

LBRIS

We know
books

Mihaela Știrban

JURNAL
CĂTRE COPILUL MEU
(Cuvinte către fiica mea)

//bestseller

Chișinău

2023

Cuprins

PREFAȚĂ	5
Capitolul 1. Gânduri de la mami	15
Capitolul 2. Scrisori de la părinți către copiii lor	111
Scrisoarea nr. 1 (Anamaria Ghiban)	117
Scrisoarea nr. 2. Scrisoarea – cadou de la mamă către copiii săi de Crăciun (Părintedemeserie.ro)	121
Scrisoarea nr. 3 (Live a good life)	123
Scrisoarea nr. 4 (Loredana Vladareanu)	127
Scrisoarea nr. 5 (Jorge Stteger Bongoâ)	129
Scrisoarea nr. 6 (Anatol Basarab)	136
Scrisoarea nr. 7 (Augustin Goytisolo)	139
Scrisoarea nr. 8 (Anatol Basarab)	141
Scrisoarea nr. 9 (Ileana Sprinceană)	146
Scrisoarea nr. 10 (Anonim)	148
Scrisoarea nr. 11 (Corina Neagu)	149
Scrisoarea nr. 12 (Harry Brown/Daniela David)	153
Scrisoarea nr. 13 (Albert Einstein)	155
Scrisoarea nr. 14 (Garbo.ro)	158
Scrisoarea nr. 15 (Steve Jobs)	159
Scrisoarea nr. 16 (Albert Einstein)	161
Scrisoarea nr. 17 (Umberto Eco/Denis Zaharov)	162
Scrisoarea nr. 18 (Patricia Esca)	164
Scrisoarea nr. 19 Scrisoarea – testament a unei mame către fiica sa adolescentă	166
Scrisoarea nr. 20	168
Scrisoarea nr. 21 (Fluturi în stomac)	170
Scrisoarea nr. 22 (Edukid)	171
Scrisoarea nr. 23 (Larion Perseca)	173
Scrisoarea nr. 24 (Gabriel García Márquez)	175
Scrisoarea nr. 25 (Otiliei Ignat)	178
Scrisoarea nr. 26 (Mama de los Pollitos)	180
Scrisoarea nr. 27 (Autor necunoscut)	182

Scrisoarea nr. 28 „Scrisoare de la o mamă” (Tinta en la piel).....	183
Scrisoarea nr. 29 (Maria Soledad)	185
Scrisoarea nr. 30. Fiul care costă mai mult (Mama de los Pollitos)	187
Scrisoarea nr. 31 (Mama de los Pollitos).....	189
Scrisoarea nr. 32 (Richard Gere).....	190
Capitolul 3. Cum să fii cea mai bună persoană pe care o cunoști!	192
Capitolul 4. La o cafea despre ale vieții	213
Capitolul 5. Câteva idei despre căsătorie	219
Capitolul 6. Cum să creștem copii fericiți?	229
Capitolul 7. Cum să-ți refuzi copilul fără să spui „NU”	253
Capitolul 8. Din pățaniile părinților sau „numai mamă să nu fi!” ...	273
Capitolul 9. Povește ortodoxe	280
Capitolul 10. Cartea recomandată copilului meu	282
Oameni care ne inspiră.....	285
Coach-erii, bloggerii și oamenii care te motivează din afară.....	286
Cântec femeiesc.....	295
Scrisoarea nr. 1 pentru copilul tău	296
Scrisoarea nr. 2 pentru copilul tău	297
Scrisoarea nr. 3 pentru copilul tău	299

LRPIS | We know books

În continuare vă dăruiesc cu drag un buchet de sentimente de iubire, idei despre viață de calitate, gânduri bune, pozitivitate și modalități de autocunoaștere care decurg din dragostea de viață și mai ales dragostea de mamă, sentiment trezit în sufletul meu odată cu venirea pe lume a fiicei mele. Vă doresc răbdare în aventura educației și bucurie de a fi părinți, dar nu unii oarecare, ci părinți geniali! Sper să deprindeți educația cu seriozitate și cu dragoste, să râdeți despre partea bună și cea mai puțin plăcută a paternității, să vă regăsiți și cultivați calitățile și virtuțile pe care doriți să le transmiteți copiilor și să fiți mai frumoși în interior. Să nu vă fie frică să fiți părinți! În spatele unui copil bun se ascund părinți grozavi, inspirați, înțelepți!

