

LBRIS

We know
books

Mihaela Matei

JURNAL
CU POVEȘTI
TERAPEUTICE
DE LECTURĂ



O poveste despre povești	3
Happy	7
Coșulețul încurcă-lume	10
Zborul privighetorii	13
Ziua Recoltei	17
Peticel	21
Pădurea fermecată	26
Secretul lui Tomas	29
Codiță și formula magică	34
Bonito	39
Cookie – puiul de Koala	45
Veverița Huggy	51
Val cel Năzdrăvan	57
Amos cel curios	63
Izvolina	70
Goana	73
Scânteie	77
Elba și Dragonul	81
Ghid pentru părinți, bunici și cine mai ajunge aici	85
Mihaela Matei – vindecătoare prin povești.....	87

workshopul „Cum să faci o poveste terapeutică” unde și-a descoperit pasiunea pentru a scrie povești cu tâlc care pot fi folosite pentru schimbarea celuilalt.

„Jurnalul de lectură” cu povești terapeutice este mai mult decât o simplă colecție de povești; este o comoară de înțelepciune și vindecare pe care psihoterapeuții o pot utiliza pentru a ghida clienții în călătoria lor spre sănătate mentală și emoțională. În spațele fiecărui cuvânt și fiecărui personaj din această carte se află un suflet sensibil, un om dedicat să sprijine căutarea ta de creștere și vindecare. Mihaela nu este doar un specialist în dezvoltarea personală ci și o ființă cu un simț al compasiunii profund, cu o empatie care atinge suflete și cu o înțelegere a complexității umane.

Fiecare poveste este specială în felul ei și deosebită. Ceea ce îmi place foarte mult este că în fiecare poveste găsești o tehnică de dezvoltare personală.

De exemplu, în Val cel năzdrăvan, una din favoritele mele pentru gestionarea emoțiilor, cititorul descoperă o tehnică minunată ca să-și gestioneze frica sau furia:

1. *Salută emoția... Spune-i: Salut bucurie! sau: Salut furie!*
2. *Celelalte valuri simt în felul lor emoțiile și nu știu când tu simți ceva în interiorul tău, așa că împărtășește-le ce simți: Acum eu mă simt bucuros pentru că mergem în parcul de aventură/ Acum eu mă simt furios pentru că mi-ai stricat jocul.*
3. *Pentru că celelalte valuri simt diferit, e bine să le arătăm într-un mod deosebit cât de intense sunt emoțiile, așa că poți alege unul din cele trei secrete: Poți murmura Hmmmmmmmmmm... lăsând emoția să curgă... Sau poți foarte bine să inventezi „Dansul emoției”, poate fi dansul furiei sau chiar dansul bucuriei... Iar cel de-al treilea secret este să desenezi emoția ta, oricare ar fi. Să îi dai o formă, să o colorezi cum simți tu.*

Această poveste, dar și multe altele din „Jurnalul de lectură” cu povești terapeutice pot fi utilizate pentru a aborda diferite aspecte ale psihoterapiei, cum ar fi gestionarea stresului, dezvoltarea încrederii în sine și rezolvarea traumelor.

Pe măsură ce citiți aceste povești captivante, veți descoperi că ele ascund înțelesuri profunde și mesaje terapeutice subtile. Ele pot deschide dialoguri importante și pot ajuta la explorarea gândurilor, emoțiilor și experiențelor personale. Poveștile din „Jurnalul de lectură” cu povești terapeutice pot fi un instrument valoros în cadrul terapiei, oferind o modalitate creativă și sigură de a aborda problemele dificile și de a promova creșterea personală.

Ele pot fi utilizate și de dascăli și de mămici pentru a-i ajuta pe prichindei să învețe lecții psihologice importante despre viață, despre ei și despre ceilalți.

„Jurnalul de lectură” cu povești terapeutice reprezintă un instrument esențial pentru psihoterapeuți și toți cei interesați de căutarea dezvoltării personale și a vindecării. Cu el, vom descoperi că fiecare poveste ascunde un fragment din taina sufletului uman și că putem găsi înțelepciune și vindecare în cele mai neașteptate locuri.

Sper că această carte vă va inspira și vă va ajuta să vă descoperiți propria „magie” interioară. Cu fiecare pagină pe care o parcurgeți, vă invit să vă deschideți inimile și mințile și să îmbrățișați puterea vindecătoare a poveștilor.

