

NAFOUSI, ROXIE

**Manifest pentru copii : 4 pași pentru a fi oricine vrei să  
fi** / Roxie Nafousi. - București : Bookzone, 2023

ISBN 978-630-305-191-8

159.9

087.5

Traducător: **Cosmin Nedelcu**  
Redactor: **Crenguța Nicolae**  
Grafician copertă: **Teodora Savu**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

**Manifest for Kids**

Text copyright © Roxie Nafousi, 2023

Illustrations by Arabella Jones

Stock images © Adobe Stock, 2023

Copyright © Roxie Nafousi Ltd 2023

First published as Manifest for Kids in 2023 by Puffin an  
imprint of Penguin Random House Children's.

Penguin Random House Children's is part of the

Penguin Random House

All rights reserved.

© Bookzone 2024, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodușă fără acordul editurii.**Editura Bookzone**

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: +40 774 091.579; +40 770 584.429

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

ROXIE NAFOUSI

# MANIFEST

*pentru copii!*

4 PAȘI PENTRU  
A FI ORICINE VREI SĂ FII

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2024

## CUPRINS

Introducere ..... 9

**PARTEA ÎNTÂI**

**Patru pași către manifestare.....13**

**Primul pas**

**Să ne înțelegem emoțiile..... 15**

Emoția 1: Frica..... 21

Emoția 2: Îngrijorarea..... 31

Emoția 3: Vinovăția..... 44

Emoția 4: Jena..... 52

Emoția 5: Furia..... 59

Emoția 6: Tristețea..... 67

Să avem grijă de noi..... 75

**Al doilea pas**

**Siguranță și încredere în sine.....81**

Nu există decât un singur tu!..... 84

Vorbește-ți cu blândețe..... 90

Acceptă unicitatea celorlalți oameni..... 91

Fii tu însuți..... 96

Fă ceea ce te face fericit..... 97

Fii bun cu ceilalți.....	100
Fii mândru de tine.....	102

### Al treilea pas

<b>Recunoștința.....</b>	<b>105</b>
Concentrează-te pe ceea ce ai, nu pe ceea ce nu ai.....	109
Înlocuiește văicăreala cu recunoștința.....	110
Spune „mulțumesc” — de o grămadă de ori!.....	113
Când ne comparăm cu ceilalți.....	115
Rețelele sociale.....	117

### Al patrulea pas

<b>Stabilirea obiectivelor.....</b>	<b>121</b>
Stabilește-ți obiectivele.....	123
Vizualizează-ți obiectivele.....	125
Fă-ți un plan și acționează.....	127
Ai încredere în tine.....	128
Nu te opri.....	128
Caută inspirație.....	129

### PARTEA A DOUA

<b>Jurnalul.....</b>	<b>133</b>
<b>Notă pentru adulți.....</b>	<b>250</b>

## INTRODUCERE

Hei, salut!

Îți mulțumesc că ai ales această carte. Mă bucur foarte mult că vom merge în călătoria asta împreună!

Ar trebui mai întâi să mă prezint. Mă numesc Roxie și treaba mea este să-i *ajut pe oameni să se simtă mai fericiți și să le fac viața cât mai bună cu putință*. Eu fac asta învățându-i pe oamenii din întreaga lume ceva care se cheamă „manifestare”.

Manifestarea înseamnă să-ți folosești puterea minții ca să-ți schimbi viața într-un fel pozitiv.

*Să manifesti înseamnă să faci să se întâmple.*

Dacă înveți să manifesti, atunci o să te ajute să fii în stare de următoarele lucruri:

1. Să te simți mai fericit în viață
2. Să devii pe cât de bun poți tu să fii
3. Să faci față perioadelor dificile
4. Să-ți stabilești și să-ți atingi obiectivele

**LIBRIS**

We know  
books

# PRIMUL PAS

SĂ NE ÎNȚELEGEM  
EMOȚIILE

Emoțiile sunt ceea ce simțim ca răspuns la diferite situații. De exemplu, ne simțim fericiți sau triști, entuziasmați sau înspăimântați, furioși sau înfricoșați. În fiecare zi vom avea tot soiul de emoții diferite – și este absolut firesc.

**Ce emoții diferite ai simțit astăzi?**

Scrie aici cât mai multe emoții poți să-ți amintești:

**Manifestarea înseamnă să te simți mai fericit și să fii cel mai bun – cât de bun poți tu să fii.** Dacă îți înțelegi emoțiile, dacă știi ce să faci cu ele și dacă le exprimi într-un fel sănătos, o să te simți mai bine în fiecare zi. În plus, o să faci mai bine față unei situații solicitante sau stresante.

