

LBRIS

We know
books

Alessandra Gemes

Citesc Zi de zi

le Volumul Toamna

din colecția 365 de povești terapeutice



CUPRINS

SEPTEMBRIE

1 septembrie	12
Creșterea mulțumirii față de propria viață	
2 septembrie	15
Dezvoltarea generozității	
Gestionarea diferențelor materiale (diminuarea sentimentului fals de superioritate)	
3 septembrie	18
Creșterea precauției (context: băiat care calcă pe capacele canalelor)	
4 septembrie	21
Creșterea interesului pentru viața reală	
Scăderea interesului pentru viața digitală	
5 septembrie	23
Conștientizarea faptului că acțiunile unei persoane pot fi neapreciate , nu și persoana în sine	
Învățarea unei posibilități de a oferi feedback	
6 septembrie	26
Dezvoltarea bunătății	
Diminuarea sentimentului fals de superioritate	
7 septembrie	28
Dezvoltarea bunătății	
Dezvoltarea grijii față de aproapele	

8 septembrie	31
Diminuarea fricii de păpuși	
9 septembrie	34
Conștientizarea rolului unei scrisori pentru tine din viitor	
10 septembrie	37
Dezvoltarea bunătății	
Dezvoltarea dorinței de a fi blând, de a nu râde de colegi	
11 septembrie	40
Dezvoltarea creativității pentru îndeplinirea dorințelor	
12 septembrie	42
Diminuarea fricii de necunoscut (context: începerea clasei I)	
13 septembrie	44
Conștientizarea importanței existenței unui echilibru între stat în casă (singur) și afară (în comunitate)	
14 septembrie	47
Conștientizarea relației dintre realitatea interioară și cea exterioară (context: găsirea unui echilibru între ce ne spunem despre noi și cine suntem cu adevărat)	
15 septembrie	50
Diminuarea tentației de a fura	
16 septembrie	52
Dezvoltarea motivației de a învăța constant	
17 septembrie	54
Înțelegerea responsabilității unui scriitor	
Descoperirea procesului prin care apar cărțile	

18 septembrie	56
Conștientizarea importanței de a exprima și defini nevoile	
Conștientizarea faptului că nu putem să ghicim mereu ce vrea celălalt	
Conștientizarea faptului că nevoile oamenilor sunt diferite, chiar dacă par asemănătoare	
19 septembrie	59
Conștientizarea valorii experiențelor, a călătoriilor	
20 septembrie	62
Importanța interacțiunii cu cei din jur	
Dezvoltarea bunătății	
21 septembrie	65
Importanța relației cu cei din jur pentru propria dezvoltare armonioasă	
22 septembrie	67
Dezvoltarea responsabilității față de calitatea propriei vieți	
23 septembrie	70
Dezvoltarea bunătății	
Dezvoltarea dorinței de a fi blând, de a nu râde de colegi	
24 septembrie	73
Dezvoltarea bunătății	
Diminuarea fricii de separare prin valorificarea amintirilor și a învățăturilor care pot fi duse mai departe	
25 septembrie	77
Conștientizarea efectului pe care îl produce indiferența față de cei dragi	

26 septembrie	79
Încurajarea scrierii de mână Încurajarea scrierii frumoase	
27 septembrie	82
Conștientizarea importanței de a cere iertare cât mai repede	
28 septembrie	84
Învățarea unei tehnici de diminuare a dorului de părinți (context: pe parcursul orelor petrecute la școală)	
29 septembrie	86
Conștientizarea necesității de a avea așteptări echilibrate	
30 septembrie	88
Diminuarea fricii de separare prin valorificarea amintirilor și a învățăturilor care pot fi duse mai departe	
 OCTOMBRIE	
1 octombrie	90
Conștientizarea rolului pe care îl are lectura	
2 octombrie	92
Deprinderea obiceiului de a gândi înainte de a vorbi Înțelegerea valorii cuvintelor	
3 octombrie	94
Dezvoltarea ușurinței de adaptare într-un mediu nou	
4 octombrie	96
Diminuarea fricii de medici	