Cu dragoste și entuziasm,

Camelia Stavarache

Psiholog și psihoterapeut

Președintele Asociației de Psihoterapie Integrativă



A fost odată un cățeluș pe nume Happy. Încă de pui a fost îndrăgit de familie, iubit și toată lumea se juca cu el. Era un cățeluș cu niște ochi frumoși, luminoși, năzdrăvan, plin de veselie, curios și foarte isteț. Cățelușă mama avea mare grijă de el și petreceau timp împreună. Aveau chiar și un ritual – în fiecare zi cățelușă îi dădea un puzzle să-l rezolve. Ii plăceau puzzle-urile și se simțea bine de fiecare dată când petrecea timp cu piesele colorate. Îi plăcea mirosul lor, textura pieselor și modul în care îl făceau să se simtă.

Apoi, într-o zi, Happy a hotărât că e destul de mare și nu mai are nevoie de puzzle-uri, care i se părea că sunt pentru cei mici. Fiindcă mai crescuse puțin, deja voia să își aleagă singur cu ce să se joace, ce să facă. În plus, parcă nici mirosul nu-l mai încânta și nici textura pieselor nu-l mai atrăgea. Cât despre culori, hm... aceleași cu care era deja obișnuit, nu mai prezintă nicio surpriză. Așa că a decis: fără puzzle-uri.

- Haide Happy să facem un puzzle – l-a rugat cățelușă mamă.
- Nu vreau! Nu îmi place!
- Unul cu animăluțe, sau poate unul cu peisaje, sau poate cu mașini... E important pentru tine, ca să devii un cățel isteț, să fii îndemânatic și creativ. Haide... măcar câteva piese... – se ruga cățelușă mamă, însă fără rezultat. Cățelușă mamă a obosit să îi tot ofere puzzle-uri și să primească refuzul lui Happy.

Într-o zi, pe când era la cursul de dresaj, Happy a remarcat un cățel pe nume Star, care era în centrul atenției și care a parcurs foarte bine toate probele indicate de instructor. Admira la el rapiditatea cu care se mișca, creativitatea cu care decidea cum să depășească obstacolele, cât era de rapid și calm în același timp. Era clar un model pentru el și si-ar fi dorit tare mult să afle cum a ajuns să fie așa de bun, deși aveau aceeași vârstă. Ar fi vrut să intre în vorbă cu Star, însă nu stia cum să facă asta și îi era teamă că va fi respins. Și pe când se gândea Happy cum să facă, iată că instructorul propune un nou traseu de antrenament pentru proba de ștafetă.

Ei... Nu mică i-a fost mirarea când a auzit că va face echipă cu Star. Înainte de probă, au avut câteva minute să își stabilească strategia...

– Felicitări, Star, pentru traseele de până acum. Ești foarte bun! Care-i secretul?

– A... păi am grijă de mine. În fiecare zi, încă de când eram mic, rezolv zilnic minim câte un puzzle.

– Și mai rezolvi și azi, când ești mare?

– Puzzle-urile sunt pentru cei mici – a zis repede Happy.

– Sunt pentru toți. Rezolv unul în fiecare zi, pentru că mă ajută să fiu mai calm, să mă concentrez. Așa am reușit să îmi dezvolt agerimea, istețimea și să cresc armonios.

– Cândva și eu făceam așa... dar acum parcă nu mai îmi place nici textura, nici mirosul. – a mârâit Happy.

– Ei hai, că nu toate puzzle-urile sunt neplăcute, monotone. Caută unele care îți plac. Sunt atât de multe variante, încât vei găsi unele pe placul tău.

Arbitrul a fluierat startul pentru ștafetă. A parcurs traseul cât a putut de bine, însă nu au avut un timp bun.



Ager = sprinten, rapid

Abătut = necăjit, supărat, mâhnit

Strategie = plan, tactică

A plecat de la lecția de dresaj abătut, gândindu-se la vorbele lui Star. A doua zi, singur acasă fiind, a căutat puzzle-urile cumpărate de cățelușa mamă. Erau acolo mai multe variante. Le-a luat pe fiecare și le-a admirat, le-a mirost, le-a pipăit piesele. Apoi a decis. Va face în fiecare zi câte un puzzle, dacă nu întreg, măcar câteva bucăți, până când va ajunge să fie ca Star, rapid, calm, ager.

Tare mult s-a bucurat cățelușa mamă când a ajuns acasă și a văzut câteva piese de puzzle potrivite de Happy. S-a liniștit știind că va avea un cățeluș care va crește armonios, rapid și îndemânic.

