

LIBRIS

We know  
books



# GHID

PENTRU

# fete și băieți

la vârsta (pre)adolescenței



STRATEGII EFICIENTE  
ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI



EDITURA  
PRUT



Viața este minunată! (Uneori însă nu e...)	6
Un loc în care poți să fii tu însuți	8
Găsește locul unde poți să fii fericit	10
„Timp pentru mine” în raport cu „alte treburi”	12
Obiectivele tale de viață	14
Viața în mediul online	16
Renunță la dispozitivele digitale (pentru un timp)	18
Isteț și eficient	20
Să-ți faci auzită vocea	22
Nu te lăsa, perseverează!	24
Studiul și tehnicile de învățare	26
Găsește-ți stilul propriu	28
Jucării artistres	30
În sprijinul recapitulării	32
Nu amâna!	34
Ai grijă de sănătatea ta!	36
Pregătiri pentru ziua cea mare	38





Banii, banii, banii!	40
Vocabular bancar	42
Cum să economisești bani	44
Gândește-te înainte de a cheltui	46
Cum să faci rost de bani	48
Ai un hobby care ar putea fi o mină de aur?	50
Hai să recondiționăm	52
E viața ta	54
Depășește limitele zonei tale de confort	56
Să fim creativi!	58
Superinvestigatorul	60
Să ai simț critic	62
Este important să faci bine	64
Și tu ești grozav!	66
Oamenii din jurul tău	68
Surse de informare	70
Indice	72



# VIAȚA ESTE MINUNATĂ!

(UNEORI ÎNSĂ NU E...)

**S**unt două întrebări vitale  
**ATÂT DE MARI**, încât nimeni  
 nu și le pune vreodată:

*Ce ar trebui să fiu?*

*Cum aș putea  
 să fiu astfel?*

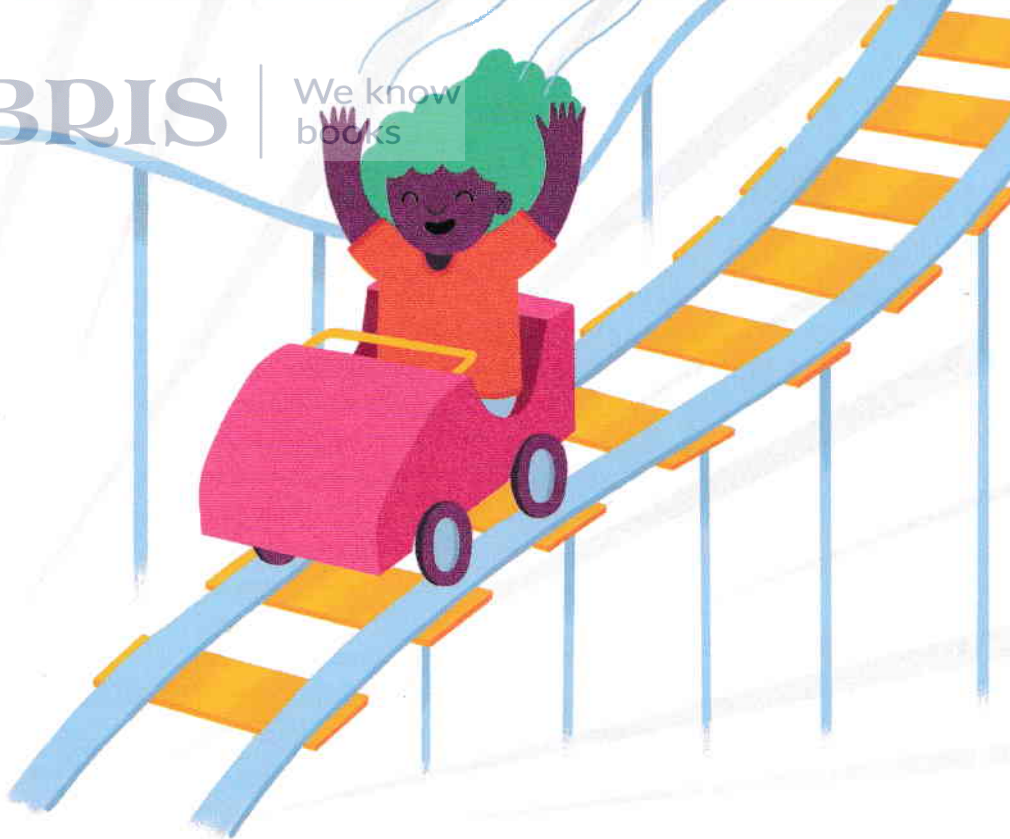
Și nu ne referim la cum să te îmbraci sau  
 cum să te porți. Ne gândim la viața ta –  
 viața ta reală și **foarte importantă**. În  
 viață ai de făcut niște alegeri pentru tine  
 în privința felului în care să-ți duci traiul în

această lume și a lucrurilor care să te ajute  
 să fii cât mai bun în ceea ce faci ca să  
 realizezi ceea ce îți propui. În esență, viața  
 este formată din **numeroase** alegeri.

