

LBRIS

We know
books

Alessandra Gemes

Citesc Zi de zi

Volumul
Iarna

din colecția 365 de povești terapeutice



CUPRINS

DECEMBRIE

1 decembrie	12
Dezvoltarea bunătății	
Diminuarea sentimentului fals de superioritate	
2 decembrie	15
Dezvoltarea generozității	
3 decembrie	17
Diminuarea fricii de eșec	
Dezvoltarea creativității	
4 decembrie	19
Dezvoltarea unui comportament înțelegător	
5 decembrie	21
Diminuarea reacțiilor nervoase	
Învățarea unor tehnici de relaxare	
Identificarea momentelor în care este cazul să se solicite ajutorul	
6 decembrie	23
Dezvoltarea capacității de a simți bucurie	
Dezvoltarea generozității	
7 decembrie	25
Conștientizarea faptului că oamenii au calități și defecte diferite	
8 decembrie	28
Dezvoltarea generozității	

9 decembrie	30
Diminuarea comportamentului agresiv	
Învățarea unor tehnici de estompare a agresivității	
10 decembrie	33
Conștientizarea faptului că fiecare om are drepturi și obligații	
11 decembrie	35
Creșterea atenției față de cei din jur	
12 decembrie	37
Conștientizarea rolului comunicării corecte	
13 decembrie	39
Creșterea aprecierii față de procesul care duce la obținerea rezultatului dorit	
Conștientizarea a ceea ce presupune iubirea	
14 decembrie	41
Ajungerea la o înțelegere	
15 decembrie	43
Gestionarea separării de părinți pentru perioade scurte	
16 decembrie	44
Dezvoltarea comportamentelor corecte în relaționarea cu necunoscuții	
Dezvoltarea abilității de a spune „nu”	
17 decembrie	46
Diminuarea fricilor	
18 decembrie	47
Gestionarea refuzului de a dormi	
19 decembrie	49
Conștientizarea necesității unor pauze de la electronice	

20 decembrie	51
Conștientizarea valorii prieteniei	
21 decembrie	53
Conștientizarea faptului că perioada copilăriei are anumite avantaje	
22 decembrie	54
Conștientizarea importanței autenticității	
Conștientizarea efectelor negative ale falsității	
23 decembrie	56
Dezvoltarea bunătății	
Dezvoltarea atenției față de mediul înconjurător	
24 decembrie	58
Conștientizarea importanței autenticității	
25 decembrie	60
Conștientizarea valorii prieteniei	
26 decembrie	62
Conștientizarea faptului că, la un moment dat, fiecare om își găsește locul	
Conștientizarea importanței pe care o are speranța	
27 decembrie	64
Deprinderea obiceiului de a gândi înainte de a vorbi	
28 decembrie	67
Diminuarea reacțiilor nepotrivite ca urmare a intoleranței la frustrare	
Dezvoltarea empatiei (prin conștientizarea situației în care sunt puși supraveghetorii/părinții)	
29 decembrie	69
Creșterea atenției față de cei din jur	

