

# PARENTING

## Mami,tati, mă auziti?

### Jacques Salome

Acesta ar putea fi leitmotivul unei cărți care ne invită să descoperim incredibila bogăție a limbajelor prin care copilul încearcă să se dezvăluie și să se familiarizeze cu o lume plină de neprevăzut și de pericole. În perioada primei copilării, părinții și educatorii sunt puși în fața unei varietăți de limbaje nonverbale pe care trebuie să le asculte, să le recunoască și să încerce să le înțeleagă: gesturile, somatizările sau simbolizările. Când copilul are acces la exprimarea verbală, începe minunatul joc al transpunerii în cuvinte a trăirilor și a emoțiilor, al ascultării și al recunoașterii copilului ca individualitate. Copilul are puterea magică de a se face auzit, de a ne înțelege fără cuvinte, de a ne permite să ne întoarcem la propria copilărie pentru a umple golurile de tristețe și angoasă... trebuie doar să îl ascultăm. Mă adresez tuturor celor care își asumă responsabilitatea de a acționa personal și imediat, în vederea îmbunătățirii relațiilor cu ei înșiși și cu cei din jur. Să comunicăm mai bine pentru a fi mai buni... Să fim mai buni pentru a trăi mai bine... Să trăim mai bine nu doar pentru a supraviețui... Pentru a obține bucuria vieții și respectul față de sine.

Jacques Salomé



# Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor

**Gary Chapman, Ross Campbell**

Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor. O carte pentru părinți, de care se vor bucura copiii. Fiecare copil, ca de altfel fiecare adult, își exprimă și receptează cel mai bine iubirea într-un limbaj propriu. Oricât de mult ar fi iubiți de părinți, copiii nu știu acest lucru de la sine. De aceea este foarte important ca părinții să descopere și să învețe principalul limbaj de iubire al copiilor lor.

Prin intermediul unuia dintre cele cinci limbaje de iubire, specific copilului dumneavoastră – timpul acordat, cuvintele de încurajare, darurile, serviciile sau mângâierile fizice –, îi veți putea transmite în mod eficient și necondiționat sentimente de respect, afecțiune și implicare totală, care vor avea o mare rezonanță în sufletul său.

Atunci când sunt pregătiți cum trebuie, părinții pot folosi aceste limbaje pentru a comunica cu copiii lor, pentru că atunci când copilul simte că este iubit, nu numai că îi veți satisface cea mai profundă nevoie emoțională, dar va fi mult mai receptiv la sfaturile și îndrumările dumneavoastră ca părinți.

Pentru că toți ne naștem, creștem, ne îndrăgostim, ne căsătorim, iubim, înșelăm, facem copii, divorțăm, plângem, uităm și iertăm. Pentru că suntem singuri sau împreună, pentru că suntem părinți sau copii, pentru că ne pasă de cine suntem, de cei din jur, și mai ales pentru că fiecare dintre noi are o familie pe care o iubește și vrea să o protejeze.

O colecție intimă de sfaturi, probleme și soluții pentru fiecare membru al familiei; o familie cu adevărat fericită.



## Când parintii se despart

**Francoise Dolto, Ines Angelino**

"Când părinții pleacă, dacă spațiul nu mai este același, copilul nu se mai regăsește nici chiar în corpul lui, adică în reperele lui spațiale și temporale, pentru că unele depind de celelalte. Dimpotrivă, dacă, atunci când cuplul se desface, copilul poate rămâne în spațiul unde părinții au fost împreună, există o mediere și travaliul divorțului decurge mult mai bine pentru el. Dacă nu, deoarece corpul lui s-a identificat cu casă în care trăiește, când casă este pentru el distrusă, datorită absenței unui părinte sau dislocării cuplului, sau când el însuși trebuie să o părăsească, copilul va cunoaște două niveluri de destructurare: nivelul spațial, care se răsfrânge asupra corpului; nivelul afectivității, răsfrânt în sentimente

disociate.

Când e foarte mic, copilul nu poate face cu adevărat travaliul afectiv de a pricepe divorțul, decât dacă rămâne în același spațiu. Așa că, dacă părinții pot proceda astfel, cel mai bine ar fi să le rămână copiilor și să părinții înșiși să vină alternativ să-și îndeplinească aici "datoriile de părinte". Locul de domiciliu obișnuit al copiilor ar trebui să fie acela unde au trăit împreună cu cei doi părinți și unde vor rămâne cu un singur părinte.

Lucru valabil nu doar pentru casă, dar și pentru școală, când este vorba de copii de la șapte-opt ani în sus. Este contraindicat că, datorită unui divorț, un copil să fie constrâns să-și părăsească școală pentru a merge la altă școală. Putem fi siguri că se va alege cu doi ani de întârziere școlară; nu se va mai duce la școală pentru că este prea divizat." Una dintre cărțile "cele mai practice" scrise de Francoise Dolto, Când părinții se despart se adresează nu numai părinților și copiilor, ci și juriștilor care decid asupra divorțului. Ideea asupra căreia autoarea insistă constant este că trebuie să comunicăm copiilor adevărul, în forme adecvate, minciunile de tipul "tată (mama) este plecat(a) într-o călătorie" conducând mai târziu la efecte nefaste.



# Ce sa le spunem copiilor

## Francoise Dolto

Cei care lucrează în domeniul educației, învățământului sau asistenței acordate copiilor și tinerilor cu probleme fizice, psihice, afective, familiale sau sociale știu cât de importante sunt cuvintele rostite sau nerostite în legătură cu unele evenimente care marchează viața unui copil, de cele mai multe ori fără știință lui și, uneori, chiar fără știință celor din jurul lui. Bazându-se pe experiența nenumaratorilor ani de practică psihanalitică alături de copii, adolescenți, părinți sau tutori, F. Dolto oferă în această carte sfaturi și îndrumări pentru interacțiunile de zi cu zi cu copilul. Copiii au nevoie de adevăr și au și dreptul de a-l auzi. Deși adesea dureros, acest adevăr le permite să se construiască și să se umanizeze. Francoise Dolto (1908–1988), celebra pediatra și psihanalistă franceză, s-a distins prin înnoirile teoretice, dar mai ales prin abilitățile practice ilustrate în practică să psihoterapeutică. La Editura Trei au apărut Psihanaliză și pediatrie, Imaginea inconștientă a corpului, Când apare copilul, Când părinții se despart, Dificultatea de a trăi.



# Copilul îndărătnic

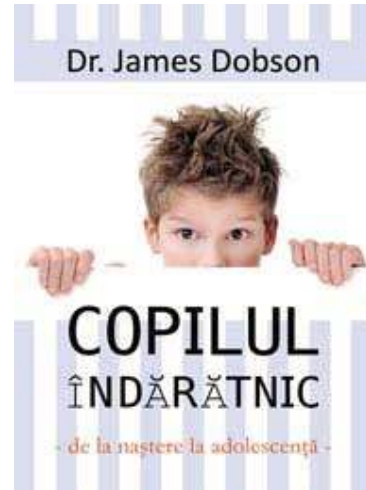
## JAMES DOBSON

Dacă sunteți frustrați și descurajați de confruntările cu un copil încăpățânat, incontrollabil și sfidător, curaj! Ajutorul vă stă la îndemână: Copilul îndărătnic de James Dobson!

Ei vin pe lume țipând, nemulțumiți de temperatura din sala de nașteri și de competență echipei de medici și protestând energic împotriva a tot ceea ce înconjoară. Mici fiind, cea mai mare plăcere a lor este să picteze mochetă cu fardurile sau rujul mamei.

Crescând mai mari și când sunt adolescenți, le sare țandăra din te miri ce, sunt sfidatori și în mod evident porniți spre contestarea oricărei forme de autoritate.

Oricât de mare ar fi provocarea de a-i crește, acești copii îndărătnici pot ajunge bărbați și femei cu caracter puternic – dacă sunt călăuziți în dragoste, cu înțelegere și aplicând cu model corect de disciplină. În „Copilul îndărătnic”, Dr. James Dobson ne oferă sfaturi practice pentru creșterea acestor mici generatoare de energie, îmbinând rezultatele celor mai moderne cercetări cu zeci de ani de experiență în sfătuirea familiilor.



