

LBRIS

We know
books

Myleene Klaas

LUCRURI PRACTICE
PE CARE
NU LE ÎNVEȚI
LA ȘCOALĂ



Ce trebuie să știi ca să te descurci în viață

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti

Editura



For You

Cuprins

Introducere / „Nu m-au învățat asta la școală!” 7

CAPITOLUL 1 / TRUP ȘI SUFLET

Cum să dormi bine noaptea	16
Cum să începi o bună rutină de îngrijire a pielii	19
Cum să păstrezi împletiturile de păr impecabile peste noapte	23
Ce să faci cu coșurile de pe față	24
Cum să eliminăm părul nedorit de pe corp	26
Cum să te mândrești cu felul în care arăți	29
Cum să evităm respirația urât mirositoare	32
Cum să împiedici înverzirea părului blond în piscină	33

CAPITOLUL 2 / PRIETENUL LA NEVOIE SE CUNOAȘTE

Cum să-ți ceri scuze	38
Cum să știi când să păstrezi un secret	40
Cum să fii convingător	43
Cum să fii un bun ascultător	44
Cum să faci conversație	45
Cum să ieși dintr-o conversație	47
Cum să te descurci cu falșii prieteni și hărțuitorii	48

CAPITOLUL 3 / SĂ VORBIM DESPRE...

Cum să vorbim despre rasism	57
Cum să vorbești despre presiunile din rețelele sociale	62
Cum să vorbim despre imaginea corporală	68
Cum să îți gestionezi sentimentele și temerile	72
Cum să vorbim despre noțiuni financiare elementare	74
Cum să vorbim despre drogurile ascunse în alcool	76
Cum să vorbești despre sfidarea autorității	77

Cum să vorbim despre ce se întâmplă în lume	79
Cum vorbim despre pronume	81

CAPITOLUL 4 / A FI ADULT

Cum să gestionezi criticile	88
Cum să accepți un compliment	91
Cum să pierzi cu eleganță (sau cum să fii un bun învins))	92
Cum să te descurci cu FOMO (Fear of Missing Out – teama de a rata ceva)	93
Cum să gestionezi timpul petrecut în fața ecranului	95
Cum să scrii o scrisoare de mulțumire	98
Cum să scrii un CV	99
Cum să candidezi pentru un loc de muncă	101
Cum se emite o factură	105
Cum să ai încredere în tine când vorbești în public	106
Cum să gestionezi bugetul casei	108

CAPITOLUL 5 / SOLUȚII SALVATOARE

Cum se efectuează resuscitarea cardio-respiratorie (RCP)	114
Cum se face RCP la un copil	117
Ce trebuie să faci dacă cineva se sufocă	119
Ce trebuie să faci dacă cineva leșină	123
Cum să pui pe cineva în poziția de recuperare	125
Cum să identifici un accident vascular cerebral	127
Ce trebuie să faci în cazul sângerărilor nazale	129
Cum se face un suport de fixare a brațului	131
Ce înseamnă o trusă de prim ajutor	134
Cum se tratează o înțepătură de meduză	138
Ce trebuie să faci dacă hainele de pe tine iau foc	139
Cum se tratează arsurile	140

CAPITOLUL 6 / SOLUȚII ÎN CAZ DE URGENȚĂ

Ce trebuie să faci în caz de vârtej	146
Ce trebuie să faci în cazul unui incendiu acasă	149

Ce trebuie să faci dacă simți miros de gaz	152
Ce să faci dacă o tigaie ia foc	153
Cum să apelezi la serviciile de urgență	154

CAPITOLUL 7 / AFARĂ

Cum să saluți (și nu numai) în diferite limbi străine	160
Ce trebuie să faci dacă te-ai rătăcit	162
Cum să citești o hartă	163
Cum să citești o hartă a lumii	167
Cum să faci față atacurilor animalelor	169

CAPITOLUL 8 / CHESTIUNI LEGATE DE APĂ

Cum se oprește apa de la rețea	176
Cum se desfundă o chiuvetă	178
Cum se desfundă o toaletă	180
Cum să verifici presiunea la boiler	182
Cum se schimbă o garnitură	183
Cum să aerisești un calorifer	185
Cum să te descurci cu țevile înghețate	187

CAPITOLUL 9 / EXPERIENȚE ELECTRIZANTE

Cum să schimbi un ștecher și o siguranță	194
Cum se schimbă un bec	197
Cum să te descurci cu tabloul de siguranțe	200
Cum să eviți electrocutarea	202
Ce trebuie să faci dacă cineva a fost electrocutat	203