Capitolul 1

Gânduri de la mami

*„Adevărata mamă nu este cea care-i dă viață copilului, ci bună creștere”
(Sf. Ioan Gură de Aur)*

O astfel de scrisoare „specială” i-am scris și prințesei noastre, pentru momentele în care poate nu mă va mai avea mereu lângă ea, din diferite motive, și utilă pentru mine sau pentru fiecare persoană care nu mai are alinare sau motivație de viață. Am vrut să o învăț să fie bună, corectă, iubitoare, înțeleaptă, simplă, elegantă, luptătoare, ambițioasă, unică și dacă nu voi reuși în totalitate, cu siguranță că nepoții mei vor avea astfel de calități! Nu sunt legi fixe, ci idei despre viață și experiențele pe care le poți trăi, filosofii care să te facă să înțelegi că este normal să experimentezi ceea ce îți dictează inima și care să te conducă spre cunoașterea, aprecierea ta și a ceea ce te înconjoară.

Iubita mea,

Poate că nu-ți va păsa sau nu vei crede prea mult în ceea ce scriu acum, dar măcar în momentele când îmi vei duce lipsa, te vei simți slăbită, singură sau abandonată, pierdută sau nu vei ști pe unde să o apuci pentru a-ți îmbună-

IRPIS | *What you know*
books

tăți sau construi viața, îți voi fi alături cu vorbele pe care le vei selecta tu, după propriul arbitru, ca un unguent folosit pentru ce te doare.

Cuvintele care urmează le scriu din suflet, din inspirație, din ceea ce simt, și reies din sentimentul matern ghidat cu protecția Celui de sus – care mi-a îndrumat ideile, ca să-ți fie de folos de vei fi mică sau mare, copil sau adult. Iubirea mea către tine, ca a oricărei mame, este imensă și nu-ți doresc decât binele și să nu uiți să fii tu însuți, o luptătoare înainte de o prințesă, o fată educată care se poate apăra pe diferite teme, înainte de o ignorantă, o fată și o femeie împlinită, fericită, decisă și demnă pentru a face și reuși în tot ceea ce își propune.

Eu sper ca această carte să includă acele sfaturi pentru clipele când te vei respinge, supăra sau vei avea nevoie de prieteni pe care nu-i ai tot timpul lângă tine. Să cauți neîncetat ceea ce-ți dorești, iar atunci când găsești, învață să-l protejezi. Vei avea multe roluri: de soră, mamă, iubită, angajată, și nu vei putea fi perfectă, dar e bine să înveți să râzi de imperfecțiunile tale înainte de a le corecta. Cel care zâmbește este întotdeauna mai puternic decât cel care se enervează sau răspunde violent. În viitor, timpul îți va arăta ce și cine contează cu adevărat, căci Dumnezeu și viața are misterele și căile ei.

Fericirea, bunătatea, bucuria, optimismul sau speranța, viața de calitate, „persoanele minune” sunt la ușă și bat la momentul potrivit, nu intră nechemate, contează să ai mintea și sufletul deschis ca să le poți primi! Acesta este modul meu de a vedea viața pentru tine, draga mea, și așa sper pentru fiecare părinte și copil care ar putea citi aceste rânduri.

A ta cu adevărat, mamă!

Dragul meu copil,

Sper ca viața să îți aducă daruri minunate: multe succese și fericire, cel puțin un strop pe zi, prieteni credincioși, vise preschimbate în realitate, echilibru, țeluri și culmi atinse, bucurii nemărginite!

Sper să te învățăm, draga mea, să fii o adevărată domnișoară, un copil bun, căci te iubim enorm și știi că și tu o să iubești din ce în ce mai mult... precum îți crește inimioara. Îți doresc să devii o luptătoare, să înveți să treci peste orice dificultate, căci te va face mai puternică, dar și mai umilă, învățându-te că nu trebuie să câștigi mereu pentru a fi fericită.

Piedicile te apropie mai mult de Dumnezeu, El te învață ce este viața. Sper să îți încapă în ea doar persoane care să-ți seme-ne sufletește, și dacă nu te vor iubi la fel, tu să nu fii supărată... darul cel mai frumos este dragostea și respectul pe care le-o porți tu! Dacă îți asumi riscul de a iubi fără a cere nimic înapoi, poți ține în brațe fericirea toată viața! Cu timpul îți vei da seama că vei lăsa firimituri sau cantități mai mari din iubirea și timpul tău în tot ceea ce faci sau la toți cei de care îți pasă.

