

LIBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TAWWAB, NEDRA GLOVER

**Un moment de liniște : gânduri, sfaturi și practici
pentru a-ți găsi pacea în fiecare zi / Nedra Glover Tawwab. -**

București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-497-1

159.9

Traducător: **Cosmin Nedelcu**

Redactor: **Alexandra Fusoi**

Grafician copertă: **Dacian Neagu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

CONSIDER THIS

Copyright © 2024 by Nedra Glover Tawwab

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă 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

Nedra Glover Tawwab

Un moment de liniște

Gânduri, sfaturi și practici pentru
a-ți găsi pacea în fiecare zi

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

Introducere

Pentru mulți dintre noi, ultimii câțiva ani au fost o perioadă de schimbări majore. În încercările mele neîncetate de a utiliza rețelele sociale pentru a împărtăși impresii despre cum putem să ne descurcăm mai bine în viețile noastre, am împlinit de curând un an postând zilnic *stories* pe Instagram – pe care le-am numit #dailynuggets. Fiecare a fost un text scurt menit să însuflețească, să susțină și să ne călăuzească în profunzimile noastre. Zi de zi, făceam o pauză și reflectam la ceea ce trebuia spus sau la ce avea nevoie cineva să audă, ceva care i-ar fi putut schimba perspectiva. Nimic n-a fost forțat. Toate cuvintele curgeau, pentru că majoritatea lucrurilor pe care le scriam erau cele pe care trebuia să le țin minte sau să le pun în practică eu însămi. Până să-mi dau seama, scrisesem îndeajuns de multe astfel de frânturi zilnice ca să umplu o carte!

La fel ca acele postări zilnice, cartea de față este un instrument de reflecție. Cei mai mulți dintre noi tindem să ne îndreptăm atenția spre exterior în loc să ne aplecăm înăuntrul nostru. Ne concentrăm mai mult asupra a ceea ce ar trebui să facă alții sau asupra celor care ne țin în loc. Dar nu-i putem controla pe ceilalți – iar când încercăm să controlăm influențele externe, este de obicei o tentativă de a evita să ne aplecăm asupra propriilor conflicte interioare. Adevărul este că avem mai mult control asupra lumii noastre interioare decât asupra celei exterioare. Iar felul în care percepem lăuntric ceea ce ni se întâmplă este important. Firește, reflecția și concentrarea interioară ne cer să

învățăm să ne gestionăm sentimentele și lipsa de confort legată de ceea ce descoperim.

Nu toată lumea vrea să țină un jurnal scris, iar acest tip de reflecții pot fi realizate cu sau fără un jurnal. Oricum ar fi, sper că aceste pagini te vor face să îți analizezi sentimentele cu hotărâre, să gândești profund și, mai presus de toate, să faci mici schimbări comportamentale în timp ce îți vezi de drumul tău prin lume.

Concentrându-te profund asupra perspectivei tale interioare, poți modifica felul în care îți trăiești viața. Când citești aceste frânturi zilnice, unele ar putea să-și găsească ecoul în tine într-o manieră profundă, în vreme ce altele ar putea să ți se pară destinate unei alte zile sau unui alt moment. Ceea ce citești astăzi s-ar putea să se aplice în alt mod în cazul tău mâine sau peste un an. Aceste pagini sunt concepute pentru a fi recitite. Savurează cuvintele parcurgând cartea pe îndelete, pune-o în practică în fiecare zi sau devorează-o rapid pentru că nu mai poți aștepta. O să-ți dai seama ce-ți trebuie.

Când mă întorc cu familia în Detroit (orașul meu natal), organizăm o reuniune la care invităm o mulțime de rude și prieteni de-ai locului ca să ne vedem, iar acest obicei mă ajută să-mi conserv energia.

În urmă cu câțiva ani, la o astfel de reuniune, mătușa și unchiul meu (care nu sunt căsătoriți unul cu celălalt) au pălăvrăgit mai bine de o oră, în vreme ce eu îi observam din partea cealaltă a curții. El părea blocat, incapabil să strecoare vreun cuvânt sau să schimbe subiectul. În cele din urmă, când a scăpat, a venit la mine să-și ia rămas-bun. Bănuiesc că era epuizat după ce o ascultase văicărindu-se atâta vreme.

