



We know
books

TU EȘTI
PROTAGONISTUL!

SAU
CUM SĂ NU TE LAȘI COPLEȘIT
(ȘI DACĂ O FACI, CUM SĂ O IEI ÎNCET)

Regizat, scris, supraviețuit de:

Orsolya Lengyel

Consultant specialist în
dezvoltarea copilului



Editura Aquila,
Oradea 2026

Cuprins

1. Autocunoașterea și încrederea în sine

Rareș și „lista lucrurilor stupide” 11

Subiectele capitolului:

- Cine sunt eu? – Care sunt calitățile, interesele și abilitățile mele?
- Încrederea în mine – Cum poate fi menținută încrederea în sine chiar și în momentele de incertitudine?
- Dezvoltarea unei imagini de sine pozitive – Cum mă pot accepta și iubi, cu tot cu defecte?

2. Exprimarea de sine și identitatea

Lili cea invizibilă 18

Subiectele capitolului:

- Exprimarea de sine – Cum pot fi eu fără roluri?
- Atenție reală – Care este diferența dintre popularitate și conexiune reală?
- Identitatea – Cum se poate păstra autenticitatea personală chiar și în situațiile în care atenția multor oameni este îndreptată spre o singură persoană?

3. Gestionarea furiei și a emoțiilor

Vulcanul Dani – Campionul furios 28

Subiectele capitolului:

- Recunoașterea furiei – De ce mă enervez? Când și cum simt furia?
- Gestionarea emoțiilor – Cum pot să observ și să renunț la furie înainte ca aceasta să explodeze?
- Gestionarea conflictelor – Cum pot reacționa într-o situație dificilă fără să regret mai târziu?

- Conștientizarea de sine și autocontrolul – Cum pot deveni un manager al propriilor sentimente, în loc de o victimă?

4. Recunoașterea și exprimarea sentimentelor

Ana și scrisorile secrete 35

Subiectele capitolului:

- Recunoașterea și acceptarea sentimentelor – Toate sentimentele sunt valide: frică, invidie, tristețe și bucurie.
- Împărtășirea sentimentelor verbal sau în scris – Cum pot spune ceea ce simt?
- Construirea relațiilor prin onestitate – Cum vă poate apropia împărtășirea sentimentelor?

5. Prietenie și conflict

Testul prieteniei 45

Subiectele capitolului:

- Dinamica prieteniei – Cum se schimbă o relație atunci când o persoană nouă apare în peisaj?
- Gelozie și excludere – Ce fac în privința asta?
- Comunicare deschisă – Cum putem discuta despre probleme fără să ne certăm?
- Repararea relației și iertarea – Cum putem trece peste insulte?

6. Curaj și încredere în sine

Vlad și discursul despre curaj sau Cum să nu leșini în timp ce ții un discurs? 56

Subiectele capitolului:

- Frica de a vorbi în public – De ce este natural să ai emoții atunci când ții un discurs?
- Interacțiunea minte-corp – Cum te ajută corpul să te calmezi?
- Prefă-te curajos – Cum poți acționa curajos chiar și atunci când tremuri pe dinăuntru?

7. Imaginea de sine reală în lumea rețelelor de socializare Maria și „Viața perfectă” 63

Subiectele capitolului:

- Comparație și stimă de sine – Cum poate compararea cu ceilalți să-mi distorsioneze imaginea de sine?
- În culisele rețelelor de socializare – Ce trebuie să știi despre realitatea din spatele postărilor?
- Povești ascunse – Ce nu vedem niciodată în fotografiile și postările altor persoane?
- Stima de sine interioară – Cum pot învăța să mă apreciez fără să mă compar?

8. Impactul rețelelor sociale asupra deciziilor noastre Marius, regele provocărilor 70

Subiectele capitolului:

- Vizibilitate și încredere în sine – De ce tânjim după atenție și cum ne afectează?
- Provocări și limite – Cum știm când trebuie să spunem „nu”?
- Busola interioară – Ce pot face dacă nu vreau să mă bazez pe feedback extern?
- Adevăratul curaj – Cum mă pot apăra chiar dacă nimeni nu mă susține?

9. Cum să ne protejăm în spațiul digital? Războaiele comentariilor și scuturile invizibile 79

Subiectele capitolului:

- Cyberbullying-ul – Cum să recunoaștem abuzul online?
- Tăcerea publicului – De ce publicul rămâne tăcut și care este rolul său în acest sens?
- Evaluarea externă și valoarea intrinsecă – De ce ceea ce spun alții despre noi este diferit de ceea ce valorăm de fapt?
- Autoapărare digitală – Cum poți construi un scut invizibil împotriva abuzului?