Cum se spune prin unele locuri: „în timpuri urâte pune zâmbetul pe față!” și urmează-ți calea care îți place... poate fi presărată de prinți și prințese care îți plac atât de mult, doar trebuie să-i vezi sau să-i accepți în viața ta.

Optiunea de a face ceea ce vrei cu timpul și talentul tău îți aparține, dar să nu uiți că timpul nu este etern și cel mai bine este să faci lucrurile la timpul potrivit, în fiecare etapă a vieții, să te joci cât ești copil, să înveți la timp, să muncești din greu în tinerețe pentru a putea avea o bătrânețe de calitate. Important este să joci până la capăt așa cum visezi, să nu te oprești, să te ridici sau reinventezi de fiecare dată, pentru că trebuie să te gândești că nu se va termina până nu vei învăța sau vei ajunge să câștigi, să trăiești așa cum vrei! Viața nu este atât de ușoară

IRPIS | Water books
pentru toți, fii tare și perseverentă, fii cunoaștere și lumină, iubire și toleranță, fii tu!

Așa că, draga mea, fii regizorul, scenaristul și decoratorul acestei povești pe care o trăiești, cu răbdare și iubire le vei picta așa cum vrei, vei avea ce-ți dorești dacă asta vrei cu adevărat. Nu uita să lupți în orice împrejurări pentru împlinirea visurilor tale, pentru că totul e posibil!

Fii cea mai bună variantă a ta! Îmbunătățește-te cu fiecare zi dedicată înțelegerii, formării și iubirii de sine. Atunci când ești refuzată, rănită sau dezamăgită, pur și simplu apasă butonul „next way – keep walking”: ia-o de la capăt, ridică-te și luptă, nimic nu e mai motivant decât o nouă șansă. A greși din când în când este normal și benefic pentru că te ajută să te renovezi, te schimbă într-o ființă mai umilă, dar și mai puternică, este o experiență care te face să vezi problema și din alt punct de vedere. Învață să pierzi, să cazi, nu numai să câștigi, așa vei fi expertă în a te ridica, vei gusta succesul mai dulce, iartă-te și încurajează-te singură, nu te baza pe ceilalți, nu-ți plânge de milă, meditează, învață și luptă.

Mulțumește celor care te-au făcut să pierzi, învață să lupți ca să câștigi data viitoare. Trebuie să știi ce să pierzi, ce să alegi ca să-ți fie bine și să nu suferi, să decizi ce este al tău, să lupți pentru el, acesta este lucrul cel mai important în viață!

Trebuie să-ți fii fidelă principiilor, ideilor și viselor tale, să ai o continuitate și o coloană vertebrală dreaptă în ceea ce privește gândirea și credința ta!

Într-o zi vei ajunge la concluzia că tot ceea ce ai învățat vei putea aplica pentru a te bucura de viață, fără a uita de obligațiile și responsabilitățile tale. Vei râde în momente de tristețe și vei plânge de bucurie, vei fi conștientă că nu poți controla tot timpul destinul tău, dar știi că vei avea parte de experiențe prielnice. Nu îți va merge tot timpul bine, chiar dacă iubești ceea ce faci și persoanele din jurul tău. Încearcă să fii prezentă când oamenii au nevoie de

tine, să contribui la bucuria lor fără a le da sfaturi, nu putem vorbi decât din experiența noastră și toți avem trăiri diferite.

Când vei avea clare ideile tale de viață și tot ceea ce îți dorești, vei fi căpitanul bărcii tale, iar pe marea vieții, cu ambiție, răbdare și perseverență, vei putea ajunge acolo unde dorești. Nu contează câte furtuni vei avea în cale.

Vei învăța atât de multe lucruri: câteodată vei fi ca un copil mic în mijlocul unei camere pline de jucării din care să alegi, important e să ai dorința de a învăța ceva nou tot timpul, așa e viața, schimbă paginile și decorurile fără să-i cerem noi.

Să ai certitudinea că tot ce îți trimite destinul e spre binele tău, toate experiențele te fac un nou om și vei putea lua decizii cu privire la cine ești și ce vrei să faci în fiecare situație.

De multe ori, este mai bine să-ți deschizi sufletul lui Dumnezeu înainte de a te confesa oamenilor, pentru că vor exista mereu persoane slabe care vor încerca să obțină ceea ce nu li se cuvine sau vor trece peste oameni uitând de valori, suflet sau rațiune.

