

Stéphane Garnier



ACȚIONEAZĂ ȘI GÂNDEȘTE CA O PISICĂ



Liber, calm, curios, contemplativ, încrezător,
tenace, generos, sociabil, neîmblânzit,
carismatic, mândru, independent...

„Tot ce mai aveam să vă spun...”

Traducere: Oana-Ilinca Moldoveanu



NICULESCU

Cuprins



Un tovarăș de viață.....	9
Jurnal de bord care să vă însoțească în căutarea fericirii.....	11
Ce am uitat să vă spun... ..	13
Cuvântul șefului	15
Duminică – ziua 1	
În căutarea fericirii.....	16
Luni – ziua 2	
Dragi prieteni, dragi oameni	19
Mărți – ziua 3	
Avem dreptul la fericire?.....	22
Miercuri – ziua 4	
Uitați-vă la mine... ..	24
Joi – ziua 5	
Construirea fericirii	26
Vineri – ziua 6	
FUJULAMI.....	29
Sâmbătă – ziua 7	
Prin ochii pisicii	31
Duminică – ziua 8	
Așa cum vreau, când vreau	34
Luni – ziua 9	
Seniorii sunt precum pisicile	36
Mărți – ziua 10	
Câteva cuvinte pentru oameni: Mica revoltă a pisicii	38
Miercuri – ziua 11	
Pisica este un copil cuminte	42
Joi – ziua 12	
NUNUNI	44
Vineri – ziua 13	
Amintiri din copilărie.....	45

Sâmbătă – ziua 14	
Din cugetările pisicii	47
Duminică – ziua 15	
Pisica nu judecă	48
Luni – ziua 16	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: A B	50
Mărți – ziua 17	
Jocul-chestionar al pisicii	52
Miercuri – ziua 18	
Din înțelepciunea pisicii	54
Joi – ziua	
Martor la viața mea	55
Vineri – ziua 20	
CRENE	57
Sâmbătă – ziua 21	
Pisica refuză să se supună	59
Duminică – ziua 22	
Mă mănâncă limba	61
Luni – ziua 23	
One night, one cat	64
Mărți – ziua 24	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: C D	66
Miercuri – ziua 25	
O legătură indestructibilă	68
Joi – ziua 26	
FITUI	71
Vineri – ziua 27	
Trezirea	73
Sâmbătă – ziua 28	
Sfat pisicesc	75
Duminică – ziua 29	
Din învățăturile pisicii despre viață	76
Luni – ziua 30	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: E F	77
Mărți – ziua 31	
Adaptare și joc de oglinzi	79
Miercuri – ziua 32	
Și dacă pisica ar ști răspunsul?	82

Joi – ziua 33	
Pisica nu se ocupă decât de ceea ce îi este de folos.	85
Vineri – ziua 34	
IUBEE	88
Sâmbătă – ziua 35	
Cât sunt de înclinat către fericirea de felină?	90
Duminică – ziua 36	
Gând de pisică	92
Luni – ziua 37	
Când greutățile devin oportunități	93
Mărți – ziua 38	
Și eu, și eu, și eu!	95
Miercuri – ziua 39	
Oameni și pisici	98
Joi – ziua 40	
RĂRE	99
Vineri – ziua 41	
Pisica este contemplativă	100
Sâmbătă – ziua 42	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: G	102
Duminică – ziua 43	
Interconexiune	103
Luni – ziua 44	
Gânduri de pisică	105
Mărți – ziua 45	
Temă de reflecție	106
Miercuri – ziua 46	
Dacă ziua Sfântului Valentin mi-ar fi povestită.....	107
Joi – ziua 47	
În bucătărie	109
Vineri – ziua 48	
PACAL	111
Sâmbătă – ziua 49	
O sănătate de fier, o sănătate de pisică!	
Actul 1: Alimentația.	112
Duminică – ziua 50	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: I Î J	116