- 5 octombrie**.....98
Conștientizarea **importanței de a fi îmbrăcat conform stării vremii**
- 6 octombrie**..... 100
Învățarea unei **metode cu privire la exprimarea gândurilor**
- 7 octombrie**..... 102
Conștientizarea **importanței de a înțelege perspectiva celuilalt**
- 8 octombrie**..... 103
Conștientizarea faptului că **exteriorul frumos poate să fie doar o aparență**
(context: dorința unei pere de a fi așezată pe tavă, lângă anumite fructe)
Conștientizarea faptului că **starea de bine nu este neapărat influențată de existența luxului**
- 9 octombrie**..... 105
Conștientizarea **importanței de a înțelege perspectiva celuilalt** (context: o bu-
nică nu vrea să renunțe la geanta ei, chiar dacă este veche)
- 10 octombrie** 107
Conștientizarea **importanței de a te bucura de realizări**
- 11 octombrie**..... 109
Identificarea momentelor în care este cazul **să se solicite ajutorul**
Dezvoltarea **bunătății, disponibilității de a ajuta**
- 12 octombrie** 111
Conștientizarea faptului că **fericirea nu depinde exclusiv de bogăție**
- 13 octombrie** 113
Ajungerea la o **înțelegere**

14 octombrie	115
Conștientizarea rolului rugăciunii	
15 octombrie	117
Conștientizarea modului corect de a ne spăla pe mâini	
16 octombrie	119
Conștientizarea faptului că noi oferim putere prietenilor imaginari	
17 octombrie	121
Dezvoltarea bunătății	
18 octombrie	123
Găsirea unui echilibru între optimism și pesimism	
19 octombrie	125
Conștientizarea faptului că exteriorul frumos poate să fie doar o aparență (context: ciuperca otrăvitoare)	
20 octombrie	127
Conștientizarea faptului că atunci când iubești o activitate, vei reuși să o faci indiferent de greutățile vieții (context: bărbat nevăzător care merge la teatru)	
21 octombrie	129
Conștientizarea faptului că orice ne înconjoară, ne poate inspira	
22 octombrie	131
Conștientizarea faptului că înălțimea unei ființe nu este un defect sau o calitate	
23 octombrie	133
Creșterea motivației pentru atingerea unui obiectiv (context: scrierea unei cărți)	

24 octombrie	136
Conștientizarea tendinței de a fugi de realitate	
25 octombrie	139
Dezvoltarea cumpătării (context: consumarea/păstrarea unei cantități mici de apă)	
26 octombrie	141
Dezvoltarea bunătății	
27 octombrie	143
Conștientizarea binelui pe care îl aduc vorbele frumoase	
28 octombrie	145
Diminuarea dorinței de a petrece timp pe calculator	
29 octombrie	147
Conștientizarea efectului negativ al minciunilor	
30 octombrie	150
Conștientizarea faptului că sufletul este mai important decât un fizic accidentat	
31 octombrie	152
Conștientizarea efectului negativ al minciunilor	

NOIEMBRIE

1 noiembrie	154
Descoperirea faptului că scrisul poate să îți încălzească sufletul și să îți înfrumusețeze viața	

2 noiembrie	156
Conștientizarea importanței de a cere iertare cât mai repede	
Dezvoltarea bunătății	
3 noiembrie	158
Diminuarea dorinței de a intra în conflict	
4 noiembrie	160
Conștientizarea importanței tipurilor de filme pe care le vedem	
Conștientizarea faptului că suntem unici (context: gemene identice descoperă că nu sunt chiar la fel)	
5 noiembrie	162
Conștientizarea faptului că muncind dobândești ce îți dorești	
Conștientizarea faptului că dacă doar te vaiți, nu îți se vor împlini dorințele	
6 noiembrie	164
Conștientizarea faptului că amintirile sunt mai valoroase decât obiectele	
Creșterea puterii de a ierta	
7 noiembrie	166
Creșterea responsabilității	
Creșterea dorinței de a munci	
8 noiembrie	168
Dezvoltarea înclinației de a proba metode care fac bine altora (context: ursul care nu putea să adoarmă)	
9 noiembrie	170
Conștientizarea faptului că nu ne jucăm cu priza	

