

**LBRIS**

We know  
books

Colecție coordonată de  
Diana Vijulie  
psiholog, psihoterapeut

**ANDREEA TRANDAFIRESCU**  
JURNALIST, PREZENTATOR TV, PSIHOLOG

# ȘI TU POTI!

O POVESTE MOTIVAȚIONALĂ  
PENTRU COPII ȘI ADOLESCENȚI

Prefață de Dr. ION DUVAC

**CORINT**  
**PARINTI**  
AUTORI ROMÂNI

## CUPRINS

Cuvânt-înainte .....	5
Prefață .....	7
CAPITOLUL 1   Circumstanțe: Descurcă-te cu ce ai.....	11
CAPITOLUL 2   Destinul fiecărui om este propriul său caracter .....	15
CAPITOLUL 3   <i>Hater</i> de meserie. De ce criticii impertinenți nu trebuie luați în seamă .....	24
CAPITOLUL 4   Alege și culege .....	30
CAPITOLUL 5   Încurajează-te și treci la treabă .....	34
CAPITOLUL 6   <i>The Monkey Mind</i> – Mîntea de maimuță ...	37
CAPITOLUL 7   De cealaltă parte a fricii .....	39
CAPITOLUL 8   20 de lucruri pe care ar trebui să le faci dacă vrei să ai succes într-o lume care îți vrea binele pentru... sine .....	44
CAPITOLUL 9   La mall pentru suflet .....	51
CAPITOLUL 10   Comparația, bat-o vina... ..	55
CAPITOLUL 11   Creșterea posttraumatică .....	59

CAPITOLUL 12   Examenle vieții .....	66
CAPITOLUL 13   Optimism vs pesimism .....	69
CAPITOLUL 14   În viață, ca-n ringul de box .....	71
CAPITOLUL 15   Bani vs fericire .....	74
CAPITOLUL 16   Dă-te din calea ta .....	81
CAPITOLUL 17   Cum să sperii succesul: autosabotarea .....	87
CAPITOLUL 18   Elefantul și Călărețul .....	90
CAPITOLUL 19   Pune lucrurile în mișcare! .....	94
CAPITOLUL 20   Gândește cu mintea ta .....	99
CAPITOLUL 21   Dezvoltare personală .....	102
CAPITOLUL 22   — Ce vrei să te faci când vei fi mare? — Fericit! .....	104
DESPRE AUTOR .....	107

## Circumstanțe: Descurcă-te cu ce ai

Vreau să știi ce cred despre tine: ești o persoană construită să reușești. Dacă ești aici, înseamnă că îți dorești o schimbare. Iar acesta este primul pas al călătoriei tale. Te întrebi mereu ce să faci să îți fie mai bine, vrei să ai lucruri frumoase, să nu-ți mai fie frică de ziua de mâine, să fii recunoscut și respectat. Și totuși, cum faci asta într-o societate în care comunismul a sădit în mentalitatea românilor o aversiune marcantă pentru munca în echipă și a lăsat individualismul să înflorească? Ba, mai mult, cum faci asta când la fiecare pas se găsește cineva care să-ți mai pună o piedică în drumul spre succes?

O să încerc să te ajut să cauți înăuntrul tău un vis, iar mai apoi să te prinzi mental și emoțional de el. O să povestim despre cum să-ți croiești calea spre *Țelul* tău. Pas cu pas, câte puțin sau mai mult, în fiecare zi. Asta presupune ca mai întâi să înțelegi *de ce* unii reușesc și alții nu, să te adaptezi circumstanțelor, să cauți șanse sau să îți creezi contexte care să te pună în lumina de care ai nevoie pentru a străluci.

Pe drumul pe care tu mergi acum, aş putea să mă întorc ori-când cu ochii închişi. Sunt psiholog şi om de televiziune. De aproape un deceniu şi jumătate sunt reporter de teren şi prezentator de ştiri. Unii ar spune că am avut noroc, eu spun că am gestionat provocări, circumstanţe nefavorabile sau neajunsuri de tot felul şi nu am renunţat atunci când alţii au ales să plece. În presă salariile sunt mici pentru începători, dar faptul că lucrezi într-o televiziune te aruncă într-un soi de Fata Morgana. Cu alte cuvinte, nu prea aveam eu bani, dar mă mândream cu statutul profesional şi îmi era drag să merg la muncă. Îmi aduc aminte că bună parte a şederii mele în Bucureşti am petrecut-o într-un apartament închiriat, iar povestea de astăzi de acolo vine, direct din apartamentul din Militari pe care îl împărţeam cu două fete. Ele într-o cameră, eu în alta. Plăteam împreună facturile şi viaţa mergea înainte aparent minunat.