Luni – ziua 51	
Ce rămâne	118
Marți – ziua 52	
Gânduri de pisică	120
Miercuri – ziua 53	
Pisica este rebelă	121
Joi – ziua 54	
FIMO	123
Vineri – ziua 55	
O relație specială	125
Sâmbătă – ziua 56	
Declarație de dragoste din partea unei pisici	127
Duminică – ziua 57	
Pisica este terapeut	129
Luni – ziua 58	
Temă de reflecție	131
Marți – ziua 59	
Pisică fericită, om fericit	132
Miercuri – ziua 60	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: K L	134
Joi – ziua 61	
Pisica este egoistă?	135
Vineri – ziua 62	
FAORI	137
Sâmbătă – ziua 63	
O sănătate de fier, o sănătate de pisică!	
Actul 2: Niciodată bolnav!	139
Duminică – ziua 64	
Citate de-ale pisicilor, care au inspirat personaje celebre... ..	142
Luni – ziua 65	
Temă de reflecție	143
Marți – ziua 66	
„Rezoluțiile” pisicii	144
Miercuri – ziua 67	
Împărțim totul, chiar și... ..	145
Joi – ziua 68	
MANIBU	147

Vineri – ziua 69	
Cele 10 principii ale pisicii la locul de muncă (Se recomandă aplicarea lor fără moderație)	149
Sâmbătă – ziua 70	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: M N	151
Duminică – ziua 71	
Pisica este sociabilă	153
Luni – ziua 72	
Gânduri de pisică	155
Mărți – ziua 73	
Micile plăceri ale pisicii, de pus în practică în viața de zi cu zi	156
Miercuri – ziua 74	
Singurătate	158
Joi – ziua 75	
Din maximele pisicii pe tema muncii	160
Vineri – ziua 76	
FIERI	161
Sâmbătă – ziua 77	
Ce înseamnă să iubești ca o pisică	163
Duminică – ziua 78	
Acele lucruri la care ne supuneți uneori, deși le detestăm!	166
Luni – ziua 79	
O sănătate de fier, o sănătate de pisică! Actul 3: Exercițiul fizic.	169
Mărți – ziua 80	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: : O P R	171
Miercuri – ziua 81	
Pisica știe să-și depășească fricile	173
Joi – ziua 82	
IAITE	177
Vineri – ziua 83	
Basm modern pentru pisică	179
Sâmbătă – ziua 84	
Pisica și legile ei pentru enervare maximă	182
Duminică – ziua 85	
Temă de reflecție	185

Luni – ziua 86	
Rețetele de iubire ale pisicii.	186
Marți – ziua 87	
Mersul la culcare	189
Miercuri – ziua 88	
IENVIA	191
Joi – ziua 89	
Ce înseamnă să crești ca o pisică	193
Vineri – ziua 90	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: S Ș	197
Sâmbătă – ziua 91	
Pisica este telepată	199
Duminică – ziua 92	
Gânduri de pisică	202
Luni – ziua 93	
Semnalele slabe.....	203
Marți – ziua 94	
IUNICI	205
Miercuri – ziua 95	
Dacă îți iei din nou o pisică, vei avea doar motive de bucurie!	207
Joi – ziua 96	
Viața împreună.....	209
Vineri – ziua 97	
Agățat de mustățile pisicii.....	212
Sâmbătă – ziua 98	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: T U V W Z	214
Duminică – ziua 99	
Pisica este o ființă magică, pisica este o poartă deschisă către o altă lume	217
Luni – ziua 100	
TUTOR	219
Marți – ziua 101	
Ce am uitat să vă spun... înainte să plec.....	221
Ultimul cuvânt din partea șefului	226

UN TOVARĂȘ DE VIAȚĂ

De câteva luni, nu mai stă nimeni tolănit pe teancurile mele de hârtii. Nu mai e nimeni care să vină să-și frece capul de obrajii mei, la trezire. Seara, când mă întorc acasă, nu mai e nimeni care să-mi zâmbescă clipind de două ori. Nu mai e nimeni care să pășească pe tastatura mea, când s-a făcut târziu. Nu mai e nimeni care să mă readucă la ordinea priorităților, când evadez în lectură prea mult timp. Nu mai e nimeni care să vină să mă consoleze, pentru a mă ajuta să adorm.

Nu mai sunt acele mici zgomote peste tot în locuința mea, ci doar ecoul stins al lăbuțelor tale, când te jucai pe parchet. Este ca o mică simfonie care-mi revine în minte iar și iar, în aceste săptămâni lungi, de când nu mai ești aici, de când ai plecat, tu, cel care m-ai însoțit, în toți acești ani, pe drumul anevoios al scrisului și al vieții.

Cine va fi aici mâine? Unde ești? Cine va mai fi martorul vieții mele, așa cum ai fost tu atât de mult timp? Când, de atâția ani, privirea ta era barometrul sincerității mele în scris, cine va fi în stare să-mi spună că mint, că mă mint când trag de gramatică până la limitele sintaxei, obținând doar o logoree de la care îți întorceai capul, ca să-mi dai de înțeles că pagina respectivă va ajunge să fie doar un cocoloș de hârtie în coșul de gunoi?

