea mea de succes.
Călătorii temporale în viitor

Lecția 3 – Arta de a lua decizii. Decizii mici,
decizii mari

Lecția 4 – Curajul de a lupta pentru ceea
ce-ți doresti

Lecția 5 – Cunoaște riscurile, ca să-ți
decizi comportamentele

Lecția 6 – Familia, nucleu al devenirii

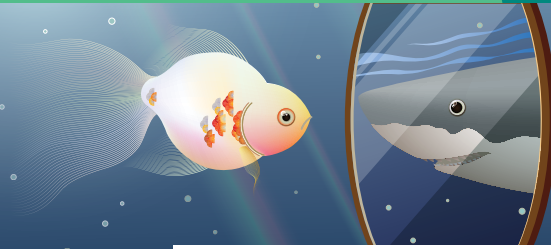
Lecția 7 – Orice exagerare doare!

Lecția 8 – Familia și iubirea fără hotare

Recapitulare

Evaluare

- *Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune*
- *Luarea deciziilor*
- *Reziliență*
- *Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate*
- *Sănătatea vieții de familie*
- *Siguranță și alegeri sănătoase. Prevenirea abuzului în familie*
- *Situații cu potențial de risc – migrația părinților*



În căutarea sinelui

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Autocunoaștere;
- ✓ Valori;
- ✓ Trăsături – calități, defecte;
- ✓ Abilități;
- ✓ Interese.



AFLĂ MAI MULTE!

- Autocunoașterea necesită curaj! De ce? Pentru că ea înseamnă să ieși din zona de confort pentru a explora toate „cotloanele” universului tău lăuntric. Uneori ești plăcut surprins, alteori nu. Uneori accepți ce ai descoperit, alteori nu. Dar, fără îndoială, explorarea interioară te va conduce la lărgirea orizontului personal!
- Autocunoașterea vine „la pachet” cu libertatea interioară. De ce? Pentru că prin ea nu mai simți nevoia să renunți la tine pentru a fi acceptat sau apreciat. Devii independent și autentic. Devii conștient de valoarea și de autenticitatea propriului drum!

De-a lungul întregii vieți, sufletul tău strânge comori pe care le păstrează în adâncurile ființei, așteptând să fii pregătit pentru a le căuta, a le descoperi și a le prețui. Fii curajos și pornește la drum! Cum? Ascultându-te mai des! Punându-ți întrebări! Reflectând asupra propriei persoane!

Și nu uita! Ai răbdare cu tine și cu cei care te vor însoți în călătorie! Pentru că doar așa vei găsi adevărata cale către sine!

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra resurselor personale în atingerea succesului.

Autocunoașterea este fundamentul evoluției noastre! Dacă știm cu ce pornim la drum, dacă ne cunoaștem propriile resurse, cresc șansele de a deveni persoane autentice și de succes.

Prin urmare, este foarte important ca în explorarea universului interior să ne cunoaștem:

1. **valorile** – priorități ale vieții noastre ce stau la baza tuturor deciziilor, atitudinilor sau acțiunilor asumate de-a lungul devenirii; ele funcționează ca o busolă interioară ce ne ajută să ne orientăm mai ușor pe drumul propriu;
2. **trăsăturile** – caracteristici care ne definesc ca persoană și ne reglează raporturile cu sine, cu ceilalți și cu lumea; caracteristicile pozitive sunt denumite „calități”, iar cele negative sunt cunoscute ca „defecte” sau „slăbiciuni”;
3. **abilitățile** – seturi de aptitudini, cunoștințe și deprinderi care, odată formate prin învățare și exercițiu, ne permit să obținem performanțe în unul sau mai multe domenii;
4. **interesele** – preocupările noastre pentru unul sau mai multe domenii de activitate în care ne implicăm constant, cu ușurință și cu plăcere.



NU UITA!

Autocunoașterea este acel proces de reflecție prin care descoperim și acceptăm adevăratele noastre valori, calități și limite, abilități și interese, toate acestea constituind axe definitorii ale personalității noastre în continuă dezvoltare.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIUL!

