

CUPRINS

MARTIE

1 martie	12
Gestionarea diferențelor materiale (diminuarea sentimentului fals de superioritate)	
2 martie	15
Gestionarea fricii de a lega relații de prietenie	
3 martie	18
Gestionarea dorului de părinți	
4 martie	21
Creșterea perseverenței	
5 martie	23
Înțelegerea faptului că răutatea poate să fie modul prin care unii oameni încearcă să se apere	
6 martie	26
Menținerea motivației interioare	
7 martie	29
Înțelegerea importanței existenței unui maestru	
8 martie	31
Gestionarea unor lipsuri materiale Dezvoltarea creativității pentru găsirea soluțiilor	
9 martie	34
Conștientizarea importanței muzicii care este ascultată	

10 martie	37
Înțelegerea importanței felului prin care ne raportăm la boală	
11 martie	40
Conștientizarea efectului negativ al minciunilor	
12 martie	42
Gestionarea dorinței de a consuma ceva în exces (context: ciocolată)	
13 martie	45
Conștientizarea rolului pe care îl au câteva minute de relaxare pe zi	
14 martie	47
Gestionarea pierderii (context: în sport)	
15 martie	50
Conștientizarea faptului că te poți răzgândi Acceptarea faptului că nu avem întotdeauna dreptate	
16 martie	53
Gestionarea furiei, supărării, spaimei, vinovăției Găsirea soluțiilor	
17 martie	56
Conștientizarea importanței de a refuza experiențele care ți se par dăunătoare	
18 martie	58
Gestionarea supărării pe profesorul care ți-a dat notă mică Dezvoltarea motivației de a învăța	
19 martie	60
Conștientizarea valorii momentului prezent	

20 martie.....	62
Gestionarea furiei	
21 martie	64
Gestionarea unui defect fizic	
Găsirea soluțiilor	
22 martie.....	67
Gestionarea fricii de apă, de bărci	
23 martie.....	70
Conștientizarea faptului că aprecierea trebuie arătată	
24 martie.....	72
Gestionarea tentației de a fura	
25 martie.....	74
Înțelegerea valorii cuvintelor	
Gestionarea obișnuinței de a arunca vorbe în vânt	
26 martie.....	76
Gestionarea fricii de diverse obiecte (context: sperietori)	
27 martie.....	79
Creșterea atenției față de urmările înjurăturilor	
28 martie.....	82
Înțelegerea diferenței dintre timpul dedicat distracției și timpul dedicat studiului	
29 martie.....	85
Dezvoltarea atenției	
30 martie.....	87
Diminuarea fricii de întuneric	
Diminuarea fricii de a nu fi suficient de curajos și puternic	

31 martie90

Învățarea unei **tehnici de luare a deciziilor**

APRILIE

1 aprilie92

Dezvoltarea **pasiunii pentru citit**

2 aprilie95

Creșterea **atenției față de a nu învinui pe nedrept**

3 aprilie97

Dezvoltarea **atenției față de mersul pe stradă**

Dezvoltarea **atenției față de obiectele avute în grijă**

4 aprilie99

Conștientizarea **efectului negativ al minciunilor**

5 aprilie101

Creșterea dorinței de a dezvolta prietenii cu oameni care par **disponibili**

Diminuarea dorinței de a petrece timp cu oameni care par **indisponibili**

6 aprilie103

Dezvoltarea **bunătății**

7 aprilie105

Dezvoltarea **motivației de a învăța**

8 aprilie107

Creșterea atenției față de **urmările înjurăturilor**

9 aprilie109

Dezvoltarea **bunătății**

10 aprilie	112
Conștientizarea efectului negativ al minciunilor	
11 aprilie	114
Dezvoltarea generozității	
12 aprilie	116
Dezvoltarea capacității de a căuta scopul întâmplărilor	
13 aprilie	119
Conștientizarea faptului că există timp pentru familie și timp pentru prieteni	
14 aprilie	122
Gestionarea diferențelor materiale (înțelegerea și acceptarea propriei situații)	
15 aprilie	125
Conștientizarea efectului negativ al minciunilor	
16 aprilie	127
Conștientizarea faptului că schimbarea este un lucru normal (context: ruperea unei relații de prietenie)	
17 aprilie	129
Conștientizarea rolului pe care îl are organizarea	
18 aprilie	131
Gestionarea fricii exagerate de durere și răni	
19 aprilie	134
Dezvoltarea motivației de a învăța constant	
20 aprilie	136
Gestionarea supărării în cazul decesului cuiva drag	