Citiți această carte și aflați ce are de spus vocea cea mai autorizată din America în domeniul creșterii copiilor despre:

- ce îi face pe copiii îndărătnici să fie așa cum sunt
- cum să le modelezi voință protejându-le în același timp spiritul
- evitarea celor mai frecvente greșeli pe care le fac părinții
- disciplinarea copilului cu voință puternică
- rivalitatea dintre frați
- adolescenții cu voință puternică

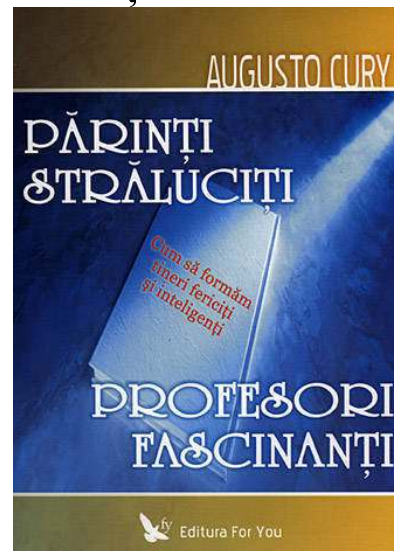
- copilul cu voință puternică și sindromul deficitului de atenție/al hiperactivității.

## **Parinți străluciți, profesori fascinanți. Cum să formăm tineri fericiți și inteligenți** **AUGUSTO CURY**

Singurătatea nu a fost nicicând atât de intensă: părinții își ascund sentimentele de copii, copiii își ascund lacrimile de părinți, iar profesorii se refugiază în autoritarism...

Formarea de copii și adolescenți sociabili, fericiți, liberi și întreprinzători este o mare provocare în ziua de azi. Cantitatea de cunoștințe disponibile e mai mare ca oricând, însă noile generații nu sunt formate pentru a gândi, ci pentru a repeta informații. Tinerii evită studiul și munca, refugiindu-se în atitudini și comportamente perdante pentru întreaga societate. Părinții și profesorii se simt depășiți. Educația trece printr-o criză fără precedent – la nivel mondial. Există vreo soluție? Există speranță?

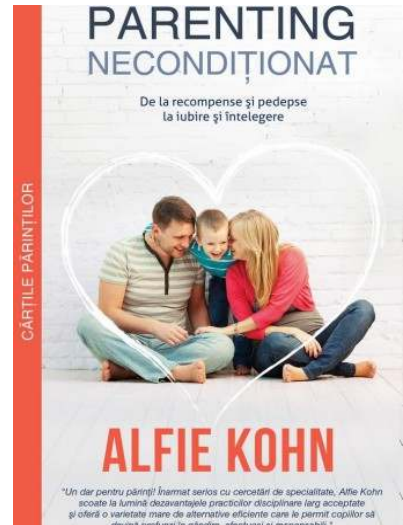
Cartea *Părinți străluciți, profesori fascinanți* ne propune câte 7 deprinderi pentru a deveni educatori de neuitat pentru copiii și elevii noștri. Lucrarea expune și cele 7 păcate capitale pe care le comitem adesea în relațiile cu copii și adulți și ne învață 10 tehnici pedagogice incredibil de simple și de eficiente pentru a crea un spațiu de dezvoltare autentică și deplină atât în sala de clasă, cât și acasă.



# Parenting Neconditionat

**Alfie Kohn**

Multă lume este de acord că teoriile de parenting se adresează, firește, părinților. Cine altcineva ar fi interesat de explicații și studii savante despre de ce fac copiii una sau alta și cum și de ce noi, părinții reacționăm și ne comportăm în prezența copiilor noștri? Ei bine, am o veste bună. Teoriile și cărțile etichetate drept parenting sunt lecturi folositoare pentru toți cei care s-au întrebat vreodată ce ne definește pe noi ca oameni, cum am dobândit anumite calități sau defecte, de ce unii suntem mai degrabă veseli iar alții mai degrabă triști, de ce unii reușim în viață iar alții abia ne târâm ca la cea mai teribilă și interminabilă cursă cu obstacole.

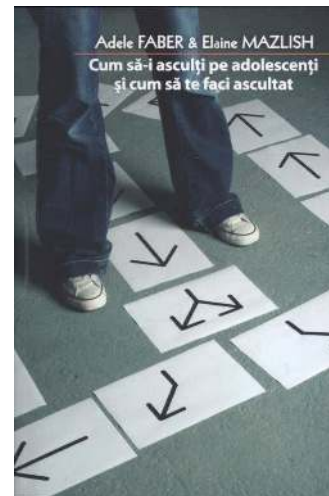


# Cum să-i asculți pe-adolescenți și cum să te faci ascultat

## ADELE FABER & ELAINE MAZLISH

Viață lângă un adolescent poate fi copleșitoare. Copilul de lângă dumneavoastră se poate transforma peste noapte într-un străin independent, cu gusturi și valori diferite de cele ale familiei din care face parte. Cultură populară în care trăiesc astăzi acești adolescenți este mai crudă, mai violentă, mai materialistă și mai sexualizată decât cea a părinților noștri. Unii părinți aleg să pună piciorul în prag și să-i pedepsească pentru orice abatere, oricât de neînsemnată, alții se resemnează și preferă să privească de pe margine, fără să se mai implice. Niciuna dintre aceste atitudini nu este însă de dorit.

Cum să-i asculți pe adolescenți și cum să te faci ascultat este un ghid incitant și extrem de practic, în care sunt abordate problemele complicate cu care se confruntă astăzi adolescenții și părinții lor, de la anturaj și pierdutul nopțiilor, până la sex, fumat și droguri. Adele Faber și Elaine Mazlish, fiecare mama a trei copii, propun o strategie care să diminueze conflictul, să reducă frustrarea și să înlesnească o bună comunicare între părinți și adolescenți. Părinții sunt sfătuiți să ia măsuri fără să pedepsească; să-și manifeste furia fără să rănească; să discute despre sex și droguri fără să țină discursuri care să alieneze; să nu se impună comportamente fără că mai întâi să asculte. Scrisă într-un stil direct și accesibil, titlul de față este un ghid indispensabil părinților care vor să-i ajute pe copii să traverseze anii furtunosi ai adolescenței.





# LITERATURĂ MOTIVAȚIONALĂ

## Revoluția interioară - OSHO

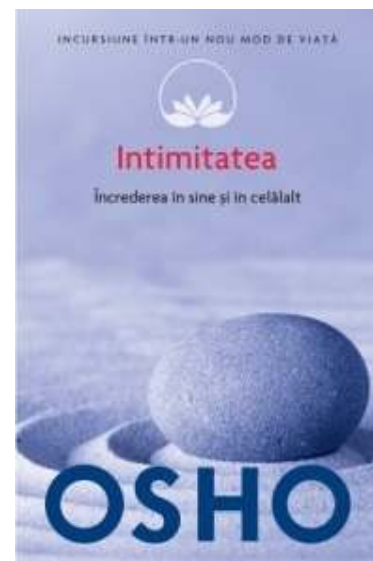
Când decizia devine posibilă, anxietatea o urmează, la fel ca o umbră. Totul devine decizie, efort conștient. Responsabilitatea vă aparține în întregime. Dacă este un eșec, asta este. Responsabilitatea eșecului vă revine vouă. Dacă reușiți, reușiți. Responsabilitatea reușitei vă revine, de asemenea. Și, dintr-un anumit punct de vedere, orice decizie este ireversibilă. Nu puteți să o evitați, nici să o uitați, nici să o depășiți. Decizia voastră vă determină destinul. Ea rămâne cu voi, este parte integrantă din voi; nu puteți nega acest fapt. Numai că decizia voastră este întotdeauna un joc. Orice decizie se ia în întuneric, în sensul că nimic nu mai este sigur. Tocmai aici găsim cauza anxietății umane. Anxietatea o pătrunde până la rădăcinile sale. Ceea ce îl frământă în primul rând pe om este întrebarea: a fi sau a nu fi, a face sau a nu face. A face aceasta sau a face cealaltă. In-decizia este imposibilă. Când nu decideți, atunci de fapt decideți să nu luați nici o decizie; aceasta este tot o decizie. În consecință, decizia este o necesitate - nu puteți să vă abțineți de la a decide. A nu decide are același efect ca oricare altă decizie. Frumusețea, demnitatea și gloria omului provin din conștiința sa, chiar dacă ea este - în același timp - și o povară. Gloria și povara își fac apariția odată cu conștiința. Orice pas determină o oscilație între cele două. Odată cu omul, apare decizia și conștiința. Omul poate evolua, dar numai prin efortul individual. Puteți evolua sau nu până la starea-de-Budhha. Depinde de voi. Evoluția este deci fie colectivă



inconștientă, fie individuală - și deci conștientă. De fapt, termenul de evoluție subînțelege progresia inconștientă și colectivă, astfel încât în cazul omului ar fi preferabil să se folosească termenul de "revoluție". Odată cu omul apare posibilitatea revoluției. Acest cuvânt așa cum îl înțeleg eu, implică un efort conștient și individual în sensul evoluției. Altfel spus, este un proces care trebuie să ducă noțiunea de responsabilitate până în punctul ei extrem (chiar dacă nu sunteți răspunzători decât de propria voastră evoluție).