Cunoașterea de sine poate fi asemuită cu o expediție pe meleaguri mai mult sau mai puțin cunoscute. În calitate de explorator, cartografiază-ți lumea interioară, răspunzând la următoarele întrebări:

- Ce este important pentru tine? (*valori*)
- Ce aspecte te definesc și te fac unic? (*trăsături*)
- Ce știi și poți să faci foarte bine? (*abilități*)
- Ce faci cu plăcere? (*interese*)

Notează în jurnalul de călătorie o descriere a propriei persoane care să surprindă coordonatele de mai sus!

DESCOPERĂ!

Ghici cine-i? (lucru în clasă)

I. Scrie caracterizarea unui coleg cu care nu interacționezi foarte des și citește-o în fața clasei. Nu divulga numele celui la care faci referire!

II. Invită colegii să reflecteze asupra descrierii tale și, în cazul în care se regăsesc în ea, să precizeze caracteristicile care i-au determinat să creadă că prezentarea îi vizează pe ei.

- S-a recunoscut în descrierea ta colegul la care ai făcut referire? Felicitări! Ești un fin cunoscător al celui de lângă tine!
- S-au recunoscut în descrierea ta și alți elevi? Felicitări! I-ai sprijinit să descopere puncte comune cu ceilalți.

III. Invită și alți colegi să experimenteze jocul „Ghici cine-i?” pentru o cât mai bună intercunoaștere.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cât de greu /ușor ți-a fost să-ți faci caracterizarea? Dar pe a colegului tău? De ce?
- Ce ai aflat nou despre tine azi?
- Ce ai aflat nou despre colegii tăi azi?

► Cuceririle de mâine

Realizează un jurnal pe o perioadă de șase zile, în care să notezi calitățile de care ai dat dovadă în această perioadă.

După cele șase zile de reflectare pozitivă, acordă o zi și pentru defectele tale. Dar nu oricum! Privește-le ca pe niște calități aparte! Ca pe niște calități „gălăgioase”, care, odată temperate, devin resurse valoroase!

Iată câteva exemple:

- zgârcit = persoană cumpătată, chibzuită;
- perfecționist = persoană minuțioasă;
- leneș = persoană care își ascultă corpul, se odihnește când e obosit.

Pornind de la exemplele de mai sus, fă-ți propriul dicționar de defecte, transformate în calități.

Adaugă tema în **portofoliul** de învățare.

Portofoliul didactic cuprinde documente rezultate din activități de învățare.

Pe parcursul anului școlar, vei primi diverse sarcini la secțiunea **Portofoliu**, iar materialele realizate vor fi evaluate semestrial sau anual.

ȘTIAI CĂ?



Templul lui Apollo din Delphi

În Antichitate, oamenii din Europa călătoreau în Grecia pentru a vizita Oracolul din Delphi, în căutare de sfaturi pentru problemele care îi frământau: dragoste, război, comerț etc.

Pe frontispiciul templului lui Apollo din Delphi stătea scris: „Cunoaște-te pe tine însuși!”

Pe cât de simplu pare acest îndemn, pe atât de dificil este de urmat.

Cunoașterea de sine a fost, este și va rămâne una dintre cele mai atractive, dar și cele mai aventuroase „activități” ale omului.



ANCORE SUFLETEȘTI

„Fii tu însuși și fii fericit! Aceasta este responsabilitatea și datoria ta pe acest pământ.”

Ursula Yvonne Sandner



Povestea mea de succes. Călătorii temporale în viitor

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Succes;
- ✓ Persoane de succes - caracteristici;
- ✓ Modele de succes.



Actrița Meryl Streep, triplu laureată a Premiului Oscar

AFLĂ MAI MULTE!

Pentru a avea cu adevărat succes, trebuie să ne echilibrăm domeniile vieții.

Cum putem face asta? Realizând o listă cu cele mai importante arii din viața noastră (familie, carieră, bani, sănătate etc.) și integrându-le în propriul succes.