10. Eșecuri, greșeli și gafe

Andrei și lista eșecurilor 89

Subiectele capitolului:

- De ce doare eșecul? – Efectul așteptărilor orientate spre performanță
- A greși este omenesc, a învăța este eroic – Cum poate paralizia să devină progres?
- Lista eșecurilor ca instrument – Cum pot să-mi adun greșelile pentru a construi pe baza lor?
- Filosofia „Cupei Eșecurilor” – O comunitate în care greșelile nu sunt evenimente rușinoase, ci hărți ale învățării.

11. Anxietatea legată de învățare

Luca și stiloul magic 101

Subiectele capitolului:

- Anxietatea legată de învățare – Cum să o recunoaștem și ce să facem în privința ei?
- Psihologia „Soluțiilor magice” – De ce vrem să credem că puterea vine din exterior?
- Puterea născută din experiență – De ce autocunoașterea ne oferă adevărată încredere?
- Puterea interioară – Cum putem descoperi că „magia” este de fapt în interiorul nostru?

12. Gestionarea stresului și sănătatea mintală

Valentin și zilele „prea pline” sau Nu ești un robot, prietene,
doar te porți ca unul uneori 109

Subiectele capitolului:

- Odihna – De ce nu este o pierdere de timp, ci o nevoie fundamentală?
- Nu trebuie întotdeauna să funcționezi la 110% – De ce este în regulă să spui „nu” uneori?

- Suprasolicitarea și nevoia de a te conforma – De ce este important să vorbim despre asta chiar și ca adolescenți?
- Lista „de evitat” – De ce este util să notezi uneori ce nu trebuie să faci?

13. Introversiunea și acceptarea de sine

Lumea zgomotoasă și tăcerea Sofiei sau Nu ești zgomot de fundal – povestea ta este spusă cu o voce mai liniștită 118

Subiectele capitolului:

- Introversiune – Cum ne înțelegem și acceptăm propriul stil?
- Ritm propriu – De ce este important să găsim ritmul care ni se potrivește?
- Puterea tăcerii – Cum poate fi o resursă, nu un dezavantaj?
- Valoarea lumii interioare – De ce ceea ce se întâmplă în interiorul nostru este o comoară?
- O prezență discretă – Cum ne putem face remarcați chiar dacă nu suntem zgomotoși?

14. Zona de confort și asumarea riscurilor

Emma și cele două căi 128

Subiectele capitolului:

- Luarea deciziilor – Cum alegi între două căi atunci când ambele sunt incerte?
- Zona de confort și provocările – De ce este greu să ieși din ea și de ce merită să o faci?
- Frica de a greși – Cum putem depăși anxietatea eșecului?
- Autorefecție – Cum putem asculta vocea noastră interioară, nu doar obiceiurile noastre?
- Viziunea și încrederea în sine – Ce putem învăța privind înapoi la deciziile noastre din trecut?

15. Responsabilitatea

Cristi și telefonul „furat” sau Nu-ți porți caracterul
în buzunar 136

Subiectele capitolului:

- Decizii etice – Cum decidem când avem ocazia să „scăpăm nepedepsiți” cu ceva care nu este corect?
- Autenticitate interioară – Cine sunt eu când nimeni nu se uită?
- Invidie, resentimente, rivalitate – În ce mod își lasă emoțiile amprenta asupra gesturilor noastre?
- Dezvoltarea empatiei – Cum să te pui în postura celeilalte persoane și să-i înțelegi sentimentele?
- Conștiință și busolă interioară – Cum putem recunoaște vinovăția și limitele morale?



Rareș și „lista lucrurilor stupide”

Rareș era un elev în clasa a șasea **complet obișnuit** – cel puțin asta credea el. Dar, conform celorlalți, era cel mai bun jucător de fotbal din clasă, cel mai rapid la rezolvarea problemelor de matematică și cel mai mare devorator de hamburgeri din cantină. Rareș, pe de altă parte, *se concentra doar pe ceea ce nu știa*.

Într-o după-amiază, în timp ce mama lui alerga prin apartament cu forța unei tornade încercând să facă ordine, Rareș s-a așezat la birou și a început să scrie:

Lucruri stupide pe care Rareș nu le poate face:

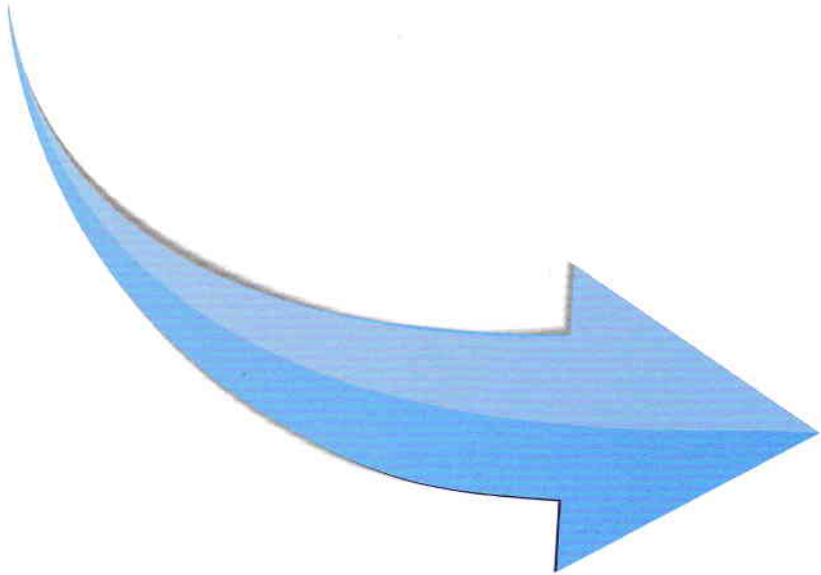
- fluieratul cu ambele mâini;
- statul în cap;
- modelarea melcilor cu nucă (se rup mereu!);
- vorbitul normal cu fetele;
- câștigarea unui meci de skanderbeg împotriva lui Ionuț.

Tocmai era pe punctul de a scrie al cincilea punct când fratele său mai mic, Călin, a dat buzna pe neașteptate în camera lui cu chipsuri în mână și... în păr.

— Ce scrii? a întrebat el, în timp ce îi lua foaia din mână fratelui său.

— Nimic! Rareș a alergat după el, dar Călin citise deja primul rând.

— „Lucruri stupide pe care Rareș nu le poate face”? Sună groaznic! a făcut o grimasă. Tu nici măcar nu ești stupid!



Superputeri care îl fac pe Rareș un geniu:

- ✓ poate adormi oriunde, oricând (chiar și la ora de matematică, cu ochii deschiși);
- ✓ poate șuta la poartă atât de bine încât chiar și profesorul îl laudă;
- ✓ știe exact câte spirale are un melc cu nucă;
- ✓ are un simț al umorului atât de bun, încât chiar și Ionuț a căzut odată de pe scaun, râzând;
- ✓ sare în ajutorul oricui are probleme, oricând.

Rareș citi lista cu ochii mari.

— Ce-i asta? întrebă el.

— *Realitatea*, omule! De ce ai scrie o listă stupidă și plictisitoare când cea adevărată e aici?

Rareș rămase puțin surprins la început, apoi zâmbi:

— Cred că lista asta este, de fapt, mult mai tare...

— Tot ce trebuie să faci este să o crezi ce scrie aici!

Călin făcu cu ochiul și ieși triumfător din cameră, lăsând în urmă o grămadă de firimituri de chipsuri.

Rareș a luat vechea hârtie, a rupt-o și a aruncat-o la gunoi. Pentru că o **listă de superputeri e mult mai tare**, nu?



Gândește-te!



Ai scris vreodată o „listă cu lucruri stupide” despre tine (chiar și în minte)? Ce fel de lucruri ai trecut pe ea?



Dacă fratele, sora, prietenul, prietena sau părinții tăi ar face o listă cu superputerile tale, ce crezi că ar nota pe ea?

(Sfat: Dacă ai chef, întreabă-i!)



Care este „lucrul” pe care îl subestimezi la tine, dar despre care alții cred că te face special/ă?



Există ceva ce nu știi încă, dar ai vrea cu adevărat să înveți? Ce te împiedică să o faci?



De ce poate fi periculos să vedem întotdeauna doar defectele noastre? Ce s-ar putea întâmpla dacă am scrie ocazional o listă cu lucrurile la care suntem buni?



Exerciții jucăușe – Testează-te!



Lista superputerilor reîncărcată

• Scrie-ți propria listă intitulată „*Superputeri la care sunt un geniu*”. Poate fi serioasă sau amuzantă, de exemplu:

- *Îmi dau seama după sunet când sunt gata floricelele de porumb.*
- *Nu ratez niciodată o glumă, nici măcar pe cele mai proaste.*
- *Îi pot ajuta pe ceilalți, chiar și atunci când am o zi proastă.*

Sfat: Nu te cenzura! Valorile tale sunt cele care te definesc. Fă-ți lista cu cel puțin 5 elemente!



De ce este util?

Acest exercițiu te ajută să-ți recunoști și să devii conștient de propriile puncte forte. Adesea tindem să ne concentrăm doar pe defectele noastre, dar toată lumea are lucruri la care se pricepe! Lista servește ca o reamintire constantă la care te poți uita ori de câte ori ai nevoie de puțină încredere în sine.