În primul rând, este important să știm că *toate* emoțiile sunt întemeiate. Este în regulă să simți orice fel de emoție, fie că-i vorba despre entuziasm, tristețe, îngrijorare sau bucurie.

Uneori ni se pare că nu este „în regulă” să simțim anumite lucruri. De pildă, avem impresia că n-ar trebui să fim furioși sau n-ar trebui să ne întristăm din cauza unui lucru. Ne ținem în frâu acele emoții și încercăm să facem pe grozavii. Dar nu există emoții „greșite”. Suntem oameni, ceea ce înseamnă că vom simți toate felurile de emoții – și avem voie să le simțim.

De obicei, atunci când suntem fericiți sau entuziasmați, ni se pare ușor să ne exprimăm. Vorbim despre asta, zâmbim, râdem, țopăim sau trecem brusc la acțiune. (Ți s-a spus vreodată că urmează să mergi acasă la un prieten și te-ai simțit atât de entuziasmat, încât în câteva clipe ai dat buzna în camera ta ca să-ți faci bagajul?)

De obicei este mult mai simplu să exprimăm emoții despre care avem impresia că sunt „bune”. Dar când trăim emoții care pot fi considerate „greșite”, uneori ne e mai greu să le arătăm. De exemplu, dacă ne simțim triști, o să încercăm să ne stăpânim lacrimile, iar dacă ne simțim stânjeniți de un lucru, o să ne vină s-o zbughim la fugă și să ne ascundem. Problema este că, atunci când ne ținem emoțiile încuiate în noi, asta înrăutățește de fapt lucrurile și ne face să ne simțim în felul respectiv mai multă vreme.

Când nu ne eliberăm emoțiile, ele se acumulează înăuntrul nostru. Și atunci ajungem să fim copleșiți și ne e mai greu să ne simțim bine zi de zi.

Nimeni nu se poate simți bine **tot timpul**, deoarece viața are întotdeauna suișuri și coborâșuri, vremuri bune și perioade solicitante. **Asta este ceea ce ne face să fim oameni!**

## SIMPTOME FIZICE

Știi că, ori de câte ori simțim o emoție, ea ne afectează nu doar mințile, ci și corpurile? De fapt, corpurile noastre știu de multe ori că simțim ceva înainte să-și dea seama creierele. De exemplu, ai avut vreodată o senzație ciudată în stomac, fără să ai habar de ce? Sau ai observat vreodată că obrații încep să ți se îmbujoreze, fără să poți să ții asta sub control? Ei bine, asta înseamnă că a reacționat corpul tău la emoții precum îngrijorarea sau stânjeneala.

Modificările ce apar în corp ca urmare a trăirii anumitor emoții se numesc **simptome fizice**. *Simptomele fizice pot fi folosite ca indicii care ne ajută să pricepem ce anume simțim.*

În primul pas către manifestare, vreau să te învăț să-ți eliberezi sănătos emoțiile și să-ți ofer câteva instrumente care să te ajute să te simți mai bine când treci prin ele.

Cele șase emoții cu care o să te-ajut sunt:  
FRICA, ÎNGRIJORAREA, VINOVĂȚIA, JENA,  
FURIA, TRISTEȚEA

Pentru fiecare emoție o să-ți pun la dispoziție o listă de simptome fizice care pot apărea, apoi un SET DE INSTRUMENTE PENTRU EMOȚII pe care să le folosești de fiecare dată când simți emoția respectivă.

*Vei observa că unele instrumente sunt menționate de mai multe ori, căci funcționează atât de bine, încât le putem folosi pentru multe emoții diferite.*



### Recomandare de lectură

Nu te grăbi, ai multe de învățat! Poate că-i mai bine să începi citind despre o singură emoție pe zi.

## EMOȚIA 1: FRICA

Toată lumea se sperie uneori, chiar și cei care par să nu se înpăimânte niciodată! Frica este un răspuns natural față de un lucru care ni se pare amenințător sau periculos. Felul în care corpul nostru reacționează la frică este în realitate felul în care creierul ne protejează.

Uneori, frica este un lucru bun – ne poate menține în siguranță și ne îndeamnă să fim precauți dacă există o primădie reală. Dar de cele mai multe ori ne simțim speriați chiar și atunci când nu există niciun pericol sau amenințare concretă. De exemplu, te-ai speriat vreodată noaptea, când încerci să adormi, de o umbră de pe perete, deși știai că nu-s decât niște haine atârdate de ușă?

Există o grămadă de lucruri diferite care ne fac să ne simțim înfricoșați. Iată câteva exemple:

- Să te dai într-un roller-coaster într-un parc de distracții
- Să fii singur în întuneric
- Să mergi la o școală nouă
- Să încerci ceva pentru prima oară
- Să joci într-un spectacol pe scenă
- Să dai un examen important

# LIBRIS

We know  
books

Îți amintești câteva momente în care te-ai simțit speriat?

Poți să le enumeri în spațiul de mai jos?

## SIMPTOME FIZICE

Când ne simțim înfricoșați, corpurile noastre eliberează hormoni, adică niște substanțe create de organism care ne influențează comportamentul sau starea de spirit. Ne fac să intrăm în modul de „luptă sau fugă”: corpul nostru ne pregătește fie să înfruntăm pericolul, fie să fugim de amenințare (chiar dacă nu este una reală!). Acești hormoni pot să provoace modificări în corp.

Ce se poate întâmpla:

- Încremenim. Simțim că nu mai suntem în stare să ne mișcăm.
- Ne simțim îngrețoșați sau avem o senzație ciudată în burtică.
- Ne încordăm mușchii. Brațele sau picioarele pot să pară țepene și dureroase.
- Simțim că ne tremură picioarele sau începem să tremurăm de-a binelea.
- Transpirăm, chiar dacă nu e cald afară și nu facem niciun fel de exerciții fizice.
- Ne simțim încinși sau înghețați.
- Simțim că avem un nod în gât.

Ai avut vreunul dintre aceste simptome când ai fost speriat? Încercuiește-le pe cele pe care ți le amintești. Nu-ți face griji dacă nu-ți amintești niciunul acum – poate că o să încerci să depistezi vreunul dintre ele data viitoare când simți că ți-este frică.

Uneori, ne simțim stânjeniți dacă remarcăm vreuna din aceste modificări în corp, mai ales dacă suntem împreună cu alți oameni. Dar ține minte că toate aceste reacții sunt *absolut normale*.

LIBRIS

We know  
books

Nu uita, **toată lumea** se simte înspăimântată sau înfricoșată din când în când. Gândește-te la **toți oamenii** pe care-i admiri și-ți garantez că **și ei se simt uneori fricoși**.

Nu încerca să faci pe grozavul sau să ignori lucrul care te sperie. În schimb, vorbește cu cineva, fă exerciții de respirație ca să te calmezi și încurajează-te să-ți iei fricile în piept ca să le poți depăși! Te vei descurca de minune.

## SETUL DE INSTRUMENTE PENTRU FRICĂ

### 1. SPUNE-I PE NUME

Primul pas din setul de instrumente al oricărei emoții este să îi SPUI PE NUME. Dacă rostim cu voce tare ceea ce simțim, **ne validăm emoțiile**. A-ți valida emoțiile înseamnă că *accepti și nu judeci felul în care te simți*. Asta ne face să ne simțim mai stăpâni pe emoțiile noastre, astfel încât să le facem față mai bine.

La început, spune-ți ție însuți ce simți, fie în gând, fie cu voce tare. De exemplu, spui: *Mă simt speriat pentru că... și apoi zici clar ce anume te înspăimântă.*

După aceea, discuți cu altcineva despre ceea ce simți – cu un prieten, un profesor, un părinte sau cu orice alt adult de încredere. Dacă te simți în largul tău, spune-le ce gândești, iar ei o să fie în stare să te calmeze, să îți dea un sfat sau să te ajute să te simți în siguranță.

Dacă discutăm cu cineva despre felul în care ne simțim, putem să avem senzația că suntem înțeleși. Iar oamenii care ne ascultă ne lasă impresia că le pasă de noi. Astfel, dacă vorbim despre un sentiment care ne tulbură, o să ne simțim mult mai bine după aceea.

**LIBRIS** | We know  
books

Dacă nu discutăm despre ceea ce simțim și continuăm să ne înfrânăm emoțiile, ajungem să fim suprasolicitați și să ne simțim singuri. Din cauza asta ne e mai greu să depășim situațiile prin care trecem, indiferent care ar fi ele.

## 2. EXERCİTIU DE RESPIRAȚIE

Cum am menționat mai devreme, frica poate aduce o grămadă de schimbări în corpurile noastre. Se poate să simțim un gol în stomac, să ne simțim încinși sau agitați.

