

# LBRIS

We know  
books

**Kim Suhyun, *I Decided to Live as Me: An Illustrated Checklist for How to Stop Comparing Yourself to Others So You Can Learn to Love Yourself***

Copyright © 2022 by Kim Suhyun

Translation copyright © 2024 by Anton Hur

Originally published in Korean as 나는 나로 살기로 했다 by Clayhouse Inc., Paju-si, Gyeonggi-do, South Korea.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Published in the United States by Penguin Life, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, New York.

© 2025 by ALICE BOOKS, pentru ediția în limba română

**Redactare:** Vasilica Turculeț

**Corectură:** Lucia Popovici

**ALICE BOOKS**

Valea Lupului, Iași

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

[hello@alicebooks.ro](mailto:hello@alicebooks.ro)

Telefon: 0751 54 02 02

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**SUHYUN, KIM**

**Am decis să fiu EU: ghid ilustrat ca să nu te mai compari cu alții și să înveți să te iubești** / Kim Suhyun; trad. de Laura Stan și Cristina Mantu. – Valea

Lupului: Alice Books, 2025

ISBN 978-630-6676-17-0

I. Stan, Laura (trad.)

II. Mantu, Cristina (trad.)

159.9

## KIM SUHYUN

# Am decis să fiu EU



**Ghid ilustrat ca să  
nu te mai compari cu alții  
și să înveți să te iubești**

Traducere  
de Laura Stan și Cristina Mantu

  
ALICE  
BOOKS

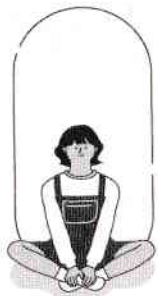
2025

## CUPRINS

Prefață • 10

Cuvânt introductiv • 12

## PARTEA I

LISTĂ CU LUCRURI  
DE FĂCUT PENTRU  
O VIAȚĂ CARE ȚINE  
CONT DE CINE EȘTI TU  
CU ADEVĂRAT

- Nu fi amabil cu cei care nu sunt amabili cu tine • 21
- Nu te strădui să fii nefericit • 25
- Nu te lăsa rănit de oamenii care doar trec prin viața ta • 29
- Scapă de numere • 31
- Nu te lăsa afectat de ce spun alții • 35
- Nu trăi o viață plină de insulte • 39
- Nu mai inventa scuze • 43
- Ține minte: nimeni nu are o viață perfectă • 47
- Fii pe deplin mulțumit cu o viață obișnuită • 51
- Nu lăsa pe nimeni să te judece • 55
- Nu fi într-atât de modest încât să ai o stimă de sine scăzută • 57
- Îndrăznește să îți aperi dreptul de a te respecta pe tine însuși • 61

## PARTEA A II-A

LISTĂ CU LUCRURI  
DE FĂCUT CA SĂ POTI  
TRĂI CA TINE ÎNSUȚI

- Construiește-ți o stimă de sine puternică • 69
- Găsește-ți propria viață • 73
- Nu amâna să te gândești la ce te face fericit • 77
- Pune la îndoială lucrurile care par evidente • 79
- Nu trăi ca să-i mulțumești pe alții • 83
- Nu fi altcineva, fii tu însuși • 87
- Nu accepta pur și simplu ce zice toată lumea • 91
- Cultivă-ți gustul • 95
- Dezvoltă-ți propriile gusturi • 97
- Înfruntă-ți adevăratul sine • 99
- Descoperă unde poți străluci cel mai puternic • 103
- Oricât de bine sună, convinge-te singur • 107

## PARTEA A III-A

LISTĂ CU LUCRURI  
DE FĂCUT PENTRU  
A NU FI ÎNVINS  
DE ANXIETATE

- Îndură incertitudinea numită viață • 113
- Să nu presupui că ești singur cu problemele tale • 117
- Nu-ți duce viața după vreun scenariu de rahat • 121
- Găsește soluții reale • 123
- Încearcă să nu fii prea sensibil • 127
- Fii trist atât cât e nevoie • 129
- Când ți-e greu, spune că ți-e greu • 133
- Acordă-ți timp să procesezi • 135
- Să nu faci ceva doar din anxietate • 139
- Învață să trăiești cu problemele tale • 141

## PARTEA A IV-A

### LISTĂ CU LUCRURI DE FĂCUT PENTRU A TRĂI CU TOATĂ LUMEA



- Să avem măcar puțin respect față de alții • 147
- Nu te strădui să fii înțeles de toată lumea • 149
- Să ne respectăm limitele • 151
- Să devenim individualiști generoși • 153
- Viața nu înseamnă doar victorii sau eșecuri • 157
- Nu fi o persoană drăguță doar ca să eviți să nu te placă lumea • 161
- Nu te rușina dacă nu ai motiv • 163
- Nu-i nevoie să te înțelegi cu toată lumea • 165
- Învață să distingi între ceva uzat și ceva distrus • 169
- Dă-ți silința pentru relațiile din prezent • 171
- Dacă ai undă verde, dă-i bice • 175
- Exprimă ce simți • 177
- Găsește pe cineva cu care să fii • 181

