

LIBRIS

We know
books

Octavia GEAMĂNU

GÂNDURI BUNE

*Fiecare pagină e o oglindă.
Fiecare răspuns e un pas spre tine.*

BUCUREȘTI

2025

Prefața

Mereu am simțit că gândurile bune vin când taci. Când nu te mai grăbești. Când îți dai voie să simți înainte să analizezi. De-a lungul anilor, am scris cu inima deschisă despre tot ce nu se spune ușor: durere, iubire, pierdere, speranță. Dar mai ales despre transformare.

Această carte nu este un ghid. Nu e nici un tratat despre fericire. Este o adunare de gânduri care s-au așezat în mine în cele mai intime momente de sinceritate. Textele nu urmează o rețetă. Sunt fragile, directe, uneori tandre, alteori dureroase. Însă fiecare conține o întrebare. Iar în spatele întrebării — o oglindă.

Când citești, nu vei primi răspunsuri universale. Dar poate vei auzi ecoul unui adevăr pe care îl căutai și tu.

Am așezat în fiecare text o mantră nu ca soluție magică, ci ca ancoră. O frază-simbol care să îți reamintească cine ești. Care să aducă ordine în haosul unui gând. Și să te întoarcă, blând, spre tine.

Nu e ca să o repeți mecanic, ci ca să o lași să devină o sămânță. Să o porți în tine o zi. Sau o săptămână. Sau până când începe să prindă rădăcini.

Alege ce ți se potrivește. Ce te oprește. Ce te doare. Ce te mișcă.

Mantra nu e pentru minte. E pentru inimă.

O propoziție spusă cu tot trupul, cu tot sufletul, începe să modeleze nu realitatea în sine, ci felul în care te miști prin ea. Iar asta schimbă tot. O singură propoziție rostită sincer poate schimba o întreagă poveste.

Dacă această carte reușește să-ți aducă o clipă de liniște, un nod în gât vindecător sau curajul de a te privi altfel în oglindă, înseamnă că și-a împlinit rostul.

Pentru că, dincolo de cuvinte, această carte pendulează între emoție și adevăr.

Și, poate, în același timp e o aducere-aminte că și tu ai, în tine, toate răspunsurile.

Cu recunoștință,

Octavia



Capitolul 1

Întoarcerea spre sine

Unde încep toate răspunsurile

Uneori, cel mai greu drum e cel care duce înapoi spre tine. Ne pierdem printre roluri, așteptări, nevoi ale altora, iar cine suntem cu adevărat rămâne pe fundal. Aceste gânduri nu vin ca să te redefinească, ci ca să te întoarcă — blând, firesc — spre ceea ce ai fost mereu. Spre liniște, adevăr și prezență.

Între inimă și minte – linia subțire a înțelepciunii

E un echilibru fragil între ce simțim și ce gândim. Între bătaile inimii și tăcerea rațiunii. Între impuls și control. Între *vreau* și *are sens*?

De multe ori, viața ne trage în extreme – ori trăim doar cu inima, riscând să fim rănite din prea multă încredere, ori ne adăpostim în minte, calculând, analizând, planificând totul până dispăre și emoția.

Când te lași purtată doar de inimă, orice vis pare posibil, dar vine și riscul iluziei.

Când alegi să trăiești doar cu mintea, ești protejată, dar uneori prea departe de ceea ce înseamnă a simți cu adevărat.

Și totuși, între aceste două centre ale ființei noastre se află o linie subțire, dar prețioasă: echilibrul.

Mintea e un far. Te luminează, te ghidează, te avertizează. Îți aduce claritate.

Inima e o busolă. Îți arată direcția în care vibrezi.

Fără una ești oarbă. Fără cealaltă ești rătăcită.

Doar împreună te pot duce unde ești menită să ajungi.

A fi în echilibru nu înseamnă să le pui la egalitate în fiecare clipă, ci să le lași să lucreze împreună.

Când inima pornește la drum, mintea să nu o tragă înapoi, ci să-i lumineze pașii. Când mintea cere răgaz, inima să nu o bruscheze, ci să o încălzească cu răbdare.

Există momente în viață când trebuie să simți. Să nu explici. Să nu înțelegi. Să trăiești. Să plângi. Să râzi. Să iubești. Iar alteori

e nevoie să-ți iei inima în palme și să o ascuți cu luciditate. Să nu te grăbești, să nu decizi în febra emoției. Să-i dai timp.