CAPITOLUL 10 / PE FRONTUL DE ACASĂ

Cum să scapi de molii	208
Cum să scapi de uleiul de gătit	210
Cum să speli vasele	212
Cunoaște-ți cutia de scule	214
Cunoaște-ți bateriile	217
Cum să atârni un tablou	218

Cum să umpli găurile din pereți	221
Cunoaște tipurile de vopsea	222

CAPITOLUL 11 / PE DRUMURI

Cum să pornești o mașină cu bateria descărcată	228
Cum să scoți o mașină din noroi	230
Cum se verifică presiunea la anvelopele auto	232
Cum să schimbi o anvelopă la mașină	234

CAPITOLUL 12 / HRANĂ PENTRU MINTE

Cum să citești o etichetă alimentară	240
Cum să aranjezi o masă	243
Cum se tranșează un pui/curcan	245
Cum să nu te mai ardă când ai mâncat ceva picant	246
Cum să știi când carnea poate fi consumată în siguranță	247
Cum se congelează alimentele	249
Cum să fierbi un ou perfect	252
Cum să înțelegem alcoolul	253

CAPITOLUL 13 / O VIAȚĂ CURATĂ

Cum să citești eticheta de pe haine	260
Cum se spală rufele	263
Cum să îndepărtezi petele obișnuite	265
Cum se calcă o cămașă	268
Cum se curăță pantofii	270
Cum se usucă pantofii uezii	272
Cum să scoți guma de mestecat din haine	273
Cum se reciclează	274

CAPITOLUL 14 / ALTE SFATURI UTILE

Cum să reții numele oamenilor	280
Cum se strâng șiragurile de beculețe	281
Cum să îți minte alfabetul fonetic internațional	282

Cum să manevrezi artificiiile în siguranță	283
Cum să ne amintim numerele de telefon	285
Cum se face patul	286
Cum să-ți amintești câte zile sunt în fiecare lună	289
Cum să faci o copie de rezervă a fișierelor importante	290
Cum se face un nod de cravată	292
Cum să faci noduri marinărești	294
Cum să împachetezi un cadou	296
Cum să coși un petic	298
Cum se coase un nasture	300
Cum să-ți faci bagajul	302
Cum să descâlcești un lanț	305
Cum să faci focul	306
Cum să-ți usuci telefonul după ce l-ai scăpat în toaletă	308
Cum să recunoști principalele planete/constelații	310
Mulțumiri	312
Despre autoare	314



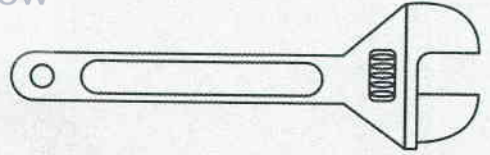
Introducere

„Nu m-au învățat asta la școală!“

De câte ori ai spus asta și, mult mai important, de câte ori ți-ai dorit să fi învățat acele lucruri la școală?

Am învățat despre Pitagora, despre celulele unei plante, despre cum să analizăm proza, dar au fost și lacune uriașe. Dacă ceva nu era în programa școlară, nu îl învățam. Apoi am plecat la drum, luând viața în piept, și se aștepta de la noi să știm cum să facem bugetul familiei, să deschidem un cont bancar, să emitem o factură, să sunăm un specialist când se strică boilerul sau când picură robinetele, să înțelegem când oamenii devin toxici sau când copiii noștri au nevoie de ajutor în mediul online. Pur și simplu, exista așteptarea ca noi să știm totul.

Am fost crescută de un tată care era angajat în marina militară și o mamă care lucra ca asistentă medicală. Prin natura meseriei, tata era plecat lungi perioade de timp, așa că, încă de mică, m-a învățat cum să fiu de ajutor în casă când el era absent. Nu mă refer la spălarea farfuriilor după cină, ci la verificarea becului de control când boilerul ceda, la



schimbarea uleiului la mașină, la tapetarea și decorarea casei, la aerisirea caloriferelor ori la tranșarea puiului pentru masa în familie.

Nu am gândit nimic despre toate acestea la vremea respectivă, dar acum, trăind viața pe care o am, după ce mi-am crescut singură copiii timp de mulți ani și conducând o familie mixtă cu șapte persoane, în timp ce îmi desfășor cariera, le sunt recunoscătoare părinților pentru educația mea practică, chiar dacă neconvențională – de fapt, chiar mă bazez pe ea.