21 aprilie	138
Înțelegerea modului în care ne setăm dorințele	
22 aprilie	141
Gestionarea tentației de a fura	
Conștientizarea faptului că nicio sumă de bani nu poate cumpăra un om corect	
23 aprilie	143
Conștientizarea importanței filmelor care sunt privite	
24 aprilie	145
Gestionarea supărării de a merge la grădiniță/școală	
25 aprilie	147
Gestionarea sentimentului de vină cu privire la un moment de neatenție	
26 aprilie	149
Gestionarea amintirii unor cuvinte urâte care ne-au fost adresate	
27 aprilie	151
Conștientizarea faptului că banii nu aduc fericirea	
28 aprilie	153
Conștientizarea faptului că iubirea pe care o oferă o persoană poate face minuni	
29 aprilie	156
Înțelegerea rolului pe care îl are starea personală de bine în relația cu ceilalți	
30 aprilie	158
Înțelegerea efectelor lăudăroșeniei	

1 mai	160
Conștientizarea faptului că pentru orice problemă există soluții	
Gestionarea întâmplării de a rămâne blocat în baie	
2 mai.....	163
Gestionarea fricii de a nu fi respins	
Conștientizarea faptului că nu merită să renunți la comportamentul frumos	
de dragul de a te integra într-un grup	
Dezvoltarea bunătății	
3 mai.....	166
Conștientizarea faptului că încă din copilărie ne modelăm comportamentul	
pe care vrem să îl avem ca adulți	
Conștientizarea tipului de adult care vrem să devenim	
4 mai.....	168
Conștientizarea rolului jurnalului	
Conștientizarea faptului că un eveniment neplăcut își pierde din putere	
în decursul câtorva zile	
5 mai.....	170
Dezvoltarea curajului de a spune atunci când nu înțelegi ceva	
6 mai.....	172
Gestionarea sentimentului de a nu fi ascultat	
7 mai.....	175
Gestionarea supărării când un șir de lucruri nu merg „bine”	

8 mai	177
Înțelegerea faptului că la suprafață se află comportamentul, însă ceea ce îl determină este mult mai mult decât putem vedea	
9 mai	179
Educația financiară	
10 mai	181
Gestionarea sentimentelor de abandon și respingere	
Înțelegerea provenienței fricii	
11 mai	184
Dezvoltarea bunătății	
12 mai	187
Gestionarea fricii de a vorbi în public	
13 mai	191
Conștientizarea faptului că este bine să înveți, nu să te bazezi mereu pe internet sau pe cei din jur	
14 mai	194
Conștientizarea rolului rugăciunii	
Gestionarea sentimentelor provocate de părinții care devin neputincioși din cauza bolii	
15 mai	197
Gestionarea fricii de mulțime	
16 mai	200
Înțelegerea importanței respectului	

17 mai	202
Gestionarea dormitului singur	
18 mai	205
Înțelegerea unicității și a faptului că „diferit” nu înseamnă mereu „bun” sau „rău”	
19 mai	208
Înțelegerea vieții nevăzătorilor	
Înțelegerea faptului că fiecare viață are frumusețea ei	
20 mai	211
Înțelegerea unicității fizice și a faptului că „diferit” nu înseamnă mereu „frumos” sau „urât”	
21 mai	214
Înțelegerea unicității fizice și a faptului că „diferit” nu înseamnă mereu „frumos” sau „urât”	
Gestionarea nemulțumirilor dintre fratele mai mare și fratele mai mic	
22 mai	216
Înțelegerea importanței obținerii victoriei pe merite personale	
23 mai	219
Înțelegerea importanței de a privi beneficiile învățării pe termen lung	
Gestionarea refuzului de a învăța o limbă străină ca urmare a mutării în altă țară	
24 mai	222
Gestionarea dorinței de a primi atenție	
Gestionarea încercării de a opri cearta părinților prin crearea de probleme	
Gestionarea enurezisului	

25 mai	225
Înțelegerea importanței de a găsi latura bună a oricărui lucru	
Gestionarea greutăților apărute în antrenamente	
Gestionarea supărării cu privire la lipsa talentului	
26 mai	227
Gestionarea tristeții	
27 mai	230
Înțelegerea importanței dorințelor pe care le avem	
Înțelegerea importanței somnului	
28 mai	232
Înțelegerea importanței felului prin care ne raportăm la boală	
29 mai	234
Gestionarea sentimentelor și comportamentelor provocate de o problemă de piele	
30 mai	237
Înțelegerea faptului că spiritul de luptă nu este necesar mereu	
Gestionarea sentimentului de pericol , apărut când nu este cazul	
31 mai	239
Înțelegerea ideii de muncă în echipă	

1 martie

A devenit un obicei ca la sfârșitul orelor, doamna învățătoare să discute cu mama lui Mircea despre faptul că băiatul nu se comportă adecvat.

— De ce țiți în timpul orelor? I-a întrebat mama sa, în drum spre mașină. Tu nu înțelegi că există momente în care trebuie să fii cuminte și tăcut? Nu știu cum să îți mai explic!