Cine învață să le asculte pe amândouă, cine își lasă viața condusă de intuiția inimii și curățată de discernământul minții, aceea cunoaște liniștea. Nu o liniște pasivă, ci una dinamică. O stare de armonie în care nu mai ești ruptă între ce simți și ce gândești, ci ești întregă. Aliniată. Așezată.

Poate că marea lecție a vieții nu este să alegem între inimă și minte, ci să le facem loc una celeilalte. Să ne construim un sine care nu trăiește în dezechilibru, ci în conlucrare. Și astfel, pas cu pas, să învățăm arta rară de a trăi cu capul limpede și inima deschisă.

Gândul care rămâne:

Mintea luminează drumul, inima arată direcția. Împreună, te conduc acolo unde ești menită să fii.

Întrebări de introspecție:

În ce momente din viața mea am urmat doar mintea, și cum s-a simțit asta în inima mea?

Ce îmi spune inima despre direcția în care merg acum?

Cum pot crea un echilibru mai bun între rațiune și intuiție în alegerile mele zilnice?

MANTRA:

Ascult cu inima. Aleg cu mintea. Trăiesc în echilibru.

Ce-ar fi dacă fricile s-ar topi în întunericul din care se nasc?

Vine o vreme când fiecare ajunge să-și care propriile bagaje. Însă esențial este ce punem în ele pe drumul vieții. Îmi vine în minte momentul din „Fata moșului și fata babei”, când fata babei alege cel mai strălucitor cufăr. În el se ascundeau toate nefericirile lumii.

Așa sunt și bagajele multora dintre noi. Cu cât par mai frumoase la exterior, cu atât pot ascunde mai multă durere în interior. Unele bagaje sunt pline cu amintiri frumoase, pe care le deschizi cu drag și le răsfoiești cu cei dragi. Altele, însă, conțin traume, pierderi, suferințe tăcute – înghesuite una peste alta – de parcă le-ai fi lăsat de ani întregi într-o debara pe care ți-e teamă s-o mai deschizi.

Călătoriile spre interior făcute târziu dor cel mai tare. Nu e ușor să pornești pe un drum al incertitudinii. Dar dacă îți amintești că în tine există o busolă interioară, o lumină care îți ghidează pașii către adevăr, atunci vei putea merge cu încredere, chiar și prin întuneric.

Să cauți lumina unde e întuneric, e un act de curaj. Dar și de speranță. Căci, în adâncul nostru, acolo unde sufletul se întâlnește cu temerile, putem găsi răspunsuri pe care lumea exterioară nu ni le va da vreodată.

Suntem fiecare un mic univers. Poate că drumurile noastre se aseamănă, dar ce găsim pe parcurs e unic. Cu cât te ascuți mai bine, cu atât te înțelegi mai profund.

Suntem chemate adeseori să ne conectăm cu divinul din noi, dar multe ignorăm această chemare. Precum circuitul apei în natură, și sufletul are nevoie să curgă liber între cer și pământ.

Frica de sine se transformă adesea în proiecții dureroase asupra celor din jur. În relații, în cuplu, în familie, frica nespusă devine reproș, blocaj, lipsă de comunicare. Și, încet, ne trezim singure, departe de noi însene și de ceilalți. Întreabă-te: *Mi-ar plăcea să fiu în preajma unui om ca mine?* Dacă răspunsul e *nu*, e momentul pentru schimbare.

Acceptarea propriei fragilități este începutul vindecării. Nu ești slabă pentru că simți. Ești curajoasă când alegi să te transformi, când te oprești o clipă din a lupta cu lumea și începi să înțelegi că lupta reală se duce în interior.

Azi poate fi prima zi în care alegi să fii altfel. Mai împăcată. Mai senină. Mai aproape de tine. Și poate, astfel, și mai aproape de ceilalți.

Gândul care rămâne:

Fricile dispar doar atunci când începem să le privim în față.

Întrebări de introspecție:

Ce frică evit de ceva timp, sperând că va trece de la sine?

Ce mi-ar spune frica mea dacă aș avea curajul s-o ascult cu adevărat?

Cum s-a schimbat viața mea în momentele în care am ales să înfrunt ceea ce mă speria?

MANTRA:

Îmi privesc fricile în ochi.

Acolo începe lumina.

Trăim vremuri în care aparența cântărește adesea mai mult decât esența. Oamenii nu mai vor neapărat să fie bine. Vor să pară. Să inspire. Să fie validați. Să fie invidiați. Să fie *urmăriți*. Și, dacă se poate, aplaudați pentru o viață pe care n-o mai trăiesc cu adevărat.

