

Stéphane Garnier & Laurie Hawkes  
LBRIS | we know  
books



ACȚIONEAZĂ  
ȘI GÂNDEȘTE  
CA O PISICĂ



liber, calm, curios, atent, observator, încrezător,  
tenace, prudent, elegant, liniștit, carismatic,  
mândru, demn, independent

**CAIET DE EXERCITII**

Traducere:

Oana-Ilinca Moldoveanu, Elena Zamfir



NICULESCU

## CUPRINS



Prefață .....	11
Cuvânt-înainte de Laurie Hawkes .....	15
Prietenele noastre, pisicile.....	17
Pisica este liberă .....	19
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	22
Pisica este carismatică .....	25
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	29
Pisica este calmă .....	32
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	36
Pisica știe să se impună .....	38
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	41
Pisica este un înțelept bătrân .....	48
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	52
Pisica se pune mereu pe primul loc .....	54
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	57
Pisica se acceptă și se iubește pe sine așa cum este .....	61
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	64

Pisica știe să se pună în valoare, este mândră.....	68
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	72
Pisica este mereu în centrul atenției .....	74
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	77
Pisica nu se sinchisește de părerile celor din jur .....	81
ACȚIONEAZĂ ACUM!! .....	85
Pisica este curioasă din fire.....	88
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	91
Pisica este in-de-pen-den-tă.....	94
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	99
Pisica are încredere în sine .....	104
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	108
Pisica știe să delege sarcini .....	110
ACȚIONEAZĂ ACUM!! .....	115
Pisica știe să-și acorde timp pentru a se bucura de viață .....	118
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	122
Pisica se adaptează rapid la orice .....	125
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	132
Pisica iubește liniștea .....	136
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	139
Pisica își alege anturajul.....	142
ACȚIONEAZĂ ACUM!! .....	145
Pisica știe să se odihnească și îi place să doarmă.....	149
ACȚIONEAZĂ ACUM!! .....	152

Pisica știe să spună „nu” .....	155
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	159
Pisica știe să evite conflictele. ....	164
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	168
Pisica își adoră locuința și își marchează teritoriul .....	173
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	177
Pisicii nu îi este teamă să aibă încredere în ceilalți .....	180
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	184
Pisica este un șef înnăscut. ....	188
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	192
Pisica este tenace .....	194
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	196
Pisica este mereu prudentă .....	198
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	202
Pisica are o mare nevoie de dragoste .....	205
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	209
Pisica este calmă din fire .....	212
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	217
Pisica știe ce vrea, este directă .....	219
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	223
Pisica îndrăznește să ceară .....	225
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	228
Pisica este întotdeauna onestă .....	233
ACȚIONEAZĂ ACUM!! .....	236
Pisica este un observator tăcut .....	241

ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	246
Pisica este un prieten sincer .....	248
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	252
Pisica se concentrează pe ceea ce este esențial .....	255
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	258
Pisica se comportă mereu firesc .....	261
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	264
Pisica este modestă și îngăduitoare .....	266
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	269
Pisica știe să facă haz de orice! .....	271
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	274
Pisica este frumoasă... Și o știe! .....	278
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	282
Pisica se simte în largul ei indiferent de situație .....	284
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	288
Pisica dă dovadă de empatie .....	290
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	294
A fi sau a nu fi ca o pisică? .....	297
ACȚIONEAZĂ ACUM! .....	301
Concluzie .....	305

## PRIETENELE NOASTRE, PISICILE



*„La început, Dumnezeu l-a făcut pe om,  
însă văzându-l atât de slab de fire, i-a dăruit pisica.”*

WARRE ECKSTEIN

*„Pisicile domestice, chiar și cele mai jigărite,  
sunt întotdeauna nobile. Nu cer nimic.  
Sunt pisici și... asta spune tot.”*

FRÉDÉRIC VITOUX



**P**isicile ne fascinează din cele mai vechi timpuri. Observându-le, încercând să le înțelegi, îți dai seama că, în forța, atitudinea, calitățile, obiceiurile și micile lor manii, există un fel de magie datorată capacității lor de a trăi liniștite și de a fi fericite.

Pisicile sunt înzestrate de la natură cu atâtea atuuri pe care le putem folosi și noi, cu siguranță, în viața de zi cu zi, personală și profesională.