## Intimitatea Încrederea în Sine – OSHO

Toată lumea se teme de intimitate - dacă ești sau nu conștient de asta e altă treabă. Intimitatea înseamnă să te expui în fața unui străin - și toți suntem străini; nimeni nu cunoaște pe nimeni. Suntem străini chiar și față de noi înșine, pentru că nu știm cine suntem. Intimitatea te apropie de un străin. Trebuie să renunți la toate apărările; numai atunci intimitatea e cu puțință. Iar teama care există este că dacă renunți în întregime la apărare, la toate măștile, cine știe ce o să-ți facă străinul. Toți ascundem o mie și unu de lucruri, nu numai de ceilalți ci și de noi înșine, pentru că am fost crescuți de o omenire bolnavă, cu tot felul de reprimări, inhibiții, tabuuri. Iar teama îți spune că în prezența unui străin - și nu contează că poate ai trăit cu persoana respectivă treizeci de ani, patruzeci de ani, lipsa de obișnuință nu dispăre niciodată - e mai sigură să păstrezi puțină distanță, puțină apărare, pentru că acel străin ar putea să profite de slăbiciunea ta, de fragilitatea ta, de vulnerabilitatea ta. Toată lumea se teme de intimitate. Problema se complică



pentru că fiecare om dorește intimitate. Vrei intimitate pentru că altfel ești singur în acest univers - fără un prieten, fără o ființă iubită, fără cineva în care să ai încredere, fără cineva în fața căruia să poți să-ți descoperi toate rănilile. Iar rănilile nu se vindecă decât dacă sunt descoperite. Cu cât le ascunzi mai mult, cu atât mai periculoase devin. Pot să devină canceroase. Pe de o parte, intimitatea este o nevoie esențială, așa că fiecare om tânjește după ea. Vrei ca cealaltă persoană să fie intimă cu tine, astfel încât să renunțe la apărare, să devină vulnerabilă, să-și descopere toate rănilile, să renunțe la toate măștile și la falsa personalitate, să rămână în pielea goală, așa cum e. Pe de altă parte, fiecare se teme de intimitate - vrei să fii intim cu cealaltă persoană, dar nu renunți la apărările tale. Acesta este unul dintre conflictele dintre prieteni, dintre îndrăgostiți: nici unul nu vrea să renunțe la apărările lui și să intre în relație în nuditate și sinceritate absolute, deschis, și amândoi au nevoie de intimitate.

## Emoțiile-Osho

Titlul acestei cărți i-ar putea induce în eroare pe cititori. Această nu este doar o altă lucrare despre "cum să". Dimpotrivă, ea ne permite accesul la o dimensiune nouă, în care toate întrebările de tip "cum să" dispar în percepția directă a propriei noastre realități personale, care este de regulă ascunsă. "Noi reducem totul la întrebarea cum. Există un cum-ism răspândit pretutindeni, în întreaga lume, iar omul contemporan modern a devenit un veritabil cum-ist: cum să fac cutare, cum să mă îmbogățesc, cum să fac că să am succes, să-i influențez pe alții și să câștig noi prieteni, cum să meditez, ba chiar și cum să iubesc. Nu e departe ziua când cineva mă va întreba: cum să respir? Viața nu poate fi redusă la această

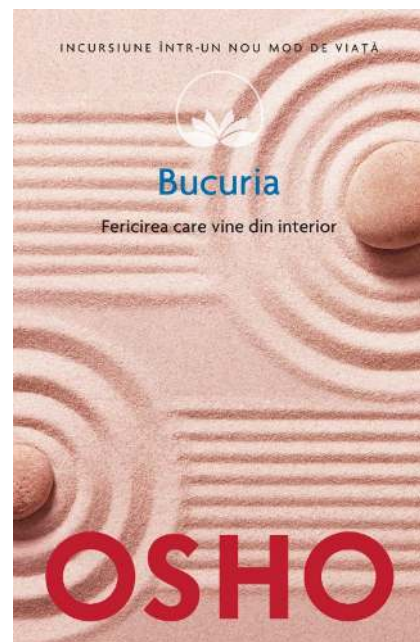


întrebare, căci ea nu este o tehnologie. Când viață este redusă la o simplă tehnologie, bucuria de a trăi dispare." Această carte va va dezvălui o perspectivă nouă, care va va permite să va deblocați propriile emoții, să experimentați. Veți constată astfel că mânia voastră se naște în minte. Toate emoțiile se nasc în minte. Mintea este un fenomen complex, care include gândirea conceptuală, dar și comportamentele emoționale, sentimentele. 1. CE SUNT EMOȚIILE? CE SUNT EMOȚIILE? Este important să înțelegem acest lucru: emoțiile se nasc în mintea noastră. Conștiința nu își are înșă sediul în minte. Mai mult, mintea se află în interiorul conștiinței! Conștiința este vastă, infinită. Emoțiile, dorințele, ambițiile, toate acestea se nasc în mintea noastră. Mai devreme sau mai târziu, ele vor dispărea. Dar chiar și după ce capul moare și este îngropat în pamânt, conștiința nu dispare. Nu noi conținem conștiința, ci ea ne conține pe noi. Conștiința este mai mare decât noi.

## Bucuria - Osho

Dați-mi voie să va spun mai întâi o mică anecdotă. „Doctorul meu a insistat să vin la dumneavoastră”, i-a spus pacientul psihiatrului. „Dumnezeu știe de ce - am o căsnicie fericită, o slujba sigură, o mulțime de prieteni, n-am griji...”. „Hmm!” a spus psihiatrul întinzând mâna după carnet, „și de când ești așa?” Fericirea este necredibilă. Se pare că omul nu poate fi fericit. Dacă vorbești despre depresia ta, despre tristețea, nefericirea ta, toată lumea te crede; pare firesc. Dacă vorbești despre fericirea ta, nu te crede nimeni — pare ceva nefiresc. După

patruzeci de ani de cercetare a minții umane, Sigmund Freud - care a lucrat cu mii de oameni, a ținut sub observație mii de minți tulburate - a ajuns la concluzia că fericirea e o ficțiune: omul nu poate fi fericit. Cel mult, putem face să ne fie puțin mai bine, atâta tot. Cel mult, putem să facem nefericirea puțin mai mică, atât, dar să fim fericiți? Omul nu poate fi fericit. Pare un punct de vedere foarte pesimist... dar, privind



omenirea, se pare că lucrurile stau exact așa; se pare că asta e realitatea. Numai ființele umane sunt nefericite. Undeva în profunzime, ceva a mers prost. Vă spun asta pe propria-mi răspundere: Ființele umane pot fi fericite, mai fericite decât păsările, mai fericite decât copacii, mai fericite decât stelele pentru că ființele umane au ceva ce niciun copac, nicio pasăre, nicio stea nu are. Au conștiința. Însă când ai conștiința, există două alternative: fie devii fericit, fie devii nefericit. Atunci e alegerea ta. Copacii sunt fericiți doar pentru că nu pot fi nefericiți. Ei nu au libertatea de a fi fericiți; trebuie să fie fericiți. Nu știu să fie nefericiți; pentru ei nu există alternativă. Păsările care ciripesc în copaci sunt fericite nu pentru că au ales să fie. Fericirea lor este inconștientă; este pur și simplu naturală. Ființele umane pot fi extraordinar de fericite și extraordinar de nefericite. Ele sunt libere să aleagă. Această libertate este riscantă, această libertate e foarte periculoasă pentru că devii responsabil. și cu libertatea asta s-a întâmplat ceva, a mers prost. Cumva, omul stă în cap.