Nu e greu să pari fericită. E de-ajuns o poză bună, un text motivațional copiat de undeva, un story cu un filtru potrivit. Dar e greu să FII fericit. Să fii prezent. Să fii conectat. Să fii bine cu tine, nu doar în ochii celorlalți.

Autenticitatea a devenit un gest de curaj. Aproape un act de rebeliune. Sinceritatea e incomodă, emoția profundă e *prea mult*, iar vulnerabilitatea e privită ca slăbiciune. Deși vorbim tot mai mult despre a fi noi *însene*, prea puține mai știm cine suntem, dincolo de măști.

Ne-am obișnuit să funcționăm pe pilot automat. Zâmbim politicos când ne doare, spunem *e OK* când ne frânge ceva pe dinăuntru. Ne asumăm roluri care ne epuizează: colega bună, mama perfectă, femeia puternică. Și când, din când în când, obosim de atâta *bine*, nu știm cum să cerem ajutor. Nu ne mai dăm voie.

Ce înseamnă, totuși, să fii bine cu tine? Înseamnă să nu te mai minți. Să nu-ți mai spui că *nu contează* când ceva doare. Să nu-ți mai amâni bucuria până la următoarea vacanță sau următorul succes. Înseamnă să înțelegi că liniștea ta nu e un moft, ci o nevoie. Și că autenticitatea nu e despre a șoca, despre a-i impresiona pe alții, ci despre a respira sincer în fiecare clipă. Să fii bine cu tine nu înseamnă să ai totul rezolvat. Ci să știi ce simți. Să nu mai fugi de tine. Să nu te mai compari obsesiv. Să înveți să-ți spui, în fiecare zi: *așa cum sunt azi, sunt suficientă*.

Nu trebuie să dovedești nimănui că ești puternică. Nici să te justifici pentru zilele în care nu ai chef de nimic. Ai dreptul să nu fii disponibilă. Să pui granițe. Să alegi tăcerea în locul zâmbetului forțat.

Când tu ești bine cu tine, nu mai alergi după aplauze. Nu mai ceri aprobări. Nu mai cauți în afară ce poate fi construit în interior. Devii sursa propriei tale stabilități. Și, paradoxal, devii și mai aproape de ceilalți. Pentru că oamenii nu au nevoie de perfecțiune, ci de prezență reală.

Viața e prea scurtă ca să trăim să părem. Să ne ignorăm nevoile, să ne reducem la o imagine. Autenticitatea nu e despre a fi impecabilă. E despre a fi adevărată.

Gândul care rămâne:

Nu ești pe lume ca să demonstrezi. Ești aici ca să trăiești. Iar viața adevărată începe când nu te mai temi să fii tu.

Întrebări de introspecție:

În ce aspecte ale vieții mele încă simt nevoia să demonstrez ceva cuiva?

Ce parte din mine am ascuns de teamă că nu va fi acceptată?

Cum ar arăta o zi trăită complet în acord cu cine sunt, nu cu ce așteaptă ceilalți de la mine?

MANTRA:

*Viața mea începe cu adevărat atunci când încetez să
joc un rol și încep să fiu eu.*

Te naști bună. Ce alegi să devii?

Te-ai născut bună. Curioasă. Deschisă.

Ai avut instinctul de a întinde mâna, de a oferi, de a căuta privirea celuilalt.

Nu știai să urăști.

Nu știai să compari.

Nu știai să judeci.

Toate astea le-ai învățat mai târziu.

Viața te-a plimbat printre oameni, prin medii, prin familii care te-au iubit sau nu, care ți-au oferit siguranță sau lipsa ei. Te-ai format pe drum. Ai început să alegi – uneori conștient, alteori din reflex – cum vrei să fii. Dar undeva, în tine, bunătatea a rămas.

Într-o lume care a transformat empatia în slăbiciune și blândețea în naivitate, să fii bună pare un risc. Dar să alegi bunătatea nu înseamnă că ești slabă. Înseamnă că ești puternică exact acolo unde contează: în suflet. Înseamnă că poți să nu răspunzi cu rău, chiar dacă ai avea motive. Că alegi să nu lași lumea să-ți stingă lumina.

Știi și tu cum e: este mai simplu să fii indiferentă, grăbită, rece. Așa funcționează mulți oameni. Dar fără gesturile mici ale celor care încă simt, lumea s-ar răci de tot.

O femeie în vârstă care împarte o pungă cu mâncare unui om fără adăpost.

Un tânăr care își oprește muzica să asculte pe cineva care plânge.

Un *mulțumesc* spus din inimă.

Toate astea contează.