30 decembrie 71

Conștientizarea puterii pe care o au **imaginația și autosugestia**

31 decembrie 72

Conștientizarea importanței de a cerceta **sensul lucrurilor**

IANUARIE

1 ianuarie 74

Dezvoltarea **generozității**

2 ianuarie 76

Conștientizarea **importanței grijii părintești**

Dezvoltarea **sentimentului de echipă în familie**

3 ianuarie 78

Conștientizarea **efectului negativ al minciunilor**

Dezvoltarea **asumării responsabilităților**

4 ianuarie 80

Conștientizarea faptului că **ghinionul nu este ceea ce pare a fi**

Conștientizarea faptului că toate **lucrurile se întâmplă cu un scop**

5 ianuarie 82

Conștientizarea **importanței ascultării de supraveghetor/părinte**

Conștientizarea **riscului de a te rătăci**

Dezvoltarea **sentimentului de echipă în familie**

6 ianuarie 85

Conștientizarea faptului că **perioada copilăriei are anumite avantaje**

Dezvoltarea **grijii față de jucării**

7 ianuarie 87

Conștientizarea **valorii banilor**

8 ianuarie	89
Dezvoltarea blândeții	
Dezvoltarea răbdării	
Învățarea unor tehnici de estompare a agresivității	
9 ianuarie	92
Gestionarea dorului de un părinte	
Conștientizarea riscului de a apărea boli pe fondul supărării	
10 ianuarie	94
Gestionarea situației în care persoana nu este acceptată într-un grup (din cauza diferenței de vârstă)	
Conștientizarea faptului că există soluții pentru a petrece timpul altfel	
11 ianuarie	96
Gestionarea emoțiilor dăunătoare	
12 ianuarie	97
Dezvoltarea capacității de a simți bucurie	
13 ianuarie	99
Conștientizarea influenței oamenilor din jur	
14 ianuarie	101
Conștientizarea rolului pe care îl are muzica în relaxare	
15 ianuarie	104
Creșterea implicării la școală	
Conștientizarea efectului negativ al minciunilor	
16 ianuarie	106
Dezvoltarea bunătății	
Dezvoltarea generozității	

17 ianuarie	109
Conștientizarea impactului pe care îl are comportamentul de peste zi asupra viselor plăcute și neplăcute	
18 ianuarie	111
Diminuarea sentimentului de a nu fi iubit Dezvoltarea capacității de a simți mulțumire	
19 ianuarie	114
Conștientizarea efectelor negative ale țipatului Conștientizarea rolului comunicării corecte	
20 ianuarie	116
Diminuarea fricii de eșec Încurajarea exercitării talentelor	
21 ianuarie	118
Conștientizarea efectelor negative ale comunicării încărcate de nervozitate Conștientizarea rolului comunicării corecte Conștientizarea faptului că este în puterea oamenilor ca o greșeală să nu se transforme într-un obicei	
22 ianuarie	121
Dezvoltarea atenției și a răbdării Diminuarea superficialității	
23 ianuarie	123
Dezvoltarea răbdării	
24 ianuarie	125
Conștientizarea faptului că, la un moment dat, fiecare om își găsește locul Conștientizarea importanței pe care o are speranța	

25 ianuarie127

Dezvoltarea **implicării în muncă**

Dezvoltarea **răbdării**

26 ianuarie 129

Gestionarea situației în care persoana **nu este acceptată într-un grup**
(din considerente materiale)

Dezvoltarea **bunătății**

27 ianuarie131

Identificarea momentelor când este bine să se încerce **o altă soluție**

Identificarea momentelor când este cazul **să se solicite ajutorul**

28 ianuarie 133

Dezvoltarea și înțelegerea **spiritului de echipă**

29 ianuarie 135

Dezvoltarea **generozității**

Diminuarea **fricii de un nou colectiv**

30 ianuarie 137

Conștientizarea faptului că oamenii au **calități și defecte diferite**

Conștientizarea **importanței autenticității**

Conștientizarea faptului că **ghinionul nu este ce pare a fi**

31 ianuarie 140

Dezvoltarea **atenției față de mediul înconjurător**

FEBRUARIE

1 februarie 142

Dezvoltarea **atenției la școală**

Dezvoltarea unui **stil de viață sănătos**

2 februarie	144
Dezvoltarea bunătății Diminuarea năzdrăvăniilor	
3 februarie	146
Diminuarea rușinii rezultată dintr-o experiență percepută drept jenantă	
4 februarie	148
Conștientizarea a ceea ce presupune repararea unei prietenii Diminuarea fricii de probleme mari	
5 februarie	150
Diminuarea fricii legate de insuficiența timpului Conștientizarea rolului pe care îl are organizarea	
6 februarie	152
Conștientizarea diferenței dintre a risipi și a economisi	
7 februarie	154
Dezvoltarea capacității de a simți bucurie și de a nu invoca nefericire	
8 februarie	157
Diminuarea fricii de eșec Diminuarea nehotărârii Încurajarea exercitării talentelor	
9 februarie	159
Conștientizarea rolului limbilor străine	
10 februarie	162
Creșterea dorinței de a dezvolta prietenii cu oameni care par disponibili Diminuarea dorinței de a petrece timp cu oameni care par indisponibili	