Caută alinarea în liniștea sufletului tău, în credință sau în brațele persoanelor dragi, iar dacă unii îți vor dori răul, nu te lăsa influențată și rănită de ceea ce sunt ei, multe furtuni se pot abate peste floarea de colț, dar rădăcinile ei statornice nu o vor lăsa să se rupă.

Este bine să îți dai seama de rolul fiecărei persoane în viața noastră. Unii te pot iubi, ajuta, folosi, te pot pune la încercare, te pot învăța, sau pot reprezenta simple piedici în viața ta, cu rostul lor ascuns. Dar cele mai importante persoane sunt acelea care, în ciuda dificultăților, suferinței sau dezamăgirilor, te fac să scoți ceea ce e mai bun din tine și îți deschide ochii pentru a vedea ceea ce cu adevărat este valoros. Dăruindu-le timp persoanelor dragi sau importante pentru noi, le dăruim bucăți din noi. Trebuie să fim conștienți, responsabili și totodată împăcați cu noi înșine în

IRPIS | books
ceea ce privește faptele, vorbele spuse, lecțiile de viață sau oamenii pe care i-am iubit.

Sunt oameni care prin zâmbetul, vorba bună și poate o îmbrățișare atunci când ai nevoie, îți iau durerile de pe suflet sau te ajută să crești, să vezi partea bună a lucrurilor. Ei apar în momentul oportun, când poate ești prea epuizat să continui, când vezi jumătatea goală a paharului, iar prin optimismul și pofta lor de viață te molipsesc pur și simplu, îți dau puterea de a o lua de la capăt cu încredere.

Aceste persoane extraordinare îți vor lăsa urme și amintiri în inimă. Îți vor dovedi că merită să trăiești frumos chiar dacă ai avut momente de cotitură.

Persoane de ajutor poți găsi și între cei ce nu te cunosc, frumusețea lor stă în faptul că nu trebuie să îi cauți, apar la momentul potrivit, uneori sunt oameni cu o altă viziune asupra răului ce li se petrece și pe care îl folosesc în cele din urmă pentru a clădi ceva frumos din ce-a fost suferință cândva. Sper să le fii înger și alinare celor care au nevoie, și astfel lanțul de fapte bune nu se va rupe niciodată, să ai sclipirile „oamenilor minune”.

Fiecare persoană este unică în viața ta, îți aduce un strop de frumos, iar tu le poți întoarce binele în felul propriu.

Important este să-ți dai seama de ierarhia fiecărui lucru ce contează în viața ta, pentru că altfel vei pierde cel mai prețios dar, timpul. Trebuie să îl folosim cu înțelepciune, el nu se mai întoarce, așa cum nici clipele de fericire, deși ne vom dori să prelungim momentele cu ființele dragi, nu vom putea.

Acordă-ți timp să faci ceea ce îți place sau ceea ce te face fericită. Sunt lucruri care sunt importante cu adevărat în viață: dragostea, familia, sănătatea, prietenii, idealurile, fericirea, care trebuie să împărțite în așa fel încât să ocupe cât mai mult timp de calitate, pentru a nu ajunge să te plângi de lipsuri. Nu poți avea

totul, iar dacă simți totuși că ai totul, nu-ți garantează nimeni că te va face fericită mereu. Din când în când avem nevoie de vaccinuri... cele mai bune sunt: sportul, lectura, plimbarea în natură, o mini-vacanță. Exercițiul fizic eliberează, încearcă să ai gânduri proprii fără a te lăsa influențată prea mult de ceilalți. Luptă pentru visele tale și nu lăsa să treacă timpul fără a-ți îndeplini idealurile. Nu ai nimic de pierdut. Vizualizează ceea ce vrei și găsește-ți mijloacele de a obține totul. Încearcă să dai o soluție pozitivă pentru fiecare lucru de rezolvat, și chiar dacă planul se modifică, vezi partea bună... de multe ori lucrurile se schimbă pentru că Dumnezeu știe ce e mai bun și potrivit pentru noi!

Cei mai buni doctori sau medicamente sunt: sănătatea minții, sportul și jocurile interactive, o dietă naturală, meditația și liniștea gândurilor, râsul și cititul, dacă îți place.