Lacrimile din ochii mamei au început să se scurgă, dar și le-a șters în grabă. Chiar înainte să pornească motorul mașinii, a observat-o pe Laura, al cărei fiu este coleg cu Mircea.

— Bună, Laura! Vă duc undeva?

Laura și fiul ei, Ionuț, au acceptat și chiar s-au bucurat că nu au mai mers cu autobuzul. Drumul a fost foarte plăcut pentru că în timp ce mamele discutau, băieții s-au putut juca.

— Te rog să ne lași la târgul de mărtișoare, a spus Laura.

După ce și-au luat la revedere, Mircea i-a împărtășit mamei faptul că este bucuros că Ionuț va cumpăra din târg mărtișoare ieftine, iar el va cumpăra unele scumpe, de la magazinul de bijuterii.

— Fiecare familie are nivelul ei financiar! Nu trebuie să judeci! I-a musttrat mama lui, însă vorbele ei nu i-au domolit încântarea.

A doua zi, Ionuț a ajuns primul la școală și a dăruit fiecărei fete câte o floare din plastilină, pentru pus pe piept. Mircea în schimb, a lipsit la prima oră, apoi s-a jucat atât de mult încât a uitat să ofere mărțișoare. Totuși, la plecare, când a văzut-o pe mama lui, și-a amintit să le dea colegelor câte o brățară cu pietre prețioase, albe și roșii. Multe dintre ele plecaseră, așadar a reușit să ofere mai puțin de jumătate din mărțișoare.

Încântarea din ochii bucuroși ai fetelor, l-a făcut pe Mircea să se simtă mândru. Era sigur că le surprinsese mai tare decât o făcuse Ionuț.

Spre mirarea lui, a doua zi, niciuna dintre colege nu purta brățara de la el, însă toate aveau o floare de plastilină în piept.

— De unde ai primit urâtenia aceea? a întrebat-o el pe una dintre fete.

— Nu este urâtă! Este o broșă foarte delicată și mie îmi place! Ionuț mi-a dăruit-o.

— Brățara de la mine nu îți place? A fost foarte scumpă!

— Ba da, este drăguță, dar am uitat de ea. Nu te supăra, mâine o voi purta!

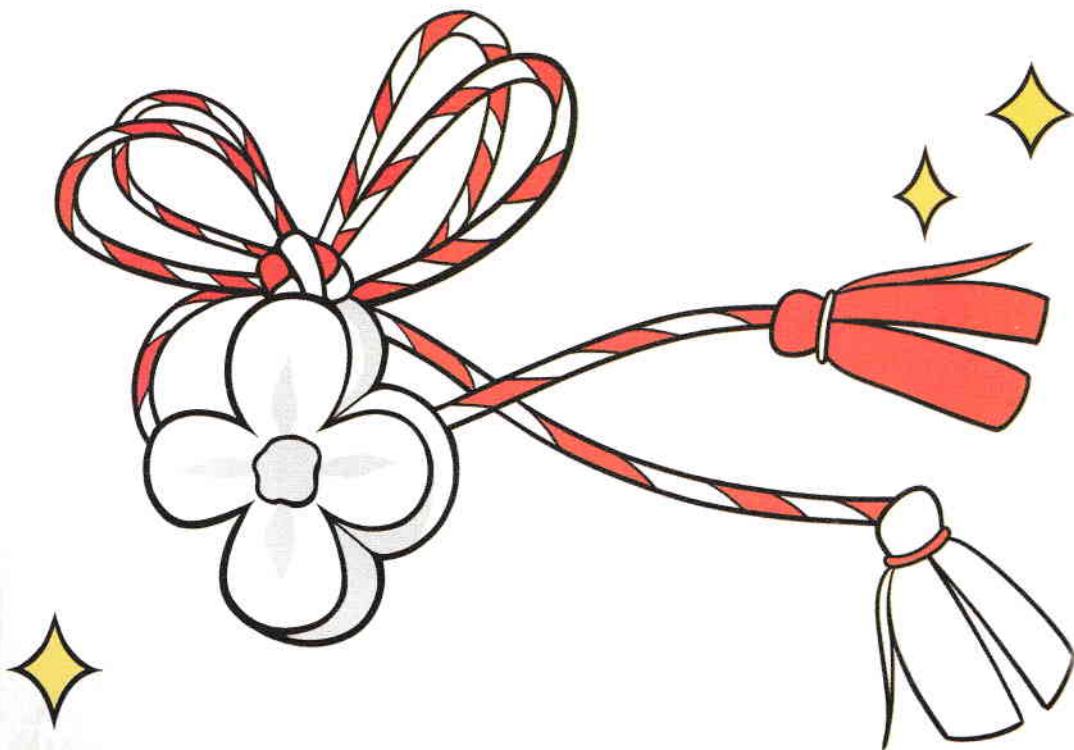
— Cum ai putut să uiți de ea? Ce fel de fată uită de bijuteriile prețioase?

