

LBRIS

We know
books



REZERVORUL FERICIRII

Această carte îi este dedicată lui Chris Lickiss,
șef de catedră și membru al organizației Liderii
Naționali ai Educației, cel mai binevoitor
domn pe care l-am întâlnit vreodată, care
m-a învățat atât de multe despre importanța
prețuirii celorlalți și despre cum să creez relații
extraordinare.

Îți mulțumesc, Chris, că m-ai ajutat să transform
viețile atâtor copii.



CUPRINS

Prefață.....	8
Cum să folosești această carte	12
Introducere la <i>Rezervorul Fericirii</i>	18
Povestea mea	22

PARTEA I:

Înțelegerea obiceiurilor și a stării tale de spirit .	25
Masca de oxigen.....	26
Cunoaște-ți obiceiurile nefolositoare.....	28
Formarea obiceiurilor fericite	34
Dispozițiometrul.....	39

PARTEA A II-A:

Șase moduri de a-ți umple <i>Rezervorul Fericirii</i> ..	43
Respirația	44
Reflecția.....	49
Bunătatea	53
Afirmațiile.....	60
Recunoștința	65
Tehnica Tapping-ului Fericirii	71

PARTEA A III-A:

Provocarea	79
Provocarea <i>Rezervorului Fericirii</i>	80
Felicitări!	88
Persoane pe care să le urmărești.....	90
Mulțumiri	92

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE DACĂ EȘTI ELEV

- Rezervă-ți între 10 și 20 de minute pentru a învăța din fiecare exercițiu.
- Citește un capitol din *Rezervorul Fericirii* și fă la prima oră a dimineții exercițiul corespunzător.
- Urmărește cartea și practică exercițiile în ritmul tău, ținând să devii expert la fiecare. Nu contează cât timp îți ia să termini cartea, tot ce trebuie să faci este să perseverezi și să te distrez! Amintește-ți că repetiția este mama progresului, așa că, pe măsură ce începi să-ți formezi obiceiuri fericite în viața de zi cu zi, fii îngăduitor cu tine.
- Fă exercițiile seara, chiar înainte de culcare, ca să ai un somn profund și relaxant.
- Dacă te simți îngrijorat sau copleșit de anumite lucruri din viața ta, umple-ți *Rezervorul Fericirii* alegând un exercițiu pe care să-l duci până la capăt.
- Ia-ți un angajament zilnic față de tine să îți umpli *Rezervorul Fericirii*; acest lucru va crea cadrul pozitiv necesar ca să-ți formezi obiceiuri fericite.

Această carte ți-ar putea fi de folos dacă...

- Te sperie Evaluarea Națională.
- Îți faci griji în legătură cu trecerea într-o altă clasă.
- Te neliniștește tranziția spre gimnaziu.
- Ai o mulțime de gânduri care ți se învârt prin minte.
- Vrei să înveți noi modalități de a te calma și de a-ți face mai puține griji.
- Ai gânduri care nu te ajută la nimic.



CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE DACĂ EȘTI PROFESOR

Rezervorul Fericirii a fost scrisă în timpul pandemiei de COVID-19. Această perioadă fără precedent a avut un impact puternic asupra sănătății mintale a elevilor și le-a accentuat anxietatea în privința anumitor situații deja stresante, cum ar fi Evaluarea Națională, trecerea într-o altă clasă sau rămasul în urmă cu lecțiile.

În acest context provocator, m-am alăturat elevilor din clasa a IV-a de la Westminster Primary Academy din Blackpool pentru a dezvolta un program de învățământ online cuprinzând șase exerciții ce urmau să fie practicate la școală și acasă, menite să ajute la atenuarea și gestionarea emoțiilor neplăcute.

Toți elevii au reacționat extraordinar de bine la integrarea exercițiilor în rutina lor zilnică. În fiecare dimineață, timp de o săptămână, au făcut la școală, în grup, câte un exercițiu din carte, l-au repetat apoi înainte de culcare cu un părinte sau cu un tutore (iar, cu timpul, singuri), înainte de a trece la un alt exercițiu săptămâna următoare și tot așa. Programul a dat naștere cărții *Rezervorul Fericirii*, pe care o ții acum în mână. Chiar dacă a fost scrisă împreună cu elevi de clasa a IV-a, ea poate fi folositoare și claselor mai mari.

Iată câteva modalități prin care poți sprijini sănătatea mintală și starea de bine a elevilor tăi.