10 noiembrie	172
Dezvoltarea dorinței de a trăi într-un spațiu curat	
11 noiembrie	174
Învățarea căii prin care se curăță gândurile	
12 noiembrie	176
Diminuarea fricii de schimbare	
13 noiembrie	178
Dezvoltarea generozității	
14 noiembrie	180
Ajungerea la o înțelegere (context: vulpea este ajutată dacă promite că nu mai fură)	
15 noiembrie	182
Acceptarea ideii că unele separări sunt necesare (context: o pasăre se întoarce în natură după ce și-a recăpătat puterea în casa omului)	
16 noiembrie	184
Conștientizarea pericolului de a merge în locuri nesigure (context: iepure care se rătăcește în pădure)	
17 noiembrie	186
Conștientizarea faptului că felul în care ne comportăm în prezent, ne va influența viitorul	
18 noiembrie	188
Conștientizarea faptului că uneori este util să ai un plan de rezervă	
19 noiembrie	190
Conștientizarea faptului că evenimentele neplăcute pot să fie tratate drept lecții	

20 noiembrie	192
Dezvoltarea bunătății	
21 noiembrie	195
Diminuarea fricii de întuneric	
22 noiembrie	197
Conștientizarea importanței echilibrului între muncă și relaxare	
Dezvoltarea dorinței de a avea un viitor frumos	
23 noiembrie	201
Conștientizarea importanței unui stil de viață sănătos	
24 noiembrie	203
Diminuarea tentației de a fura	
25 noiembrie	205
Conștientizarea modului adecvat de a ne spăla	
26 noiembrie	207
Creșterea dorinței de a citi	
27 noiembrie	209
Diminuarea fricii de întuneric	
28 noiembrie	211
Conștientizarea faptului că numele poate avea o semnificație personală	
29 noiembrie	213
Conștientizarea faptului că iubirea nu se măsoară în cadouri scumpe	
30 noiembrie	215
Găsirea părții interesante în orice activitate (context: dat cu grebla)	

1 septembrie

Măriuca nu înțelege de ce tocmai astăzi, de ziua ei, trebuie să meargă la medic pentru a își face analizele. Ar fi preferat să stea în pat, să mănânce o portocală și să încerce să ghicească darurile pe care le va primi, însă acest lucru nu se poate întâmpla.

— Încalță-te! a strigat mama ei. Dacă nu te grăbești, vom întârzia.

Fetița și-a pus ghetuțele, a ieșit din apartament și s-a simțit învăluită de frică. Nu ar fi vrut să aibă astfel de senzații tocmai de ziua ei...

Mama i-a simțit teama și i-a spus:

— Doamna doctor oferă câte o jucărie copiilor care au nevoie de curaj pentru a trece peste o problemă, așa că stai liniștită. Vei avea toate resursele necesare să depășești orice obstacol! Mai mult decât atât, nu uita că îți sunt alături. Mi-am luat o zi liberă de la serviciu ca să mă asigur că tu ești în siguranță.

— Nu înțeleg de ce trebuie să îmi fac analize de sânge dacă mă simt bine! a exclamat Măriuca, vizibil speriată.

Mama i-a explicat pentru a patra oară că este normal ca în fiecare an să facă un control, prin care să își verifice starea de sănătate.

— Bucură-te că te simți bine! a încurajat-o mama.

Cele două au ajuns la clinică, au intrat în salonul în care se recoltează proba de sânge și Măriuca s-a așezat pe un scaun confortabil. În timp ce o asistentă foarte drăguță, îmbrăcată în haine colorate, și-a făcut treaba cu grijă, Măriuca a început să se întrebe ce jucărie îi va oferi doamna doctor. Dacă nu a avut timp să se gândească la darurile pe care le va primi de ziua ei, măcar la cadoul pe care îl primește de la medic să se gândească...

— Am terminat! a spus asistenta, înainte ca Măriuca să apuce să își imagineze ce va primi. Vă rog să așteptați pe hol. Doamna doctor va analiza rezultatele și dacă este cazul, vă va chema în cabinet.

Măriuca și mama s-au așezat pe câte un scaun din hol și au început să vorbească verzi și uscate. Timpul a zburat rapid, iar asistenta a venit către ele, spunându-le:

— Rezultatele sunt foarte bune, nu necesită nicio discuție cu medicul. Vă așteptăm anul următor la fel de sănătoase!



Mama Măriucăi s-a bucurat mult și a ieșit din clinică zâmbind, însă Măriuca, în urma ei, era foarte bosumflată.

— Cum rămâne cu jucăria pe care trebuia să mi-o dea doamna doctor? i-a șoptit mamei printre dinți.

— Bucură-te că nu ai primit-o! i-a spus mama. Înseamnă că nu ai nevoie de nicio încurajare!

Măriuca și-a dat seama că mama are dreptate și s-a bucurat că nu a primit jucăria, gândindu-se că aceasta a ajuns la un copil căruia să îi ridice moralul și să îl ajute să depășească anumite obstacole.