Vreau să crezi și să știi că ești o minune pentru tine, pentru noi și pentru ceilalți. Puteai să nu exiști sau să ai un destin mai crunt, dar Dumnezeu a ales să ni te trimită așa cum ești. Sper să conștientizezi și să trăiești aceeași iubire către Dumnezeu și ceilalți, ca și mine. Tu ești binecuvântare, ești oglinda în care ne oglindim eu și tati, ești cartea noastră de vizită în lume, sper să ne onorezi și să ne faci respectați prin ceea ce faci.

Nu putem fi perfecte, dar dacă știm să ne situăm în zona de autocunoaștere și să ne folosim capacitatea și inteligența emoțională la maxim putem fi persoane excepționale! O să încerc să-ți readuc aminte acest lucru și să te ocrotesc mereu cu puterea rugăciunilor mele.

Prin tot materialul cules și ideile ce-mi nasc din inimă, nu doar din minte, sper să te ghidez pe calea bună, pe care Cel de sus te așteaptă, și să iei doar ce-i mai bun și frumos din părinții tăi și cei din jur. Învață să fii bună și fericită indiferent de ceea ce spun sau fac ceilalți!

Cu sinceritate, mama!

A izvorât din iubirea mea către tine, din nevoia de a fi utilă pentru ceilalți copii și părinți, din dorința de a te proteja și din speranța că nu-ți va lipsi puterea și înțelepciunea de a trece peste toate întâmplările vieții cu curaj. Nu am știut ce înseamnă iubirea infinită până nu ai apărut tu în viața noastră, un dar pentru amândoi dar și pentru întreaga familie.

Mami îți poate povesti multe și te poate învăța din ceea ce am văzut de-a lungul anilor, dar tu trebuie să-ți trăiești viața pe cât de frumos vrei, doar tu trebuie să ai curajul să decizi calea, să-ți rezolvi nedumeririle în funcție de ceea ce crezi, nu doar de ceea ce auzi de la mine. Aș vrea să-ți fiu de ajutor oricând, dar știu că nu voi putea tot timpul, nu voi găsi cuvintele sau ele nu-ți vor pătrunde în esență ca să te ajute... nu îți voi putea schimba gândirea dacă nu mă ajuți.

Sper ca această mică moștenire pe care ți-o las, ce include sfaturile și ideile mele, să-ți fie ca o cutie de medicamente sau remedii pentru durerile, problemele sau neînțelegerile cu care te lovești. Ia din ele pe cele care se potrivesc cu viziunea și maniera ta de a gândi, ceea ce-ți trebuie să te faci bine! Nu mă voi supăra dacă nu le vei urma, vei învăța pe baza experienței și te vei face mai înțeleaptă și prudentă cu timpul. Cred că te poți lovi de aceleași probleme cu care m-am înfruntat eu și să vezi alte opțiuni. Sunt atâtea piedici pe parcursul vieții care te vor face să cazi, să suferi, să plângi, dar aș vrea să ai voința și puterea de a te ridica singură tot timpul, să te uiți în sus când nu mai poți, vei primi ajutor dacă ceri, totul este o luptă din care poți alege cu ceea ce dorești.

Cu drag, a ta mami!

Scumpa mea,

Următoarele idei, gânduri, confesiuni, doresc să stea la inima și căpătâiul educației tale. Sunt câteva dintre ideile în care cred, din experiența care m-a modelat și neînsemnate sfaturi pentru viitorul tău, draga mea:

- *Orice ar fi nu-ți pierde credința și speranța că tot ceea ce se întâmplă, rău sau bine, te va beneficia în ceea ce va urma!*
- *Caută-l neîncetat și să îl ai prezent pe Dumnezeu în tot ceea ce faci. Modul de utilizare și buna întrebuințare a vieții este respectând Divinitatea. Fii un suflet curios, să-l cauți și să-l primești tot timpul pe Dumnezeu în viața de zi cu zi prin rugăciune, prin fapte și gânduri! Scriitoarea Florence Scovel Shinn în cartea sa „Jocul vieții” scria: **„Rugăciunea este ca un telefon dat Celui de sus, iar intuiția este modul prin care El îți răspunde.”***
- *Cunoaște tot ce poți despre scrierile strămoșilor tăi, cele tainice, despre scrierile antice, legile dacice, geto-dacice, științe care să te ajute să descoperi secretele psihologiei umane, ale comportamentului corect și consecințele lui. Te vor ajuta enorm în formarea ta, înțelegerea vieții și a naturii în relațiile cu tot ce te înconjoară, lumea văzută și nevăzută, și te vor scuti de multe neplăceri.*
- *Alege să fii fericită și zâmbăreață, nu posomorâtă. Viața te va trata mai bine. Să fii pozitivă și optimistă, să zici Da înainte de a spune Nu! Alege să faci ce-ți place și cum îți place, dar cheltuiește-ți timpul „cu cap” – e o valoare neprețuită.*
- *Fii mulțumitoare pentru toate lucrurile mărunte și mari din viața ta, bune sau rele, sunt acolo ca să te facă mai bună și înțeleaptă.*
- *Acceptă-te așa cum ești! Iubește-ți defectele și calitățile, încearcă să le corectezi sau să ai întotdeauna mai multe lucruri*