Ce se întâmplă dacă nu facem asta? Putem obține beneficii într-o anumită sferă (de exemplu: prestigiu, bani, putere), dar cu prețul unor neajunsuri (de exemplu: singurătate, oboseală).

Așadar, este important să reușești nu doar într-un domeniu, ci să fii mulțumit de viața ta sub toate aspectele ei.

De multe ori auzi sau citești povești ale unor oameni de succes. Le ascuți uimit, iar, la final, ți se întipărește în minte „rețeta” reușitei cuiva: „A reușit pentru că a făcut asta, pentru că e foarte bun la asta. Dacă faci la fel, vei avea și tu succes”.

Problema cu aceste povești simplificate este că ele omit însăși definiția succesului.

E important să știi că succesul nu te definește, ci că tu îl definești! El este o extensie a valorilor, a intereselor și a viziunii tale!

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra noțiunii de „succes” și asupra modelelor de reușită, în raport cu aspirațiile tale.

Succesul nu este un pisc pe harta vieții pe care trebuie să îl cucerești.

Mulți se gândesc la succes ca la vârful unui munte care, odată cucerit, le va oferi fericirea. Ei nu-și îngăduie să se bucure de călătoria spre succes, așteptând punctul culminant. Însă, odată ajunși acolo, constată dezamăgiți că euforia succesului durează puțin și sunt nevoiți, astfel, să alerge după alt obiectiv.

Succesul este asemenea unui munte pe care-l explorezi neîncetat!

Succesul vine odată cu valorificarea propriului potențial. Deși e legat de țelurile noastre, succesul nu constă neapărat în atingerea lor, ci în efortul de a le realiza, în atitudinile și experiențele însușite.

► Alegerea unui model de succes

Modelul de succes trebuie să constituie o sursă de evoluție. Astfel, când alegem o persoană drept model, e bine să reflectăm profund asupra acestei decizii:

- De ce o admirăm?
- Ce mesaje transmite prin acțiunile sale?
- După ce valori se ghidează în obținerea succesului?

Doar alegând un model potrivit vom învăța, din experiențele sale, lecții valoroase pentru noi.

► Curajul de a fi tu însuși în drumul spre succes

Modelul pe care ni-l alegem trebuie să ne ajute să ne dezvoltăm, rămânând în același timp noi înșine. E nevoie să realizăm ce aspecte vrem să schimbăm în acord cu modelul nostru, dar și să conștientizăm resursele proprii, asemănătoare sau diferite de modelul ales, care să devină ancore în drumul către succes.

NU UITA!

Succesul este drumul parcurs de fiecare dintre noi pentru atingerea scopurilor concordante cu valorile și aspirațiile proprii.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

Ai observat fără îndoială că, atunci când ai clar în minte ceea ce-ți dorești, începi să vezi în jurul tău orice informație, orice resursă ce te-ar putea ajuta să obții acel lucru.

Mai mult decât atât, motivația pentru succes, asemenea unei rachete teleghidate, te va orienta în direcția obiectivului ales.

Deci, ce mai aștepți? Închide ochii, conectează-te la aspirațiile, valorile, abilitățile tale și... vizualizează-ți reușita! Ce vezi? Ce auzi? Ce simți?

Describe cât mai detaliat viziunea ta despre succes și împărtășește-o celorlalți!



DESCOPERĂ!

Galeria succesului (lucru în clasă)

Imaginează-ți că la o galerie de artă se organizează o expoziție cu tematica „Oameni de succes”. Realizează pentru această expoziție un poster cu o persoană pe care tu o consideri un model demn de urmat, care să includă:

- un titlu sugestiv care să conțină numele persoanei alese;
- imagini, desene etc. care să surprindă calitățile respectivei persoane;
- un text care să surprindă un principiu de viață al modelului tău.

Afișează posterul tău, alături de creațiile colegilor, pe peretele clasei și analizează cu atenție această expoziție. Fă-o să devină sursa ta de inspirație pentru dezvoltare și succes!

