

# MANIFEST

Când au trecut 300 de episoade Fain & Simplu? Decât să chestionez trecerea timpului, mai bine îmi întreb inima: ce ai învățat în cei 5 ani și jumătate de podcasturi săptămânale?

Am învățat că în viața asta e bine să faci ceea ce îți lipsește ție, nu ceea ce vrea publicul sau îți cere piața. Iar Fain & Simplu e călătoria care m-a alfabetizat emoțional.

Stând la masă cu aproape 300 de invitați, am învățat, de fapt, să stau la masă cu mine. Să mă uit în interiorul meu și să îmi recunosc emoțiile. Și să trăiesc cu ele. Să trec prin viață, nu să sar peste ea.

Fain & Simplu este o călătorie a emoțiilor. E viața mea. Și a unei comunități de peste 500 000 de oameni ca mine pe care nu i-am căutat, dar am avut șansa de a-i întâlni în această călătorie.

## **CE E CARNETUL EMOȚIILOR?**

Ce e acest carnet al emoțiilor? În climaxul erei digitale, am curajul să lansez acest instrument analog. Ca să stai la masă cu tine. E un cadou pe care să ți-l faci ție. Și celor dragi. Dar, în primul rând, ție.

Cele 300 de pagini ale Carnetului Emoțiilor conțin 300 de gânduri din primele 300 de podcasturi

Fain & Simplu. L-am creat pentru următoarele 300 de zile din restul vieții tale. Fără an, fără dată. Rafturile librăriilor sunt pline de jurnale deja datate sau agende care îți promit productivitate.

Carnetul Emoțiilor nu îți promite și nu îți cere nimic. Te rog doar să scrii în el. Ceea ce simți. Ceea ce vezi. Ceea ce ascuți. Scrie orice. Oricând.

Nu cred că a existat un episod de podcast în care să mă vezi fără un caiet pe masă. Nu cred că ies vreodată din casă fără să am un carnetel la mine. Nu mă face mai organizat sau mai performant. Dar scriindu-mi gândurile și emoțiile pe hârtie, mă ajut să mă cunosc mai bine. Să știu cine sunt. Mă face să fiu mai atent. Să fiu prezent în viața mea.

Mă bucur că, alături de prietenii mei buni de la Bookzone, am creat acest instrument pentru „a fi atent” și „a fi prezent”.

Când vei deschide acest Carnet, dimineața devreme sau seara înainte de culcare, să știi că nu ești singurul. Mai suntem câțiva, deconectați de la rețele și decuplați de la algoritmi, care scriem zilnic în același timp cu tine în CARNETUL EMOȚIILOR.

A scrie nu te face scriitor. Dar te poate transforma în autor. Scrie zilnic. Și vei fi autorul propriei tale vieți.

Mihai Morar