bune decât rele în interiorul tău. Acceptă-te ca ființă unică, Dumnezeu nu face copii la indigo!

- Respectă-te și cunoaște-te pe tine însuți: calitățile, defectele, posibilitățile, visele. Este cea mai mare bogăție care o ai și modalitatea de a fi fericită în această călătorie numită VIAȚĂ. Programează-te pozitiv în fiecare zi cu țelurile pe care vrei să le atingi, nu lăsa viața să te programeze cu întâmplări, persoane sau idei toxice. Creează în serverul tău softul care să te protejeze de toate acestea. Creează-ți viața care îți place, nu-i lăsa pe ceilalți să-ți reducă nivelul de optimism, de energie sau să te împiedice să trăiești sau să obții ce dorești!
- Ai grijă de tine, pentru că vor fi momente în viață când tu îți vei fi singurul prieten.
- Nu fi o divă, fă-te iubită, ascultată, respectată, dorită, acceptată și înțeleasă. Fă să se simtă lipsa sau prezența ta, fii accesibilă și amabilă, modestă dar demnă, îngrijită și elegantă, fii tolerantă și înțelegătoare, mai exigentă cu tine însuși decât cu ceilalți, dar cel mai important este să fii educată și să nu uiți de valorile tale.
- Învață să primești, să păstrezi și să scoți din viața ta persoanele potrivite/ nepotrivite. Învață să-ți iei rămas bun de la persoanele care nu merită sau nu-ți mai pot rămâne alături, oamenii nu ne aparțin... sunt daruri de care beneficiem o perioadă de timp, pe care îi iubim sau de la care învățăm lecții de folos. Fii conștientă că o dată cu plecarea lor vei da și bucăți din tine!
- Deschide larg ochii pentru a vedea oportunitățile, urmează-ți intuiția când nu știi unde să o apuci. Lucrurile trebuie făcute chiar dacă nu ai curaj sau nu ești pregătită. O dată luată decizia, ești deja în mișcare... lupți și vei avansa!
- Trăiește zâmbind fiica mea, cu bucurie poți trece peste orice

problemă și munca se face mai ușor, trăiește frumos, așa cum îți place, pune eticheta bucuriei pe ceea ce realizezi; „**Un suflet trist este cu luminile stinse**” – Arsenie Boca.

- Învață să accepți ceea ce alții vor să-ți dăruiască, mulțumind, faci un bine reciproc. Ei se vor umple de bunătate și tu de recunoștință!
- Acolo unde nu te doresc ceilalți, unde nu te respectă, nu sta. Sunt atâția care vor fi fascinați de cum ești, că nu merită să pierzi timpul. Învață să vezi frumosul la oameni, spune-le ce vezi, de multe ori nici ei nu sunt conștienți!
- Respectă mediul înconjurător, nu dăuna ceea ce e frumos, lasă-i și pe ceilalți să se bucure de natură, folosește rațional apa, este un bun redus pentru multe zone, nu fă mai multe distrugerii decât construiești.
- Încearcă să recyclezi și să reutilizezi ceea ce se poate folosi. Sunt multe exemple de decorații realizate cu materii reciclabile sau alte lucruri utile.
- Ai grijă de sănătatea ta fizică și psihică, fă sport, mănâncă și gândește sănătos, astfel vei fi frumoasă pe dinăuntru și pe dinafară. Să nu-ți lipsească curajul, noblețea și diplomația, cu ele lași un parfum de neuitat în urma ta!
- Redu la maxim stresul și nimicurile care te supără, fă sport și vitalitatea te va ajuta să trăiești mult și bine. Fericirea și sănătatea aparține celor care știu să aprecieze ce au, nu acelor care au sau cred că au totul.
- Păstrează, transmite și respectă credința noastră, a ta, dacă crezi în puterea divinității vei fi mai relaxată, mai fericită, mai bună și vei avea un prieten aproape la nevoie totdeauna.
- Nu intra în spirala marketingului, nu cumpăra mai mult decât ai nevoie, gândește-te dacă chiar îți este util lucrul acesta. Viciul acesta de a consuma cât mai mult chiar dacă este la