11 februarie	164
Conștientizarea faptului că oamenii au calități și defecte diferite Dezvoltarea bunătății	
12 februarie	166
Diminuarea geloziei care apare între frați	
13 februarie	169
Conștientizarea efectelor negative ale organizării excesive	
14 februarie	172
Diminuarea fricii de a nu fi suficient de bun	
15 februarie	174
Diminuarea atașamentului față de obiecte Conștientizarea rolului pe care îl are sportul în relaxare	
16 februarie	176
Gestionarea situației în care persoana nu este acceptată într-un grup (din cauza diferenței de vârstă) Conștientizarea faptului că există soluții pentru a petrece timpul altfel	
17 februarie	178
Conștientizarea efectului negativ al minciunilor Gestionarea conflictelor dintre prieteni	
18 februarie	180
Conștientizarea faptului că oamenii au calități și defecte diferite	
19 februarie	182
Identificarea momentelor când este cazul să se solicite ajutorul (de exemplu, în cazul hărțuirii)	

20 februarie	184
Gestionarea furtului într-o relație de prietenie	
21 februarie	186
Dezvoltarea atenției la școală	
Dezvoltarea punctualității	
22 februarie	188
Gestionarea diferențelor materiale	
(diminuarea sentimentului fals de superioritate)	
23 februarie	190
Conștientizarea puterii propriului nume	
24 februarie	192
Diminuarea reacțiilor critice	
Conștientizarea importanței actului de a cere iertare	
25 februarie	195
Conștientizarea rolului comunicării corecte	
26 februarie	198
Diminuarea reacțiilor prea zgomotoase	
Dezvoltarea empatiei (prin conștientizarea situației în care sunt puși supraveghetorii și oamenii din jur)	
27 februarie	200
Diminuarea lenei	
Conștientizarea rolului pe care îl au activitățile în aer liber	
28 februarie	203
Găsirea echilibrului dintre optimism și pesimism	

1 decembrie

Damian nu a avut niciodată nevoie de oglindă, pentru că l-a avut întotdeauna alături pe fratele său geamăn, Alec, care a avut grijă de el. Îl dirija atunci când se pieptăna, îl anunța dacă avea costumul murdar de noroi, după ce se jucau cu mingea și mai ales, îi atrăgea atenția cu privire la comportamentul său: „Ai dat niște răspunsuri de doi bani la test!”, „Și un bursuc ar fi defilat mai frumos ca tine la bal!”, „Chiar și cel mai bâlbâit om pe care îl cunosc ar fi recitat mai frumos poezia!”, „Ești cel mai netaientat jucător de tenis!”, „Mă plictisești de fiecare dată când stăm împreună!”, „Mi-aș fi dorit un frate geamăn, măcar pe jumătate la fel de minunat ca mine!”.

Acestea ar fi numai câteva dintre jignirile pe care Alec le invoca zilnic. Chiar dacă era criticat neîncetat, lui Damian nu i se părea nimic în neregulă. El considera că fratele său este șeful tuturor. Într-adevăr, Alec așa se și comporta. Pentru că tatăl lor era rege, aveau zeci de servitori, față de care numai Damian era politicos. Alec îi dădea pe mulți dintre ei afară, iar pe alții chiar îi bătea, din motive precum temperatura apei din cadă sau dimensiunea bucății de friptură.

Damian era orbit de părerea bună pe care fratele lui o avea despre sine și credea la rîndul său, că Alec este perfect. Niciodată nu îi trecuse prin minte că felul în care Alec tratează oamenii este neadecvat și nepolitic. Adevărul este că băiatul era atât de crud cu oamenii din jur, încât nimeni, nici măcar regele, nu îndrăznea să îl pună la punct.