Ai în față viața care poate să-ți ofere  
 ORICE. Lumea este plină de locuri  
 minunate și de oameni uimitori. Mistere.  
 Miracole. Iar tu vei fi unul dintre ele. Vezi  
 unde te poate duce viața: pe culmile  
 munților sau în profunzimea propriei tale  
 imaginații.

Desigur, unii oameni se vor gândi că din  
 cele spuse aici lipsește ceva. Cum este cu  
 partea întunecată a vieții? Ce ar fi de spus  
 despre tristețe, moarte, sărăcie și atâtea  
 alte lucruri deloc plăcute pe care și le poate  
 aduce viața?





Da, desigur, orice roller-coaster are suișuri și coborâșuri, dar ceea ce contează cu adevărat este modul în care **tratezi** aceste coborâșuri. Momentele proaste din viață te pot face să ai mai multă empatie pentru alții și să înțelegi mai bine cine ești tu însuși. Privește cu înțelegere momentele dificile și acceptă-le ca pe o parte inerentă a vieții. Totdeauna vor urma și zile mai bune. Este evident că nu toți pornim de la același nivel când avem de făcut alegeri. Unii

oameni se nasc în castele sau au talente înnăscute și calități remarcabile. Totuși, nu trebuie să fii descurajat de ceea ce pare să-i avantajeze pe alții: oricine poate fi foarte bun într-un domeniu sau altul și oricine poate să devină cineva. Trebuie doar să știi ce vrei să fii și să înveți cum ai putea să faci asta. Poate că unele dintre ideile din această carte ar putea să te ajute un pic să înaintezi în această direcție și să iei o decizie.

*Nu sta în casă privind pe fereastră  
cum trece lumea prin fața ta!  
Ieși afară! Acționează! Implică-te!  
Și, mai ales,  
**BUCURĂ-TE DE VIAȚĂ!***

# UN LOC ÎN CARE POȚI SĂ FII TU ÎNSUȚI

**C**eea ce se află în jurul tău poate să spună multe lucruri despre tine. De asemenea, un spațiu care este cu adevărat al tău poate să te facă să te simți confortabil și calm. Dacă se poate, fă ca un loc din casa ta să îți dea posibilitatea să fii tu însuți.

Poți să alegi un colțșor comod, cu multe perne împrejur, unde să petreci ore în șir citind, sau unul dedicat artistului sau actorului îndrăgît. Poate să fie un loc foarte îngrijit sau unul în care domnește o dezordine creativă (dar farfuriile cu resturi mucegăite băgate sub pat nu sunt în niciun caz o opțiune). Oricare ar fi stilul tău, faptul că ai ceva din el în jurul tău te poate face să te simți cu adevărat acasă.

## Descoperă ce-ți place

Ce lucruri îți plac cu adevărat? Ce au în comun aceste lucruri? Amintirile pe care le evocă sau felul în care arată și cum le percepi? Notează câteva idei în fiecare rubrică de mai jos.

Lucruri la care îmi place să mă uit:

Ce îmi place să citesc / să ascult:

Culorile preferate?

Lumină sau întuneric?

Lucruri vechi sau noi?

Textura preferată (de exemplu, moale, pufos, aspru)?

Șters sau strălucitor?

Comod, la modă sau elegant?

Acum începe să aduni lucrurile care îți plac. Asigură-te că te vei simți comod acolo, fie culcat, fie așezat, pentru că s-ar putea să-ți dorești să petreci mult timp în acest spațiu.

Dacă spațiul în care te simți bine este camera ta, încearcă să găsești locul potrivit pentru toate cele necesare: haine, manuale,

echipament sportiv etc. ca să nu te împiedici mereu de ele. O cutie în dulap sau un pat care are dedesubt o ladă de depozitare sunt foarte utile pentru a păstra în ordine diverse lucruri. Nu uita, chiar dacă îți place „dezordinea creativă”, o cameră prea dezordonată

îți poate afecta somnul și chiar îți va produce anxietate când nu vei putea să-ți găsești lucrurile de care ai nevoie.



## Ideii de lucruri pe care le-ai putea face:



### Un perete cu fotografii

Imprimă pe hârtie câteva fotografii ale persoanelor și ale animalelor de companie la care ții! Lipește-le pe un perete ca să poți vedea în fiecare zi chipurile dragi.

### Izolează-te pentru un timp de lume

Draperii, ghirlande sau șiraguri de becuțe? Roagă un adult să instaleze în jurul patului tău ceva care să-ți ofere mai multă intimitate sau aranjează-ți un colțisor moale cu păaturi și perne decorative.



### Pune la vedere lucrurile cu care îți place să-ți petreci timpul

Hobbyurile ne fac fericiți, așa că încearcă să atârni pe perete un instrument la care cânti sau înrămează tricoul echipei tale de fotbal favorite ca să poți să-l expui undeva.

GĂSEȘTE  
UNDE POTI SĂ

În primul rând, caută un loc liniștit. Dacă poți să aranjezi un spațiu al tău, ca cel menționat în paginile 8-9, va fi exact ce-ți trebuie.

