

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BINDER, IRINA

Poți și meriți mai mult / Irina Binder. - București :
Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-126-0

159.9

IRINA BINDER

POȚI ȘI MERIȚI MAI MULT

Editor: **Alexandru Gulie**

Redactor: **Roxana Samoilescu**

Grafician copertă: **Cezar Mandă**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

© Bookzone 2025, 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: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025



TU ȘTII CINE EȘTI CU ADEVĂRAT?

Probabil că aceasta este întrebarea supremă, cea mai profundă și vitală pe care fiecare om ar trebui să și-o adreseze pe parcursul existenței sale: *Eu cine sunt?* O întrebare care, fără răspuns, lasă orice altă cunoaștere, oricât de vastă sau de complexă, să pară goală, incompletă. **Poți acumula o cultură enciclopedică, poți răspunde la cele mai dificile dileme ale lumii, dar dacă nu știi cine ești, un gol imens, aproape dezolant, va continua să existe în sufletul tău.**

Dincolo de toate răspunsurile oferite de știință, filozofie sau artă, cea mai profundă călătorie rămâne introspecția – descoperirea de sine, pătrunderea în adâncurile propriului suflet pentru a dezgropa adevărul despre tine. Este o căutare fascinantă, și totodată misterioasă și uneori înspăimântătoare. Fără răspunsuri clare la această întrebare, simțim, undeva în adâncul nostru, că ne rotim în cercuri nesfârșite. Ne învârtim orbi într-un labirint al existenței, căutând ieșirea care să ne ducă spre lumină – nu orice lumină, ci acea Lumină interioară, unică, cea care dă sens vieții noastre. Fără această călăuză interioară,

IBDIS | We know
balks

fără această revelație personală, rămânem captivi într-o viață plată, lipsită de direcție.

Cunoașterea de sine este cheia care deschide poarta către o viață mai bună, o viață adevărată. Este ceea ce ne apropie de împlinire, de acea existență care nu doar că ne satisface dorințele, dar ne înalță și ne transformă în cea mai frumoasă versiune a noastră.

Fără răspunsuri la întrebarea *Eu cine sunt?*, ratăm însăși esența vieții – acea trăire autentică, acea clipă de grație în care înțelegem că suntem mai mult decât simple rotițe într-un mecanism, că merităm



Poți acumula o cultură enciclopedică, poți răspunde la cele mai dificile dileme ale lumii, dar dacă nu știi cine ești, un gol imens, aproape dezolant, va continua să existe în sufletul tău.



cu adevărat să descoperim bucuria, frumusețea și lumina. Este o întrebare care nu doar că ne definește, dar ne eliberează, dându-ne șansa de a construi viața pe măsura visurilor noastre cele mai îndrăznețe.

Pornind de la această întrebare aparent simplă, dar în realitate atât de profundă și esențială – *Eu cine sunt?* –, am lansat prietenei mele prima provocare. I-am cerut să se oprească pentru o clipă din goana

vieții și să se întrebe, cu o sinceritate nemiloasă: și-a explorat vreodată cu adevărat Eul? A avut curajul să pătrundă în lumea ei interioară, nu prin labirinturile complicate ale filozofiei sau psihologiei, ci printr-un exercițiu simplu, dar autentic, de introspecție?

Am rugat-o să se gândească dacă, dincolo de zgomotul vieții de zi cu zi, s-a întrebat vreodată cine este ea cu adevărat. Dacă este conștientă de nevoile sale reale, nu de cele dictate de societate sau de ceilalți. Dacă și-a luat vreodată timp să-și analizeze valorile, să-și descopere dorințele cele mai adânci, să-și evalueze așteptările – atât de la viață, cât și de la ea însăși. Cum arată, în esență, acel „eu” pur, dezbrăcat de măști și de convenții? Și poate cel mai important: este capabilă să se autoevalueze și să se descrie obiectiv, fără judecăți prea aspre sau complimente nemeritate?

