

**LBRIIS**

We know  
books

DIANA GHERMENI

## **Dream BIG, Little One!**



*Povestea unui om imperfect*

Editura  **UARTO**

București, 2026

## Cuprins

|                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Mulțumiri.....                                                                                       | 9   |
| Introducere.....                                                                                     | 17  |
| „Ce?” și „De Ce?” - Când întrebările devin răspunsuri .....                                          | 23  |
| 1.1 În căutarea lui „Ce?” - Primul pas către descoperirea de sine .....                              | 25  |
| 1.2 Putere lui „De Ce?” - Flacăra din spatele visului .....                                          | 40  |
| 1.3 Când sensul întâlnește scopul - Armonia dintre „Ce?” și „De Ce?” .....                           | 51  |
| Nu reinventa roata! Artă de a accelera dezvoltarea prin valorificarea resurselor deja existente..... | 59  |
| 2.1 Din haos, sens: Drumul către comorile deja existente .....                                       | 61  |
| 2.2 Strategii și instrumente practice utilizate în dezvoltarea personală.....                        | 69  |
| Te-nvârți în cerc? Oprește-te, Respiră, Recalibreză-te .....                                         | 89  |
| 3.1 Oprește-te - Recunoaște nevoia de schimbare .....                                                | 91  |
| 3.2 Respiră - Știința Mindfulness-ului și a Resetării .....                                          | 104 |
| 3.3 Recalibreză-te - Ajustarea cursului pentru o dezvoltare sustenabilă .....                        | 112 |
| Forța din Echilibru: Adaptabilitate și Consecvență pentru o Evoluție pe Termen Lung .....            | 123 |
| 4.1 Adaptabilitatea - Secretul pentru a prospera în timpul schimbării .....                          | 125 |
| 4.2 Constanța - Fundamentul succesului durabil .....                                                 | 145 |

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.3 Neuroștiința, sau cum să ne reprogramăm creierul .....                                    | 160 |
| Take One. Give One! Învăță primind, evoluează dăruind .....                                   | 179 |
| 5.1 Artă de „a primi” - despre deschidere, vulnerabilitate și recunoștință .....              | 181 |
| 5.2 Puterea conceptului de „a dăru” - de ce ajutându-i pe alții ne ajutăm pe noi înșine ..... | 189 |
| 5.3 Sinergia - Cum cele două concepte susțin succesul colectiv .....                          | 199 |
| Concluzii .....                                                                               | 203 |
| Despre Autor .....                                                                            | 211 |
| Bibliografie.....                                                                             | 217 |

Această carte nu ar fi prins contur fără oamenii care mi-au fost alături cu inima deschisă, răbdare, încurajare și încredere. Fiecare gând, fiecare pagină și fiecare idee reflectă, în mod direct sau subtil, prezența și influența celor care mi-au fost aproape în această călătorie.

Această carte este, într-un fel, și a voastră.

Mulțumesc din inimă.

### **Jumătății mele,**

Pentru toată dragostea, răbdarea și sprijinul necondiționat.

Pentru momentele în care m-ai ținut de mână și pentru cele în care m-ai împins cu blândețe înainte, chiar și atunci când eu ezitam.

Pentru melodia *Unstoppable* și pentru cuvintele care mi-au rămas în suflet: „Ascult-o, să te vezi prin ochii mei: de neoprit!”

Cuvintele tale mi s-au imprimat pe suflet și acolo vor rămâne pentru tot restul vieții.

Această melodie surprinde perfect călătoria mea cu sușuri și coborâșuri și reflectă forța interioară și încrederea pe care îmi doresc să le port cu mine, mereu. De fiecare dată când îndoiala își face loc în suflet, mă întorc la ea și la tine.

Mulțumesc că ești mereu acolo, stânca mea neclintită în

ape învolburate și farul care îmi luminează drumul spre casă.

### **Părinților mei,**

Pentru rădăcinile care m-au ținut puternică și pentru aripile cu care m-ați învățat să zbor.

Pentru fiecare lecție despre demnitate și pentru munca făcută cu suflet, chiar și atunci când obstacolele păreau de netrecut.

Pentru curajul vostru, care este și al meu.

Pentru iubirea voastră neclintită, uneori tăcută, dar mereu adânc simțită.

Pentru valorile pe care mi le-ați sădit în suflet.