Cine va fi în stare să mă călăuzească astăzi? Cine va fi în stare să mă facă să înțeleg, prin privirea sa, prin atitudinile și mimica sa, cât de mult mă înșel? Cine va mai fi acum călăuza mea?

În biroul meu nu se mai furișează nimeni cu pași mici. Nu se mai aud micile mieunături prin care cereai atenție, mângâieri sau, pur și simplu, să stai lângă mine. Nu se mai aude decât ticăitul ceasului, reprezentant al timpului care te-a luat cu sine, așa cum ia un părinte sau un prieten.

Nu-mi rămâne decât să merg mai departe amintindu-mi clipele cele mai frumoase, păstrându-te aproape, în gândurile mele, ca pe tovarășul meu de viață cel mai bun.

În această ultimă carte alături de tine, nu-mi rămâne decât să împărtășesc ce mi-ai dăruit în ultimele luni, câteva secrete de viață, câteva rețete pentru fericire pe care voiam să le țin doar pentru mine, însă, așa cum mi-ai șoptit, „nu ajută la nimic să ai ceea ce nu poți să împarți”. Așadar, în memoria ta, pentru că m-ai învățat să „acționez și să gândesc ca o pisică”, așa cum ai învățat sute de mii de oameni din lumea întreagă, nu pot decât să dau mai departe ultimele tale sfaturi de viață.

Se spune că „tot ceea ce nu dăruiești este pierdut”. Nu-mi rămâne altceva de făcut decât să dăruiesc ce am primit de la tine, prietenul meu, pisica mea, Ziggy al meu.

Cu speranța că te voi revedea în altă parte, aici, într-o altă dimensiune, îți promit că voi spune tot, cu deplină sinceritate și, în ciuda acestor rânduri triste, cu zâmbetul pe buze!



CE AM UITAT SĂ VĂ SPUN...

În cartea precedentă, *Acționează și gândește ca o pisică*, reunisem aproximativ patruzeci de calități, talente și abilități pisicești care pot servi ca sursă de inspirație, pe care să le adaptăm la noi înșine pentru a ne cultiva starea de bine.

În lunile de după apariția primei cărți, mi-am dat seama, din interviuri și prin ceea ce observam eu însumi, că nu spuseseam totul, nici pe departe! Constant, Ziggy îmi șoptea cuvinte noi, îmi transmitea mesaje noi. Prin Ziggy și prin intermediul amintirilor împărtășite jurnaliștilor, abordam tematici pe care încă nu le tratasem.

Apoi au sosit primele mesaje de la cititori, în care îmi descriau cum percepușeră cartea, cum își însușiseră sfaturile din carte și cum, la nivel individual, găsiseră în ea soluții pentru viața lor. În realitate, atât utilitatea cărții, cât și impactul ei depășeau cu mult ceea ce îmi imaginasem. Așa că am început să țin un fel de jurnal de bord al întâlnirilor, notând permanent noi trăsături de caracter ale pisicii, pe care omul și le putea însuși și pe care, acum, le vedeam deslușit.

După cum povesteam adesea, Ziggy participase la scrierea acestei cărți la fel de mult ca mine. Ajungeam chiar să-mi dau seama că, uneori, nu fusesem, poate, decât scribul lui... Iar acesta este un alt motiv pentru care trebuia să-i aduc un omagiu. În urma mesajelor voastre emoționante despre el,

având în vedere că a fost călăuză în această căutare inspira-
toare a stării de bine și a artei de a trăi, aveam datoria să-i dau
cuvântul tot atât de mult ca mie.

Așa că mi-a venit ideea să împărtășesc cu voi acest jurn-
al scris la două mâini și două lăbuțe, ca să vă transmit, zi
după zi, toate acele lucruri din care mai putem să ne inspi-
răm pentru a fi și mai fericiți! Tot ce am putut să înțeleg din
atitudinile și privirea lui Ziggy în zilele petrecute împreună,
în ultimele luni.