## PARTEA A V-A

### LISTĂ CU LUCRURI DE FĂCUT PENTRU O LUME MAI BUNĂ



- Nu te critica • 189
- Îndură dacă e nevoie • 193
- Schimbările adevărate au nevoie de timp • 197
- Alege uneori calea de mijloc • 199
- Creează-ți dovezi de speranță • 203
- Fii generos • 207
- Nu lua parte la Jocurile Foamei • 211
- Nu-ți pierde strălucirea • 215
- Întreabă-te ce înseamnă să fii om • 219
- Transformă-te într-un suflet rătăcit • 223

## PARTEA A VI-A

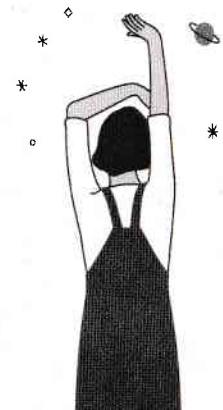
### LISTĂ CU LUCRURI DE FĂCUT PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ ȘI CU SENS



- Nu face din fericire scopul tău în viață • 229
- Trăiește ușor • 233
- Adaugă varietate în viața ta • 237
- Încearcă să nu ajungi o uscătură • 239
- Singurul lucru aflat sub controlul tău e propria fericire • 243
- Gândește-te la ce ai realizat • 245
- Ia-ți rămas-bun de la trecut • 247
- Lasă loc și de greșeli • 251
- Acceptă-te pe tine însuți • 253
- Interesează-te de fericirea ta • 257
- lubește ce nu-i perfect • 261
- Întreabă-te cum vrei să trăiești • 263
- Trăiește ca un adult • 267

Epilog • 268

Mulțumiri • 270



# LBRIS

We know  
books



## PARTEA I

Listă cu lucruri de făcut  
pentru o viață care ține cont  
de cine ești tu cu adevărat



„Medicina, dreptul, afacerile și ingineria sunt  
indeletniciri nobile și necesare pentru a susține viața.  
Dar poezia, frumusețea, romantismul, iubirea -  
acestea sunt motivele pentru care trăim.”

**CERCUL POETILOR DISPĂRUȚI**



## NU FI AMABIL CU CEI CARE NU SUNT AMABILI CU TINE

La scurt timp după ce am absolvit facultatea am făcut un stagiu de practică la o companie. Șefa din prima mea echipă m-a tratat, aș putea spune, ca pe un servitor. Mă puneă chiar și să-i mut cu zece centimetri mai încolo monitorul care era în fața ei și mă înjura la cea mai mică greșeală. Era primul meu loc de muncă într-o corporație și, cu o ofertă de angajare full-time în joc, eram măcinată de îndoiele dacă să rămân sau să plec. Fiecare zi acolo îmi întărea convingerea că *Homo internus* era ființa situată cel mai jos în lanțul trofic corporatist.

La mai mulți ani de la terminarea stagiului, într-o noapte, cum stăteam în pat, am simțit dintr-odată furie amintindu-mi de acele lucruri.

Nu era vorba atât de comportamentul ei cât de faptul că pur și simplu l-am tolerat. Nu e ca și cum ar fi fost atotputernică, dar n-am zis un cuvânt în apărarea mea, iar asta pur și simplu a încurajat-o să se comporte și mai rău.

Nu e același lucru, dar se spune că cei torturați pentru implicarea lor în mișcarea pentru democrație din Coreea de Sud suferă cel mai mult nu din cauza durerii fizice, ci din cauza încercărilor lor umiltoare de a-și îmbuna tortionarii.

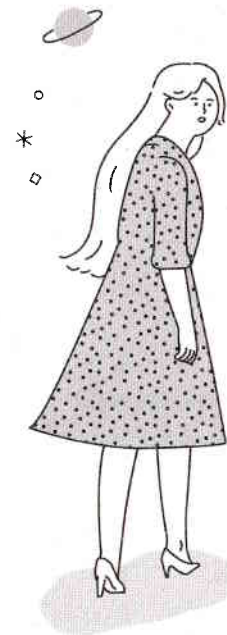
E posibil să nu fie din vina noastră, dar lovitura cu adevărat fatală aplicată demnității noastre nu e tratamentul inechitabil în sine, ci cât de umilitor reacționăm noi la acesta.

Cu cei care nu sunt buni cu tine, cu cei care nu te respectă nu te obose să fii politicoasă. Chiar și în situații umiltoare, măcar poți să-ți păstrezi o urmă de demnitate.