Pentru sacrificiile pe care le-ați făcut fără să cereți nimic în schimb.

Pentru încrederea cu care m-ați susținut la fiecare pas.

Vă mulțumesc din adâncul inimii mele pentru tot ce sunteți și pentru tot ce mi-ați dăruit de-a lungul timpului.

Voi sunteți temelia mea, busola mea și forța care mă poartă înainte.

### **Fratelui meu,**

Tu ești unul dintre cele mai prețioase daruri pe care viața mi le-a putut oferi.

În tine am găsit un suflet pur, plin de bunătate, un

munte de valori, corectitudine și răbdare rar întâlnită.

Prezența ta aduce liniște și încredere, iar felul tău de a fi mă inspiră să fiu mai bună în fiecare zi.

Ești stâlpul meu nevăzut, acea prezență caldă care îmi aduce pace în cele mai grele momente.

Cu fiecare gest și cu fiecare zâmbet, îmi arăți ce înseamnă adevărata forță a inimii.

Îți mulțumesc din adâncul sufletului că ai ales să-mi fii frate, că mă înalți doar prin simpla ta existență și că îmi oferi iubire necondiționată.

### **Socrilor și cumnatelor mele,**

Voi sunteți o sursă profundă de inspirație și o dovadă vie că adevărata putere vine din alegerile pe care le facem în fiecare zi, chiar și atunci când drumul e greu și nesigur.

Prin tăria voastră interioară, prin răbdarea și speranța pe care le purtați cu atâta demnitate, îmi arătați că viața nu înseamnă să renunți, ci să mergi înainte, oricât de multe piedici s-ar ivi în cale.

Fiecare dintre voi, în felul vostru unic, este un exemplu de curaj tăcut și dedicare.

Vă mulțumesc că mă învățați, zi de zi, prin exemplul vostru, ce înseamnă să alegi să fii mai bun și să răzbești,

indiferent de circumstanțe.

### **Prietenilor și colegilor mei dragi,**

Vă mulțumesc din suflet pentru energia voastră contagioasă și pentru entuziasmul cu care ați îmbrățișat vestea acestui proiect atât de important pentru mine.

Sprijinul și încrederea voastră au fost un dar neprețuit în această călătorie, iar fiecare cuvânt de încurajare m-a impulsionat să merg mai departe, chiar și în momentele de îndoială.

Prezența voastră și dorința sinceră de a descoperi această carte m-au făcut să simt că nu sunt singură și că, împreună, putem face orice pas să conteze.

Vă port mereu în suflet și mă simt norocoasă că faceți parte din povestea mea.

### **Mentorilor mei,**

Pentru ghidarea plină de blândețe, răbdare și claritate. Pentru că mi-ați fost alături exact atunci când aveam nevoie. M-ați ajutat să-mi domolesc vocile critice, să mă reconectez cu esența mea și să-mi dau voie pur și simplu să fiu...imperfectă, dar autentică.

Ați fost piloni de susținere într-un proces care, deși frumos, uneori părea copleșitor. M-ați încurajat să merg

mai departe, pas cu pas, cu încredere.

Simt că sufletele noastre s-au recunoscut parcă dintr-o viață anterioară, iar prietenia născută între noi e una dintre cele mai de preț daruri primite în această călătorie.

Vă mulțumesc cu recunoștință și cu toată inima.

### **Pentru mamaia și tataia,**

Un gând lăsat la final, ca o întoarcere la rădăcini. Un omagiu pentru cei doi oameni care au lăsat cea mai adâncă amprentă asupra vieții mele.

Vă mulțumesc că ați fost liantul dintre generații (între bunici, părinți și copii); acea punte caldă și vie care ne-a învățat cum să iubim și să rămânem aproape unii de alții, chiar și atunci când viața ne-a dus pe drumuri diferite.

Ați fost bucuria zilelor de vară, cu râsete și dulceața clipelor simple și căldura nopților de iarnă, când poveștile voastre acopereau casa cu voie bună și iubire.

Ați fost axa nevăzută a lumii mele. Prezența care nu avea nevoie de cuvinte ca să aline. Suflete care m-au iubit cu blândețe și firesc.

Vă aud șoptele când se face liniște în suflet, și le urmez ca pe niște repere de lumină. Vă port cu mine, în

fiecare gest de iubire. În fiecare amintire care mi se cuibărește în inimă. În tot ce sunt și voi deveni.