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Ce anume ai adăuga sau modifica la viziunea ta despre succes?
- Ce model de succes te-a inspirat? Ce lecție valoroasă ai învățat de la acesta?

► Cuceririle de mâine

Imaginează-ți că te-ai urcat într-o mașină a timpului cu destinația „VIITOR”, pentru a-i lua un scurt interviu celui mai important om de succes din acele timpuri – TU ÎNSUȘI!

Iată lista de întrebări cu care te-ai pregătit pentru eul tău viitor:

- Describe ultimii tăi cinci ani într-o singură propoziție. Fă același lucru și pentru următorii cinci ani.
- Care sunt cele mai valoroase lecții pe care le-ai învățat până ai ajuns aici?
- Ce mesaj ai transmite eului tău din trecut?

Scrie în jurnalul de călătorie temporală răspunsurile pe care le-ai primit de la eul tău viitor și împărtășește-le cu ceilalți.

Adaugă tema în portofoliul de învățare.

ȘTIAI CĂ?

● Succesul ne cere „să ardem corăbiile în urma noastră”, să eliminăm orice cale de întoarcere.

În 1519, conchistadorul H. Cortéz a debarcat în zona Mexicului de azi pentru a cuceri comorile aztecilor. Dar trebuia să înfrunte armata lor puternică! El a ordonat arderea corăbiilor, spunând: „Soldați, priviți flăcările! Știți ce înseamnă? Că nu putem rămâne în viață decât câștigând! E singura cale!”

Istoria confirmă ca au învins.

● Perseverența, experiența, rezistența la eșec și încrederea în sine sunt trăsături de bază ale oamenilor de succes. Ei dovedesc tenacitate în ariile lor de interes și cred cu tărie în atingeră țelurilor!



Jucătorul de tenis Roger Federer, câștigător a peste 100 de trofee

ANCORE SUFLETEȘTI

„Succesul înseamnă să îți cunoști scopul în viață, să atingi potențialul maxim și să plantezi semințele câștigului în beneficiul celorlalți.”

John Maxwell

COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Principii de luare a unei decizii;
- ✓ Stiluri decizionale.



AFLĂ MAI MULTE!



- Ca să iei decizii bune, evită să le iei sub impulsul emoțiilor de moment. Deși fac parte din viața noastră, ele nu sunt și cei mai buni sfătuitoari. Dimpotrivă! Ne pot face să luăm hotărâri pripite, fie sub impulsul enervării sau al tristeții, fie al entuziasmului.
- Ca să iei decizii bune, ascultă-ți trăirile care durează. Apelează la trăirile constante pe care le simți (de exemplu: iubire, respect, nemulțumire etc.) și folosește-le ca pe o busolă pentru alegerile pe care le faci.

Arta de a lua decizii. Decizii mici, decizii mari

Capacitatea de decizie este cea mare putere pe care o avem. Dar ea vine „la pachet” cu un set de responsabilități. Tony Robbins, antrenor motivațional, spunea că, atunci când decidem, ne croim destinul. De multe ori, însă, ne surprindem mâna că tremură pe foarfece, de teamă să nu tăiem strâmb. Căci atunci când decidem, ne fixăm pe o opțiune și renunțăm la celelalte. Da, poate fi dureros, dar cu siguranță face parte din procesul propriu de dezvoltare!

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra procesului de luare a deciziilor.

► Principiile unei decizii corecte:

- Definește țintele. Când știi unde vrei să ajungi, e mai ușor să alegi!
- Fă o listă de opțiuni. Identifică toate variantele care stau la baza deciziei tale.
- Elimină din opțiuni. Înlătură variantele care nu corespund valorilor tale.
- Pune în balanță opțiunile rămase. Te conduc către țintele dorite? Cum îți vor influența viața?
- Informează-te corect. Nu toate datele îți sunt utile. Pune întrebări și află-le pe cele relevante!
- Cere sfaturi. Vorbește cu cei care au experiențe similare și învață de la ei.
- Fă-ți din timp un aliat. Ia-ți timp să alegi... dar nu mult! Amânarea e mai rea decât o decizie proastă!
- Asumă-ți decizia! Chiar dacă uneori e greșită, dureroasă, ea rămâne o oportunitate de învățare!