Slujitorilor le era foarte milă de Damian, pentru că știau că nimeni care este la fel de blând ca el, nu merită să fie tratat astfel. De cele mai multe ori, fratele său îl mințea, numai ca să fie el cel frumos și admirat. De nenumărate ori, Damian s-a prezentat la masă ciufulit și murdar, numai pentru că așa îi indicase Alec.

În ziua când au împlinit 18 ani, regele i-a despărțit. Pe unul l-a trimis să îngrijească ținutul de la munte, iar pe celălalt să îngrijească ținutul de la mare.

Alec și-a luat la revedere de la tatăl său cu mândrie:

— Ai făcut cea mai bună alegere, lăsându-mă pe mine să mă ocup de acel ținut!

Ridicând privirea din pământ, Damian a spus:

— O să fac tot ce pot ca să nu te dezamăgesc, tată!

Flăcăii au plecat și s-au întors abia după cinci ani. Alec a intrat mândru în regat, pe când Damian era cuprins de emoții.

— Bine ați venit! i-a întâmpinat regele, pe o scenă, aflată în fața tuturor. Astăzi voi anunța căruia dintre cei doi fii îi voi lăsa averea mea. Timp de 5 ani, i-am testat. Am observat ce face fiecare cu ținutul pe care i l-am dăruit. Alec a reușit să îl extindă și a câștigat atât de mulți bani de pe urma creșterii vitelor, câți eu nu am obținut niciodată.

Din public s-a auzit forfotă. Toată lumea știa ce urmează. Oamenii erau speriați, pentru că nimeni nu își dorea un conducător precum Alec.

— Damian în schimb, nu a câștigat foarte mulți bani și nu i-a investit în lărgirea ținutului. El a ales să mărească salariile slujitorilor, să le îmbunătățească locuințele și să deschidă o școală pentru copiii lor. Astfel, a investit în educație și în familii, ceea ce i-a făcut pe oameni să muncească cu drag și spor, iar pe copii să învețe în liniște. Gradul de fericire a crescut simțitor, transformând acel loc într-un tărâm al înțelegerii.

Alec a râs, apoi și-a îndreptat spatele. Era pregătit să fie desemnat rege.

— Așadar, pentru că a adus bucurie și bogăție sufletească, care înseamnă viitorul unei națiuni, îi voi lăsa tronul fiului care îl merită, aceluia fiu, care nu se teme de oamenii cu studii și care îi susține pe cei care muncesc. Damian, domnește cu iubire!

Toată lumea a izbucnit în aplauze. În depărtare, ninge cu flori de ci-reș. Femeile și bărbații strigau cu putere: „*Trăiască regele Damian!*”.

În clipa în care tatăl gemenilor a văzut reacția oamenilor, a început să plângă, apoi s-a apropiat de Damian și i-a spus:

— Îmi pare rău că nu am făcut nimic atunci când fratele tău îți spunea că nu ești suficient de bun. Iartă-mă, fiule!

Damian l-a îmbrățișat și l-a iertat într-o clipă, pentru că tocmai simțise acea bucurie, care este atât de intensă încât poate șterge toată suferința simțită vreodată.

2 decembrie

Întrucât ne aflăm în luna cadourilor, mulți oameni fac donații. Dărnicia nu înseamnă numai a da atunci când noi avem prea mult. Dărnicia adevărată este să dăm ceea ce nu avem. Dar cum am putea face asta? Un copil bogat ar trebui să aștepte ziua în care va fi sărac ca să poată dărui? Nu!

Bunica răbdătoare i-a explicat nepoțelului ei exact ceea ce trebuie făcut. Ea i-a spus că darurile nu sunt numai acele lucruri pe care noi le putem atinge. Desigur, sunt și acelea. Hainele și jucăriile sunt niște daruri foarte frumoase. Însă, dacă vrem să fim cu adevărat buni, oferim și lucruri care nu pot fi atinse, de pildă răbdare, bunătate și iubire.

Fiecare să își aleagă câte un dar invizibil și o persoană căreia să i-o ofere!