## **Meditația Cunoașterea De Sine**

### **Osho Rajneesh**

Soarele inimii nu va răsări decât dacă ne umplem de lumină și această responsabilitate ne revine nouă înșine. Suntem cu toții elementele edificiului de mâine, suntem razele astrului care se va manifesta. Fiecare om este un creator. Dar a vorbi despre viitor este o greșală. Prezentul este acela care trebuie reînviat, iar ceea ce trebuie să readucem la viață este propria noastră ființă. Cum să creem o umanitate, dacă nu ieșim mai întâi din starea noastră nesigură? Individul este baza societății, prin el se operează orice evoluție și orice revoluție. Iată de ce vă lansez o chemare. Treziți-vă vă rog. De ce nu îndrăzniți să mărturisiți că viața voastră este monotonă, absurdă, plictisitoare, nu mai are savoare și aceasta nu este de mirare. Orice bucurie profundă este interzisă inimii destabilizate și îngrijorate. De unde vine acest sentiment al efemerului și al tristeții, în timp ce viața este o sursă infinită de plinitudine? Sunteți pierduți, dezorientați. A vegeta, a exista fizic și atâta tot

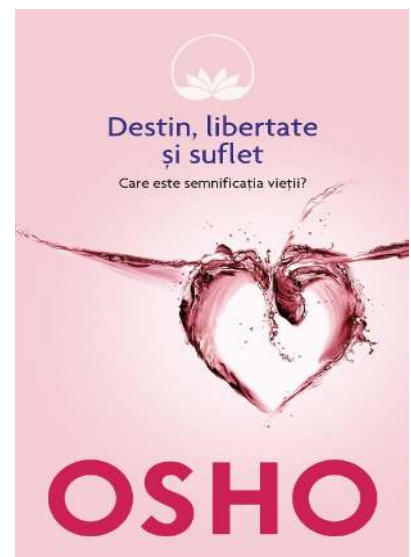


nu înseamnă a trăi, ci a aștepta moartea. Cum să te mai simți atunci în largul tău? Cum să te mai bucuri de existență? Repet – este posibil să scăpați de coșmarul pe care îl luați drept realitate. Drumul este aici, în fața voastră, el nu s-a șters niciodată. El duce de la opacitate la lumină, el este etern. Voi sunteți aceia care îi întoarceți spatele. Acest drum se numește dharma, religia autentică. El este focul care reânvie vatra, farul din vârful stâncii agresate de furtună. Mahavira, maestru jain, a spus că adevărata religie este ancora, destinul, refugiul, singura scăpare, oaza omului prins în zbuciumul lumii, al bolii și al morții. Trăiți nostalgia unei vieți debordante de bucurie și de dragoste? Aspirați la adevărul care conferă imortalitate? Atunci veniți, acceptați-mi invitația. Nu este un mare secret – este suficient să deschideți ochii. Veți descoperi un univers nebănuț. Deschideți ochii, treziți-vă, priviți, atâta doar. Nimic nu este distrus în om cu adevărat.; el nu a pierdut definitiv busola. Dar, deoarece refuză să vadă, el se crede înconjurat de umbre amenințătoare. Acoperindu-și chipul el pierde totul și devine sărac. Dacă ar deschide ochii s-ar descoperi împărat. Credeți că ați decăzut? Vă invit să vă recăpătați majestatea, să ieșiți din visul vostru urât. Înfrângerea voastră se poate transforma în victorie, căderea voastră în renaștere, moartea voastră în viața eternă. Lăsați-mă să vă ajut. Dar mai întâi acceptați-mi dragostea. Este tot ceea ce vă pot oferi pe aceste coline liniștite. Doresc să vă ofer ceea ce Divinul a revărsat în mine. Vreau să vă dau tot. Cu cât dau mai mult, cu atâta primesc mai mult! Nu este minunat? Adevărata bogăție crește atunci când o împarți. Aceea care se micșorează atunci când o împarți, nu este deloc o comoară.

## Destin libertate și suflet

### Osho

Omul este căutare – nu întrebare, ci căutare. O întrebare poate fi rezolvată intelectual, o căutare trebuie soluționată existențial. Nu căutăm răspunsuri la anumite întrebări, ci suntem în căutarea unui răspuns la ființa noastră. Este căutarea sinelui pentru că întrebările sunt despre alții. Căutarea este a sinelui. Omul se caută pe sine. Știe că este, dar



mai știe și că nu știe cine este. Începând deci chiar din momentul nașterii, din străfundurile fiecărei ființe umane începe să crească marea căutare. Putem reprima această căutare, putem devia această căutare, putem să înlocuim această căutare cu altele, dar cu siguranță nu o putem opri. Nu avem cum să o oprim, pentru că aparține naturii umane. Este un element intrinsec conștiinței, să cauți să afli ce este. Această căutare este chiar natura noastră și, dacă nu găsim răspunsuri, ne continuăm căutările. Desigur, sunt 999 de căi să dai greș și doar una ca să reușești – deci căutarea este plină de necunoscute. Nu e lucru simplu; este chiar foarte complex – și foarte rar ajunge cineva la răspunsul corect. Dar dacă nu-l găsești, vei continua în agonie, în chinuri. Vei rămâne un strigăt în pustiu. Nu vei ști ce este bucuria. Necunoscându-te, cum ai 3 putea fi bucuros? Și nu vei ști ce este binecuvântarea. Dacă nu te cunoști, nu există binecuvântare. Vei auzi cuvinte precum „mulțumire“, „fericire“, dar pentru tine vor rămâne cuvinte. Nu vor avea nici un conținut. Conținutul lor trebuie să fie suplinat prin experiența ta. Vor rămâne cuvinte goale, vor crea mult zgomot în jurul tău, dar nu vor însemna nimic. Căutarea este intrinsecă naturii umane. Apare însă problema că sunt multe moduri de a greși. Cum să găsești calea cea corectă? Carlyle a spus: „Nefericirea omului își are izvorul în măreția sa. Căci există în el ceva infinit, care-l face să nu se poată îngropa complet în finit“. Există ceva în tine mai sus decât tine, mai mare decât tine, și nu ai cum să îngropi acel ceva undeva prin finit. Poți vedea asta chiar în viața ta. Poți căuta bani sau putere, dar de fiecare dată când vei reuși vei descoperi că ai eșuat. De fiecare dată când reușești, succesul nu va aduce cu el nimic altceva decât conștiința eșecului. Ai bani la îndemână, dar ești la fel de nemulțumit ca de obicei, sau chiar mai nemulțumit. Ai puterea în mână, dar ești la fel de neputincios ca întotdeauna. Nimic nu ne face mai conștienți de faptul că nu avem putere decât puterea însăși. Nimic nu ne face mai conștienți desărăcia lăuntrică decât bogățiile – din cauza contrastului. Vezi bine că în afara ta sunt bogății, dar în interior ești un cerșetor, dorindu-ți, 4 cerând, tânjind și căutând încă. Dintr-un punct de vedere, s-ar putea considera că este o nefericire – suferința omului. Din alt punct de vedere, este de fapt măreția lui. Carlyle are dreptate când spune că nefericirea omului își are izvorul în măreția lui. Ce este această măreție? Această măreție este capacitatea omului de a se depăși, de a merge dincolo de sine, de a