Știi, probabil că și tu, dragă cititorule, vei fi tentat să crezi că fiecare om se cunoaște pe sine mai bine decât ar putea-o face oricine altcineva. Dar adevărul, de cele mai multe ori, contrazice această presupunere. Fiindcă omul, paradoxal, este superficial tocmai în raport cu propria persoană. E mai ușor să-i analizăm pe ceilalți decât să ne privim în oglinda lucidității și să acceptăm ce vedem. Mai ales atunci când vine vorba despre noi înșine, ne ascundem adesea în spatele clișeelelor sau al scuzelor. Evităm să sondăm adâncimile propriului suflet, de teamă să nu descoperim ceva ce nu putem înfrunța. Și totuși, fără acest exercițiu de curaj, fără această descoperire a propriului adevăr, rămânem prizonieri ai superficialității, pierduți într-o versiune incompletă a vieții noastre.

Astfel, această primă provocare – aparent simplă – a fost să pășească pe drumul descoperirii de sine. Fiindcă fără să știm cine suntem cu adevărat, cum putem spera să devenim ceea ce ne dorim?

Lăsând deoparte teoriile filozofice complicate și abisurile analizei psihologice, hai să simplificăm lucrurile – să le aducem mai aproape de viața de zi cu zi, de noi toți.

Te invit să începi săptămâna provocărilor cu o temă care, deși pare simplă, este poate cea mai importantă dintre toate: **Cine ești tu?** Ești tu, cel autentic, așa cum simți în adâncul sufletului, sau ești doar o reflexie a societății, o copie palidă a așteptărilor și normelor impuse de ceilalți?

În această săptămână, te îndemn să te oprești pentru câteva momente și să privești spre tine. Nu spre ceea ce vrei să arăți lumii, ci spre acel *tu* adevărat, acel om din interior care poate că a fost prea mult timp redus la tăcere. Gândește-te la sufletul tău, la nevoile tale reale, la visurile și speranțele care își fac loc timid în inima ta. Nu trebuie să te gândești la lucruri mărețe sau imposibile. Doar întreabă-te ce te-ar mulțumi cu adevărat, ce ar aduce măcar un licăr de bucurie în zilele tale, chiar dacă nu te-ai face încă pe deplin fericit.

Începe simplu. În fiecare dimineață, când te trezești, acordă-ți câteva clipe să te gândești la tine. Ce vrei de la acea zi? Ce îți dorești să faci, să simți, să experimentezi? Iar seara, înainte de a te lăsa cuprins de somn, fă o retrospectivă. Analizează-ți ziua cu sinceritate și întreabă-te: **În ce măsură am trăit astăzi în acord cu cine sunt eu cu adevărat?**

De exemplu, dacă tu ești o persoană care detestă bârfa și, la un moment dat, cei din jurul tău au început o discuție despre cineva care nu era de față, ce ai făcut? Dacă, în loc să rămâi tăcut doar pentru a nu crea disensiuni, ai sugerat cu eleganță că o astfel de conversație nu își are locul, iar apoi te-ai retras, felicitări! Ai trăit acel moment în acord cu valorile tale. Ai avut curajul să rămâi fidel sufletului tău, să faci ceea ce ai simțit că este corect. Pe de altă parte, dacă ai tăcut și ai rămas acolo, doar de teama de a nu fi judecat sau exclus din grup, ai trădat o parte din tine. Dar nu te învinovăți. Acesta este doar începutul. Conștientizarea acestor momente este primul pas spre a trăi o viață autentică.

Această provocare nu este despre perfecțiune. Este despre a învăța să te ascuți și să te înțelegi mai bine. Să iei fiecare zi ca pe o nouă șansă de a-ți trăi viața în acord cu cine ești cu adevărat, fără compromisuri care îți rănesc sufletul. Fiindcă, în cele din urmă, **cine ești tu** este cea mai importantă întrebare pe care ți-o poți pune. Și răspunsul ei este cheia către o viață cu adevărat împlinită.

Ei bine, în această săptămână îți cer ceva mai mult decât simpla introspecție: te rog să-ți privești cu sinceritate alegerile, fiecare gest, fiecare decizie, fiecare interacțiune. De la ce mănânci dimineața, la locurile pe care le frecvențezi și până la felul în care te porți cu cei din jurul tău. Fii atent la fiecare pas – ești autentic? Sau ești o marionetă prinsă în firele subtile ale influenței altora?