În paginile ce urmează, vă voi împărtăși atât ce am ob-
servat eu la pisici, cât și percepția lui Ziggy despre oameni.
Ideea nu este să „păcătuim” prin antropomorfism, să punem
în gura unei pisici gânduri pe care nu le are, ci să ascultăm ce
ne șoptește că ne-ar putea face mai fericiți, prin atitudinea ei
în viața de zi cu zi și față de noi. În demersul de cultivare a
stării de bine, Ziggy ne conduce astăzi spre o nouă căutare,
îndemnându-ne să-l urmăm pe drumul pe care ne călăuzește
către fericire.

Ecourile felului de a fi al pisicii îmi inspirau mesaje, legi
fundamentale și sfaturi de viață, indiferent că era vorba despre
iubire, sănătate sau serviciu. Ziggy încă îmi dezvăluia secre-
tele sale. Secrete pe care, înainte să plece, acum câteva săptă-
mâni, m-a pus să-i promit că vi le voi împărtăși...

101 zile:

**101 secrete din partea unei pisici
și tot atâtea mici bucurii
ce trebuie împărtășite.**

CUVÂNTUL ȘEFULUI



Primul lui volum din seria Acționează și gândește ca o pisică a avut succes, însă nu e complet! Lipsesc chiar multe lucruri, dacă vreți cu adevărat „să acționați, să gândiți, să iubiți și să trăiți ca o pisică”.

Mi-a transmis că mulți cititori au apreciat în mod deosebit intervențiile mele pisicești în cartea lui, așa că am convenit să vă mai împărtășim câteva secrete pentru fericire, câteva secrete de viață din partea pisicii: dau frâu liber gândurilor mele și, o dată la două zile, în acest jurnal de bord, Stéphane îmi va da cuvântul. Iar asta, spre marea mea plăcere!

Pe curând! De voi depinde să vă construiți fericirea!

ZIGGY

ÎN CĂUTAREA FERICIRII

„Când ceea ce gândești, ceea ce spui și ceea ce faci sunt în armonie, fericirea îți aparține.”

MAHATMA GANDHI

„Adevărata fericire nu depinde de nicio ființă, de niciun obiect exterior. Depinde doar de tine însuși.”

DALAI LAMA



În primul volum din seria *Acționează și gândește ca o pisică*, am prezentat cele patruzeci de calități și talente esențiale ale pisicii, pe care le putem prelua ca să ne dezvoltăm încrederea în sine și ca să ne detașăm de aparențe, pentru a fi noi înșine. Am învățat să ne detașăm de dorința de a deține controlul și cum să ne schimbăm, măcar puțin, percepția asupra lumii, prin ochii pisicii, pentru a ne bucura de o stare de bine mai profundă.

În al doilea volum, vă propun să mergem puțin mai departe în această căutare liniștită a artei de a trăi. După ce ați definit, corectat și reorientat ceea ce conta în viața voastră, veți putea să vă deschideți către lume. Prin urmare, vă

propun să vă amplificați starea de bine, ca să atingeți ceea ce căutăm cu toții: fericirea!

Se poate vorbi despre un Coeficient de Fericire? Chiar dacă nu are nimic de-a face cu suma pe care o avem în bancă! Deși, așa cum se spune, banii nu aduc fericirea, însă te fac să fii nefericit! Fericirea este rezultatul unui amestec atât de complex de visuri, așteptări, dorințe, întâlniri și realizări. Așadar, poate fi cuantificată sau disecată?

Nu, nimeni nu poate să definească fericirea, într-atât este de personală din punctul de vedere al definiției, al obiectivelor, al formei și al aspectului sub care se prezintă. Nimeni nu poate să definească fericirea, într-atât de mult este, înainte de toate, un drum, o căutare. Însă ceea ce putem să facem este să ne însușim câteva repere, câteva reguli fundamentale, câteva exemple de viață. Iar în acest domeniu, înțelepciunea pisicii și înclinația ei spre fericire constituie unele dintre cele mai mari surse de inspirație. Putem s-o ascultăm cum ne șoptește secretele ei de viață, putem s-o observăm în timp ce acționează, când, cultivându-și clipă de clipă starea de bine, prin cea mai mărunță dintre acțiunile sale, pisica își construiește, înainte de toate, fericirea.

Așadar, mai avem de făcut un ultim pas pentru noi înșine. După ce am călcat pe urmele pisicii pentru a ne cultiva încrederea în noi, stima de sine, calmul și atitudinea relaxată în fața vieții, să o urmăm acum îndeaproape în gândurile ei – poate că, pe cale, vom atinge fericirea către care vrea să ne conducă.