— Acum poți sta în pat și te poți gândi la ce cadouri o să primești diseară! i-a spus mama.

— Nu este nevoie, a răspuns Măriuca. Acum mă bucur mai degrabă de ceea ce nu o să primesc.

— Cum adică? a întrebat mama.

— De exemplu, mă bucur că nu voi primi niște cârje — pentru că nu am nevoie, mă bucur pentru că nu voi primi niște plasturi — pentru că nu am nevoie, mă bucur că nu primesc tinctură pentru gât — pentru că nu am nevoie. Mă bucur că sunt sănătoasă!

Mama a îmbrățișat-o cu putere și a sărutat-o pe frunte, apoi i-a spus:

— Tu, Măriuca, ești un adevărat cadou pentru mine!

2 septembrie

În fiecare toamnă, atunci când de pe copaci se șterge cu totul amintirea verii, Eduard merge la casa de vacanță a lui George, unul dintre prietenii lui. Timp de două zile, zece băieți se bucură de tot ceea ce le oferă o curte ascunsă în mijlocul pădurii și de jocurile care iau naștere acolo. Obiceiul este ca în prima seară să își pregătească cina, să strângă frunzele căzute și să orneze masa din curte ca de sărbătoare. Pentru a fi eficienți, s-au împărțit în trei găști și s-au apucat de treabă.

Eduard și doi dintre băieți au hotărât să ia câte o greblă și să strângă frunzele. La un moment dat, Eduard s-a panicat din cauza faptului că nu știa cum să se comporte. De regulă, el obișnuia să își adapteze discursul în funcție de statutul omului pe care îl avea în față, însă nivelul financiar al familiilor celor doi prieteni se aflau la poluri opuse.

În această situație, Eduard, al cărui nivel financiar era mediu, era pus în dificultate. Nu știa cum să se comporte din cauza faptului că el era obișnuit fie să se vaite, fie să se laude și nu se gândise niciodată că există vreo variantă de mijloc. I se părea imposibil să adopte un comportament echilibrat și să ignore aspectele materiale.

La un moment dat, Radu, băiatul foarte bogat, s-a dus să îi ajute pe băieții care pregăteau cina, iar Eduard și Costel au rămas împreună să

strângă frunze. Cum s-a văzut cel mai bogat dintre cei prezenți, Eduard a început să se simtă precum un rege. Deja nu mai muncea cu spor și aștepta de la Costel să adune frunzele și în locul lui. Avea multe idei despre lucruri pe care le-ar fi putut spune pentru a se lăuda, însă de fiecare dată când voia să deschidă gura și să povestească despre ce și-a mai cumpărat, îl mânca atât de tare talpa, încât uita.

După ce s-a întâmplat acest lucru de mai bine de cinci ori, Eduard s-a descălțat, întrucât bănuia că i-a intrat o furnică în adidas. Spre mirarea lui, șosetele pe care și le pusese dimineață fuseseră înlocuite ca prin minune cu niște șosete vechi și peticite. De fapt, nu era nicio furnică în adidas, ci pe Eduard îl necăjeau zecile de cusături ale șosetelor.

Costel, a cărui bunătate era mai valoroasă decât orice avere, a observat șosetele peticite și i-a propus imediat lui Eduard să îi ofere el altele. Fiind uimit de situația în care se afla, Eduard a lăsat mândria la o parte și a acceptat propunerea prietenului său. Costel s-a dus în cabană, unde avea geamantanul. Între timp, Eduard și-a dat seama că se petrecuse o minune: o forță insesizabilă i-a pus șosetele despre care îi povestise cândva bunicul său, care până la vârsta de douăzeci de ani a avut o singură pereche de șosete, pe care a peticit-o de zeci de ori.

În clipa în care a făcut această legătură, Eduard a asociat toți oamenii, a căror avere era mai mică decât a familiei lui, cu bunicul și a simțit regret profund pentru toate momentele în care s-a lăudat în fața lor. I s-a părut

că astfel a făcut rău chiar bunicului, pe care îl iubea enorm și pe care ar fi vrut să îl ferească de toate greutățile și răutățile lumii.