Sper ca, prin fiecare pas pe care îl fac, să vă aduc onoare. Și dincolo de spațiu și timp, să fiți mândri de mine.

Vă iubesc etern și vă mulțumesc pentru tot ce ați fost și veți rămâne în inima mea.

## Introducere



*Bun venit în povestea mea - și cine știe, poate chiar și în a ta.*

Îți mulțumesc din suflet că ai ales să fii aici, acum, alături de mine.

Înainte de a ne aventura în paginile acestei cărți, te invit să facem un mic popas. Să respirăm puțin și să lăsăm cuvintele să se așeze.

Poate te-ai întrebat, ridicând o sprânceană: „Dream Big, Little One?” Serios? De ce în engleză?

Ei bine... am încercat să-l traduc. L-am sucit, l-am învârtit, i-am căutat corespondente și sinonime, dar nimic nu suna la fel. Ori prea siropos, ori prea plat, dar cu siguranță, și-ar fi pierdut cu desăvârșire profunzimea. Așa că l-am păstrat în forma lui dintâi: scurt, sincer și cu un strop de magie.

Te invit, așadar, să-l primești cu inima deschisă și să-l lași să-și croiască drum spre tine, pas cu pas, căpătând culoare, glas și sens, până când, poate, va deveni parte și din povestea ta.

Presimt însă că ți-a stârnit deja curiozitatea și tocmai de aceea, vreau să-ți spun de ce l-am ales și ce înseamnă el pentru mine.

„Dream Big, Little One!” este pentru mine o mantră personală - o șoaptă tăcută de încurajare și speranță care m-a însoțit în clipele de avânt, dar și în momentele de rătăcire. Poate sună copilăresc, dar în spatele acestor

cuvinte se ascunde o credință profundă atât în puterea infinită a visurilor și a aspirațiilor mari, cât și în tăria rezilienței pe care o purtăm în suflet.

Această carte nu este o autobiografie în sens clasic, deși lecțiile din paginile ei sunt înrădăcinate în experiențele mele și în înțelepciunea adunată de la o parte din oamenii speciali ce mi-au ieșit în cale de-a lungul vieții (fizic sau virtual).

„Dream Big, Little One!” este mai degrabă un ghid - o mână întinsă către oricine, indiferent de vârstă sau etapă a vieții, care se simte poate rătăcit, descurajat sau lipsit de direcție.

„Micuțul” din titlu nu ține de vârsta trupului, ci de copilașul ascuns în sufletul fiecăruia: fragil, pur, dar adesea uitat.

E acea scânteie ce păstrează neostoită curiozitatea și vraja mirării. Ea aprinde flacăra visurilor autentice, cele care ne înalță dincolo de greutate și ne călăuzesc pașii spre lumina speranței.

Când viața ne pune la încercare, când lucrurile nu ies așa cum ne-am imaginat sau când drumul înainte se rătăcește în ceață, copilul din noi se poate simți neajutorat, dezamăgit, nesigur, speriat și uneori, neauzit sau chiar nevăzut.

Această carte este un mesaj de încurajare pentru acel copil interior, că totul va fi bine. Este o reamintire că abilitatea de a visa nu dispare niciodată, indiferent câte răscruci întâlnim în drumul vieții.

E o invitație la regăsirea scânteii interioare, la reaprinderea acelei voințe care ne poate reda sensul și direcția.

Nu pretind că știu toate secretele Universului. Sunt și eu ca și tine în plină căutare. Într-un proces firesc, uneori haotic, dar mereu viu, de descoperire de sine. Cred că viața ne este oferită, dacă avem noroc și curaj, pentru a ne transforma, a învăța și a crește. Iar din puținul pe care am avut șansa să-l înțeleg până acum, doresc să-l împărtășesc cu tine.

Intenția mea este să te însoțesc în propria ta călătorie de transformare, cu blândețe, sinceritate și autenticitate. Să punem accent nu pe frustrare sau descurajare, ce cu atâta ușurință își fac loc în viața noastră, ci pe curajul de a experimenta, de a ne adapta, de a căuta constant și de a învăța să ne iubim. Nu există un „termen limită” pentru a-ți găsi drumul și nici un ritm corect sau greșit.

Gândește-te la această carte ca la o colecție de gânduri și lecții: idei, perspective, reflecții și instrumente care