► Oameni și stiluri decizionale

1. Unii decid rapid, fără analiză, de teama grijiilor ce pot apărea. (*stilul spontan*)
 2. Alții amână decizia, transformând, uneori, nehotărârea în evitare. (*stilul evitant*)
 3. Unii îi întreabă pe cei din jur, de teama regretelor legate de decizie. (*stilul dependent*)
 4. Unii urmează logica și cântăresc fiecare dintre opțiunile avute. (*stilul rațional*)
 5. Alții îmbrățișează intuiția, bazându-se pe ea când decid. (*stilul intuitiv*)
- Nu există un stil mai bun decât altul. Oricare poate deveni un atu când e utilizat în contextul potrivit!*

NU UITA!

A decide înseamnă a alege cea mai bună variantă, din mai multe posibilități analizate, pentru atingerea unui scop.

EXPLOREAZĂ PRIN JOC ȘI EXERCITIU!

Imaginează-ți că ai puterea de a citi gândurile oamenilor aflați în fața unei decizii. Iată ce auzi:

- „N-am timp de stat mult pe gânduri. Mai bine mă hotărâsc imediat.” (*stilul spontan*)
- „Nu cred că e momentul potrivit să iau o decizie.” (*stilul evitant*)
- „Nu pot să mă decid până nu mă sfătuiesc cu cineva.” (*stilul dependent*)
- „Pun în balanță ce am de pierdut și ce am de câștigat. Apoi decid.” (*stilul rațional*)
- „Aleg cum simt eu că e mai bine.” (*stilul intuitiv*)

DESCOPERĂ!

Schimb intergalactic (lucru în echipă)

Să presupunem că omenirea e invitată la un schimb de experiență intergalactic cu alte civilizații.

Planeta Pământ trebuie să trimită o delegație formată din cinci persoane. Nouă specialiști și-au manifestat intenția de a participa la acest schimb de experiență. Fiecare este expert într-un domeniu: artă, știință, tehnologie, economie, ecologie, psihologie, agricultură, telecomunicații, informatică.

Stabiliți componența delegației, argumentându-vă decizia din perspectiva informațiilor și a valorilor pe care le pot:

- împărtăși celorlalte civilizații;
- aduce înapoi pe Pământ, cu impact asupra oamenilor.

CUCEREȘTE!

► Cuceririle de azi

- Cât de ușor/greu ți-a fost să ajungi alături de colegi la o decizie comună? De ce?
- Cât de greu/ușor ți-a fost să iei o decizie, știind că ea poate influența viața altor persoane?
- Ce ai aflat nou despre tine azi din perspectiva procesului de decizie?

► Cuceririle de mâine

- Experimentează una dintre următoarele situații:
 - Devii invizibil pentru o zi.
 - Găsești un portofel cu 1 000 de euro.
 - Nu-ți mai este frică de nimic.
 - Pentru o zi, toate dorințele ți se împlinesc.

- Realizează un eseu în care prezinți alegerile pe care le-ai face în situația aleasă, evidențiind pașii decizionali:
 1. Enumeră opțiunile.
 2. Caută resurse, dacă e posibil.
 3. Cântărește consecințele.
 4. Alege o variantă.
 5. Reflectează asupra deciziei.

Adaugă tema în portofoliul de învățare.

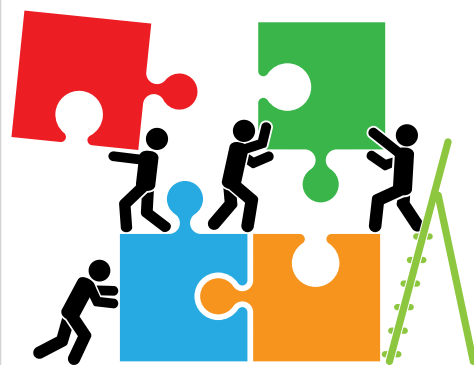
ȘTIAI CĂ?

