

LBRIS

We know
books

**Ada Galeş
şi Antoneta Galeş**

TU CE NU ȚI-A ZIS NIMENI

BUCUREȘTI
2026

Autoare: Ada Galeș și Antoneta Galeș

Editoare: Iuliana Dimitriu

Ilustratoare: Alexandra Cărbăvan

ISBN 978-973-0-44128-4.

CUPRINS

INTRODUCERE	9
-------------------	---

1. TU cu tine

1.1: IDENTITATEA.....	17
1.2: AUTENTICITATEA	22
1.3: REUȘITELE.....	27
1.4: IMAGINEA PERSONALĂ.....	29
1.5: CALITĂȚILE.....	33
1.6: ATENȚIA	34
1.7: GRIJA FAȚĂ DE TINE.....	38
1.8: EMOȚII	44
1.9: ANXIETATE	48
1.10: CAPCANE DE GÂNDIRE	51
1.11: CALM	56
1.12: CONȘTIENTIZARE – MINDFULNESS	58
1.13: EMOȚIILE POZITIVE.....	59

1.14: CURAJUL	63
1.15: FRICA	67
1.16: ADEVĂRUL	71
1.17: LIBERTATE	73
1.18: EVENIMENTE POZITIVE	76
1.19: UMOR	78
1.20: CREATIVITATE	80
1.21: INSPIRAȚIE	81

2. TU cu ceilalți

2.1: CONECTARE AUTENTICĂ	85
2.2: PRIETENI	86
2.3: ÎNCREDERE	88
2.4: COMPLIMENTE	91
2.5: PĂRINȚII ȘI FAMILIA	93
2.6: RECUNOȘȚINȚA	95
2.7: GENEROZITATEA	97
2.8: COMUNICARE	98
2.9: ASCULTAREA ACTIVĂ	101
2.10: ZÂMBETUL	103
2.11: LIMITE	104
2.12: ASERTIVITATEA	106
2.13: CONFLICTELE	108
2.14: AGRESIVITATEA (BULLYING)	109

2.15: ÎNDRĂGOSTIREA	111
2.16: IUBIREA	117
2.17: PIERDEREA	118
2.18: COMPASIUNEA	121
2.19: REPARAREA	123

3. TU cu lumea

3.1: SUCCESUL	127
3.2: CARIERA	129
3.3: STUDIUL	133
3.4: OBIECTIVE	134
3.5: VALORI	137
3.6: SENSUL	139
3.7: SUSTENABILITATE	141
3.8: DEZVOLTAREA	142
3.9: OPTIMISMUL REALIST	143
3.10: FERICIREA SUBIECTIVĂ	146

tratează cu superficialitate ceea ce generațiile dinainte considerau important.”

Nu este un citat autentic din Socrate. Dar surprinde foarte bine o realitate care se repetă: fiecare generație ajunge, la un moment dat, să fie privită așa.

După cum vezi, oamenii obișnuiesc să se plângă de cei tineri. Uneori pentru că uită cum au fost ei înșiși. Alteori pentru că lumea se schimbă mai repede decât pot ei să accepte.

O să-ți cer ție să devii ceva mai înțelept/înțeleaptă. Nu mai înțelept decât un adult, pentru că înțelepciunea vine la pachet cu experiența de viață, dar ceva mai mult decât o persoană imatură, așa cum pot fi unii dintre adulții cu care ai de-a face.

Ai nevoie de repere și ai impresia că nu le găsești. Ai nevoie de mentori și e dificil. Te cred. Eu te înțeleg. Și toată călătoria asta a noastră va fi despre cum să-ți fie mai ușor. Nu vei avea neapărat o viață cu mai puține provocări, asta n-am cum să-ți promit, dar cu siguranță ajutorul pe care ți-l voi oferi te va ajuta să le faci față mai bine. Voi veni cu povești, cu exemple, voi fi aici pentru tine.

Volumul e structurat în trei părți mari: *prima este despre tine*, despre cum gândești, *a doua este despre tine în relație cu cei din jur*, iar *cea de a treia este despre tine în relație cu lumea*.

Să începem!

1. TU cu tine

1.1: IDENTITATEA

Dacă pui cuiva întrebarea „cine ești?”, cei mai mulți își spun numele: „Ana”, să zicem. Apoi zic cu ce se ocupă: „elevă în clasa a opta”. Apoi dau detalii despre cei din jur: „sunt singură la părinți sau am un frate/o soră...” Posibil să-ți dea și alte informații nerelevante, cum ar fi zodia. Dacă insiști, ar putea începe să povestească despre ce preocupări au: „îmi place să desenez și să scriu sau îmi place să fac fotografii”. Poate că îți spun și ce intenționează: „vreau să intru la cel mai bun liceu” sau „vreau să devin medic”.