Așază-te comod și închide ochii. Imaginează-ți un loc pe care l-ai vizitat și care ți-a plăcut în mod deosebit.

Ce auzi?

Ce vezi?

Ce poți să miroși sau să guști?

Ești împreună cu cineva?

Ce fac cei cu care ești?

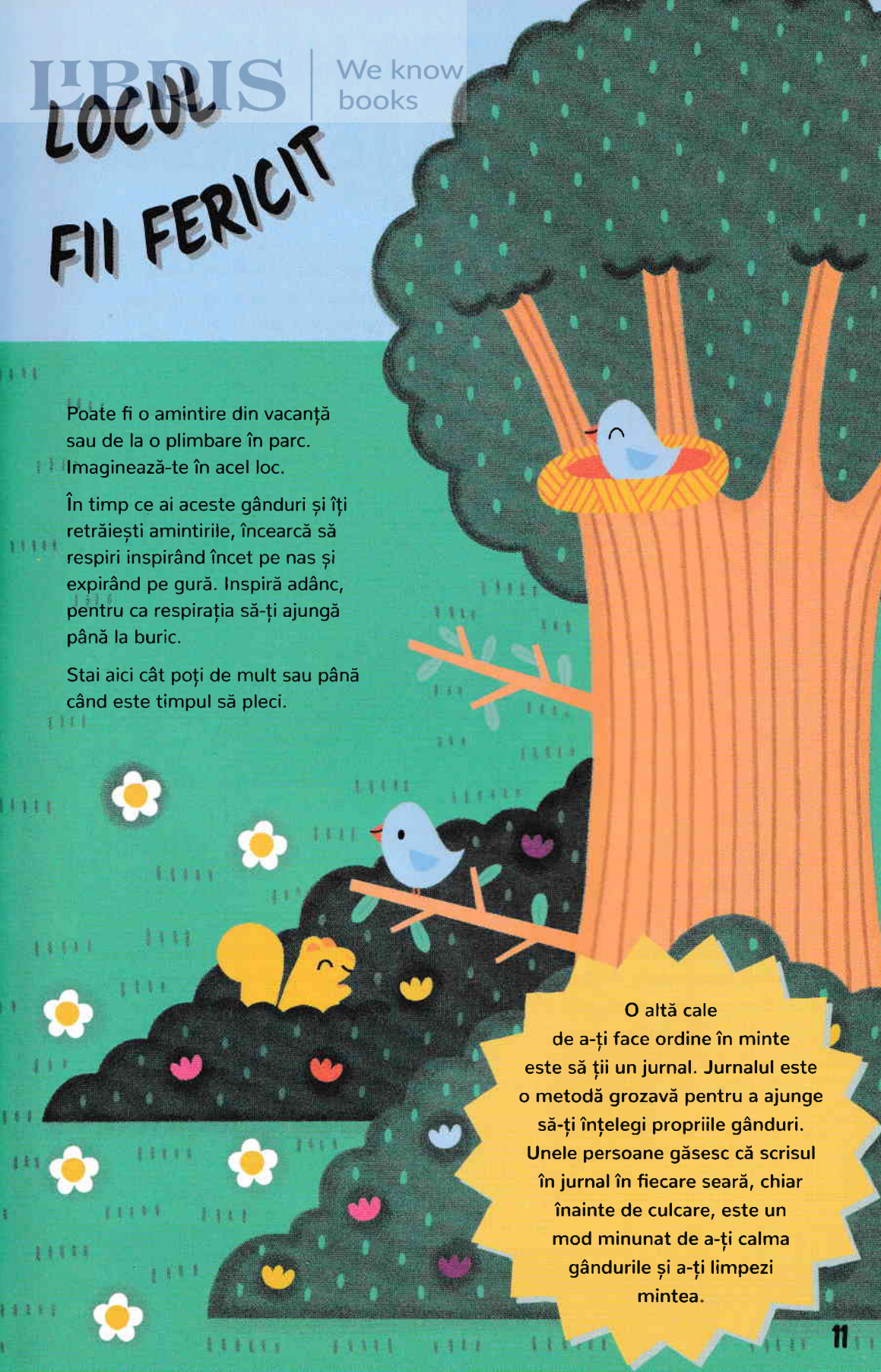
LOCUL  
FII FERICIT

Poate fi o amintire din vacanță sau de la o plimbare în parc.

Imaginează-te în acel loc.

În timp ce ai aceste gânduri și îți re trăiești amintirile, încearcă să respiri inspirând încet pe nas și expirând pe gură. Inspiră adânc, pentru ca respirația să-ți ajungă până la buric.

Stai aici cât poți de mult sau până când este timpul să pleci.



O altă cale de a-ți face ordine în minte este să ții un jurnal. Jurnalul este o metodă grozavă pentru a ajunge să-ți înțelegi propriile gânduri. Unele persoane găsesc că scrisul în jurnal în fiecare seară, chiar înainte de culcare, este un mod minunat de a-ți calma gândurile și a-ți limpezi mintea.