Stăteam destul de puţin acasă, pentru că mai tot timpul veneam târziu de la serviciu ori eram plecată în deplasări. Probabil că acesta a fost motivul care le-a determinat pe colegele mele, într-o iarnă geroasă care te obliga să scoţi şoselele de lână de la naftalină, să se gândească la faptul că se consumă căldura inutil la mine în dormitor. Nu au stat prea mult pe gânduri şi au intrat fără să ceară voie la mine în cameră, au demontat robinetul termostat al caloriferului, au strâns cu un patent bucata de metal care permitea reglajul intensităţii căldurii de la 1 la 5 şi au pus plasticul înapoi. Oricât ai fi încercat să roteşti, căldura nu mai exista.

Facturile curgeau şi eu plăteam cu onoare partea mea. Veneam acasă zgribulită de pe teren şi mă aşezam în pat întrebându-mă ce este cu frigul în care puteai să faci patinoar

la mine-n dormitor. Dormeam îmbrăcată cu un hanorac gros şi cu gluga pe cap şi mă gândeam: „ce noroc am eu să nimeresc în camera amplasată pe colţul blocului, unde e mereu frig”. Timpul trecea şi practic plăteam ceva ce nu primeam, răcelile se ţineau lanţ, iar banii lăsaţi pe tejgheaua de la farmacie erau din ce în ce mai mulţi.

Câţiva ani mai târziu, una dintre fete mi-a povestit amuzată ce făcuseră: o glumă. Ele făcuseră o glumă. În încercarea de a-şi face un mic bine financiar lor şi o economie de câţiva lei, au făcut şi un rău gratuit. Li s-a părut firesc. Amuzant. M-am blocat pentru că nu înţelegeam unde era umorul şi eu chiar sunt o persoană căreia îi place să râdă... Aşadar, sunt persoane care se pretează la astfel de mici răutări cu mize infime. Gândeşte-te la ce sunt capabili să te supună atunci când miza va fi mare – unii *îţi vor* dori succesul, dar nu pentru tine, ci pentru ei: atunci va trebui să te ții tare pe picioare ca să nu-ți smulgă binele din brațe!

Ceea ce nu știu aceste persoane e faptul că, dacă Dumnezeu are planuri pentru tine, ele pot încerca să te încurce, dar tu vei merge înainte oricum. Oamenii fac rău cu sau fără voie. Dacă nu pot la scară mare, o fac la nivel mic. Cert este că, oricât ar fi de greu sau oricâte piedici ți s-ar pune în cale, tu nu trebuie să te oprești din a visa sau a lucra în direcția scopului tău final. O conjunctură nefavorabilă nu îți definește nici drumul, nici scopul final.

.....  
**Unii îți vor dori succesul,  
 dar nu pentru tine, ci  
 pentru ei: atunci va  
 trebui să te ții tare pe  
 picioare ca să nu-ți  
 smulgă binele din brațe!**  
 .....

Descurcă-te cu ce ai! Poți să plângi, dar apoi trebuie să te scuturi de ce a fost neplăcut, să-ți faci un ceai, o cafea și să-ți folosești mintea pentru a-ți imagina tabloul vieții tale așa cum ai vrea să fie. Profesorul dr. Constantin Dulcan, medic neurolog și psihiatru, autor de literatură filozofică și metafizică, pe scurt – om de știință, spune că în spatele tuturor lucrurilor stă Dumnezeu. Iar eu sunt în total acord cu această afirmație.

## Destinul fiecărui om este propriul său caracter

**A**m întâlnit mii de oameni și am stat de vorbă tot cu atâția. Așa am înțeles că vorba „ce ți-e scris, în frunte ți-e pus” este adevărată doar pentru cei cărora le convine să arunce responsabilitatea propriei vieți în curtea destinului și pentru cei care caută scuza ideală în cazul unui eventual eșec. Mai degrabă, aș spune că ceea ce ai în cap îți va pune o mare etichetă pe frunte. Ești ceea ce gândești și gândurile tale se materializează în realitatea din jurul tău. Dar nu toată lumea înțelege sau acceptă că soarta se află în propriile noastre mâini.