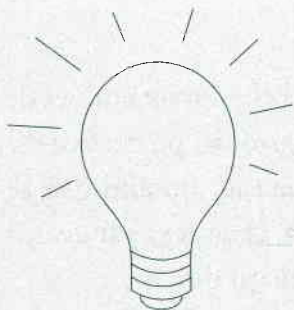
Cel mai rău lucru pe care cineva îl poate simți vreodată este neputința. Este frustrant când nu știi ce să faci sau nu ai puterea de a face ceva.

Am vrut să scriu această carte ca să le împărtășesc tuturor din proprie experiență cum să trecem peste toate problemele apărute în gospodărie.

Fetele mele știu, fără să clipească, să găsească tabloul electric când se întrerupe curentul. Amândouă, încă de la vârsta de 5 ani, au registre contabile pentru evidența banilor, astfel încât să-și noteze câștigurile, dar și să scrie o factură. În calitate de femeie care muncește, știu cât de greu este să ceri ce ți se datorează și apoi să și primești. Vreau ca toți copiii mei să se simtă puternici la fiecare pas și să își cunoască valoarea. I-am crescut să fie capabili și puternici în corpul și mintea lor. De exemplu, Ava are șapte elevi cărora le dă lecții de pian. Nu i-am dat niciodată bani de buzunar. Bani ei sunt numai ai ei.

Am vrut să îmi cresc fetele astfel încât să fie capabile, independente (mai ales din punct de vedere financiar) și, în cele din urmă, să fie încrezătoare.

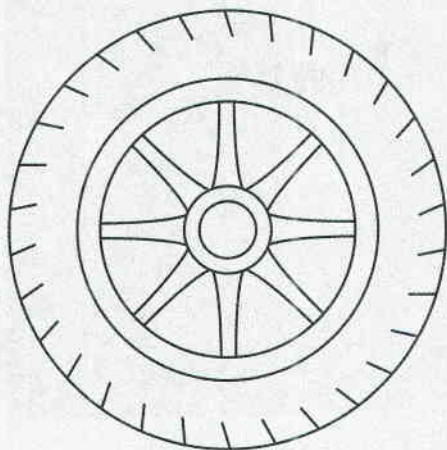




Când ai informații, ai și instrumentele necesare. Tocmai în aceasta constă cartea de față: o trusă cu tot ceea ce ai nevoie în viață, plină de abilități care nu se predau la școală.

Acasă, noi facem „exerciții de incendiu“, așa cum făcea tatăl meu când era plecat pe mare... și, mai apoi, acasă. Când eram mică, nu-mi plăcea să le fac, deoarece se organizau la ora 4 dimineața, pentru a ne testa prezența de spirit și a reproduce condițiile reale. Acum, iată-mă organizându-le în propria casă (nu la 4 dimineața!), pentru că, deși gândul la incendiu este înfricoșător, realitatea este și mai cruntă. Ori de câte ori mergem la un concert ori la un hotel, identificăm mai întâi toate ieșirile de urgență și punctele de întâlnire de după evacuare.

Fetele schimbă becurile, bateriile sanitare, chiar și mânerul ușilor în locul meu. Știu cum să aibă grijă de autoturism, cum să verifice uleiul, presiunea pneurilor și cum să gestioneze bugetul familiei, activități cu care unii dintre prietenii mei adulți încă se luptă...





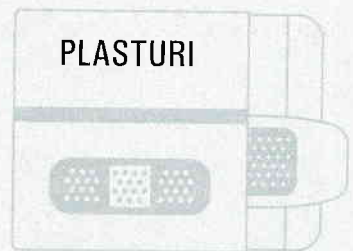
Viața ne oferă multe situații neprevăzute. Să ai la îndemână un set de competențe de bază pentru a supraviețui acestor provocări poate face diferența. Mă simt bine să pregătesc următoarea generație, ajutând-o să se descurce singură, oferind nu ce trebuie să gândească, ci cum să gândească pentru sine și, astfel, să se adapteze și să iasă din situații dificile.

Am călătorit prin lume și m-am aflat eu însămi în tot felul de situații în călătoriile cu ONG-urile și prin munca mea de prezentatoare – acestea au fost ocazii în care am folosit multe dintre aceste abilități fără să mă simt deloc vulnerabilă. Într-adevăr, m-am simțit pe deplin capabilă. Și, ca urmare a acestor abilități, am ajutat nu o viață, ci două, ambele fiind chiar ficele mele.

Sper ca această carte – setul tău de instrumente pentru viață – să te înzestreze și să te responsabilizeze atât pe tine, cât și familia ta.

Cu dragoste,
Myleene

Miku Iaru
Myleene
X



LBRIS

We know
books



LBRIS

We know
books

Trup și suflet





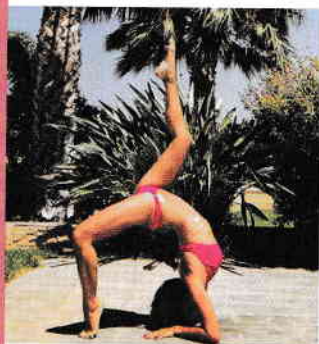
Afară la joacă, Ava (9 ani) și Neo (6 ani)



L-am învățat pe partenerul meu, Sim, cum să împletească părul. Iată prima lui încercare pe părul meu

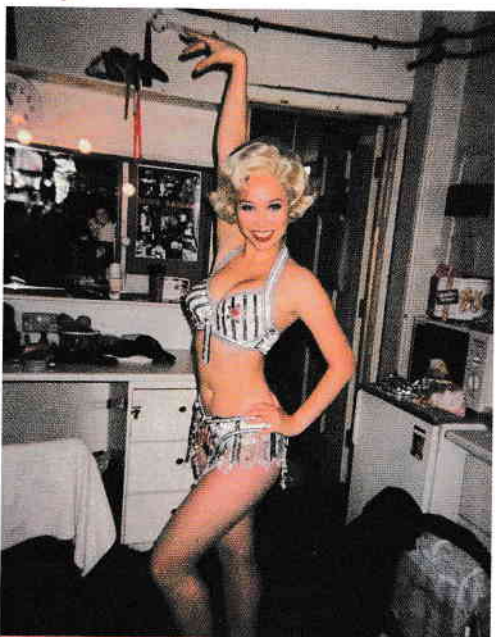


↑ Timp cu familia: un lucru minunat pentru suflet

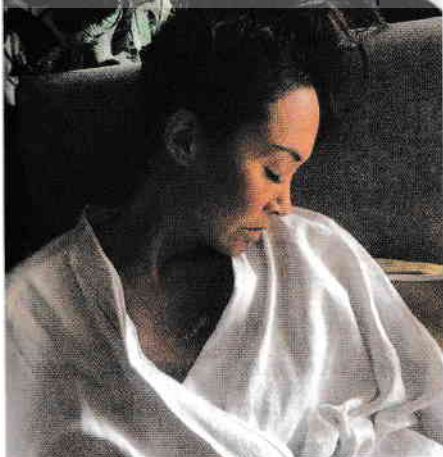


← Leși din casă și fă mișcare cât de des poți

★ Primul meu job din facultate: cântăreață în corul spectacolului *Miss Saigon*, începutul independenței mele financiare



↑ Să nu-ți tai niciodată singură bretonul

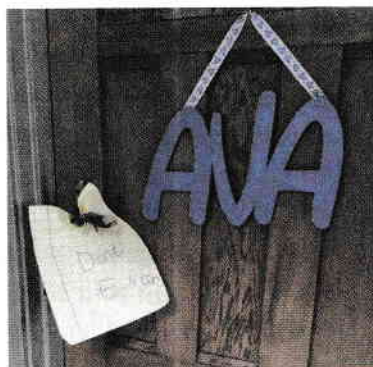


↪ Să dormi bine noaptea.
La filmări, adorm
adeseori în scaunul
de machiaj

☆ Demachiază-te
întotdeauna înainte de
culcare (Hero, 4 ani)



↪ Împiedică părul blond
să devină verde în
piscină



↪ Respectă limitele.
Bilețul scris
de Ava la 6 ani



↪ Menține-ți corpul puternic
și sănătos (Hero, 7 ani)

Cum să dormi bine noaptea



**Iată un subiect foarte important pentru mine.
În trecut, am dormit în timpul unui cutremur și al unei alarme
de incendiu într-un hotel, până în punctul în care pompierii
au bătut cu ciocanul în ușa mea pentru a mă trezi!
Dar, de când am copii, dorm mereu cu urechile ciulite
și nu mai am acea relaxare totală pe care o regălesc la fiica mea
adolescentă când doarme.**

Toate acele lucruri pe care părinții mei obișnuiau să le spună despre a dormi suficient sunt adevărate! Abia acum, când am propriii copii, îmi dau seama că mersul la culcare devreme este, de fapt, o plăcere, nu o pedeapsă. Una dintre fiicele mele doarme foarte bine, cealaltă este insomniacă tot timpul: se plimbă prin casă ca o fantomă, este superagitată tot timpul și vede somnul ca pe o pedeapsă. Indiferent de ora la care se culcă, ea se trezește întotdeauna la 6.30 în fiecare dimineață. Dar ea are nevoie de somn, așa cum avem nevoie cu toții. Știu că, dacă am avut o noapte cu somn decent, ziua următoare va fi mult mai bună, iar pentru ele este la fel. S-ar putea să nu-mi mulțumească pentru asta, dar nimeni nu-mi va mulțumi dacă este obosit și morocănos.