Pisicile practică o filozofie de viață care pare să se rezume la câteva cuvinte: să mănânce, să se joace, să doarmă, să fie preocupate de confortul personal și să facă doar ce le place. Deja o mare diferență față de cum vedem noi lucrurile! Și asta nu e tot.

Pisicile adoptă o igienă de viață care le permite să trăiască fără stres, fiindcă nu au decât o singură prioritate: propria lor stare de bine!

Cu ajutorul lor, încercând să înțelegem cum trăiesc, ne putem forma o altă perspectivă, o altă viziune asupra lumii, și dobândi o înțelegere diferită și completă asupra ființei noastre.

Iar acum, te invit să privim lumea cu ochi de pisică, să pătrundem în mintea pisicii și să-i descoperim filozofia, pentru a învăța să prețuim viața așa cum o face ea!

## PISICA ESTE LIBERĂ



*„În profunzimea ființei noastre,  
cu toții răspundem acelorași instincte.*

*Pisicile au curajul să trăiască  
fără să-și bată capul cu asta.”*

JIM DAVIS



**L**ibertate, scumpă libertate! Cine oare nu-și dorește  
Lca fiecare clipă a vieții sale să stea sub semnul li-  
bertății?

Să fii liber să pleci și să vii, să faci doar ce-ți place.  
Să te eliberezi de propriile acțiuni, dorințe și capricii.  
Să fii la fel de liber în gândire precum ești în mișcare!  
Să fii liber!

Paradoxal, cu toții manifestăm o înclinație puternică pentru acumularea de obstacole în viața noastră și, adesea, pentru a ne înrobi singuri, fie că vorbim despre credite la bănci, care ne obligă să muncim mereu mai mult, despre obiecte de prisos, dar pe care le considerăm neprețuite, despre obiceiuri devenite obligații, pe care nu le mai suportăm, despre persoane toxice, pe care ne forțăm să le tolerăm... Poate că a venit momentul să faci curățenie generală în viața ta...

De ce să nu încerci să păstrezi doar ceea ce iubești, să menții doar relațiile care îți fac plăcere, să faci doar activitățile și meseriile care te pasionează?

Să acționezi doar așa cum vrei, să faci doar ceea ce dorești... Poate te gândești că este numai un vis frumos... Nu și pentru o pisică. Ea a hotărât să fie liberă. Liberă să aibă, să fie, să trăiască după bunul plac, clipă de clipă.

Libertatea este o constantă în viața unei pisici. Pentru ea, libertatea reprezintă mai mult decât o a doua natură. Este însăși rațiunea ei de a fi. Restul nu o interesează decât în mică măsură. În schimb, pentru noi, idealul de libertate se limitează, eventual, la a ne lua concediu când se poate... în funcție de planificare.

**VREI SĂ TRĂIEȘTI  
CA O PISICĂ?  
FII LIBER CA O PASĂRE!  
ȘI NU FACE DECÂT  
CE AI ALES SĂ FACI!**





## 🐾 ACȚIONEAZĂ ACUM! 🐾

Acest prim element este unul dintre cele mai importante (împreună cu capitolul „Pisica se acceptă și se iubește pe sine așa cum este”, pagina 61). Majoritatea iubitorilor de pisici apreciază faptul că pisica este un animal pe care nu-l domină, că fiecare contact pe care îl are pisica este o alegere a ei, nu ceva ce i se impune. Să fii la fel de lipsit de griji ca o pisică, iată ceva care i-ar tenta pe mulți...

„Dar”, poate că îți spui, „toate bune și frumoase, dar eu am responsabilități.” Nu se pune problema să dormim bună parte din zi, să ne cocoțăm pe genunchii celor care ne plac, să nu-i băgăm în seamă pe cei care ne enervează (chiar când e vorba de unchiul cel nesuferit sau de socri), să cerem de mâncare și apoi să întoarcem scârbiți nasul și să cerem altceva...

Pentru cei mai mulți dintre noi acest tip de libertate are nevoie de câteva modificări. Desigur, ca adulți, avem obligații: trebuie să ne câștigăm traiul zilnic, să menținem casa curată (mai mult sau





mai puțin, conform criteriilor personale), să cumpărăm de mâncare, să gătim, să ne gestionăm bugetul... Dar în cadrul acestei vieți responsabile, putem să facem loc pentru un pic de flexibilitate.

Tu în ce domenii vrei și poți să devii mai liber?