Colega nu i-a mai răspuns și s-a dus lângă prietenele ei, cărora le-a povestit discuția cu Mircea. Era un lucru obișnuit ca băiatul să fie în centrul discuțiilor întrucât felul mândru și antipatic în care se comporta, atrăgea atenția colegelor zi de zi. Față de Ionuț care era prietenos și distractiv,

Mircea era numai un copil dificil de înțeles din cauza faptului că se considera superior.

— Eu port mărtișorul de la Ionuț, pentru că îmi amintește de el, adică de un prieten adevărat! a spus una dintre ele și toate au fost de aceeași părere.

Discuția secretă a fetelor a lăsat clar la iveală faptul că darurile modeste, pe care le oferă un om de încredere și blând, sunt mai prețioase decât cadourile scumpe, oferite de o persoană care în majoritatea timpului este indiferentă și egoistă.



2 martie

Căpșună este un câine de vânătoare, de talie mare, care trăiește la bloc. Stăpânii i-au dat acest nume pentru că atunci când l-au văzut pentru prima dată la un adăpost pentru animale, tocmai furase o pungă plină de căpșuni. Doamna și domnul Martin, care l-au adoptat, au fost amuzați să vadă un animal atât de feroce, mâncând fructe.

Câinele latră atât de tare, încât trezește toți vecinii și este atât de mare, încât oamenii din parc nu au curaj să treacă pe lângă el. Uneori, când este privit, își arată colții, iar când este atins, începe să mârâie.

Nimeni nu ar fi crezut că fiorosul Căpșună, de fapt se teme de umbra lui.

Seara, atunci când singura sursă de lumină este televizorul la care se uită doamna și domnul Martin, câinele stă nemișcat sub masă. Nu vrea să își vadă umbra, așa că nu se mișcă deloc.

Totuși, atunci când aude că în castronul său îi este pusă cina, fuge până în bucătărie. Ține mereu ochii închiși.

— Când a apărut dulapul acesta aici? a întrebat-o cățelul Căpșună pe doamna Martin, masându-și capul.

— Astăzi l-am cumpărat! Îți place?

— Nu! Cunoșteam perfect casa, iar tu ai pus dulapul acesta numai ca să mă lovesc!

Bineînțeles că acest lucru nu era adevărat, dar fiind supărat, Căpșună nu putea gândi limpede.

— Nu mai închide ochii! I-a încurajat doamna Martin. De ce te sperie umbra ta?

— Nu vreau să mă prindă!

— Ce glumă mai este și aceasta? Cum să te prindă umbra?

— Cu lăbuța. Dacă pune mâna pe mine, s-a zis cu fericirea mea!

Doamna Martin părea să nu înțeleagă teama lui Căpșună. Cum îl putea întrista atingerea umbrei?

— Normal că ție nu îți este teamă, doar tu nu ai ascuns nimic în umbra ta, i-a spus Căpșună. Eu am băgat în marsupiul umbrei mele delicatețea, căldura și prietenia!

— Nici nu știam că umbra are un marsupiu! Dar de ce ai ascuns acele lucruri?

— Am renunțat la delicatețe ca să se teamă ceilalți câini de mine. Atunci când pari puternic, nimeni nu este agresiv cu tine! Cât despre căldura sufletească, nu era bună la nimic. Păream prea melancolic dacă mă lăsam mângâiat. La prietenie am renunțat ca să nu las pe nimeni să se apropie de lucrurile mele. Așa împiedic furtul!

— Acum înțeleg de ce îți este frică de umbra ta! Ai ascuns prea multe în ea!

Doamna Martin a analizat situația, iar în timp ce Căpșună mânca, ea a început să râdă.

— Tu ai renunțat la multe lucruri pentru că îți era frică de agresivitatea altor câini, de părerea celor din jur și pentru că ai putea fi furat sau trădat, dar uite cum ai ajuns! Nimeni nu te poate mângâia, oamenii se feresc să treacă pe lângă tine, iar pe tine te sperie umbra ta! Nu cred că trebuie să îți depozitezi temerile, trebuie să le rezolvi! Curaj, atinge-ți umbra!

Căpșună s-a întrebat dacă merită să o asculte pe doamna Martin. Aceasta spune de multe ori lucruri complicate, dar adevărate.

Cu teamă, Căpșună și-a atins umbra și a văzut că nu pățește nimic, așa că a avut curajul de a se întreba dacă nu cumva nu o să i se întâmple niciun rău dacă își arată latura blândă și își face câțiva prieteni.