preț redus e o mască pentru a se îmbogăți alții, nu vei vrea să vezi în ce condiții sunt produsele, lucrurile foarte ieftine. Iar tot ceea ce nu folosești rămâne pentru gunoi, în final produci mai multă mizerie decât lucruri consumate și deja lumea este saturată de atât de multe deșeuri.

- Nu te lipi de lucruri materiale, valorează mai degrabă cunoștințele și sentimentele, ele îți vor face spiritul și mintea să crească.
- Fii liberă să îți urmezi visele, idealurile, indiferent de ceea ce cred ceilalți, este viața ta și trebuie să ai ca ocupație principală construirea și amortizarea ei zilnică. Măine poți fi prea obosită să mai visezi, să mai călătorești real și îți vor rămâne: regretele, cărțile, filmele inspiraționale.
- Crede în tine că poți trece peste orice durere, totul în final te va face mai bună și mai puternică dacă alegi acest lucru.
- Alege să fii femeia puternică, cu orgoliul sănătos, care să se muleze pe orice situație cu brio. Eu știu că vei fi o femeie model, pentru că ți-am dat toate oportunitățile de a te forma bine.
- Nu fi grosolană sau ignorantă, să folosești un vocabular corect și coerent, fără înjurături, căci îți va fi cartea de vizită oriunde!
- Chiar dacă ajuți aproapele și el zice că nu ai făcut nimic pentru el, nu te mâhni, l-ai ajutat ca să faci lumea mai bună – universul știe asta.
- Uneori o să ai rol de maestru sau învățător, alteleori de elev, important este să asimilezi doar ceea ce te interesează și îți este pozitiv pentru creșterea ta! Să-ți fie drag să înveți lucruri noi pentru sufletul și mintea ta, umple-te de cuvinte de duh!
- Fii o persoană greu de găsit, ușor de iubit, respectat, și greu de uitat: fii „rară”, unică!

- Cu timpul vei învăța că este mai înțelept să taci atunci când interlocutorul nu are capacitatea sau deschiderea spre a înțelege ideile tale, pentru a evita contradicții fără final fericit.
- Dacă vrei să-ți schimbi viața sau situațiile problemă în care te găsești, începe prin a-ți schimba gândurile. Gândește pozitiv și caută soluții binevoitoare. Percepția referitoare la viață atrage către tine karma bună, simte-te bine și trimite sentimente pozitive problemei.
- Iartă orice rău care ți l-au făcut sau cere-ți iertare dacă greșești... așa vei fi mai liniștită, vei avea inima și conștiința mai ușoară și împăcată cu tine însuși. Să ne ierți și pe noi dacă nu am fost părinții la care visai, dar am încercat să-ți oferim ce-i mai bun în condițiile noastre.
- Fii un om cald, simplu, care știe de unde a plecat, care știe să asculte nevoile celorlalți fără a lua acasă problemele lor. Fă-ți o misiune: de a ajuta cât poți aproapele, dar nu uita nici de nevoile tale. Trebuie să înveți să te gândești și să te pui și în locul celuilalt în relații, este calea cea mai bună de a deveni înțelegătoare, sociabilă și concesivă! Apropie-te cu sufletul de persoane, nu numai fizic!
- Nu înceta să fii copil în sufletul tău: „când încetăm să fim copii, murim în interior!” – Constantin Brâncuși. Abordează problemele cu simplitate și erorile cu toleranță. Lasă să plouă cu lacrimi peste inima ta, o va curăța și reînvia!
- Fii selectivă în viață. Mai bine să ai puține persoane în jurul tău care să fie pozitive, modele de la care să ai ce învăța, decât anturaj care îți dăunează, este manipulator sau vorbește pe seama ta. Timpul tău este doar al tău! Tu decizi ce faci, cu cine faci sau cum îl irosești. Fii deșteaptă să nu pierzi oportunitatea de a cunoaște oameni, locuri sau cărți interesante de-a lungul vieții. Uneori ne ia mult timp acest lucru, dar sunt valoroase pentru noi.

- *Învăță să fii prietena ta, de multe ori te vei trezi singură, pentru că puține prietenii sunt durabile, dar tu să nu te pierzi pe tine însuși. Poți fi ceea ce ai nevoie dacă știi să ieși din pielea ta pentru a privi în ansamblu problema sau dilema care te macină.*
- *Alege unul sau câțiva prieteni care să-ți fie aproape la greu, în timp de succes vor roi în jurul tău mulți. Să știi că persoanele speciale chiar dacă nu sunt lângă tine fizic, le ai în inima și mintea ta, te poți apropia de ele prin rugăciune. Dacă aceștia te rănesc sau dezamăgesc, fă-ți un ceai bun și uită! Toate se vor așeza fără răzbunare. Trăiește-ți viața frumos și fii karma bună pentru ei, vei vedea că se vor întoarce cu regrete.*
- *Nu uita că valorezi mult pentru tine și că sufletul tău este ceea ce va fi nemuritor! Spunând adevărul, rupi bucăți din suflet și le dăruiești celorlalți!*
- *Viața e o rutină: școală-casă-învățat, muncă-casă-muncă, dar învață să îți creezi momente cu sclipici în fiecare zi, momente de fericire pentru tine sau cei din jur.*
- *Fii magică, stabilește-ți clar ce vrei, cine ești sau cum vrei să fii, și transformă-te în fiecare zi în cineva mai bun. Adaugă-ți ceea ce îți lipsește pentru a deveni parfumul care dorești să-l împrăștii în jurul tău. Destinul nu așteaptă – trăiește clipa! Iubește oamenii, măcar partea bună a lor, te ajută să iubești viața!*
- *Gândește frumos și pozitiv ca să ai o viață asemenea, cu lucruri și persoane bune!*
- *Nu uita că nu poți cumpăra niciodată: sănătatea, o familie fericită, dragostea adevărată, pasiunile sau satisfacerea vieții împlinite și a muncii bine făcute, liniștea interioară sau respectul. Toate acestea necesită timp dedicat, atenție și sunt date de sus!*

- *Încearcă să nu fii dezamăgită de mincinoși, se mint pe ei înșiși, nici de dușmani care nu te iubesc sau nu te respectă, nu se respectă nici pe ei. Nu aștepta lucruri de valoare de la oameni zgârciți sau ieftini! Ei nu ne lasă să pătrundem în sufletul lor, arată doar ce vor. Sunt lucruri mai de valoare pe care le poți primi: timp, sănătate, pace sufletească, zâmbete și bucuria cuvintelor frumoase! Alege oameni potriviți sufletului și intelectului tău. ALEGE MENTORI CARE SĂ TE GHIDEZE ÎN VIAȚĂ, care să te inspire și de la care să înveți în domeniul în care vrei să excelezi!*
- *Trăiește momentul prezent ca și cum nu importă ceea ce gândesc alții. E viața ta și doar tu decizi cum să o trăiești! Poți fi fericită oricum și oricând, dar ai grijă că nu oricine te poate face iubită. Muncește din greu, iubește cât poți și speră la mai bine, lucruri minunate și se pot întâmpla!*
- *Autoeducă-te și educă-i cu mânușa invizibilă a delicateței pe cei apropiați, cu disciplină, răbdare și toleranță. Ești capabilă să faci tot ceea ce visezi și să realizezi lucruri extraordinare!*
- *Binecuvântează și vei fi binecuvântată. Când cineva te tratează urât, nu o lua personal, acest lucru spune mai multe lucruri despre el decât despre tine și denotă lipsa lui de educație. Gândește-te ce sărac este sufletul lui dacă are averi, bani, dar nu are calitate!*
- *Dăruiește îmbrățișări și zâmbete ca să câștigi mai multe zile în viața ta! Îmbrățișarea este un remediu împotriva relelor, a depresiei, întinerește, reduce stresul, ajută sistemul imunitar, este un medicament gratis! Părintele Constantin Necula spunea: „femeile sunt zâmbetul lui Dumnezeu pe pământ!”. Să zâmbesti și când ești tristă, nu numai când ești bucuroasă, așa te încurajezi, așa faci prieteni și viața îți va fi mai lină!*