

LBRIS

We know  
books

EDUARD ANDREI VASILE

# MOTIVAȚIA ZILNICĂ

**365**

de zile mai bune

  
EDITURA  
**CREATOR**  
BRAȘOV 2024

## CUPRINS

Introducere · 5

### **IANUARIE · 7**

1 ianuarie · 7  
2 ianuarie · 7  
3 ianuarie · 7  
4 ianuarie · 8  
5 ianuarie · 8  
6 ianuarie · 8  
7 ianuarie · 8  
8 ianuarie · 9  
9 ianuarie · 9  
10 ianuarie · 9  
11 ianuarie · 10  
12 ianuarie · 10  
13 ianuarie · 10  
14 ianuarie · 10  
15 ianuarie · 10  
16 ianuarie · 11  
17 ianuarie · 11  
18 ianuarie · 11  
19 ianuarie · 11  
20 ianuarie · 11  
21 ianuarie · 12  
22 ianuarie · 12  
23 ianuarie · 12  
24 ianuarie · 12  
25 ianuarie · 13  
26 ianuarie · 13  
27 ianuarie · 13

28 ianuarie · 14

29 ianuarie · 14

30 ianuarie · 14

31 ianuarie · 15

### **FEBRUARIE · 16**

1 februarie · 16  
2 februarie · 16  
3 februarie · 16  
4 februarie · 17  
5 februarie · 17  
6 februarie · 17  
7 februarie · 18  
8 februarie · 18  
9 februarie · 18  
10 februarie · 19  
11 februarie · 19  
12 februarie · 19  
13 februarie · 19  
14 februarie · 20  
15 februarie · 20  
16 februarie · 20  
17 februarie · 20  
18 februarie · 21  
19 februarie · 21  
20 februarie · 21  
21 februarie · 21  
22 februarie · 22  
23 februarie · 22  
24 februarie · 22

25 februarie · 22

26 februarie · 23

27 februarie · 23

28 februarie · 23

29 februarie · 24

### **MARTIE · 25**

1 martie · 25  
2 martie · 25  
3 martie · 26  
4 martie · 26  
5 martie · 26  
6 martie · 26  
7 martie · 27  
8 martie · 27  
9 martie · 27  
10 martie · 28  
11 martie · 28  
12 martie · 28  
13 martie · 28  
14 martie · 29  
15 martie · 29  
16 martie · 29  
17 martie · 29  
18 martie · 30  
19 martie · 30  
20 martie · 30  
21 martie · 30  
22 martie · 31  
23 martie · 31

24 martie · 31  
25 martie · 31  
26 martie · 31  
27 martie · 32  
28 martie · 32  
29 martie · 32  
30 martie · 32  
31 martie · 32

## **APRILIE · 33**

1 aprilie · 33  
2 aprilie · 33  
3 aprilie · 34  
4 aprilie · 34  
5 aprilie · 34  
6 aprilie · 35  
7 aprilie · 35  
8 aprilie · 35  
9 aprilie · 36  
10 aprilie · 36  
11 aprilie · 37  
12 aprilie · 37  
13 aprilie · 37  
14 aprilie · 38  
15 aprilie · 38  
16 aprilie · 39  
17 aprilie · 39  
18 aprilie · 39  
19 aprilie · 40  
20 aprilie · 40  
21 aprilie · 40  
22 aprilie · 41  
23 aprilie · 41  
24 aprilie · 41  
25 aprilie · 42  
26 aprilie · 42  
27 aprilie · 42  
28 aprilie · 42  
29 aprilie · 43  
30 aprilie · 43

## **MAI · 44**

1 mai · 44  
2 mai · 44  
3 mai · 44

4 mai · 45  
5 mai · 45  
6 mai · 45  
7 mai · 45  
8 mai · 46  
9 mai · 46  
10 mai · 46  
11 mai · 47  
12 mai · 47  
13 mai · 47  
14 mai · 47  
15 mai · 48  
16 mai · 48  
17 mai · 48  
18 mai · 49  
19 mai · 49  
20 mai · 49  
21 mai · 50  
22 mai · 50  
23 mai · 50  
24 mai · 51  
25 mai · 51  
26 mai · 51  
27 mai · 52  
28 mai · 52  
29 mai · 52  
30 mai · 53  
31 mai · 53