Ce greu este să oferim iubire atunci când noi nu ne simțim iubiți și ce greu este să fim răbdători cu cineva, atunci când nimeni nu are răbdare cu noi.

Nepoțelul a ales să dăruiască răbdarea, pentru că el cunoștea prea bine ce înseamnă să ai niște părinți grăbiți și nervoși.

— De unde vine răbdarea de care dăm dovadă, dacă noi nu o primim?
a întrebat-o pe bunica.

— Din inimă!

Nepotul nu a prea crezut-o, dar nu a vrut să o contrazică. Cei doi s-au apucat să gătească împreună. Bunica tăia foarte lent roșiile, însă băiatul și-a propus să aibă răbdare și să nu o grăbească. Spre mirarea lui, a reușit. Nu a mai simțit nevoia să o certe pe bunica pentru că se mișcă prea încet.

— Făcând gesturi bune, ne legăm de cei din jur precum niște șireturi, iar atunci când apare o fărâmə de bunătate, toți o resimțim, și-a spus băiatul.

După ce el a început să fie mai răbdător cu oamenii din jur, a văzut că uneori primește la rândul lui mai multă înțelegere.



3 decembrie

Seara în care cei trei frați pictează cu gândul la Crăciun, este una dintre cele mai frumoase seri din an. Familia merge la cumpărături, iar fiecare își alege noi materiale: sclipici, lipici, lipici cu sclipici și culori inedite.

Trecând printr-o perioadă mai grea la școală, fratele cel mare și-a pierdut încrederea în sine. Notele mici la matematică l-au făcut să creadă că nu este bun la nimic. Cu toate că este foarte talentat la pictat, el a ales în acest an să coloreze.

Părinții au fost dezamăgiți de alegerea lui, pentru că li se părea esențial ca băieții să își lase creativitatea să zboare, nu doar să coloreze niște forme.

Picturile au ieșit frumos, chiar dacă renul fratelui mic semăna mai degrabă cu un câine, iar fulgii fratelui mijlociu păreau niște pete de culoare, aruncate din greșeală.

În zilele care au urmat, cei trei frați au fost anunțați la școală că va avea loc o licitație, în cadrul căreia elevii își pot vinde desenele. Toți trei s-au înscris, iar fratele cel mare le-a spus:



— Sigur voi câștiga cei mai mulți bani! Chiar dacă doar am pus culoare în interiorul unor forme, desenul meu măcar arată frumos! Renii arată a reni, iar fulgii de zăpadă nu par niște pete...

Spre mirarea tuturor, licitația a decurs cu totul diferit. S-au vândut toate picturile, cu excepția celor la care elevii nu contribuiseră cu propria imaginație. Criticii de artă au considerat că nu au nevoie de o pictură perfectă, ci de creativitate.

Fratele mic a câștigat cea mai mare sumă de bani și la final fiecare l-a întrebat în șoaptă:

— Tu ai desenat niște reni sau niște câini?



4 decembrie

Ai ghicit! A venit vremea pentru curățenia de iarnă!

Monica și bunica ei scot toate hainele din dulap și le pun pe pat. Precum o vedetă care se pregătește de spectacol, Monica își probează toate hainele. Cele care nu îi mai vin sunt așezate într-o cutie, iar restul sunt puse înapoi în dulap.

— Bunico, mi-a rămas mică bluza preferată! Ce mă fac? Nu vreau să renunț la ea!

— Iubito, trebuie să fii darnică. Lasă și altă fetiță să se bucure de bluza aceasta frumoasă.

Fetița se întristează, dar o ascultă pe bunica și continuă să probeze. Cutia cu haine rămase mici aproape s-a umplut, iar Monica vine cu o inițiativă:

— Bunico, putem să facem curat și în jucării?

Bunica este fericită că nepoata este dispusă să se detașeze de obiectele de care nu mai are nevoie. Monica demonstrează că s-a maturizat.

Chiar dacă nu a renunțat la multe jucării, important este că își dorește să facă fapte bune.

Pentru a o răsplăti, bunica îi spune: