

# Catalogul lecțiilor pentru o viață minunată

<b>Lecția 1:</b> Călătoria către inima noastră fragilă.....	19
<b>Lecția 2:</b> Din Durere, Putere – Învață cum să te ridici atunci când sufletul este rănit.....	23
<b>Lecția 3:</b> Învață cum să confrunți fricile și cum să le depășești .....	28
<b>Lecția 4:</b> Puterea comunicării – Cum să-ți aperi drepturile....	35
<b>Lecția 5:</b> Învață să faci bine din suflet pentru a primi răsplata vieții.....	40
<b>Lecția 6:</b> Cum să fii independent și stăpân pe deciziile tale Te vreau lider.....	47
<b>Lecția 7:</b> Cum m-a învățat mama să fiu puternică înainte să moară .....	54
<b>Lecția 8:</b> Fii hotărât și asumat Deciziile bine gândite îți asigură succesul .....	58
<b>Lecția 9:</b> Planuri realiste și decizii calculate Cheia succesului .....	63
<b>Lecția 10:</b> Întrebarea care îți definește viața: Cum să te asiguri că răspunsul te face mândru? .....	70
<b>Lecția 11:</b> Cum să valorifici timpul și cum să planifici înțelept.....	77

<b>Lecția 12:</b> Învăță să-ți apreciezi munca și cum poate ajutorul să devină capcană.....	81
<b>Lecția 13:</b> Cum să ajungi la relația dorită și cum să-ți aperi principiile.....	85
<b>Lecția 14:</b> O lecție dură despre sinceritate .....	90
<b>Lecția 15:</b> Cum să strălucești cu realizările tale și cum să eviți penibilul.....	96
<b>Lecția 16:</b> În fața oglinzii Tăria de a recunoaște greșelile .....	102
<b>Lecția 17:</b> Autodisciplina – Clădirea unei vieți de succes pas cu pas .....	107
<b>Lecția 18:</b> Învingătorii nu renunță Despre puterea perseverenței și a rezilienței .....	117
<b>Lecția 19:</b> Din dragoste m-am născut, din dragoste am dat viață .....	122
<b>Lecția 20:</b> Vorbitul în public De la timiditate la discursuri încântătoare .....	128
<b>Lecția 21:</b> Ascultă pentru a înțelege, nu pentru a răspunde .....	135
<b>Lecția 22:</b> Te iert, dar nu uit niciodată Învăță cum memoria te protejează .....	140
<b>Lecția 23:</b> Cinci principii pentru o viață de succes Faruri călăuzitoare în tumultul cotidian .....	146
<b>Lecția 24:</b> Împreună suntem mai puternici Temelia relațiilor de succes .....	156
<b>Lecția 25:</b> Testul relației Curajul de a rămâne și de a construi.....	163
<b>Lecția 26:</b> Mai puțin pentru mai mult Eliminarea surplusului și valorificarea esențialului .....	169
<b>Lecția 27:</b> Ecuația fericirii Cele trei elemente esențiale.....	176
<b>Lecția 28:</b> Cursanții mei, Profesorii mei Lecții de neuitat.....	182
<b>Lecția 29:</b> Prin ochii inocenței Lecții de viață de la fiul meu .....	187

# Călătoria către inima noastră fragilă

**F**iule, pe măsură ce crești și descoperi lumea din jurul tău, vei învăța multe lecții valoroase. Unele dintre ele îți vor aduce bucurie și împlinire, în timp ce altele te vor provoca și îți vor testa limitele. În momentul în care scriu aceste rânduri, tu ai doar un an. Ești la începutul drumului tău, înconjurat de iubire și protecție. Este perioada în care se formează primele straturi ale identității tale, ale sufletului tău. Este și perioada în care începi să cunoști lumea, să simți și să înțelegi primele emoții.

Vreau să te conduc într-o călătorie specială, una care începe cu o lecție fundamentală: întâlnirea cu copilul interior. Această lecție este despre a ne înțelege și a ne iubi pe noi înșine, începând cu acea parte vulnerabilă și fragilă din interiorul nostru care ne-a fost alături de la început. Este despre a învăța să facem pace cu trecutul nostru și a ne îmbrățișa pe noi înșine în întregime. Sper ca aceste cuvinte să te ajute să devii un adult echilibrat și fericit, capabil să își iubească și să își accepte trecutul.



Eram într-o vacanță cu mătușa mea, explorând capitala Irlandei, Dublin. Străzile pavate, clădirile vechi și aerul încărcat de istorie îmi dădeau o senzație aparte. Într-o după-amiază, stăteam la coadă pentru a vizita un muzeu când o doamnă în vârstă, cu părul alb și ochii blânzi, a început să ne vorbească. Am simțit instantaneu că există o conexiune specială între noi.

Ea ne-a explicat că în fiecare dintre noi trăiește un copil interior, o parte fragilă și neajutorată, dar și plină de bucurie și curiozitate. Este acea parte a inconștientului nostru care a fost martoră la toate traumele și bucuriile copilăriei noastre. Am ascultat cu atenție în timp ce îmi povestea despre importanța reconectării cu acest copil interior. Mi-a explicat că, pentru a ne vindeca cu adevărat, trebuie să ne reîntâlnim cu acea parte din noi care a suferit, să-i oferim iubire și înțelegere.

A continuat spunând că ar trebui să ne imaginăm că ne întâlnim copilul interior într-un loc sigur și liniștit. Ce i-am spune? Cum l-am mângâia? Această întâlnire ar putea fi cheia pentru a ne vindeca rănilor din trecut.

La întoarcerea în țară, în timpul unei lecții de limba franceză cu una dintre cursantele mele, i-am propus să dezvoltăm această idee. Am invitat-o să-și închidă ochii și să-și imagineze întâlnirea cu ea însăși, atunci când era mică. Am simțit cum atmosfera din cameră s-a schimbat devenind încărcată de emoție.

În timp ce se gândea, ea a început să descrie locul în care se afla, un parc din fața casei sale. O bancă din lemn pe care stătea o fetiță, jucându-se singură, apărea în mintea ei. Această imagine a trezit în cursantă o avalanșă de emoții.

Pe măsură ce a continuat să exploreze acest moment, ea a simțit nevoia să-i vorbească fetei din amintirea sa. Lacrimile i-au curs pe obraji în timp ce își cerea iertare pentru că nu a putut să o protejeze mai bine. Apoi, i-a promis că o va iubi și proteja de acum înainte, cu toată forța și determinarea unui adult conștient de responsabilitățile sale.

Am asistat la această scenă cu un nod în gât, realizând cât de adânci sunt rănilor din copilărie și cât de mult dorim să le vindecăm.

Traumele din copilărie pe care nu le înțelegem pe deplin ne modelează viețile de adulți. Acestea pot deveni umbrele care ne urmăresc, influențându-ne deciziile, relațiile și modul în care ne vedem pe noi înșine. Întâlnirea cu copilul interior ne ajută să înțelegem că toate acele dureri și temeri ne-au format, dar nu trebuie să ne definească. Pentru a face pace cu trecutul, trebuie să ne permitem să simțim durerea, să o acceptăm și să o depășim. Această reconectare nu este ușoară, dar este esențială pentru vindecare. Îi putem scrie scrisori copilului interior sau putem vizita locuri care ne aduc aminte de copilărie pentru a crea un spațiu sigur în care să ne întâlnim cu noi înșine.

Îți fac o mărturisire. În timpul călătoriei mele din Irlanda, în grădina castelului Malahide, mi-am imaginat propria întâlnire cu mine mică. M-am văzut alergând prin grădină, plină de viață și curiozitate. Am simțit nevoia să o îmbrățișez, să îi spun că este iubită și protejată. Acea îmbrățișare imaginată a fost unul dintre cele mai puternice momente de vindecare din viața mea.

Acum este rândul tău, dragul meu cititor! Te invit să închizi ochii pentru o clipă și să te lași purtat înapoi în timp,



într-un loc drag din copilăria ta. Poate fi grădina bunicii, parcul în care te jucai sau camera ta plină de jucării. Imaginează-ți că te vezi pe tine însuși, copilul care ai fost odată, cu ochii mari și curioși, cu zâmbetul sincer și plin de viață. Apropie-te de acest copil, privește-l în ochi și simte legătura puternică dintre voi. Spune-i că îl iubești necondiționat, că ești mândru de el și că înțelegi prin ce a trecut. Promite-i că vei fi mereu acolo pentru el, să-l protejezi și să-l sprijini. Această întâlnire cu copilul tău interior este un pas important spre a-ți accepta trecutul și a trăi în armonie cu tine însuși. Îmbrățișează-ți copilul interior cu toată dragostea pe care o ai și lasă-l să știe că, indiferent de ce s-a întâmplat, va fi mereu iubit și protejat.

### Lecțiile desprinse din acest capitol:

- Reconnectarea cu copilul interior este esențială pentru vindecare.
- Rănile din copilărie ne influențează ca adulți.
- Acceptarea și eliberarea durerii ne ajută să facem pace cu trecutul.
- Exercițiile de vizualizare pot facilita această reconectare.
- Este important să ne iubim și să ne protejăm copilul interior.

# Din Durere, Putere Învăță cum să te ridici atunci când sufletul este rănit

**A**m ajuns în fața unei lecții destul de dureroase, dar în același timp esențială și de neignorat: cea a durerii. Da, nu sună tocmai frumos, dar face parte din existența noastră și îmi doresc să fii pregătit și pentru când te va vizita. Când te doare capul, iei un analgezic și mergi mai departe. Ce faci atunci când te doare sufletul? Te ridici și mergi înainte. Niciodată nu rămâi blocat în suferință; faci efort și ieși la lumină. Cei care au procedat în felul acesta au atins fericirea, chiar dacă au pornit din cel mai adânc abis. În antiteză sunt cei care și-au plâns de milă și care au preferat tovărășia lacrimilor. Ei sunt cei care eșuează, tu trebuie să învingi. Ceea ce o să-ți povestesc în acest capitol vreau să păstrezi în amintirea ta și, când vei fi într-o situație complicată, să te gândești că întotdeauna poate fi mai rău.

Nu putem alege momentul când apare suferința, dar trebuie să îl depășim. Persoana de care am fost cel mai



apropiată a fost bunica mea. Cu ea am cele mai multe amintiri din copilărie. Ea m-a învățat să scriu și să citesc, să țin furculița în mână și să iubesc, așa cum doar ea putea să mă iubească pe mine. Când a venit vremea să merg la grădiniță, a fost cea mai mare durere pentru că nu mai stăteam cu ea toată ziua. Cum ajungeam, începeam să plâng. Ca să rezolve și această situație, bunica mi-a dat fotografia ei și, cât timp eram la grădiniță, stăteam și mă uitam la acea poză și plângeam de dor. Ți-am istorisit acest moment de vulnerabilitate copilărească tocmai ca să înțelegi cât de puternică era legătura dintre noi două.

Apoi, când nu aveam nici șapte ani împliniți, am pierdut-o pe mama și atunci toată imaginea maternă a fost preluată tot de bunica. Anii au trecut și bunica mea a îmbătrânit. Au început accidentele vasculare, edemele pulmonare, momentele în care trebuia să fiu pregătită în orice clipă să chem ambulanța și să stau cu sufletul la gură când primeam un telefon de la spital. Cu toate acestea, am reușit de trei ori să o salvez apelând la ajutor medical în cel mai scurt timp posibil și să o aduc acasă după spitalizare. A patra oară nu a mai fost la fel.

Într-o dimineață, după ce îi sărbătorisem ziua de naștere cu un tort pe care scria „Cea mai bună bunică”, a început să se simtă rău și să nu mai respire bine. A ajuns la spital și medicii mi-au spus să fiu pregătită pentru ce este mai rău. Am sunat-o și când mi-a zis „mamă” am sperat că o să fie bine și m-am simțit ca atunci când veneam cu o notă bună de la școală și ea îmi pregătea șnițel cu cartofi prăjiți. Din păcate, starea ei a mers din ce în ce mai rău. Am fost sunată de

medic și m-a anunțat despre starea ei critică, spunându-mi, totodată, că răul se poate întâmpla.

Atunci am căzut în genunchi și m-am rugat din tot sufletul să scape, să își revină și să-mi mai deseneze încă o dată pe fereastra, plină de aburi, o pisicuță sau un cățeluș, așa cum o făcea pe vremea când nu știam ce înseamnă să te doară sufletul atât de tare, încât să simți că rămâi fără respirație. Am fost sunată de medic și mi s-a spus că bunica a trecut cu bine și peste această criză și că își revine. M-am simțit ca și cum am cucerit o nouă planetă, eram cea mai fericită. Bunica mea își revenea, încă o aveam alături de mine. Urma să o iau acasă și să reintre în normal, când, cu două zile înainte de Revelion, la ora 9 dimineața, am fost din nou sunată de la spital. De această dată, fără vești bune. Bunica mea nu mai era, inimioara ei încetase să bată.

Nu am vrut niciodată să accept că este posibil să o pierd pe bunica. După ce mama și bunicul au murit, cea mai mare frică a fost să nu mai pierd pe cineva. Se întâmpla, bunica se ducea lângă mama și eu nu o mai aveam lângă mine. A venit și ziua înmormântării. În mintea mea era un singur gând: că nu voi putea depăși această suferință, că nu pot face față despărțirii de bunica mea dragă. Am ajuns la cimitir înaintea celorlalți pentru că îmi doream să avem pentru ultima dată câteva momente doar noi două. Ea în coșciug, iar eu în cea mai adâncă durere.

În timp ce plângeam, a venit spre mine o femeie care m-a încurajat spunându-mi că a amenajat frumos mormântul și că era totul pregătit. M-am întors spre ea și am întrebat-o dacă a fost cazul să scoată pe cineva din cripta familiei pentru a fi așezată bunica. Mi-a răspuns că da și că osemintele

o să fie puse lângă bunica. Am întrebat atunci pe cine au scos, gândindu-mă la străbunica sau la străbunicul. A făcut un semn spre cruce și mi-a zis: „Pe ea, oasele sunt în sacul de rafie de lângă.”

Se referea la mama. O scosese ră pe mama care murise cu 26 de ani în urmă. Am simțit o căldură în tot corpul și am avut senzația că mă prăbușesc. M-am dus spre sacul alb de rafie și l-am deschis. Era mama, se mai vedeau părți din costumul pe care îl cumpărase cu mine pentru o nuntă și care s-a dovedit a-i fi ținuta finală, fire de păr roșcat, părul pe care îl admiram atât de mult când eram o fetiță cu aspirații de domnișoară, dresul negru cu model.

Pentru mulți, ar fi fost un moment morbid și înspăimântător. Însă, pentru mine, a fost un moment de profundă conectare. În acele clipe, am simțit că nu sunt singură, m-am simțit puternică și am știut că mama era cu mine. A fost ca și cum, prin deschiderea aceluia sac, am deschis o poartă către o legătură invizibilă, dar indestructibilă, cu ea.

M-am ridicat și am spus că nu trebuie să cad, că trebuie să merg înainte, că nu am pierdut nimic, că am în continuare cea mai frumoasă mamă și cea mai iubitoare bunică.

A fost un moment foarte dur, dar sunt fericită că am deschis sacul acela; a fost impulsul de care aveam nevoie să merg înainte și să nu îmi plâng de milă. M-am ridicat și am devenit mai puternică. Ce vreau să reții din acest episod dureros este că, din cea mai mare suferință, poți să te ridici și să primești și o lecție bonus. Nu există să cazii, nu ai voie să trăiești în depresii și în văicăreli sau să-ți plângi de milă, ai voie doar să urci și să știi că va veni soarele din nou. Pentru mine a venit, tu ești soarele meu, fiul meu drag!

Când am plecat de la cimitir, am primit un mesaj de condoleanțe de la o cursantă. Îmi spunea că atunci când pierdem un suflet, mereu vine un înlocuitor. Ai venit TU la scurt timp. Vreau să fii puternic și să înțelegi că, dacă faci efort să depășești durerea, o să fii premiat. Premiul meu ești tu!

### **Lecțiile desprinse din acest capitol:**

- Durerea este inevitabilă, dar nu trebuie să rămâi blocat în ea. Ridică-te și mergi înainte!
- Chiar și din cea mai mare suferință, poți găsi puterea să te ridici și să mergi mai departe.
- În momentele de durere extremă, poți descoperi resurse interioare nebănuite și sprijin din partea celor dragi, chiar dacă nu sunt fizic alături de tine.
- După fiecare pierdere, există întotdeauna o rază de speranță și posibilitatea unui nou început.

*Lecții pentru fiul meu și pentru tine* te va învăța cum să treci peste suferință, să devii puternic și să îți păstrezi principiile astfel încât să ai o viață împlinită. Vei învăța să îți gestionezi emoțiile, să-ți stabilești obiective clare și să construiești relații sănătoase.

În această carte, m-am deschis complet și te-am lăsat să intri în intimitatea mea, împărtășindu-ți momente extrem de personale, exact așa cum aș face cu fiul meu. Îți mulțumesc că ai ales s-o citești și sper să-ți rămână în suflet!

---

„Lecția 23 este preferata mea și chintesența întregii cărți. Nu strică să fie memorată și aplicată. Ajută enorm destinului și liniștii interioare ale fiecăruia dintre noi. De notat în agendă și de respectat cu sfințenie.”

IRINA-MARGARETA NISTOR

„Când credem că suntem maturi și că le știm pe toate, întâlnirea noastră cu noi înșine, în mod neașteptat, ne arată cât de mult mai avem de aflat despre inima și mintea noastră, despre viața și felul în care putem face față provocărilor ei. Citește cu încredere, pe nerăsuflăte, aceste pagini și vei deveni mai bogat!”

ANDREEA MARIN

„Cartea *Lecții pentru fiul meu și pentru tine* este partenerul ideal în căutarea soluțiilor. Pentru că fiecare lecție este construită cu dăruire și dragoste.”

MONICA TATOIU

Scanează codul QR  
și află mai multe despre  
toate titlurile colecției

**CORINT**  
**PARINTI**



PARTENER MEDIA:

**PSYCHOLOGIES**

ISBN: 978-606-088-682-2



9 786060 886822

[www.edituracorint.ro](http://www.edituracorint.ro)