## **IUNIE · 54**

1 iunie · 54  
2 iunie · 54  
3 iunie · 55  
4 iunie · 55  
5 iunie · 55  
6 iunie · 56  
7 iunie · 56  
8 iunie · 57  
9 iunie · 57  
10 iunie · 57  
11 iunie · 58  
12 iunie · 58  
13 iunie · 58  
14 iunie · 58  
15 iunie · 59

16 iunie · 59  
17 iunie · 59  
18 iunie · 60  
19 iunie · 60  
20 iunie · 61  
21 iunie · 61  
22 iunie · 61  
23 iunie · 62  
24 iunie · 62  
25 iunie · 63  
26 iunie · 63  
27 iunie · 63  
28 iunie · 64  
29 iunie · 64  
30 iunie · 64

## **IULIE · 66**

1 iulie · 66  
2 iulie · 66  
3 iulie · 67  
4 iulie · 67  
5 iulie · 67  
6 iulie · 68  
7 iulie · 68  
8 iulie · 68  
9 iulie · 69  
10 iulie · 69  
11 iulie · 70  
12 iulie · 70  
13 iulie · 70  
14 iulie · 71  
15 iulie · 71  
16 iulie · 71  
17 iulie · 72  
18 iulie · 72  
19 iulie · 72  
20 iulie · 72  
21 iulie · 73  
22 iulie · 73  
22 iulie · 74  
23 iulie · 74  
24 iulie · 74  
25 iulie · 74  
26 iulie · 75  
27 iulie · 75

28	iulie	·	75
29	iulie	·	76
30	iulie	·	76
31	iulie	·	76

## **AUGUST · 77**

1	august	·	77
2	august	·	77
3	august	·	78
4	august	·	78
5	august	·	78
6	august	·	79
7	august	·	79
8	august	·	79
9	august	·	80
10	august	·	80
11	august	·	80
12	august	·	81
13	august	·	81
14	august	·	81
15	august	·	81
16	august	·	82
17	august	·	82
18	august	·	82
19	august	·	83
20	august	·	83
21	august	·	83
22	august	·	84
23	august	·	84
24	august	·	84
25	august	·	85
26	august	·	85
27	august	·	85
28	august	·	86
29	august	·	86
30	august	·	86
31	august	·	87

## **SEPTEMBRIE · 88**

1	septembrie	·	88
2	septembrie	·	88
3	septembrie	·	89
4	septembrie	·	89
5	septembrie	·	89
6	septembrie	·	90

7	septembrie	·	90
8	septembrie	·	90
9	septembrie	·	91
10	septembrie	·	91
11	septembrie	·	92
12	septembrie	·	92
13	septembrie	·	93
14	septembrie	·	93
15	septembrie	·	93
16	septembrie	·	94
17	septembrie	·	94
18	septembrie	·	94
19	septembrie	·	95
20	septembrie	·	95
21	septembrie	·	95
22	septembrie	·	96
23	septembrie	·	96
24	septembrie	·	96
25	septembrie	·	97
26	septembrie	·	97
27	septembrie	·	97
28	septembrie	·	98
29	septembrie	·	98
30	septembrie	·	99

## **OCTOMBRIE · 100**

1	octombrie	·	100
2	octombrie	·	100
3	octombrie	·	101
4	octombrie	·	101
5	octombrie	·	101
6	octombrie	·	102
7	octombrie	·	102
8	octombrie	·	102
9	octombrie	·	103
10	octombrie	·	103
11	octombrie	·	103
12	octombrie	·	104
13	octombrie	·	104
14	octombrie	·	105
15	octombrie	·	105
16	octombrie	·	105
17	octombrie	·	106
18	octombrie	·	106
19	octombrie	·	106

20 octombrie · 107
21 octombrie · 107
22 octombrie · 107
23 octombrie · 108
24 octombrie · 108
25 octombrie · 108
26 octombrie · 108
27 octombrie · 109
28 octombrie · 109
29 octombrie · 109
30 octombrie · 109
31 octombrie · 110