\*\*\*\*\*  
**CHIAR DACĂ NU PUTEM SCHIMBA SITUAȚIA,  
TREBUIE SĂ RIPOSTĂM UN PIC  
CA SĂ NE PROTEJĂM DEMNITATEA  
DE CEI MAI RĂI OAMENI.**  
\*\*\*\*\*

*Ce le dă agresorilor putere  
nu e poziția lor, ci politețea neajutorată  
a celor intimidăți.*

*Vezi-ți de treaba ta!  
Băga-mi-aș!*





## NU TE STRĂDUI SĂ FII NEFERICIT

Când am intrat pentru prima dată în lumea aceea nouă numită Instagram, am văzut o fotografie cu o femeie ai cărei sâni erau atât de mari, că practic îi acopereau trunchiul. Postările ei debordau de lux. Era frumușică, subțire, îmbrăcată cu haine scumpe și călătorea întruna. Ce m-a șocat însă nu a fost stilul ei de viață extravagant, ci numărul uriaș de followeri.

De ce erau așa de mulți oameni obsedați de ea? Tot uitându-mă la pozele ei, m-am întristat gândindu-mă la kimbapul meu gustos mâncat dimineață, cumpărat de la magazinul mixt, și la drăgălașa mea poșetă cu paiete pe care dădusem doar 8.900 de woni.

Rețelele de socializare fac să fie foarte ușor să ne băgăm nasul în viața perfectă a altora.

Dar e oare voyeurismul acesta cu adevărat gratuit? În cartea sa *Shake It Off! Build Emotional Strength for Daily Happiness*, Rafael Santandreu arată că să-ți bagi nasul în viața altora și să te compari cu ei e cel mai rapid mod de a te simți miserabil.

Am putea să ne uităm la profilul cuiva de social media din curiozitate și să plătim prețul nefericirii în schimb. Nu e nimic de câștigat din asta. Energia și curiozitatea ta ar putea fi folosite mai bine îngrijindu-te de propria viață.





## NU TE LĂSA RĂNIT DE OAMENII CARE DOAR TREC PRIN VIAȚA TA

---

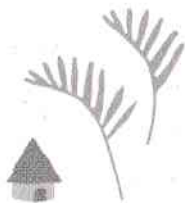
Pe măsură ce îmbătrânesc, realizez că până și oamenilor pe care chiar vrei să-i vezi le este uneori greu să-și facă timp să se vadă cu tine. Ca să nu mai vorbim de cei care ne displac ori cu care nu ne înțelegem – de pildă, Eun-kyung, colega mea de bancă din liceu, sau domnul Park, directorul financiar. La urma urmei, sunt oameni care doar trec prin viața mea.

Cu toate acestea, încă ne lăsăm să fim răniți când oamenii ne spun că nu se pot întâlni cu noi pentru că sunt prea ocupați cu munca ori când ne critică zicând că o fac din grijă și mascând insultele în întrebări.

Nu doar să-ți cheltui salariul pe două luni pe o geantă de lux ori să fii obsedat de stilul de viață al unei celebrități sunt chestiuni care îți irosesc timpul. Și să-ți dedici energia mintală celor care doar trec prin viața ta e o pierdere de timp.

Nu-ți consuma energia pe vreun șef de care nici n-o să-ți mai amintești după ce demisionezi ori pe vreo rudă pe care o vezi doar ocazional sau pe vreun bârfitor din birou care te insultă cu un zâmbet sau pe vreun coleg care complotează evident împotriva ta ori pe oricine altcineva care nu înseamnă nimic pentru tine.

\*\*\*\*\*  
**ORICÂT DE EXASPERANȚI, ENERVANȚI  
 ȘI DETESTABILI AR FI UNII OAMENI,  
 LA URMA URMEI SUNT  
 DOAR TRECĂTORI PRIN VIAȚA TA.**  
 \*\*\*\*\*



## SCAPĂ DE NUMERE

**D**intr-o postare despre ce înseamnă să fii din clasa de mijloc, în funcție de țară:

REGATUL UNIT (CONFORM UNUI STUDIU AL UNIVERSITĂȚII OXFORD)

- Să ai propriile convingeri și opinii
- Să nu fii încăpățânat prostește
- Să le iei apărarea celor slabi și să-i înfrunți pe cei puternici
- Să reacționezi prompt la nedreptate, inegalitate și ilegalitate
- Să dai dovadă de corectitudine

FRANȚA (CONFORM STANDARDELOR DE „CALITATE A VIEȚII”  
 ALE PREȘEDINTELUI POMPIDOU):

- Să fii fluent în cel puțin o limbă străină și să ai o perspectivă globală
- Să gătești cel puțin un fel de mâncare suficient de bun pentru a fi servit unor oaspeți
- Să faci voluntariat
- Să-i poți dojeni pe copiii altora ca și cum ar fi ai tăi
- Să practici cel puțin un sport sau să știi să cânti la cel puțin un instrument