Există oameni care știu să-și folosească puterea, carisma, cuvintele, ca să-i manipuleze pe cei din jur, să

le dicteze alegerile fără ca aceștia să-și dea seama. Își urmăresc doar propriul interes, propriul bine, iar în tot acest timp ceilalți se pierd în umbra lor. **Tu ce faci? Alegi conștient sau ești purtat de valurile influențelor externe?**

Înainte de a lua o decizie, indiferent cât de banală sau de importantă pare, oprește-te o clipă și întreabă-te:

—
Trebuie cu adevărat să fac asta?

Îmi doresc cu adevărat acest lucru?

Este alegerea aceasta cea mai bună pentru mine?

Mă reprezintă?

Mă va face fericit?

Începând să-ți pui aceste întrebări, vei realiza că multe dintre deciziile tale din trecut nu te-au definit. Nu te-au adus mai aproape de cine ești, nu au adus valoare sau sens vieții tale, iar uneori nu ți-au oferit nici măcar o clipă de bucurie.

Adevărul este că deseori trăim prin imitație. Caracterul nostru, dorințele noastre, alegerile pe care le facem sunt modelate de cei din jur – de acțiunile, gusturile și influențele lor. Gândește-te: dacă la modă este culoarea galbenă, o nuanță solară, vibrantă, dar care nu se potrivește deloc cu tine – cu pielea ta, cu

părul tău, cu personalitatea ta –, ce faci? O porți doar pentru a fi în pas cu moda, ca să nu te simți exclus, sau alegi ceea ce te pune cu adevărat în valoare, ceea ce te reprezintă?

Suntem adesea prizonierii acestei imitații. Ajungem chiar să simțim prin imitație, să preluăm emoții, antipatii sau opinii, fără să le trecem prin filtrul propriei rațiuni. Ți dau un exemplu real, din povestea prietenei mele. La un moment dat, mi-a spus că nu îi place o colegă de la muncă. Atunci când am întrebat-o de ce, ce anume o deranjează la acea persoană, mi-a răspuns, ridicând din umeri, cu o seninătate dezarmantă:

– Nimeni nu o suportă.

– Și dacă alții nu o suportă, tu trebuie să simți la fel? am întrebat-o. Sentimentele tale sunt cu adevărat ale tale, sau doar o ecuație simplă, influențată de cei din jur? Ai privit-o vreodată pe colega aceea cu ochii tăi, nu prin prisma opiniilor altora? Te-a supărat cu ceva, te-a rănit sau te-a deranjat în vreun fel? O cunoști cu adevărat?

– Nu neapărat, dar...

– Exact. Dar...

Efectul acesta, al turmei, a ajuns să fie mai puternic decât ne place să recunoaștem. Este omniprezent. Uită-te, de exemplu, în mediul online. O singură scânteie, un comentariu negativ aruncat pe negândite este suficient să aprindă un incendiu al opiniilor false. Cei mai vulnerabili, cei fără discernământ, cei cu personalități fragile adoptă fără să clipească aceeași atitudine. Și așa se creează o iluzie, o masă compactă de oameni care simt la fel, gândesc la

fel, doar pentru a aparține unui grup. Este uluitor cât de ușor ajungem să credem că alegerile altora sunt, de fapt, ale noastre. Am văzut oameni care nu suportă opera, dar care merg la spectacole doar pentru a lăsa impresia că apreciază arta. Oameni care își sacrifică autenticitatea pentru a părea altceva în ochii altora, mințindu-se pe ei înșiși. Și pentru ce? Pentru o părere falsă, pentru acceptarea într-un cerc care, în realitate, nu îi cunoaște și nu îi respectă? De ce să trăiești o minciună doar ca să fii pe placul altora? De ce să îți construiești viața pe standardele și preferințele lor, în timp ce te îndepărtezi tot mai mult de ceea ce ești cu adevărat?

Tu cum ești? Ești puternic, asertiv, stăpân pe propria identitate, sau te lași purtat de val, influențat de ce vor și simt ceilalți?

E mult mai ușor să fii manipulat atunci când nu știi exact cine ești, când ești convins că trebuie să fii ca alții pentru a fi valoros. Știi cât de ușor îți pot inocula ceilalți ideea că nu ești suficient de bun, de frumos, de talentat? Că dorințele tale nu sunt valide, că visurile tale nu contează? Că nu acționezi corect, că ar trebui să îți dorești altceva sau că nevoile tale sunt greșite? Că nu meriți mai mult?