Ca să ne ajutăm corpul să se calmeze când avem anumite simptome fizice, trebuie să transmitem creierului mesajul că este în siguranță și că *pericolul nu este real*. Putem transmite acest mesaj creierului dacă respirăm lent. Nu-i așa că-i genial? ***E suficient să respiri lent ca să-i spui creierului tău să se liniștească!***

Există multe exerciții care ne ajută să respirăm mai lent atunci când ne simțim copleșiți de o emoție. O să te învăț acum unul foarte simplu care se numește:

### Patru înăuntru, patru afară

1. Așază-te sau întinde-te pe spate.
2. Pune-ți o mână pe burtică.
3. Inspiră profund și lent pe nas timp de patru secunde. (Numără până la patru pe degete sau în gând.)
4. Pe măsură ce inspiri, simte-ți burtica ridicându-se ca un balon care se umflă.

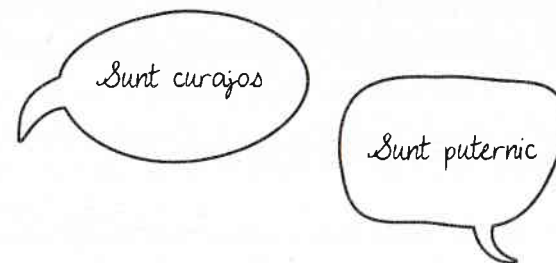
5. Expiră pe gură timp de patru secunde, simțind cum îți se dezumflă burtica.
6. Repetă inspirația și expirația vreme de câteva minute sau până când te simți mai calm.

Fă acest exercițiu acum și vezi cum te face să te simți!



## 3. ROSTEȘTE O AFIRMAȚIE

O afirmație este un enunț pozitiv pe care ni-l putem spune nouă înșine în gând sau cu voce tare.



Când îți repeți o afirmație pozitivă, îi transmiți mesaje bune creierului tău. Asta te poate ajuta să te simți mai calm, mai încrezător și mai stăpân pe situație.

Ori de câte ori simți una dintre emoțiile mai complicate, repetarea unei afirmații te poate ajuta să te concentrezi și să te simți mai bine.

Data viitoare când simți că ți-este frică, încearcă să repeți în sinea ta aceste afirmații:

- Sunt curajos.
- N-are de ce să-mi fie frică.
- Sunt în siguranță și sunt protejat.
- Sunt mai puternic decât fricile mele.
- Pot să fac față oricărui lucru.

Repetă-le acum pentru tine.



Chiar dacă nu crezi afirmațiile atunci când le rostesci, cu cât le spui mai des, cu atât o să reușești să crezi mai mult în ele – așa că exersează-le în continuare!

#### 4. ÎNCURAJEAZĂ-TE SINGUR

N-o să uit niciodată cum l-am interpretat pe Oliver în *Oliver Twist* la școală. Stăteam în culise și parcă aveam picioarele din plastilină. Nu prea voiam să intru pe scenă, pentru că mi-era nespuse de teamă că o să-mi uit replicile în fața tuturor. Dar știam că trebuie să joc, altfel aș fi avut neazuri cu profesorii și nici nu voiam să mă dezamăgesc pe mine. Așa că m-am transformat în propria mea susținătoare. Mi-am spus în gând: *Poți să faci asta, Roxie. Totul o să fie în regulă. Dă-i bătaie!* Chestia asta m-a ajutat cu adevărat să mă simt mai încrezătoare. Nici n-am apucat să mă dezmeticesc, că am intrat pe scenă și **am reușit!** Uraaa! M-am simțit tare fericită după aceea, iar data următoare când a trebuit să urc pe scenă nu m-am mai simțit la fel de înspăimântată. Acum, la vârsta

adultă, ies pe scenă în fața a **mii de oameni** și nu mă mai simt înfricoșată *absolut deloc*.

*Ți s-a întâmplat vreodată așa ceva până acum? Te-ai simțit vreodată speriat să faci un lucru, iar după ce l-ai făcut ți-ai dat seama că n-a fost chiar așa de rău? Și apoi când l-ai mai făcut încă o dată ți s-a părut mai simplu, mult mai puțin înfricoșător?*

Uneori, când ne simțim speriați, avem o mulțime de temeri și griji despre ce se poate întâmpla. Dar **când ne încurajăm singuri începem să ne simțim mai curajoși**. Asta ne ajută să facem față lucrurilor de care suntem înspăimântați, și așa ajungem să ne învingem fricile și să ne arătăm nouă înșine cât de puternici suntem în realitate!

*Dacă ți se pare dificil să te gândești ce să-ți spui în asemenea situații, imaginează-ți ce i-ai spune celui mai bun prieten dacă ar fi speriat, apoi spune-ți același lucru ție însuși. Uneori nu trebuie decât să te convingi singur*  
**SĂ TRECI LA TREABĂ!**