Alegem să ne prezentăm într-un anumit mod în funcție de context, de locul în care ne aflăm sau de oamenii cu care interacționăm.

Ce ai spune despre tine când te vezi într-o gașcă de prieteni și ce alegi să spui când mergi într-o vizită cu părinții?



Provocare

Pentru că e abia primul capitol și ne obișnuim încet, încet, te invit să completezi afirmațiile de mai jos. Te va ajuta să te „auzi” mai bine.

Deseori îmi doresc să

Mă simt foarte bine când

Mă bucur foarte tare când

Activitățile mele preferate sunt:

Mi se pare greu să

Mă enervează când

Îmi adun puterile sau mă încarc atunci când

Mă ajută mult să

Uneori mi-e teamă că

Ceva ce-mi doresc foarte mult e

Spersă

Abia aștept să



Recomandare de lectură:

De veghe în lanul de secară de J.D. Sallinger

De ce cred că-ți va plăcea? Holden e un adolescent supărat pe colegi, pe părinți, care se aventurează singur câteva zile prin New York. Vorbește pe șleau despre toate lucrurile despre care nu se prea vorbește.

La 14 ani eram convinsă că identitatea mea e: punk girl cu cămăși cu cravate și converși, care conduce o trupă de teatru. Ascultam Korn și Limp Bizkit, dar plângeam pe muzica din telenovele când nu mă vedea nimeni. Arătam ca și cum m-aș fi dat pe skate, doar că o făceam numai de la distanță. Aveam liste cu regizori pe care le curatoriam mai bine decât orice playlist și vedeam mai multe filme bune pe săptămână decât văd acum într-o lună. Noaptea mă uitam la **Prison Break** și speram să mă îmbolnăvesc ca să pot citi **Harry Potter** în liniște (Într-un an chiar am făcut gripă fix când a apărut una dintre cărți. Manifestare, îi zic unii. Acuma, pe bune, nu cred în concept și te sfătuiesc și pe tine să te bazezi doar pe ce poți pune mâna.)

Le spuneam colegilor din trupă, cu toată autoritatea unui om de 14 ani, că trebuie să își știe prioritățile. La 34 de ani am zile în care nu știu ce sunt alea.

Dacă ar fi să-mi fac un CV al identităților (în sensul de cine am crezut eu că sunt la o anumită vârstă), ar arăta cam așa: 14-16 ani – punk girl cu trupă de teatru și opinii foarte ferme; 18-20 ani – fata care a picat de două ori la actorie și s-a ridicat de pe trotuar; 25 ani – actrița cu premiu UNITER care a fost dată afară dintr-un teatru pentru că a făcut o mică revoluție; 30-35 ani – încă încerc să aflu.

Anul trecut m-am uitat la o emisiune-concurs de torturi Harry Potter și am simțit un junghi de invidie față de mine la 14 ani. Nu pentru că știam cine sunt, ci pentru

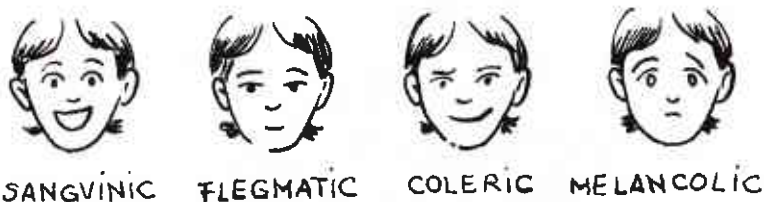
că pur și simplu **eram sau voiam să fiu**, cu tot entuziasmul ăla nebun.

Așa că, dacă te uiți la exercițiul de mai sus și nu știi ce să scrii, e perfect. Răspunsurile se vor schimba pe parcurs. Tu te schimbi. Țasta e tot scopul! Dă-i volumului o șansă, așa cum îți dai ție.



1.2: AUTENTICITATEA

Grecii antici împărțeau oamenii în patru mari temperamente: coleric, sangvinic, flegmatic și melancolic. Cele patru temperamente au fiecare o înclinație sau o preocupare principală: pentru colerici este acțiunea, pentru sangvinici este capacitatea de a relaționa cu oamenii din jur, pentru flegmatici este liniștea sau pacea, iar pentru melancolici este ideea.



Acum e important să știi că suntem cu toții un amestec, nimeni nu are un singur temperament, dar putem avea tendința de a fi mai degrabă într-un anumit fel. Dincolo de trăsăturile pe care le avem, suntem capabili să ne educăm în permanență.