face din propria viață o scară, de a sări din sine însuși. Dacă n-ai ieșit încă, ești în pustietate; nimic nu va înflori acolo vreodată. Poți face câte eforturi vrei, dar deșertul deșert rămâne; nu vei găsi nici o floare. Florile încep să-și facă apariția în viața ta doar atunci când ai ajuns undeva în apropierea adevărului. Asta înseamnă căutarea. Căutarea înseamnă că ființa umană tânjește să devină Dumnezeu. Căutarea înseamnă că omul vrea să devină adevăr. Vrei să simți asta – „Sunt adevăr“. Nimic altceva nu te va satisface vreodată. Misterul „Cine sunt eu?“ „Cine sunt eu?“ – Iată întrebarea pe care trebuie să ți-o pui în profunzimea ființei tale. Trebuie să fii acordat la această întrebare. Trebuie să vibreze în tine, să-ți pulseze în sânge, în celule. Trebuie să devină un semn de întrebare în chiar sufletul tău. Iar când mintea va tăcea, vei ști. Nu pentru că vei primi unele răspunsuri în cuvinte, nici că vei putea scrie în carnețel: „Acesta este răspunsul“. Nici că vei putea să-i spui cuiva: „Acesta este 5 răspunsul“. Dacă-l poți spune cuiva, nu este răspunsul. Dacă-l poți scrie într-un carnețel, nu este răspunsul. Când ți se ntâmplă să ai răspunsul adevărat, va fi atât de existențial, încât nu-l vei putea exprima. Eu însumi sunt o întrebare. Nu știu cine sunt. Ce să fac? Unde să mă duc? Rămâi cu întrebarea. Nu face nimic și nu pleca nicăieri; și nu începe să crezi în orice răspuns. Rămâi cu întrebarea în minte. Este unul dintre cel mai greu lucruri de făcut – să rămâi cu întrebarea și să nu cauți răspunsul. Pentru că mintea este foarte vicleană, îți poate da un răspuns fals. Te poate consola; îți poate da ceva de care să te agăți; și-atunci întrebarea nu are răspuns, ci este doar suprimată. Continui prin a crede în răspuns, iar întrebarea îți rămâne adânc în inconștient ca o rană. Vindecarea nu a avut loc. Dacă rămâi cu întrebarea, nu spun că vei primi și răspunsul. Nimeni nu a primit vreodată un răspuns. Dacă rămâi cu întrebarea, în cele din urmă întrebarea dispare. Nu pentru că ai fi primit răspunsul; nu există răspuns. Nici nu are cum să existe, pentru că viața este un mister. Dacă există răspunsuri, atunci viața nu mai este un mister. 6 Nu are răspuns, nu poate fi rezolvată. Nu este un puzzle, ci un mister. Aceasta este diferența dintre un puzzle și un mister. Un puzzle poate fi rezolvat, indiferent cât de greu ar fi. Misterul nu poate fi rezolvat – dar nu pentru că ar fi dificil. Este foarte simplu, dar natura lui îl face să fie de nerezolvat. Rămâi cu întrebarea – în stare alertă, conștient, dar fără să cauți, fără să încerci să găsești un răspuns. Urcușul e greu, dar dacă poți să faci asta... se poate. Eu am reușit. Toți



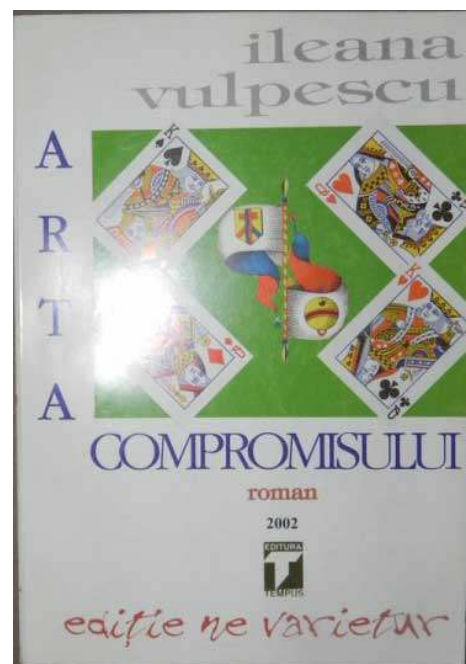
cei care și-au desființat întrebările au reușit. Conștiința însăși, focul conștiinței arde întrebarea. Soarele conștiinței topește întrebarea; aceasta dispare, se evaporă. Brusc, într-o zi, descoperi că sunt acolo și că întrebarea nu mai există. Nu înseamnă că întrebarea a fost înlocuită cu un răspuns. Nu există răspuns. Dar întrebarea a dispărut pur și simplu. Ești acolo și nu ai o întrebare. Acesta este răspunsul.

## Arta compromisului

### Ileana Vulpescu

De multe ori te bucuri prea devreme și te căiești prea târziu”. De ce mi-o fi venit gândul ăsta? Eu de bucurat nu m-am bucurat niciodată, nici prea devreme, nici târziu, nici prea târziu. Pentru că nu știu să mă bucur. Și de răs, râd foarte rar. Am citit cândva, într-o carte, că omul plânge mult mai ușor decât râde; în consecință, unui autor dramatic îi e mult mai ușor să compună o piesă care să-ți stoarcă lacrimi decât una care să te facă să râzi. Comedia aproape c-a dispărut și nu doar pe la noi, pe-aici, prin Est, pe la „boșimani”, dar peste tot, și la ăia îmbuibați și occidentali!

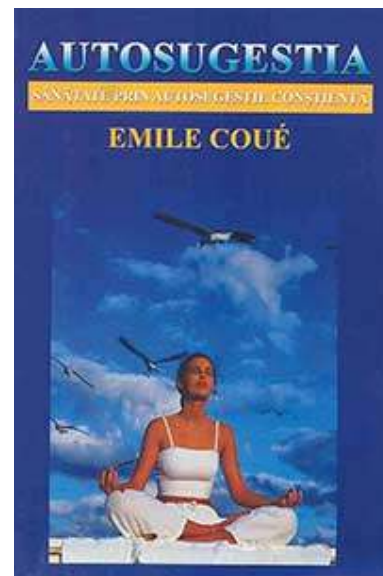
Să-mi caut motiv de căință? N-am făcut nimic reprobabil. M-am măritat o dată, îndrăgostită fiind. Aveam nouăsprezece ani, săraca de mine. Și pâna tunci nu mă plimbam cu nimeni de mână. Perioada romantică o sărisem. O ratasem. Amorul meu începea cu sfârșitul. Dezamăgirea a venit curând, chiar înainte de-a o naște pe Maria – la douăzeci de ani. Orfană de tată, mort pe front, crescută-n greutăți, mereu flămândă, mereu dezamăgită de colegi, de profesori, de vecini, coaptă la soarele sufocant al stalinismului, speriată să nu rămân fată bătrână, m-am măritat degrabă. Nu pot să spun că nu eram îndrăgostită de Alexandru când l-am luat, dar argumentul decisiv era teama de-a nu rămâne fată bătrână.



Alexandru m-a lăsat, fiindcă-a făcut o pasiune pentru-o actriță, ce e drept talentată și frumoasă. A doua oară m-am măritat cu cel mai vechi prieten al meu. A mers bine, chiar foarte bine căsătoria noastră, până i-a plecat lui Tudor băiatul în Statele Unite. Tudor a-nceput să bea. A dat Dumnezeu și-a rămas și el în Statele Unite. Cu Tudor m-am măritat, fiindcă treceam printr-o pasă proastă și, probabil, ca să dau o tentă optimistă existenței mele. Când m-am măritat cu Tudor, mi-am amintit o replică-a lui Alexandru Bujor, în legătură cu Ileana Sa-chelarie: „Toate cărțile ei sunt atât de triste. Totul e-un eșec. E obositoare lipsa asta, sărăcia asta lucie de fericire”. Nu mai are nicio importanță de ce-am făcut-o. Ca să mă conformez rețetelor date producătorilor de la Hollywood, de înaltele autorități de stat americane, pe vremea crizei din '29-'33: happy end! Era și-așa lumea demoralizată, ce s-o mai fi demoralizat și cu filmele. Trebuia să-nvingă binele, virtutea, cinstea. Îi înțeleg pe unii care, zicând „ca-n filme”, se gândesc la ceva ce n-are nicio legătură cu platitudinea deprimantă și coruptă a realității. Deci, m-am măritat a doua oară pentru a ilustra ideea happy-end-ului! A speranței atât de constructive!