## **NOIEMBRIE · 111**

1 noiembrie · 111
2 noiembrie · 111
3 noiembrie · 111
4 noiembrie · 112
5 noiembrie · 112
6 noiembrie · 112
7 noiembrie · 113
8 noiembrie · 113
9 noiembrie · 113
10 noiembrie · 113
11 noiembrie · 114
12 noiembrie · 114
13 noiembrie · 114
14 noiembrie · 114
15 noiembrie · 115
16 noiembrie · 115
17 noiembrie · 115
18 noiembrie · 116
19 noiembrie · 116
20 noiembrie · 116
21 noiembrie · 116
22 noiembrie · 117
23 noiembrie · 117
24 noiembrie · 117
25 noiembrie · 118
26 noiembrie · 118
27 noiembrie · 118
28 noiembrie · 118
29 noiembrie · 118
30 noiembrie · 119

## **DECEMBRIE · 120**

1 decembrie · 120
2 decembrie · 120
3 decembrie · 120
4 decembrie · 121
5 decembrie · 121
6 decembrie · 121
7 decembrie · 121
8 decembrie · 122
9 decembrie · 122
10 decembrie · 122
11 decembrie · 122
12 decembrie · 122
13 decembrie · 123
14 decembrie · 123
15 decembrie · 123
16 decembrie · 124
17 decembrie · 124
18 decembrie · 124
19 decembrie · 124
20 decembrie · 125
21 decembrie · 125
22 decembrie · 125
23 decembrie · 125
24 decembrie · 126
25 decembrie · 126
26 decembrie · 126
27 decembrie · 126
28 decembrie · 127
29 decembrie · 127
30 decembrie · 127
31 decembrie · 127

# INTRODUCERE

Bun găsit și felicitări! Felicitări nu doar pentru că ai cumpărat această carte, ci pentru că ai dorința de a deveni mai bun, un scop tare nobil, de altfel. Și curajos!

Eu sunt Eduard. Pentru unii sunt profesor, pentru alții sunt consilier. Pentru cei dragi sunt un fiu, un nepot și un prieten care se străduiește să fie mereu de folos. În prima parte a vieții nu am crezut că am multe motive pentru care să fiu recunoscător. Ba chiar am fost nervos și tare înverșunat pe tot ceea ce vedeam la alții că au, și nu mă refer la lucruri, ci la liniște. Vedeam familii complete, nu dezbinat, nu vedeam conflicte marcante și nici lipsuri emoționale. Vedeam tărie, exact ceea ce îmi lipsea. Ulterior am dat singur cu capul de pragul de sus: relații eșuate, pierderea motivației și o încredere în sine îndoielnică. Cine s-ar fi așteptat ca toate aceste experiențe să fie motorul tuturor lucrurilor bune pe care le-am făcut? Am fost norocos să am lângă mine prieteni, mentori și terapeuți care să mă repună pe drumul potrivit. Firește că nimeni nu poate să facă lucrurile în

locul tău, deci tot tu ești autorul vieții tale. Poate această carte te va ajuta să fii chiar expertul vieții tale. Poate că va fi un prieten pe hârtie sau poate un exercițiu de lectură și un antrenament emoțional. Am așternut aici primele 365 de zile mai bune dintr-un jurnal personal. Un an de învățături pe care le poți aplica pentru tot restul vieții tale. Pentru mai bine! Îți doresc succese nemăsurate în această călătorie către tine însuși. Poți s-o faci!

**NB: Această carte nu înlocuiește psihoterapia ori consilierea psihologică.**

# IANUARIE

## **1 ianuarie**

Cu siguranță nu te așteptai să existe sau să citești acum această carte-calendar. La fel de minunat este și faptul că va exista o mulțime nesperată de evenimente frumoase și oportunități în viața ta.

## **2 ianuarie**

Toate deciziile pe care le-ai luat te-au purtat prin diferite experiențe. Aceste experiențe te-au șlefuit, te-au făcut mai înțelept și te-au adus astăzi aici, în punctul în care să îți dorești să fii mai bun. Ce lucru minunat!