Energia este molipsitoare; uneori, fără să știm, ne consumăm energia interacționând cu ceilalți. Persoanele extrovertite și cele introvertite pot să sufere din cauza secătuirii energiei, iar acest aspect are legătură mai mult cu stilul tău social decât cu persoana cu care intri în contact.

Concentrează-te asupra felului în care te simți după ce porți conversații cu anumiți oameni:

- ▶ *Te simți revigorat sau secătuit?*
- ▶ *Ești anxios sau te simți în largul tău?*
- ▶ *Ai aflat ceva nou despre tine sau despre cealaltă persoană?*
- ▶ *Subiectul te-a făcut să te simți confortabil?*
- ▶ *Te-ai simțit stârnit de vreun lucru care ți-a fost spus?*
- ▶ *Ți-a plăcut conversația?*
- ▶ *Ce ți-ar plăcea să faci altfel dacă ar trebui să discuți din nou cu această persoană?*



Îmi amintesc când a apărut piesa „No New Friends”. Mi-a plăcut. Melodia era antrenantă și îmi dădeam seama ce zicea Drake, dar nu eram de acord. Glumeam cu cineva și îi spuneam că ar trebui să îmi fac câte un prieten nou în fiecare an, în caz că vreuna dintre prietenii pe care le am n-o să mai meargă. Serios însă, este important să formăm constant prietenii.

Așadar, iată câteva idei despre cum poți face asta:

- ◆ **la în considerare prietenii între generații.** *În copilărie, ne facem o mare parte dintre prieteni în școală, astfel că prietenii noștri sunt mereu cam de vârsta noastră. Ca adulți, fie la locul de muncă, fie la sala de gimnastică, putem explora posibilitatea de a avea prieteni de vârste diverse.*
- ◆ **Nu te lăsa descurajat de diferențele de stil de viață.** *Uneori, lăsăm detalii precum faptul că avem sau nu copii să ne împiedice să începem o prietenie înainte de a încerca măcar cu adevărat. Există nenumărate aspecte pe care le-ai putea avea în comun cu o persoană. Nu lăsa o deosebire în privința stilului de viață să fie o piedică în calea formării unei prietenii.*
- ◆ **Fii deschis pentru a-ți face prieteni în moduri variate.** *Poți cunoaște un prieten oriunde. La muncă, la un curs, chiar și la magazin. Poate că ai un prieten care dorește să îți prezinte o persoană cu care crede că o să te înțelegi bine. S-ar putea să nu meargă, însă e posibil să vă potriviți de minune. Nu-ți impune singur limite.*
- ◆ **Adu în viața reală legăturile online.** *Dacă îți dai seama că schimbi constant mesaje cu cineva pe rețelele sociale, încearcă să dezvolți acea relație. Fă schimb de numere de telefon și vezi cum evoluează dinamica în lumea reală.*

Când eram la masterat, am observat că în timpul examenelor de an mi se zbătea un ochi. Începea exact în perioada în care trebuia să predau o lucrare și nu se oprea decât la o zi sau două după ce o predam. Și atunci mi-am dat seama că nu-mi făcea bine să aștept până în ultima clipă ca să mă încadrez într-un termen-limită. Unii se descurcă mai bine sub presiune, dar eu sunt îngrozitoare când trebuie să lucrez toată noaptea.

Zvâcnetul ochilor și migrenele sunt moduri în care organismul meu mă anunță că sunt stresată. Uneori, când își fac din nou apariția aceste indicii ale stresului, evaluez ce se petrece în viața mea și stabilesc ce anume trebuie să modific.

Prin urmare, ascultă-ți corpul.

Îți transmite cum te simți și ce nevoi ai.

Dacă ai o durere de cap, întreabă-te ce a provocat durerea.

Dacă ai o erupție, vezi dacă poți afla ce a cauzat-o. Du-te la un medic.

Dacă devii anxios în prezența altei persoane, întreabă-te de ce.

Durerile de stomac, atacurile de panică, greața, transpirația, durerile de cap, bătăia și spasmele sunt semnale de avertisment transmise de corp. Ascultă-le și descifrează-le mesajul.

Stresul se manifestă sub forma simptomelor fizice. Te rog să nu le ignori.