## **Autosugestia Emile Coue**

Gândind într-un anumit fel, așa cum arată Coue, omul poate să-și păstreze sănătatea amenințată, sau să o redobândească, complet mai întotdeauna, dar, fără excepție să și-o îmbunătățească măcar; poate să-și mărească considerabil spiritul de inițiativă; poate să se vindece de obsesii primejdioase; poate să-și dezvolte încrederea în sine; poate scapă chiar de acel îngrozitor cancer al personalității, timiditatea; poate să dea puterii sale de muncă proporții pe care nici nu le-a visat vreodată; din trist poate deveni vesel; din descurajat, plin de speranțe; din leneș, harnic; din mediocru, capabil; din nenorocit, fericit... și din față, băiat!



## Puterea prezentului

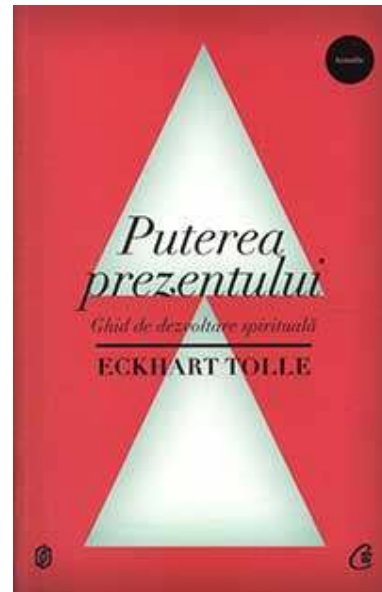
### Eckhart Tolle

Oriunde v-ați afla, fiți pe deplin prezent. Sunteți stresat? Sunteți atât de ocupat să ajungeți în viitor încât prezentul se reduce la un mijloc de a atinge un scop? Stresul este provocat de faptul că vă aflați „aici” și doriți să fiți „acolo” sau de faptul că trăiți în prezent și vă doriți să vă aflați în viitor. Este o scindare care vă sfâșie. Trecutul vă acaparează o mare parte din atenție?

Vorbiți frecvent despre trecut și vă gândiți adesea la el în mod pozitiv sau negativ? Vă gândiți la lucrurile extraordinare pe care le-ați realizat, la aventurile și experiențele dumneavoastră, sau la rolul de victimă și la toate lucrurile îngrozitoare pe care vi le-au făcut alții sau pe care poate le-ați făcut dumneavoastră altuia? Procesul dumneavoastră mental creează sentimente de vinovăție, de mândrie, resentimente, furie, regrete ori autocompătimire? Atunci nu numai că reînnoiți un fals sentiment de sine, ci ajutați și la accelerarea procesului de îmbătrânire a corpului prin acumularea trecutului în psihicul dumneavoastră. Convingeți-vă singur de acest lucru observându-i pe cei din jurul dumneavoastră care au tendința să trăiască în trecut.

### LĂSAȚI TRECUTUL SĂ MOARĂ ÎN FIECARE CLIPĂ.

Nu aveți nevoie de el. Faceți referire la trecut numai atunci când acest lucru este absolut relevant pentru situația prezentă. Simțiți puterea acestui moment și plinătatea Ființei. Simțiți propria prezență. Sunteți îngrijorat? Vă preocupă multe întrebări de genul „dacă...?” V-ați identificat cu mintea dumneavoastră, care se proiectează într-o situație imaginară din viitor și creează frică. Nu există nicio posibilitate de a face față unei astfel de situații, pentru că situația în sine nu există. Este o



fantomă mentală. Puteți opri această nebunie care macină sănătatea și viața prin simpla recunoaștere a momentului prezent.

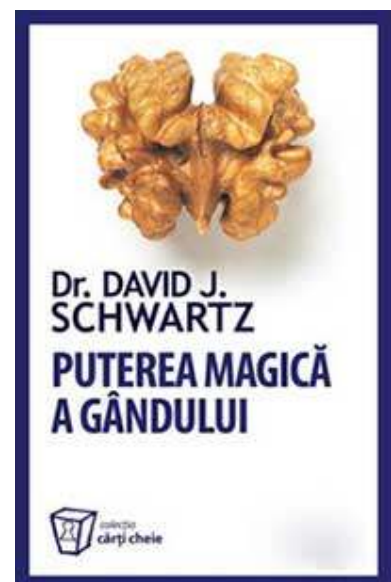
## CONȘTIENTIZAȚI-VĂ RESPIRAȚIA.

Simțiți aerul intrând și ieșind din corp. Simțiți câmpul energetic interior. În viața reală — spre deosebire de proiecțiile mentale imaginare singurul lucru căruia va trebui vreodată să-i faceți față este acest moment. Întrebați-vă ce „problemă” aveți acum, nu anul viitor, mâine sau peste cinci minute. Ce nu este în regulă cu acest moment? Puteți face față întotdeauna clipei prezente, dar nu puteți niciodată face față viitorului — și nici nu este nevoie să puteți. Răspunsul, puterea, acțiunea corectă sau resursele necesare vor fi prezente atunci când veți avea nevoie de ele, nu înainte și nici după aceea.

## Puterea magică a gândului

### David Joseph Schwartz

De ce apare această carte? De ce se simte nevoia unei discuții ample având ca temă Puterea magică a gândului? Se vor publica douăsprezece mii de cărți anul acesta. De ce încă una? Permiteți-mi să vă prezint doar câteva fapte ce au stat la baza acestei decizii. Cu câțiva ani în urmă, am participat la o echipă extraordinar de impresionantă a unor agenți comerciali. Vicepreședintele însărcinat cu marketing-ul acestei companii era foarte înflăcărat. Dorea să demonstreze ceva. Alături de el, în prezidiu, se află principalul reprezentant al organizației, un individ care arăta ca oricare altul, dar care câștigase în anul ce tocmai se încheiase aproape 60 000 de dolari. Câștigurile celorlalți reprezentanți se ridicau



în medie până la 12 000 de dolari. Directorul a ridicat această problemă în fața grupului. A spus așa: „Vreau să vă uitați cu atenție la Harry.

Priviți-l. Ce are Harry în plus față de voi? El a câștigat de cinci ori mai mult decât voi, dar este oare de cinci ori mai inteligent decât ceilalți? Conform testelor la care este supus personalul companiei noastre, răspunsul este nu. Am verificat. Testele spun că Harry este de nivel mediu din acest punct de vedere. A muncit Harry de cinci ori mai mult decât voi toți? Conform rapoartelor, nu. De fapt, și-a luat mai multe zile libere decât majoritatea angajaților companiei. A avut Harry un teritoriu mai bun? Iarăși trebuie să spun că nu. Dărilor de seamă au fost și ele de nivel mediu. A beneficiat Harry de o educație superioară?

De o sănătate mai bună? Din nou, nu. Harry e prototipul omului obișnuit, cu excepția unui singur aspect. Ceea ce îl deosebește pe Harry de voi toți“, a spus vicepreședintele, „este că Harry a gândit la o scară de cinci ori mai mare.“ Apoi, el a demonstrat că succesul nu este neapărat în directă legătură cu puterea inteligenței, ci cu puterea gândului. Era o concepție foarte interesantă. Și mi s-a întipărit în minte. Cu cât am fost mai atent cu fiecare persoană cu care am vorbit, cu atât am înțeles mai multe despre ceea ce stă într-adevăr în spatele succesului, și răspunsul mi-a devenit din ce în ce mai clar. Cu fiecare caz despre care aflăm, îmi dădeam seama că dimensiunea contului în bancă sau intensitatea fericirii depind de puterea gândului. Gândurile puternice sunt magice.

# Îndrăgostește - te de tine

**CRISTINA MICULETE**

Te-au cântat în literatură, te-au scris în artă, te-au pictat în muzică! Cu o busolă pe drumul spre caravana profunzimii, îți dedic și îmi dedic Biblia vieții Tale! Copilă, femeie, mamă, soție TU emani creația prin teneberile trecerii timpului. Pasiunea mea o identific cu pasiunea ta, întrebările mele creează întrebările tale. Întinde mâna și hai să pornim la drum spre o existență extraordinară! Esti născută în mijlocul frumuseții femeie, și vreau să te duc spre justiția primordială într-o epocă modernă. Drepturi, resurse ascunse, comori nedescoperite până azi și le întind drept ofrandă, să renaști din cenușa vremurilor uitate.