- După ce ai făcut prezența, începe dimineața citindu-le elevilor un capitol din *Rezervorul Fericirii* și făcând exercițiul corespunzător. Poți să le ceri să citească odată cu tine din exemplarele lor.
- Asigură-te că parcurgi cartea treptat și că acoperi toate exercițiile, trecând de la cele de respirație la cele de reflecție și așa mai departe. La sfârșitul cărții, elevii vor fi făcut zilnic exercițiile împreună cu tine și colegii, așa că ar trebui să fie bine familiarizați cu ele.
- Pune în aplicare exercițiile și lucrurile învățate în fiecare capitol, organizând activități la nivelul întregii școli. Este o modalitate excelentă prin care școala poate să se implice și să sprijine sănătatea mintală și starea de bine a tuturor elevilor.
- După prânz, elevilor le poate fi greu să își dozeze energia. Alocă niște timp în care aceștia să își poată umple una sau mai multe părți ale *Rezervorului Fericirii* lor, astfel încât să se simtă calmi, relaxați și pregătiți să învețe.
- La sfârșitul orelor, fă-ți timp să treci în revistă capitolul și exercițiul pe care elevii l-au finalizat în acea zi. Acest lucru le va permite să reflecteze asupra zilei și îi va pregăti pentru seară și pentru dimineața următoare.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE DACĂ EȘTI PĂRINTE SAU TUTORE

Copiii mei adoră să petreacă timp cu mine umplându-și astfel Rezervorul Fericirii, iar mie îmi place nespuse să împărtășesc cu ei aceste momente de liniște de care ne vom aminti întreaga viață. Mă bucur foarte tare când văd că elevii mei și familiile lor trăiesc același lucru în mediul lor de acasă. Iată câteva moduri în care îți poți ajuta copilul să își umple Rezervorul Fericirii.

- Citește un capitol din *Rezervorul Fericirii* și fă exercițiul corespunzător alături de copilul sau copiii tăi, la prima oră a dimineții.
- Rezervă-ți 10-20 de minute după ce ai citit un capitol pentru a discuta despre ce ați învățat amândoi din el și despre experiența pe care ați avut-o practicând împreună exercițiul corespunzător.
- Ajută-ți copilul sau copiii să parcurgă cartea treptat și să acopere toate exercițiile – luați-vă tot timpul de care aveți nevoie pentru fiecare exercițiu și treceți la următorul abia după ce îl stăpâniți foarte bine.

- Fă exercițiile cu copiii tăi înainte de a-și începe temele, pentru a-i ajuta să se concentreze.
- Fă-le din nou seara, chiar înainte de culcare, pentru un somn profund și relaxant.
- În cazul în care copilul este îngrijorat sau copleșit de anumite lucruri din viața lui, puneți împreună în aplicare exercițiul de umplere a Rezervorului Fericirii.
- Ia-ți zilnic un angajament față de tine și copiii tăi să vă umpleți Rezervoarele Fericirii; acest lucru va contribui la crearea unei atitudini pozitive și a unor obiceiuri fericite.



INTRODUCERE LA REZERVORUL FERICIRII

Și dacă ar exista o modalitate de a avea o viață mai fericită și de a ne simți triști mai rar? Nu ți-ar plăcea? Dă-mi voie să fiu sincer cu tine: este imposibil să fii fericit tot timpul. Îți imaginezi cum ar fi să ai mereu un zâmbet larg pe față și să nu trăiești niciodată alte sentimente? N-ar fi deloc distractiv. De fapt, ar fi plictisitor!

Însă, dacă ești ca mine și ca toți elevii cu care lucrez în școli, cărora le place să li se spună Copii Buni, presupun că ți-ai dori să fii mai fericit (chiar dacă nu poți fi fericit tot timpul).



Dacă așa stau lucrurile, ai ajuns în locul potrivit și vei fi uimit când vei afla că e floare la ureche să-ți crești nivelul de fericire.



E simplu — trebuie să accepți că în fiecare zi te vei confrunta cu o mulțime de sentimente, inclusiv tristețe, îngrijorare, furie, singurătate și multe alte emoții supărătoare. Nu sună prea bine, nu-i așa? Ai încredere în mine și continuă să citești.

Știi că poți să alegi să fii fericit și când ești înconjurat de toate aceste sentimente? *Cum adică să alegi*, te și aud întrebând. Ei bine, chiar așa e! Jur pe pisica mea! Și te voi învăța cum poți să fii mai fericit fără să trebuiască să juri pe pisica ta sau, dacă nu ai o pisică, pe câțelul, porcușorul de Guineea, iepurașul sau pe peștișorul tău auriu. Gata, ajunge cu discuția despre animalele de companie, cred că ai înțeles ce vreau să spun.

Vrei să afli un alt adevăr bine ascuns pe care îl împărtășesc cu familia, cu prietenii mei și cu mii de alți Copii Buni ca tine? E ușor să devii mai fericit; este un exercițiu zilnic, unul despre care te voi învăța în această carte. Voi folosi și un strop de umor, deoarece toți Copiii Buni cu care am avut plăcerea să lucrez mi-au spus că le aduce zâmbetul pe buze și îi face să râdă, iar dacă nu știai asta, află acum că râsul este bun pentru sănătatea mintală și starea ta de bine.