Dacă te simți puțin (sau mai mult) captiv, fă o listă cu cele mai importante obligații, pe o bucată de hârtie (dacă ești printre cei care încă scriu de mână, altfel este bine și dacă folosești calculatorul sau tableta!). Nu ezita să faci o listă cuprinzătoare, să fii temeinic; trebuie să disecăm tocmai senzația apăsătoare, de munte de obligații.

Și acum privește: ce se află pe listă? Returnat împrumuturi, achitat taxe școlare, gestionat înscrieri, programat consultații medicale, sunat diverse persoane, organizat ieșiri în oraș etc.

Odată ce ai făcut un tur cuprinzător al tuturor acestor sarcini, contemplă lista, fără să lași la o parte, dacă apare, dorința să le lași pe toate baltă... dorință căreia n-o să-i dai pe deplin



ascultare, dar care va fi o sursă de inspirație pentru cele ce urmează.

Privește deci lista și gândește-te dacă nu poți împărți unele dintre aceste obligații cu altcineva – partener, coleg, copii care ar putea să-și facă singuri ordine în camere... Și nu te stresa pentru fiecare sarcină de parcă ar fi de prioritate maximă, urgentisimă. Poate că unele sunt, dar nu toate! Nu încerca să termini totul astăzi, lasă pe mai târziu ce poate fi amânat, având grijă să te organizezi în așa fel încât să nu se acumuleze o grămadă de lucruri amânate.

Dacă ai copii mari, sau dacă nu ai copii, sau dacă ești la pensie, fii conștient de toate obligațiile pe care nu le ai, sau nu le mai ai, și de care alții nu pot să scape. Iată o ocazie să te bucuri de libertate! Deseori uităm să facem asta, când ne concentrăm pe corvezile de zi cu zi.

Și-apoi, e un moment bun să profiți de faptul că nu ești pisică: putem să deschidem noi înșine ușa și să hotărâm când ieșim...



## PISICA ESTE CARISMATICĂ



*„Date fiind calitățile pisicilor – curățenie, afecțiune, răbdare, demnitate și curaj – vă întreb: oare câți dintre noi ar putea deveni pisici?”*

FERNAND MERY



**P**isica nu are nevoie să miaune, să sară peste tot sau să se dea în spectacol ca să se facă remarcată. Îi simți prezența de când intră într-o încăpăre. Nu are nevoie să se agite – carisma îi garantează că va fi remarcată.

Cu discreția și personalitatea ei, atrage toate privirile, de fiecare dată când se plimbă prin camera de zi. Pisica are clasă! Chiar mare clasă! Cine nu și-ar dori să exercite o asemenea fascinație?

Oare ce anume face ea încât emite atâtea vibrații pozitive, încât stârnește atât de multă admirație?

Nimic. Pur și simplu ESTE.

Iată lecția cea mai importantă pe care o avem de învățat de la o pisică, pentru a dobândi mai multă forță, mai multă carismă: trebuie să fim!

Să nu ne ascundem, să nu ne amăgim încercând să părem ceea ce nu suntem, să nu jucăm un rol, să nu ne agităm gesticulând exagerat pentru a hipnotiza audiența... Să nu facem nimic, pur și simplu.

Lasă-ți personalitatea să radieze, ca și când ai fi un emițător, o sursă de lumină. Într-o conversație, nu ieși în evidență mai mult decât este necesar, nu monopoliza discuția pentru a te pune în valoare – nu vei face decât să-ți plictisești interlocutorii. Fiindcă, inconștient, vor

simți că, prin aceste lungi monologuri, pe tine însuși încerci să te convingi sau să te liniștești.

Nu asta înseamnă să ai carismă. Așa ești doar omniprezent, acaparator... Într-atât încât devii supărător!

Nu ai observat oare că persoanele cele mai carismatice, asemenea actorilor de cinema despre care se spune că „trec sticla”, nu au manifestări exagerate? Rămân sobre în vorbire, la fel și în ținută.

Oamenii cei mai carismatici nu sunt cei mai extravaganti. Sunt prezenți, însă manifestă mereu o anumită reținere.

Carisma se construiește pe măsură ce devii sincer cu tine însuși, cu ceilalți, pe măsură ce te accepți așa cum ești, fără să recurgi la artificii străine personalității tale.

Fiecare dintre noi își poate dezvolta această personalitate – atrăgătoare sub cel puțin un aspect –, cu condiția să fim noi înșine în orice situație. Asemenea unei pisici.