Îți spun atât: **nimeni, niciodată, nu are dreptul să îți fure autenticitatea.** Fii atent la alegerile tale, fii atent la tine. Nu le permite altora să îți dicteze cine ești sau cum să simți. Fiecare clipă în care trăiești pentru alții este o clipă pierdută din ceea ce ai putea deveni cu adevărat. Trăiește pentru tine. Fii tu. Și fii mândru de asta.

Unii oameni au puterea – fie prin influență, fie prin simpla lor prezență – să te îndepărteze de ceea ce ești cu adevărat. Fără să-ți dai seama, ajungi să te transformi într-o copie palidă, o umbră a altora, poate chiar o marionetă a unei societăți care nu întotdeauna îți respectă esența. Și ce rămâne din tine atunci? Un ecou al unei identități pierdute, o mască sub care se ascunde adevărul tău interior.

Dar dacă, măcar pentru o săptămână, ți-ai canaliza întreaga atenție doar asupra ta? Fără să privești la ceilalți, fără să cauți aprobarea lor, fără să te lași influențat de așteptările lor? Ar fi un pas curajos, dar transformator.

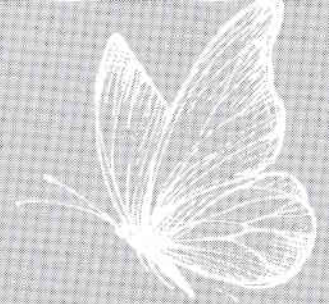
Începe prin a te analiza obiectiv, cu sinceritate nemiloasă. Întreabă-te ce iubești la tine, ce îți displace, ce ai vrea să schimbi. Reflectează asupra caracterului tău, asupra comportamentului tău, asupra modului în care arăți. Ești cu adevărat mulțumit de tine? Trăiești în locul care îți hrănește sufletul? Și, mai ales, cine ești tu în raport cu ceilalți? Ești un om autentic, sincer, care se prezintă lumii așa cum este, fără teamă? Sau ești cineva care face compromisuri doar pentru a fi acceptat, doar pentru a evita respingerea? Îți porți sufletul pe față sau îl ascunzi sub o mască bine construită?

Gândește-te la oamenii din jurul tău. Dacă există persoane care te determină să fii altcineva decât ceea ce simți și ești în adâncul inimii tale, te-ai întrebat vreodată dacă aceia sunt cu adevărat „oamenii tăi”? Poate că nu ar trebui să le oferi loc în viața ta. Poate că prezența lor te trage în jos, te ține departe de drumul pe care ar trebui să-l urmezi.

În această călătorie spre descoperirea de sine, un jurnal poate deveni un instrument extraordinar. Începe să-ți notezi gândurile, impresiile, micile victorii și eșecuri. Da, poate părea că îți ocupă timp prețios, dar în realitate este unul dintre cele mai valoroase obiceiuri pe care le poți cultiva. Seara, înainte de culcare, în loc să te pierzi în conținutul efemer al internetului, așterne-ți pe hârtie adevărul despre tine.

Începe simplu: descrie-te în câteva cuvinte. Cine ești? Ce dorințe și visuri ai? Ce te face fericit? Ce valori te definesc? Unde îți dorești să ajungi în viitor? Scrie fără frică, fără rețineri, fără să te judeci. Acest jurnal va deveni oglinda ta, un loc unde vei putea privi în urmă și vei vedea cât de departe ai ajuns.

Nu mai pierde nicio clipă. A sosit timpul să îți privești sufletul în oglindă și să descoperi că **poți și meriți mai mult**. Nu doar de la viață, ci mai ales de la tine. Fiindcă în momentul în care te cunoști cu adevărat, devii de neoprit.



TE MULȚUMEȘTE VIAȚA PE CARE O TRĂIEȘTI?

Dacă săptămâna trecută te-am provocat să te cunoști pe tine însuți, acum te invit să faci un pas mai departe. Provocarea acestei săptămâni este să te întrebi, cu toată sinceritatea: Viața mea este așa cum mi-o doresc? Trăiesc în cel mai bun loc pentru mine? Am alături oamenii care mă inspiră și mă susțin? Sunt cu adevărat mulțumit de existența mea, de alegerile mele, de drumul pe care mă aflu?