Poveștile istorice dezvăluie secretele prin care azi mă sculpez, te sculpez. Experiențele nefericite îți dau oportunitatea de a alege arme puternice de protecție împotriva tentației complacerii. Analiza bogăției interioare îți dă dreptul de a alege abundența, împlinirea și a scoate la lumina expresia artei feminine! Mă bazez pe voința Ta, pe deschidere, mă bazez pe recunoașterea dreptului la viață, mă bazez pe secretele care își croiesc drum prin genetica trupului tău, mă bazez pe energia care străbate sufletul tău, mă bazez pe adâncimile pure și virgine ale minții tale! Întinde mâna și adugă fiecare ingredient potrivit tabloului tău, modelează-ți viața, personalitatea, pentru uniune și comuniune! Am pornit în călătorie din iubire, pentru iubire!

M-am privit pe mine și te-am văzut pe tine, am simțit tot ceea ce simți tu, am trăit dorința ta de a te redescoperi, am trăit dorința ta de a face



ceva, am trăit lipsa ta de curaj. Undeva întorcându-mă spre mine, călătorind în interior și nu în exterior am găsit forța, am găsit o sămânță pe care o cultiv prin mine din dorința de a ajunge la tine! Aparte de ceasurile numărate în viața noastră, aparte de profesie, aparte de unicitatea noastră, în genere suntem Una. Femeie! Aceleași drepturi, același capacități, același drum în căutarea fericirii personale. Te invit să ucizi fantasmalele trecutului tău, să cauți în clepsidra prezentului și să trăiești azi cultivând semințe pentru sănătatea trupului, minții și sufletului tău! Pornim la drum!

## Imperfecti, liberi și fericiți

### Christophe Andre

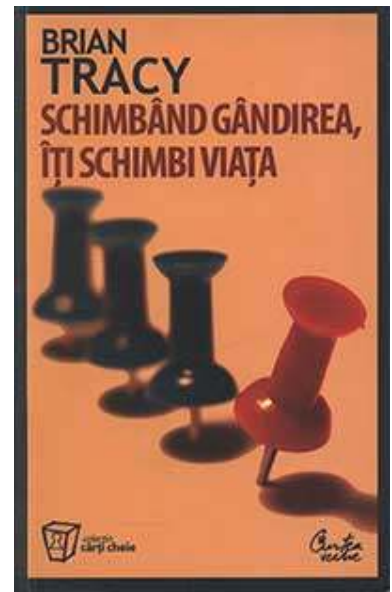
Să fii în sfârșit tu însuți. Să nu îți mai pese de impresia pe care o faci. Să acționezi fără să te temi nici de eșec, nici de judecată altora. Să nu mai tremuri la gândul respingerii. și să îți găsești liniștit locul printre ceilalți. Cartea această vă ajută să înaintați pe calea stimei de sine. Să o construiți, să o reparați, să o protejați. Ea va va ajuta să va acceptați și să va iubiți, chiar dacă sunteți imperfecti. Nu ca să va resemnați, ci ca să evoluati mai bine. Imperfecti, dar liberi și fericiți...



## Schimbând gândirea, îți schimbi viața

### Brian Tracy

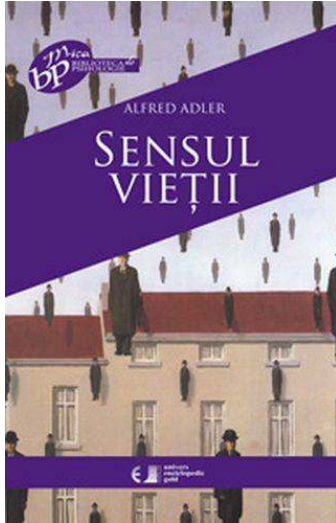
Dacă ești gata să te bucuri de măreție și să obții rezultate extraordinare, ai în mână harta potrivită. Ți se desfășoară înaintea ADN-ului viitorului tău. Pentru a-ti crea un viitor minunat, nu trebuie decât să citești această carte, să te hotărăști cum o vei aplica în propria viață, să scrii un plan, iar apoi să continui cu entuziasm și să faci în așa fel încât acesta să se împlinească. Trebuie să îți mărturisesc un lucru. Sunt unul dintre admiratorii cei mai înflacarati ai lui Brian. L-am studiat, i-am cercetat muncă și rezultatele extraordinare pe care le-a obținut. De asemenea, sunt unul dintre prietenii și colegii lui apropiați. Am lucrat împreună de multe ori, ne-am întâlnit și am discutat de nenumărate ori. Brian este unul dintre cei mai buni gânditori și scriitori despre dezvoltare personală și succes personal din lume. Știu acest lucru; am vândut mai mult de 82 de milioane de cărți menite să îi ajute pe oameni să își atingă potențialul.





# Sensul Vieții

## Alfred Adler



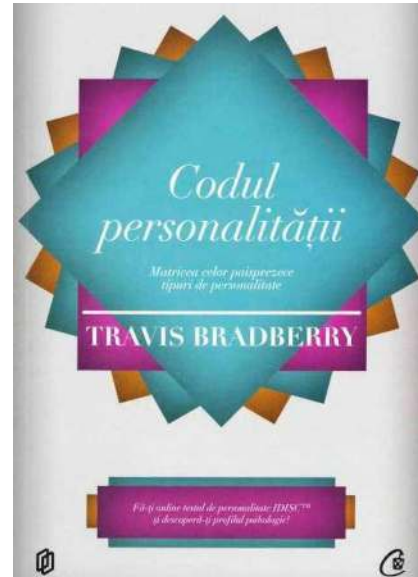
Sensul vieții, carte apărută în 1933, cu numai patru ani înainte de moartea neașteptată a lui Alfred Adler, survenită ca urmare a unui atac de apoplexie care l-a surprins pe una din străzile orașului scoțian Aberdeen, nu departe de hotelul unde se cazase, reprezintă o densă sinteză a întregii concepții psihologice și terapeutice a autorului, pe care — cred că pe bună dreptate — am numit-o parapsihanaliză<sup>1</sup>. Într-adevăr, oricât s-ar fi „inspirat” Adler din opera lui Sigmund Freud, de unde realmente a preluat unele concepte-cheie, el a demonstrat în același timp o excepțională capacitate de asimilare creatoare a acestora, capacitate despre care nu ar putea fi vorba în absența unui mod personal de a vedea lucrurile și de a le sistematiza, ceea ce presupune investigarea independentă a realității umane. Nu numai idei ale lui Freud, ci și importante idei și descoperiri ale lui Lamarck, Darwin, Nietzsche, Kretschmer, Pavlov, Cannon, Georg Simmel, Bergson, dar și ale behavioriștilor (Watson, Thorndike ș.a.), la care Wolfgang Metzger adaugă concepția americană a „educației progresive” și pe aceea a educației „antiautoritare”<sup>2</sup>, se topesc în așa-numita psihologie individuală profesată cu ardoare de Adler.

# COMUNICARE

## Codul personalitatii

### Travis Bradberry

Pornind de la un studiu efectuat pe 500 000 de persoane, Codul personalității ne dezvăluie caracteristicile fixe ce ne dictează comportamentul și ne arată cum conștiința de sine este cel mai important factor pentru obținerea succesului și a satisfacției personale. Testul de personalitate IDISC, descris în această carte, reprezintă o metodă modernă de evaluare a personalității, ce măsoară trăsăturile postulate pentru prima dată de William Marston în anul 1928. Conform acestui model, comportamentul uman este reprezentat de patru factori de bază: dominanță, influență, stabilitate și conștiinciozitate, care definesc stiluri comportamentale ce se identifică cu patru tipologii aferente. Astfel, IDISC a identificat, pe baza unor studii complexe, desfășurate pe parcursul a zeci de ani, paisprezece tipologii care descriu comportamentul uman, precum și modul în care interacționează acestea. În calitate de cititor al acestei cărți, vei avea acces la un cod unic cu ajutorul căruia, vizitând site-ul [www.personalitycode.com](http://www.personalitycode.com), vei putea completa, în doar 15 minute, testul online pentru determinarea propriului profil. Iar asta nu e tot! Vei afla informații relevante despre propria personalitate, despre trăsăturile care îți determină acțiunile, despre tipologiile compatibile cu a ta, precum și despre felul în care poți interacționa eficient cu persoanele opuse ție. Aceste informații sunt susținute cu exemple concrete, materiale video și un program care te ajută să-ți fixezi obiective și care monitorizează permanent atingerea lor și evoluția ta. Travis Bradberry ne demonstrează că dezvoltarea



conștiinței de sine și a inteligenței emoționale este singura modalitate viabilă prin care ne putem valorifica trăsăturile înnăscute și putem avea succesul dorit. „O lectură mai mult decât plăcută, ce reușește să-ți stârnească interesul prin intermediul povestirilor exemplificatoare pe care le expune. Deosebit de utilă pentru problemele pe care le poți întâmpina la locul de muncă, te ajută să-ți îmbunătățești relațiile cu colegii sau subalternii, cât și dezvoltarea personală.“