Dacă nu dormi, consecințele pot fi imense. Știu că oamenii o spun tot timpul, dar există un motiv pentru care privarea de somn este folosită ca formă de tortură. Nu poți gândi limpede. Nu poți funcționa. Dacă nu dorm, eu devin fie epuizată, fie neîndemânică (sau ambele). Somnul te ajută să-ți reglezi stările de spirit, dar, din păcate este foarte, foarte

subevaluat. Dacă ești ca mine și tânjești după un somn perfect sau doar mai bun, merită să urmezi sugestiile de mai jos pentru a-ți schimba obiceiurile dinainte de culcare și pentru a trăi mai bine.

CE SĂ FACI

- Asigură-te că în cameră este întuneric și liniște. Dacă încerci să ajuți un copil să doarmă și întunericul total este o problemă pentru el, e bine să ai o lampă de veghe aprinsă. Nu are rost să îl stresezi, deoarece atunci cu siguranță nu va adormi.
- Asigură-te că nu îți este prea cald sau prea frig
- Asigură-te că patul tău este confortabil.
- Evită ecranele. Lumina de la tablete, telefoane și e-readere păcălesc organismul să creadă că este ziua, când, de fapt, nu este așa (totul ține de ritmurile circadiene). Dacă organismul tău nu deosebește noaptea de zi, atunci nu e de mirare că face tot posibilul să te țină treaz când în mod normal ar trebui să dormi. Acest lucru te epuizează și îți afectează concentrarea la locul de muncă ori la școală. Regula casei noastre este clară: fără ecrane în dormitoare, dar este greu de instituit când fetele își fac lecțiile în dormitor pentru școala online. Standardele s-au schimbat, accesul la ecranele electronice fiind permis doar în cazul școlii online și al temelor.
- ieșitul în aer liber și câteva exerciții fizice în timpul zilei te vor obosi, dar te și relaxează când vine ora de culcare.
- Creează-ți o rutină în care să te culci și să te trezești la aceeași oră în fiecare zi (setează-ți alarma, dacă e nevoie).
- Pune ceasul departe de pat, a sta cu grija lui înrăutățește lucrurile, nu le îmbunătățește.
- Pentru cei mici care se tem de monștrii care apar noaptea, îți recomand să folosești „spray pentru monștri“ (spray de cameră/odori-zant) și să dai cu el în dulapuri și sub pat, pentru a scăpa de creaturile înfricoșătoare. Ori de câte ori Ava miroase lemn de santal, își amintește de clipele copilăriei, când o scăpam de aceste temeri.

CE SĂ NU FACI

- Nu consuma prea multă cofeină, mai ales după-amiaza și seara. Oamenii se gândesc de obicei la cafea ca fiind principalul vinovat, dar ceaiul, băuturile de tip cola și ciocolata pot avea același efect. Este indicat să eviți toate acestea cu cel puțin 6 ore înainte de a merge la culcare.
- Nu mânca ceva greu și nu face exerciții fizice intense prea aproape de ora de culcare.
- Nu dormi în timpul zilei.
- Nu lucra sau învăța în acea oră și jumătate înainte de culcare. Un creier stimulat nu te va ajuta să adormi prea ușor.
- Nu consuma alcool (asta pentru adulți, evident). Când oamenii vorbesc despre băuturile dinainte de culcare, ei promovează ideea că alcoolul te ajută să dormi, dar de fapt este invers și e mult mai probabil să provoace un somn întrerupt și te face să te trezești mult mai devreme.
- Nu fuma. Acesta este un îndemn tot pentru cei mari. Nicotina este un stimulent, așa că e ultimul lucru care ar putea să te ajute când ești îngrijorat că nu dormi suficient.

Iar dacă nu reușești să adormi, nu sta stresat din cauza asta (chiar nu te ajută!). Ridică-te, du-te în altă cameră și citește în liniște vreo 30 de minute, apoi întoarce-te în pat când îți vine somnul. Îmi place să citesc, dar, dacă sunt obosită, mi se pare că mă ajută foarte mult să mă deconectez și să adorm; imediat ce ajung la a treia pagină, nu mai pot să țin ochii deschiși. Așa că mă asigur că le dau întotdeauna fetelor mele o jumătate de oră pentru a citi înainte de culcare, astfel încât să aibă acele 30 de minute de relaxare. Este important să aibă timp și spațiu pentru a se relaxa.