În 1955, în America, existau legi care limitau drepturile oamenilor de culoare de a sta în autobuz pe scaune. Un șofer i-a cerut Rosei Parks să se ridice în favoarea unui pasager alb. Ea a avut de ales: să respecte legea nedreaptă sau să acționeze pe baza valorilor sale.

Rosa Parks a fost prima femeie de culoare care a îndrăznit să refuze cedarea locului unui alb. Deși arestată, suferința ei a schimbat lumea, făcându-i pe liderii comunității de culoare să acționeze pentru eliminarea legilor discriminatorii.



Autobuzul în care Rosa Parks s-a așezat pe scaun, expus la Washington, D.C., National Mall



ANCORE SUFLETEȘTI

„Odată ce ai luat o decizie, întregul univers conspiră pentru a o face să se întâmple.”

Ralph Waldo Emerson



COORDONATELE LECȚIEI

- ✓ Reziliență;
- ✓ Principii ale rezilienței.



Acolo unde alții văd piedici de netrecut, tu, ca un alpinist, le iei ca pe niște pișcuri de cucerit!



Iar când grijile te pun la podea, tu, ca un boxer, te ridici și lupți. Până la capăt! Până la victorie!

AFLĂ MAI MULTE!

Cel mai important pas spre reziliență este asumarea responsabilității propriei vieți!

Astfel, nu devenim victime, ci pionieri! Victima cade pradă fricii și-i învinuiește pe ceilalți. Pionierul își făurește propria cale spre reușită: mai dificilă, dar mai plină de satisfacții!

Să nu uităm, însă! Reziliența are nevoie de timp!

A îndura frici, dureri, greutăți, pentru a ne atinge țelurile dorite reprezintă un proces de durată.

Fructele rezilienței cresc încet!

Curajul de a lupta pentru ceea ce-ți dorești

Dintre toate capacitățile posibile, cea mai potrivită pentru reușita personală este puterea de a transforma experiențele dureroase în lecții de viață, pentru a merge mai departe, mai puternici!

Doar descoperind luptătorul dinlăuntrul nostru, care știe să-și revină după un eșec, care nu se lasă copleșit de tristețile insuccesului, care perseverează în condiții dificile, vom putea înfrunta cu vitejie greutățile, atingând noi ținte, noi idealuri!

Scutul invizibil ce protejează luptătorul din noi poartă numele de... **reziliență!**

NOI ORIZONTURI

Reflectează asupra modului în care putem face față constructiv situațiilor de criză!

A fi rezilient înseamnă să te adaptezi dificultăților vieții, trecând prin acele emoții, decizii și acțiuni care te ajută să devii mai puternic, mai înțelept!

► Decalogul persoanei reziliente:

1. Indiferent de obstacolele vieții, păstrează în minte visurile pentru îndeplinirea cărora merită să depui efort!
2. Lărgeste perspectiva asupra problemelor; păstrează speranța și caută soluții pentru ele!
3. Nu uita! Lucrurile se îmbunătățesc, chiar dacă durează mai mult decât ți-ai dori!
4. Devii mai puternic când îți confrunți fricile, în loc să le eviți!
5. Învață din greșeli și din pierderi. Transformă-le în temelia reușitei viitoare!
6. Fă mici schimbări în viața ta. Aplică-le constant și ele îți vor schimba destinul!
7. Acceptă-te și acceptă-i pe alții. Suntem imperfecți. Greșim, dar ne și corectăm!
8. Fă-ți din perseverență un aliat. Împreună veți obține victorii răsunătoare!
9. Bucură-te de reușită și valorific-o în cuceririle viitoare!
10. Ai grijă de tine! De nevoile și de sentimentele tale! Ele sunt temelia evoluției personale!

NU UITA!

Reziliența este capacitatea noastră de a vedea greutățile ca oportunități de învățare, de a gestiona eficient emoțiile ce apar în situațiile dificile, de a ne redresa rapid și constructiv după eșecuri, de a face față cu succes schimbărilor majore.