Nu sunt deloc puține persoanele care se plâng de faptul că viața nu le-a dat un ceva anume.

Acel ceva, a cărui lipsă este identificată ca principala sursă a nefericirii, este transformat în leitmotivul tuturor poveștilor triste din viața lor. În general, acești oameni consideră că

\*\*\*\*\*

**Ceea ce ai în cap îți va pune o mare etichetă pe frunte. Ești ceea ce gândești și gândurile tale se materializează în realitatea din jurul tău.**

\*\*\*\*\*

dacă ar fi avut ceva-ul cu pricina, povestea lor ar fi fost alta. Unii au dreptate, alții... mai puțin. Hai să vedem de ce.

## **COPII CARE ÎI ARATĂ PE TOȚI CU DEGETUL SAU MATURUL IMATUR CARE NU ÎȘI ASUMĂ FORȚA UNEI DECIZII**

Să vorbim despre cei care se agață cu disperare de obiceiul de a da vina pe alții pentru tot ce nu le-a ieșit în viață: „ai mei au fost săraci”, „șeful nu m-a avansat pentru că are ceva cu mine”, „toți bărbații sunt la fel”, „femeile sunt așa sau altfel”. O astfel de optică nu ajută pe drumul către un bine personal mai mare decât cel prezent, ba, din contră: frustrările ocazionale tind să prindă caracter permanent, manifestat sub forma unei supărări care se dorește a fi legitimă. Așa se face că, pentru cei care sunt obișnuiți cu aruncatul responsabilității în curtea altora, lumea este de vină pentru tot: le merge rău pentru că părinții nu au avut una sau alta. Cu iubirea ar fi stat la fel de bine precum vecina care ar fi încercat un șir de relații până să se așeze la casa ei, doar că ei se vor a fi mult mai... morali. Își vor spune că poate și-ar fi schimbat mașina cu una nouă, dar acum nu mai vor doar pentru că prietenul cel mai bun și-a luat exact marca preferată a responsabilului cu plângerile, vezi Doamne, doar ca să-i facă-n ciudă acestuia, iar povestea despre colegii de serviciu cu un salariu mai mare decât al lor, chiar dacă nu sunt la fel de muncitori precum ei, o știm cu toții. Există explicație pentru orice. Oricând. Și toți ceilalți sunt de vină. Mai puțin ei.

În general, o persoană care gândește astfel poate avea dificultăți în a face față alegerilor și consecințelor acestora și

poate fi influențată de alți oameni sau circumstanțe exterioare în loc să își urmeze propria judecată. Acest tip de comportament poate fi dăunător pentru dezvoltarea personală și profesională, deoarece înfrânează creșterea și învățarea din experiență.

Te-ai întrebat vreodată de ce unii au succes? Răspunsul e simplu: **CARACTERUL**. În general, persoanele cu un caracter puternic, care sunt capabile să își asume responsabilitatea, să fie perseverente și să își urmeze valorile, au o șansă mai mare să atingă succesul în viață, în funcție de cum definește fiecare succesul. Aceste trăsături de personalitate pot fi utile în atingerea obiectivelor personale și profesionale, în depășirea obstacolelor și în construirea unor relații puternice cu ceilalți. Cu alte cuvinte, ceea ce ești în interiorul tău se vede în exterior și de asta nu poți să fugi. La final, suntem suma alegerilor noastre.

\*\*\*\*\*  
**La final, suntem suma  
alegerilor noastre.**  
\*\*\*\*\*

## **EXPLICAȚIA UNEI SCUZE-ACUZE**

Atunci, dacă suntem arhitecții propriei realități, de ce căutăm să dăm vina pe cei din jur? Există o explicație pentru această gândire de tip „altul e de vină”. Creierul este făcut să se autoprotejeze de durere. Inclusiv de cea creată de dezamăgire. Este mai ușor să arăți cu degetul către cineva decât să-ți recunoști propriile erori. Dar recunoașterea unei greșeli nu este musai să atragă oprobriul. Recunoașterea eșecului o poți face doar tu cu tine pentru a învăța ceva din experiențele trecute. Ceva prin care să-ți îmbunătățești abilitățile pentru a obține mai mult succes în viitor. Adu-ți aminte că nevoia de a