Din acea zi, Eduard nu a mai avut nevoie să facă eforturi pentru a nu se lăuda. Era suficient să își imagineze că în inima celui din fața lui este bunicul în miniatură și nu mai simțea nevoia să producă invidie. A început să își trateze apropiații așa cum Costel l-a tratat pe el: dăruind din ceea ce are. Astfel, a observat că este atât de bucuros și de împlinit, încât nu

se mai simte nici superior față de cineva, dar nici inferior. Se simte egal cu prietenii săi, întrucât toți au aceeași putere magică: aceea de a face bine.



3 septembrie

— Andrei, nu mai călca pe capacele canalelor! i-a spus mătușa Cica. Nu înțelegi că dacă nu sunt prinse bine ai putea să cazi?

— Sunt prinse bine, i-a răspuns Andrei, care era convins că lui nu i se poate întâmpla nimic rău.

— Nu ai de unde să știi, a insistat mătușa. În orice caz, ar fi bine să le eviți pentru că îi deranjezi pe tăietorii de salam.

— Pe cine? a întrebat băiatul. Se află cineva acolo? Credeam că este numai canalizarea!

— Din câte am auzit există și câteva camere, care se află chiar sub capacele canalelor și care nu au nicio legătură cu restul încăperilor subterane. Acele camere sunt laboratoare foarte curate în care muncesc omuleți, niște bucătari în miniatură care taie salam.

— Vrei să spui că datorită unor oameni minusculi există salam feliat?

— Exact!

Andrei a început să își închipuie mânuțele omuleților și cuțitele mari pe care le folosesc cu greu. Imaginea din mintea lui semăna cu a unor copii care taie salam cu o sabie uriașă. I se părea atât de interesant că a aflat

că există niște camere pe care nici nu și le imaginase, încât a început să îi explice mătușii cât de mult își dorește să le viziteze.

— Nu se poate să mergi acolo! În primul rând, i-ai speria pe omuleți și în al doilea rând, ei lucrează acolo în secret, tocmai pentru că nu vor să fie întrerupți de curioși.

— Dacă nu vor să știe nimeni de existența lor, mă voi preface că nu există și voi călca în continuare pe capacele canalelor, a spus Andrei. De ce ar trebui să am grijă să nu deranjez pe cineva care poate nici nu există? Nu merită efortul!

Mătușa Cica s-a întristat pentru că și-ar fi dorit să primească un răspuns mult mai blând din partea nepotului. Nici ea nu avea dovada că omuleții există, dar nu călca pe capacele canalelor pentru că în caz că totuși existau, nu voia să îi sperie sau să îi supere. Era un gest foarte mic pe care îl făcea în numele bunătății.

Andrei a insistat să pășească pe capace și într-o zi, s-a trezit într-o cameră îngustă, în care imediat a fost înconjurat de omuleți.

— Ne-ai rănit! au strigat aceștia. Ai căzut peste noi cu tot cu acel capac nesuferit! Ne-ai distrus laboratorul, marfa și frizura!

— Nu credeam că sunteți reali! Dacă știam sigur că existați, m-aș fi comportat diferit!

— Era suficient să fii precaut...

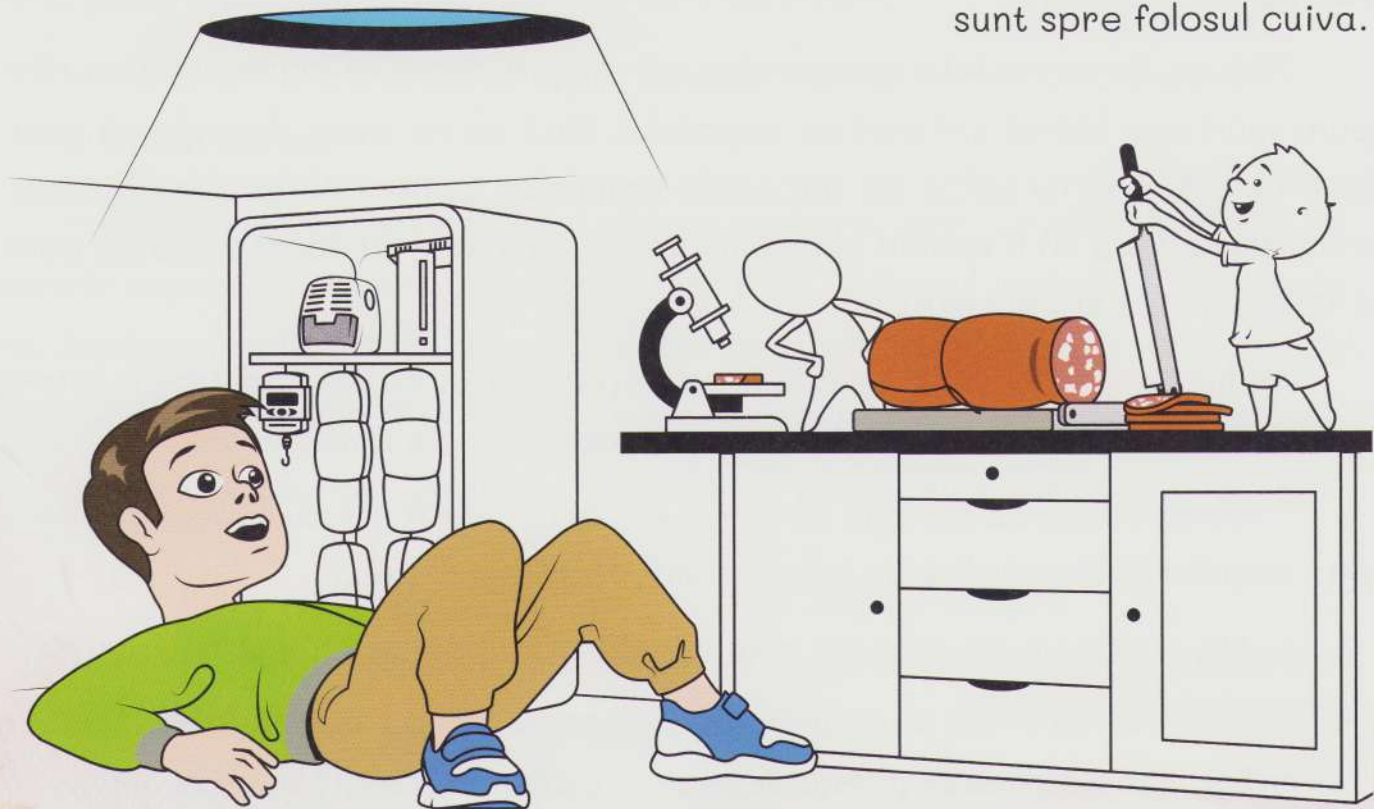
Băiatul era derutat și se simțea inconfortabil în acea încăpere mică, în care îl mai și certau o grămadă de omuleți.

— Acum ridică-te și lasă-ne să facem curat! i-au spus aceștia. Am chemat-o pe mătușa ta să te ajute. Dacă nu era ea, aici te lăsam!

Mătușa Cica a întins o funie și Andrei s-a ridicat pe ea.

— Ai avut dreptate, mătușă... Nu voi mai păși pe capacele canalelor.

Din acea zi, Andrei a ales să facă bine, indiferent dacă era sigur sau nu că gesturile lui frumoase sunt spre folosul cuiva.



4 septembrie

Lumea și timpul s-au schimbat: viața unui om durează în medie zece ore, în care el ajunge de la copilărie la maturitate, iar bateria unui telefon rezistă în medie șaiszeci de ani. Telefoanele nu mai au nevoie de oameni pentru a funcționa, întrucât au ajuns suficient de performante încât să poată duce o existență independentă.

Chiar dacă trăiesc numai zece ore, oamenii doresc ca telefoanele să facă parte din viața lor ca să converseze cu persoanele pe care le cunosc în acest interval, ca să citească știrile, ca să se joace, ca să își facă poze, ca să facă publică activitatea lor. Chiar dacă lumea și timpul s-au schimbat, oamenii au rămas ca altădată: dornici să se rupă de realitate și să se afunde într-o zonă artificială.

Ceea ce este cu totul diferit acum, este că nu oamenii cumpără telefoane, ci telefoanele cumpără oameni, însă prea puține au interesul de a afla ce înseamnă viața, așadar oamenii rămân pe raft, în așteptarea unui telefon mai inteligent, care să îi ia de acolo. Telefoanele aleg comoditatea și se mint că nu au nevoie de nimic mai mult decât aplicațiile pe care deja le dețin. Ceea ce telefoanele mai deștepte realizează este că aplicațiile sunt create tot de niște electronice asemănătoare lor, care oricât de mult au încercat să copieze bogăția vieții umane, nu au reușit. Deseori, telefoanele inteligente își pun întrebarea: „De câte ori imaginația este precum reali-