## **3 ianuarie**

Sunt sigur că îți lipsesc anumite persoane pe care le porți mereu în suflet. Ești cu adevărat un om binecuvântat pentru toate amintirile și momentele frumoase pe care le-ai trăit.

## **4 ianuarie**

Poate că voiai să citești astăzi ceva despre relații. Sau poate că aveai nevoie. În orice caz, să știi că o relație nu trebuie să fie o luptă. O relație este, mai degrabă, o construcție. O mare creație la care trebuie să pui constant ceva bun și frumos. Ce se transformă într-o luptă poate deveni un zgârie-nor în deșert.

## **5 ianuarie**

De câte ori ți-ai spus și le-ai spus și altora că ești într-o situație critică și nu poți trece peste? Simplul fapt că probabil s-a întâmplat de câteva ori bune îți demonstrează că vei trece și de această dată. Poate diferit, poate mai greu, dar nu ridică ziduri inutile acolo unde este doar un gard micuț.

## **6 ianuarie**

Prietenii tăi sunt oglinda ta, de cele mai multe ori. Găsim în ei valori comune, pasiuni, limbaje similare. Ei sunt familia pe care ți-o alegi. Dacă în familie nu ai găsit confortul și liniștea pe care ți le-ai dorit, o poți face acum, înconjurându-te de cei care îți bucură sufletul.

## **7 ianuarie**

Nu îți pot spune „să nu ai așteptări de la oameni”. Este imposibil să nu aștepți nimic de la

cineva. Avem, fiecare, proiecțiile proprii despre cum să decurgă anumite situații. Cu alte cuvinte, e firesc să ai așteptări. Dar, nu uita: pe cât de normal este să ai așteptări, pe atât de firesc este ca cei de lângă noi să aibă capacități diferite și anumite limite.

## **8 ianuarie**

Fiecare om are de parcurs un drum în viață. Poți considera viața ta precum un bulevard. De-a lungul acestui bulevard te vei intersecta cu multe străduțe lăturalnice, unele mai lungi, altele mai scurte. Unele mai libere, altele mai intens circulate. Dar, indiferent de acestea, drumul tău va fi cel mai important pentru tine.

## **9 ianuarie**

Fiecare dintre noi are nevoie să audă că face un lucru cu adevărat bine, că înseamnă mult pentru cineva sau că este valoros. La fel de mare nevoie să audă au și cei din jurul nostru.

## **10 ianuarie**

O vorbă din popor spune că obișnuința este a doua noastră mamă. Dacă ai făcut o schimbare, fie ea și foarte mică, te felicit!

**11 ianuarie**

Furtuna va trece. Poate va șifona un acoperiș, poate va rupe unele plante, dar ce sentiment frumos trăim când vedem curcubeul!

**12 ianuarie**

Nu trebuie să spunem doar altora vorbe frumoase și încurajatoare. Nu putem ajuta pe alții dacă noi suntem în pericol. Să nu uităm să ne adresăm și nouă înșine cuvinte care să ne întărească, pentru a putea înfrumuseța, apoi, viețile altora.

**13 ianuarie**

Uneori, cel mai bun lucru pe care îl poți face este să nu faci nimic. Un gest poate strica mai mult decât lipsa lui.

**14 ianuarie**

Vorbim mereu despre a-i ierta pe alții. Ce nu trebuie să uiți este că trebuie să ne iertăm și pe noi înșine pentru a-i ierta autentic pe ceilalți.

**15 ianuarie**

Fiecare dintre noi vine cu un bagaj. Unele sunt mai grele, altele mai ușoare. Unele pot fi sacsoșe, altele pot fi adevărate genți de voiaj. Oricum ar fi, nu trebuie să ne așezăm și noi pe ele.

## **16 ianuarie**

Sunt sigur că nu a fost ușor și poate nu este nici acum. Nu este totul „ideal”. Totodată, fii convins că deși lipsite de perfecțiune, lucrurile sunt în armonie cu ceea ce ești și cât poți.