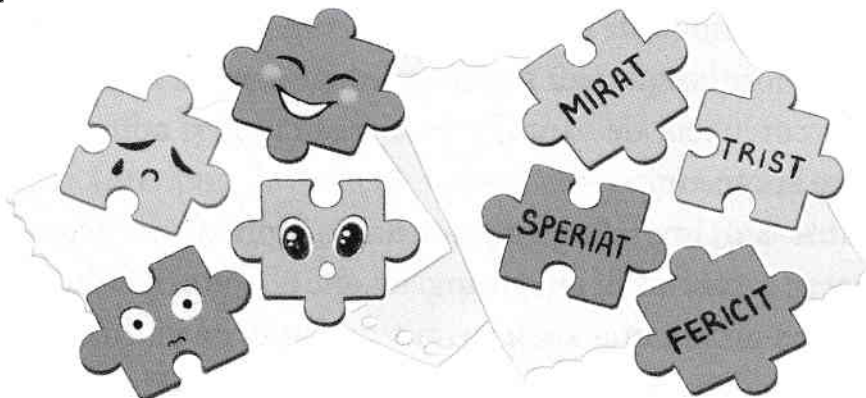


Descoperă care sunt momentele, situațiile când și tu ai nevoie să fii mai calm și fă un plan din trei-patru pași pentru a reuși.

Ce îți plăcea să faci când erai mai mic și acum nu îți mai place?
Ce beneficii aveau acele lucruri pe care le făceai?



Recunoaște emoția și reconstruiește puzzle-ul, unind piesele potrivite:





A fost odată ca niciodată, o fetiță cu ochii ciocolatii, plini de energie și veselie. Părul șaten, în care se jucau razele soarelui, îl ținea uneori prins în două codițe jucăușe. Ea trăia într-o pădure fermecată. Avea o singură prietenă, o păpușică, dar își dorea să aibă mai mulți prieteni, mai mari, care să o învețe lucruri noi, jocuri interesante.

Fetița primise de la bunicul ei un coșuleț în care să adune tot felul de lucrușoare mici, de bebeluș.

– Trebuie să umpli acest coșuleț zilnic și să nu te desparti niciodată de el! – i-a spus bunicul.

– De ce?

– Dacă nu pui ceva nou în el, zilnic, sau dacă îl pierzi, va fi de rău!

Fetița a plecat nedumerită. A pornit să se plimbe prin pădurea fermecată în căutare de aventuri și prieteni. Mereu căra după ea coșulețul care devenea pe zi ce trece mai greu, mai incomod. Plimbările ei erau pline de culoare. Era încântată de pomii înfloriți ce dansau sub soarele blând, iarba înaltă și plină de flori curcubeu, de vântul care alerga cu ea și aducea miros de mere și căpșuni.

Într-o zi, împreună cu prietena ei, a întâlnit un grup de copii care se jucau veseli cu o minge magică. A vrut să li se alature și copiii s-au bucurat și au primit-o alături de ei. Inșă de fiecare dată când îi trimiteau mingea, când jocul era mai interesant,

ea nu reușea să o prindă pentru că avea mânuțele ocupate cu coșulețul cel greu.

– Lasă coșulețul, ca să ne putem juca!

– Nu pot să-l las! a zis fetița cu ochii în lacrimi.

– Dar ce ai în coșuleț? De ce e atât de greu?

– Am toate lucrurile mele dragi, micuțe, de când eram bebeluș.

– Voi ce ați făcut cu ele?

– Le-am dăruit bebelușilor. Noi am crescut și alegem să ne jucăm toată ziua în pădurea fermecată și ne încurcam. Hai lasă-l lângă copac și vino să ne jucăm. De ce-l cari mereu?

– Așa vreau eu! a zis fetița și s-a retras plângând într-o poieniță, sub pălăria unei ciupercuțe magice.

Și cum plângea ea, iată că este învăluită de o lumină puternică, din care a apărut Zâna Pădurii, îmbrăcată într-o rochie diafană.

– De ce plângi?

– Pentru că aș vrea să mă joc cu copiii, însă nu pot din cauza coșulețului.

– Și de ce nu renunți la el?

– Păi, bunicul a zis că dacă renunț se va întâmpla ceva rău.

– Ei, bunicul se gândea că după ce renunți la coșuleț și vei avea mai mulți prieteni, vei petrece mai mult timp în pădurea fermecată și vei sta mai puțin cu el.

– Adică nu pățesc nimic?

– Nu, e doar un coșuleț care a devenit foarte greu.

– Adică pot să renunț la el?

– Sigur! Uite, poți să-l dăruiești lui bebe-ciupercuță. De azi poți să te joci cu cei mari, cu mingea magică cât e ziua de lungă, fără să te întrerupi din cauza coșulețului. Sunt atâtea lucruri minunate pe care le vei putea alege după ce renunți la coșuleț. Vei fi mai ușoară, o să poți alerga ca o caprioară după minge, te