Uneori, simplul fapt că împărtășești multe poate să pară o fanfaronadă atunci când cei care te ascultă nu sunt împliniți în viețile lor. S-ar putea să nu știi prin ce trece cineva, dar atunci când știi, gândește-te la cei care te ascultă.

Să-ți expui realizările în fața celorlalți nu este o dovadă de lăudăroșenie decât dacă o faci pentru a-i eclipsa pe cei din jur. Atât ascultătorii, cât și momentul contează.

LA CE SĂ TE GÂNDEȘTI:

Este oare acesta momentul potrivit pentru a face destăinuiri?

Având în vedere persoana respectivă și situația în care se află, ar trebui să îi povestesc cât de bine îmi merge?

Atunci când este vorba despre o situație delicată, cum ar fi să anunți că ești însărcinată o prietenă care are probleme legate de fertilitate, va trebui să faci față oricărui disconfort posibil care va urma după destăinuirea ta. Chiar și atunci când nu te lauzi, pentru alții ar putea fi complicat să te asculte.



Există oameni de care mi-e dor, dar sunt și mai împăcată pentru că nu mai am o relație cu ei.

Dacă te simți vinovat pentru că nu dorești să păstrezi toate relațiile, s-ar putea să te agăți prea multă vreme de unele persoane. Uneori, chiar îți este mai bine fără unii, deoarece nu poți fi cea mai bună versiune a propriei persoane dacă sunt prezenți în viața ta. Poate că nu e vorba doar de ei, ci de tine în combinație cu ei. Chiar și așa, unele relații pur și simplu nu sunt o alegere potrivită, nu sunt ceea ce îți trebuie și nu sunt făcute să dureze.

Relațiile te învață cine ești. Conțin extrem de multe informații prețioase, așa că folosește-le ca să îți acorzi mai multă atenție.

Observă ce îți place și ce nu îți place.

Observă cum te simți în preajma anumitor oameni.

Observă-ți evoluția.

Observă când trebuie să te provoci să te schimbi.

Nefiind atent la ceea ce trebuie să afli despre tine, vei ajunge în viitor într-o relație cu o dinamică asemănătoare. Se va întâmpla la fel iarăși și iarăși.



Diferența dintre a păstra rachiună și a menține o limită este următoarea: încerc să dau cuiva o lecție sau rămân în siguranță și confortabil în această relație?

Limitele nu sunt arme și nu sunt instrumente cu care să-i controlăm pe ceilalți.



Cu ani în urmă, am invitat o amică la mine pentru o seară de jocuri. A adus cu ea o prietenă care nu părea să mă placă. Prietena a interacționat mai mult cu ceilalți, iar cu mine a fost lapidară. Am rămas amabilă, dar am știut că nu ne potriveam. E posibil ca prietenul unui prieten să nu-mi devină prieten.

Împacă-te cu gândul că n-o să te placă toată lumea.

Odată ce accepți ideea că „Nu trebuie să mă placă toți”, o să te simți mai puțin ofensat când descoperi pe cineva care nu se potrivește cu tine.

Este greu să accepți (știi), dar este greu și să-i faci pe toți să te placă. Este istovitor și neproductiv să te străduiești să fii agreabil. Ce le place celorlalți în privința ta ține de fiecare în parte, iar ceea ce nu le place la tine are legătură cu ei.



Uită-te la mine.” Asta spun copiii când caută afecțiune și atenție din partea celor care au grijă de ei.

Probabil că ai spus-o și tu când erai mic și probabil că dorești în continuare să fii văzut.

Oricine vrea să fie văzut.

Oricine vrea să fie omagiat.

Să cauți complimente este o manieră prin care îți dorești să fii băgat în seamă.

Dorința de a fi văzut și auzit de ceilalți este omenească.



Gândirea critică este o abilitate de viață esențială.

Sănătatea noastră mintală este subminată când urmăm absenți ceea ce vedem, fără să ne gândim bine.

Dacă vezi ceva pe rețelele sociale sau pe internet ori dacă auzi o sugestie care nu este potrivită în situația ta, nu o pune în aplicare.

Majoritatea sfaturilor au un caracter general și nu tot ceea ce se spune va corespunde nevoilor tale individuale.