## **17 ianuarie**

Sunt curios... Dacă te-aș întreba care sunt cinci dintre lucrurile pentru care ești recunoscător în acest moment, care ar fi acelea? Notează-le pe hârtie și simte bucuria fiecăruia.

## **18 ianuarie**

Oamenii ne dezamăgesc, în general, pentru că ei sau acțiunile lor nu sunt conforme cu ceea ce noi am așteptat, visat sau sperat. Dar, iarăși, sunt numaid ei responsabili de asta?

## **19 ianuarie**

Nu putem vedea lucruri bune în alții și rele în noi, și nici viceversa. Vom găsi bunătatea în cei din jurul nostru odată cu găsirea ei în propria viață.

## **20 ianuarie**

Suferința nu este eternă, la fel cum nu este nici bucuria. Cu toate acestea, fiecare își are rolul și rostul în viețile noastre. Și în fond, nu le-am putea defini una în absența celeilalte, nu?

## **21 ianuarie**

Ești mai fericit decât crezi. Sunt de acord, ai trecut printr-o mulțime de evenimente mai puțin plăcute, dar la fel de multe, sau chiar mai multe nu s-au întâmplat.

## **22 ianuarie**

Am fost pus de multe ori în situația de a lua o decizie dificilă, ori de a nu ști cum să evaluez situația. Ceea ce pe mine m-a ajutat a fost să îmi imaginez că mi s-ar povesti situația mea și mi se cere sfatul. Această metodă îți aduce mai multă claritate în gândire și îți ușurează, de cele mai multe ori, misiunea.

## **23 ianuarie**

Poate sună clișeic, dar fii generos și întreabă-te cum ar fi dacă ai întâlni un om ca tine. Uneori suntem prinși atât de mult în propriul scenariu încât nu ne gândim că situația poate arăta diferit din exterior. Ce spui, facem un pas în afara filmului propriu, să îl privim?

## **24 ianuarie**

Deși te-ai aflat de multe ori la finalul unui drum, te-ai gândit vreodată că ai șansa reală de a face lucrurile mai bine? Ori că de această dată îți va reuși? Știu că este un lucru greu de realizat, dar nu imposibil. Atât timp cât nu ne-am pierdut

judecata și nici forțele, suntem capabili de lucruri uimitoare.

## **25 ianuarie**

Nu m-am gândit niciodată (iar de multe ori n-am avut puterea s-o fac) că viața va fi vreodată bună cu mine. Adevărul este că am realizat că deși unii dintre noi avem mai mult, facem mai mult, lucrurile bune se întâmplă în viața fiecăruia. Dar dacă tu consideri că nu meriți, viața de ce ar face asta, sau de ce ar oferi cuiva care, în opinia lui, nu merită? Tu oferi des oamenilor care te refuză categoric?

## **26 ianuarie**

Sunt convins că sunt multe metode prin care te poți simți mai bine. Am să-ți vorbesc astăzi despre una singură, o metodă pe care am pus-o în practică și a funcționat întotdeauna: voluntariatul. Oferă ceva cuiva în nevoie. Ajută pe cineva care are nevoie de ajutorul tău. Aceasta este o cale sigură pentru a trăi în armonie și abundență.

## **27 ianuarie**

Dacă până acum ți-ai socotit mai mult tristețile, astăzi îți propun să îți contabilizezi bucuriile. Dacă n-aș fi fost într-o situație similară, poate nu mi-aș fi permis să sfătuiesc. Dar, la fel de bine m-am convins că sunt atâtea, dar atâtea

motive de celebrare a vieții. Viața chiar este un privilegiu!

## **28 ianuarie**

Vrem, avem nevoie, cumpărăm, cerem, ni se cuvine, ne „trebuie”. Acestea sunt doar câteva din verbele care ne guvernează viețile. Nu voi pretinde niciodată să nu le utilizăm, dar cum ar fi, oare, să le alternăm cu „îți ofer”, „meriți și tu”, „și tu ai nevoie”?