A sosit momentul să-ți canalizezi gândurile și acțiunile în această direcție. Această întrebare nu este una banală. Răspunsurile oneste pe care le vei găsi vor avea un impact profund, nu doar asupra prezentului tău, ci mai ales asupra viitorului. Ele pot fi cheia spre o viață mai autentică, mai împlinită, în care ești stăpân pe propriile decizii și trăiești în acord cu tine însuți.

Te rog să privești atent la viața ta de acum. Nu te mai uita spre trecut – acolo nu te mai poți întoarce, după cum bine știi. Nu mai poți rescrie evenimentele care s-au consumat, nici schimba alegerile deja făcute. Dar **astăzi** este momentul tău. **Acum** este

timpul în care poți schimba ceea ce nu îți place, ceea ce simți că te limitează sau te împiedică să fii tu în totalitate. Imaginează-ți că această clipă este punctul de pornire pentru un plan măreț, un plan de lungă durată, unul care să conducă nu doar la schimbare, ci la o adevărată **renaștere**. Gândește-te: ce ar trebui să construiești, ce ar trebui să transformi pentru ca viața ta să reflecte omul care visezi să devii? Cum ar arăta acel tu care te-ar face cu adevărat fericit?

Crede în nenumăratele șanse care ți-au fost dăruite. Îmbrățișează-le cu toată credința în forțele tale, cu convingerea că poți să modelezi tot ceea ce îți dorești. Fiindcă nimic nu te ține mai departe de împlinire decât nemulțumirile tăcute, adunate, lăsate să încolțească în viața ta. Fii curajos. Fii sincer cu tine. Și mai presus de toate, fii deschis către schimbare. A venit momentul să decizi dacă locul în care te afli este locul în care meriți să fii. Dacă oamenii din viața ta sunt cei care te susțin cu adevărat. Dacă drumul pe care îl urmezi te duce spre ceea ce îți dorești din tot sufletul.

Această săptămână este despre tine și despre puterea ta de a spune: **„Merit mai mult. Și sunt pregătit să lupt pentru asta.”**

Cu siguranță ai auzit deja de faimoasa, dar și temuta expresie „zona de confort”. Ei bine, aceasta este unul dintre cei mai mari dușmani ai evoluției personale. Este locul acela aparent sigur, dar înșelător, unde te împaci cu ceea ce ai, chiar dacă nu e ceea ce te face cu adevărat fericit.

De ce?

Pentru că e mai ușor să te minți că te mulțumește decât să-ți asumi riscul de a ieși din limitele sale. Zona de confort e ca o cușcă aurită: comodă, familiară, dar sufocantă. În ea găsești toate scuzele pentru a nu face schimbări. Din frică, din neîncredere în tine sau pur și simplu din comoditate, amâni momentul în care ai putea să-ți transformi viața. Dar cu fiecare zi petrecută acolo, pierzi ceva esențial: șansa ta de a evolua. Șansa ta la fericire.

Am auzit oameni refuzând să facă schimbări doar pentru a rămâne în această iluzie de siguranță. „Nu vreau să slăbesc, mi-e teamă că voi rămâne cu pielea lăsată sau riduri”, spun unii, alegând kilogramele în plus în locul sănătății și al încrederii în sine. „Nu vreau să-mi schimb locul de muncă, nu știu dacă mă voi adapta, dacă noii șefi sau colegi vor fi mai buni, decât cei de la vechiul job”, spun alții, de parcă viața lor ar depinde de aprobarea șefilor sau de atmosfera de la birou. Și cel mai trist: am auzit oameni care rămân în relații nefericite doar pentru a evita un partaj nefavorabil. Își sacrifică sufletul, libertatea și orice șansă la o viață mai bună pentru câteva bunuri materiale.

Cum am ajuns să permitem fricii de necunoscut să ne conducă viața? Cum am ajuns să credem că e mai bine să rămânem blocați într-o existență care nu ne aduce bucurie, decât să riscăm să construim ceva mai bun?

Zona de confort este adesea o prăpastie mascată. Pare stabilă, dar în adâncul ei îți sufocă sufletul. Și, mai grav, te face să accepți mediocritatea ca