Toate etichetele pe care le vezi mai sus reprezintă **tendințe și nu sentințe!**

Puterea noastră stă în a ne alege comportamentele.

Sunt multe situații când răspunsul tău va veni automat. Spunem deseori „așa mi-a venit” sau „nu m-am putut abține”. Antrenamentul pe care îl vom face împreună te va ajuta să faci diferența între impuls – ce ți-a venit să faci – și intenție – ceea ce alegi să faci în mod conștient.

Ce e esențial de acceptat e faptul că noi răspundem de comportamentul pe care îl avem și că avem libertatea de a-l alege.



Exemple:

1. Iei o notă mică la engleză. Te poți gândi că engleza nu e pentru tine, că n-o să fii niciodată în stare să înveți, că o să ratezi facultatea, că viața ta întreagă e ratată. Vii acasă și le spui părinților că nu mai faci nicio pregătire, că renunți. Trântești ușile.

Ce ai putea face diferit? Să te întrebi cât și cum ai învățat și să schimbi ceva, să ceri ajutorul.

2. Colega/ colegul ta/tău de bancă nu-ți răspunde și își dă ochii peste cap atunci când îl/o întrebi ce face în weekend. Te poți gândi că nu vrea să-ți spună, că vrea ca tu să nu mergi și îi spui că te-ai supărat pe el/ea, îl/o jignești.

Ce ai putea face diferit? Să îl/o întrebi ce se întâmplă și de ce nu-ți spune unde merge. Cred că e posibil să te deranjeze, poate că ești chiar dezamăgit(ă), e o variantă să îi poți spune și cum te simți.

Autenticitate înseamnă să acționez cu fidelitate față de mine și cu respect față de cei din jur.

Fidelitate față de tine înseamnă să știi ce ai nevoie cu adevărat și să te străduiești să obții, atâta vreme cât nu creezi altcuiva

un disconfort. Fidelitate nu înseamnă să faci ce-ți vine sau să spui orice îți trece prin cap.

Hai să zicem că ai chef să asculți muzică (nu e tocmai o nevoie, dar e un exemplu bun). E duminică la prânz și părinții tăi se odihnesc. Poate că ai chef să asculți cu volumul la maximum, dar știi că e o dovadă de respect să ții sonorul la minimum sau să-ți pui căștile.

Poți controla doar ceea ce este în puterea ta.

Oricât de mult ne-ar plăcea să credem sau oricât am pretinde că lucrurile ar trebui să se întâmple așa cum ne-am dori noi, putem să ne controlăm doar acțiunile. Doar ceea ce credem, spunem sau ceea ce facem ne stă în putință să decidem. În rest, cum va fi vremea sau cum vor reacționa ceilalți e în afara controlului nostru. Putem alege ce spunem sau ce facem și să ne dorim să-i influențăm pe cei din jur, dar decizia de a se purta într-un anumit fel le aparține lor și sunt responsabili pentru ea.

Nu pot alege ce gânduri îmi trec prin cap, dar pot decide pe care dintre ele să le cred.



Exemple:

Am impresia că prietena/prietenul mea/meu cea/cel mai bun(ă) e supărat(ă) pe mine. Pot crea tot felul de gânduri care să susțină opinia mea, să-mi aduc aminte că a fugit după ore și n-a mai stat cu mine ca de obicei, dar sunt doar supoziții.

Pot s-o/-l întreb dacă e supărat(ă) pe mine..., dar e ca și când aș ști eu mai bine ce e cu ea/el. E de preferat să-i spun ce am observat – că se retrage, dispare – și să o/il întreb ce se întâmplă, de fapt.



Ce poți face?

E în afara controlului meu modul în care te porți tu cu mine și e responsabilitatea mea de a decide ce fac pentru mine. Cu alte cuvinte, dacă suntem împreună la un concert și tu mă împingi ca să vezi mai bine, e de datoria mea să-ți spun că mă doare sau mă deranjează și să mă dau la o parte.

Sunt foarte multe lucruri care nu depind de tine: orarul de la școală, spre exemplu. Dacă ai matematică la prima oră, nu poți influența schimbarea orei, poți doar alege să te trezești la timp și să te duci.

Lucrurile care sunt în controlul tău sunt doar propriile tale acțiuni: ceea ce faci sau ceea ce spui.

Pot influența rezultatele pe care le obțin. Pentru a lua un examen, mă pot concentra să învăț cât mai bine, dar nu pot influența, nu e în controlul meu, ce subiecte sau întrebări primesc.

Lucrurile care sunt în afara controlului meu reprezintă ceea ce fac sau spun ceilalți sau părerile lor despre mine.