## **29 ianuarie**

Cu toții înflorim când ni se vorbește frumos. Simțim o bucurie care ne dă aripi. Rămâne și în sarcina noastră să înflorim alți oameni. Nu poate exista doar o relație de „primire” fără a oferi. Balanța nu va fi niciodată echilibrată astfel, iar viețile noastre cu atât mai puțin.

## **30 ianuarie**

Este puțin probabil să mergi cu capul plecat ori ochii închiși, or, mai degrabă, este puțin probabil să nu te izbești de lucrurile care te înconjoară. Probabil durerea loviturii va trece, dar oportunitățile pe care nu le vom vedea în jurul nostru... ?

## **31 ianuarie**

Viziunea noastră despre control este, de multe ori, greșită. Nu putem controla alți oameni, la fel de bine cum nu putem controla nicio funcție din organismele noastre. Dacă vrem să avem control asupra a ceva, ei bine, îți recomand ca acestea să fie vorbele, acțiunile și gândurile tale.

# FEBRUARIE

## 1 februarie

Este posibil ca grădinile altora să fie mult mai bogate și verzi. Ce nu știm, însă, noi, este de când au lucrat la ea, când au plantat florile și de câte ori le-au udat. Grădinile lor pot fi rezultatul a mult timp, efort și energie. Din acest motiv mi-aș dori să începi amenajarea grădinii tale chiar astăzi.

## 2 februarie

Majoritatea schimbărilor pe care le facem au loc în viitor. Le proiectăm undeva departe de prezent și suntem hotărâți, aparent motivați și muncitori. Din păcate, proiecțiile din viitor rămân în viitor, chiar și în cel la care tu te așteptai să devină, curând, prezent.

## 3 februarie

Forța universului cu siguranță nu este un subiect la care ne pricepem. Nu avem încă o viziune lămurită nici despre curentul electric, dar cu

toate acestea există. Ceea ce îți pot spune cu mare încredere este că odată ce ți-ai stabilit obiective, toate forțele tale vor fi canalizate în această direcție.

## **4 februarie**

A te încrede că totul va fi bine, în cele din urmă, nu este un semn de inconștiență ori nepăsare. Înseamnă, în primul rând, relaxare. Odată ce te relaxezi și începi să slăbești forța cu care te agăți de temeri, frici, obsesii, vei dobândi o mare comoară: autocontrolul.

## **5 februarie**

Există un echilibru în tot ce înseamnă viață, deși noi vedem de multe ori un continuu dezechilibru și nedreptate. În viața ta au avut loc evenimentele pe care ai fost pregătit să le trăiești. Nu ți s-a dat nici mai mult, nici mai puțin. Doar când vom privi șirul evenimentelor vom realiza că ordinea, deși aparent „incorectă”, ne-a transformat în versiunea de astăzi, versiune de care ar trebui să fii mândru!

## **6 februarie**

Așa cum spuneam zilele trecute, nu putem controla mare lucru. Dar dintre toate nonsensurile de a controla ceva vreodată, cel mai mare este cel de a găsi explicații peste explicații pentru evenimentele care s-au

întâmplat în trecut. Cu siguranță ți-ai dori ca ele să se fi petrecut diferit, dar la fel de sigur sunt că în fața întâmplărilor viitoare vei fi mult mai pregătit și înțelept.

## **7 februarie**

Te uiți probabil la alți oameni care sărbătoresc ceva, li se spune „Felicitări!”, iar viața este minunată cu ei. Te-ai gândit vreodată că și ei au traversat perioade mai puțin confortabile de-a lungul vieții, și probabil și-au dorit același lucru, văzându-l la alții? Așa și tu! Este vorba despre răbdare, dorință reală și efort.

## **8 februarie**

În cele mai multe dintre situațiile pe care le socotim ca fiind nefericite, avem o a doua șansă. Chiar și a treia, a patra. Atâtea șanse de a rescrie povestea. Finalurile nu sunt definitive, ci îți permit un nou început.

## **9 februarie**

A-i iubi pe alții fără a ne iubi pe noi înșine este precum un salvamar care sare în ajutorul tău fără să știe să înoate. Câtă încredere ai avea în el?