## Secretele comunicării - ABC Vorbirii

### Larry King

Deși nu răspunde exhaustiv la fiecare dintre aceste întrebări, cartea reușește să ofere multe sfaturi folositoare în ceea ce privește comunicarea în diferite situații și cu diferite tipuri de oameni. Trebuie să spun că nu mă așteptam că "Secretele comunicării" să fie atât de plăcută ca lectură. Nu o dată am realizat că citisem cu plăcere ultimele 10 pagini dar nu rămăsesem cu nici o informație, deși cartea este, după cum am mai spus, plină de "hint-uri". Dar este plină și de povestiri adevărate din viața lui Larry King. Astfel aflăm și detalii care nu au fost dezvăluite niciodată în legătură cu anumiți invitați de mare calibru cum ar fi Mihail Gorbaciov, Michael Jordan sau Marlon Brando. Unul dintre cele mai interesante capitole ale cărții este cel în care Larry prezintă cei mai răi și cei mai buni invitați ai săi, arătând, prin exemple concrete, ce a greșit fiecare și care sunt calitățile care îi făceau pe unii excelenți vorbitori în față oricărui public. Cartea este una care merită cu adevărat citită, chiar și de cei ce consideră că nu au probleme de comunicare, măcar pentru povestioarele amuzante din viața lui Larry King. Iată una dintre ele: "Povestea a început cu un telefon la radio. Răspunde unul din colegii mei, și zice: "Larry, Linia doi pentru ține". Ridic receptorul și spun: "Alo!" A fost primul și ultimul cuvânt pe care l-am rostit. Vocea de la celălalt capăt al firului zice: "King? Boom-



Boom Giorno. Trei noiembrie. Sala Monumentului Eroilor, Fort Lauderdale. Un dineu filantropic. Cânta Serfio Franchi. Ești maestru de ceremonii. Ținută de seară. Ora 20:00. Să fii acolo! " Zdrang! Închide telefonul. Când am ajuns câteva luni mai târziu, Boom-Boom m-a întâmpinat cu un zâmbet larg și mi-a spus: "Ne bucurăm că ești aici." Îmi spun în sinea mea: "VOI va bucurați?" Am dat buzna în cabina lui Sergio și l-am întrebat:"Cum de te-au convins să vii?" A răspuns: "Un tip pe nume Boom-Boom Giorno m-a sunat." După asta, Boom-Boom îmi da indicații precise: "Așa băiete. Urcă pe scenă. Descurcă-te, fă ce vrei. Dar fa-o 20 de minute. Apoi anunță-l pe Sergio. Și nu aprinde luminile în sala." "De ce le-aș aprinde?" "NU aprinde luminile. Sunt mulți concurenți în public." "Cum adică concurenți?" "Oameni din afacerile cu ulei de măsline, alții din afacerile cu paște făinoase, agenți FBI. Lasă sala în întuneric." Așadar mi-am făcut datoria douăzeci de minute, am făcut sala să radă, l-am anunțat pe Sergio și m-am așezat. La sfârșitul reuniunii, în timp ce mă îndreptăm spre mășină, Boom-Boom ma ajunge din urmă; e în al nouălea cer. "Ei băiete, zice el, ai fost fantastic!" Îi spun: "Mulțumesc Boom-Boom". Mai spune o dată: "Serios băiete. Nu glumesc. Ai fost cu ADEVĂRAT fantastic." I-am mai mulțumit o dată. Apoi zice:"Acum băiete, îți datorăm o favoare". "Ei, n-am nevoie de favoruri.Mi-a făcut plăcere." În momentul acela Boom-Boom a rostit cinci cuvinte pe care nu le mai auzisem până atunci și nici vreodată după aceea. Era o întrebare pe care încă mi-o amintesc atât de clar încât îmi da fiori. Țin minte cum era luna pe cer, deasupra oceanului. Țin minte răcoarea din seară aceea de toamna și țin minte fiorul ce mi-a invadat șira spinării când Boom-Boom m-a întrebat:"Ai pe cineva de care nu-ti place?" Dacă ti-ar spune cineva vreodată așa ceva, îți garantez că știu cum ai reacționa. Ai începe să te gândești la numele unor persoane. Eu așa am făcut. Dar apoi m-a cuprins un val de moralitate și am hotărât să nu fie nimeni eliminat. El n-a aflat niciodată, dar în seară aceea i-am salvat viața directorului postului Channel Four. Am spus, in schimb:"Nu mulțumesc Boom-Boom. Nu pot să fac asta." Atunci mi-a pus altă întrebare:"Îți plac

cursele de cai?" "Mmm, daâ, sigur." "Ținem legătură!" Trei săptămâni mai târziu telefonul sună din nou. Vocea de la celălalt capăt al firului spune simplu: "Apple Tree in cursa a treia la Hialeah." Zdrang ! Aveam opt sute de dolari in banca pe numele meu. Am mai împrumutat cinci sute și am pariat toți cei o mie trei sute pe Apple Tree - pe toți, doar oi câștigă. În timp ce privesc primele două curse, îmi spun in gând: "Sunt trei lucruri sigure pe lume - moartea, impozitele și Apple Tree care câștigă a treia cursa azi". Mă așteptăm pe jumătate să văd cinci jockey căzând de pe cai "din întâmplare" chiar înainte de finish, dar cursa s-a desfășurat fără incidente neobișnuite. Și...marea surpriză. Apple Tree a câștigat. Pariul fusese de 1 la 12.80\$ așa că am câștigat opt mii de dolari. Boom-Boom se putea liniști acum. Nu-mi mai datora nimic. "

# Atitudinea este totul

## Jeff Keller

Ajutorul vine de unde nu te aștepți  
Mai târziu în aceeași seară, mă uitam la televizor în sufragerie. Era în jur de ora 1 noaptea și soția mea, Dolores, se culcase deja. Eu însă eram atât de deprimat, că nu puteam să dorm. Am „butonat” pe mai multe canale, încercând să-mi găsesc o preocupare. Dintre toate programele, am ales o prezentare a unui produs.

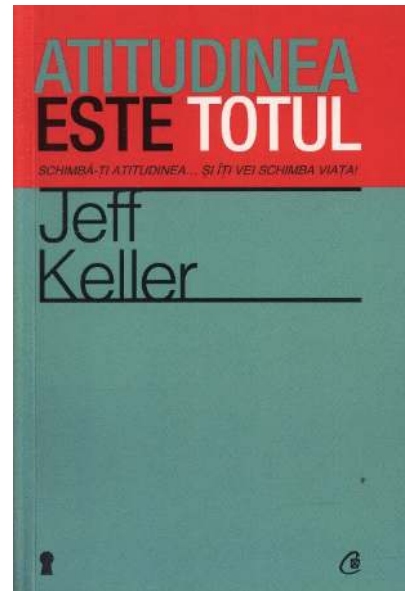
În mod obișnuit, aș fi schimbat canalul într-o fracțiune de secundă, dar, dintr-un oarecare motiv, am ascultat.

Produsul comercializat se numea „Banca Mintală” și era prezentat de actrița Florence Henderson din faimosul serial Brady Bunch. „Banca Mintală” era un curs pentru acasă, care explica faptul că tot ceea ce obținem în viață se bazează pe convingerile noastre subconștiente. La momentul respectiv, eram atât de disperat, încât m-am hotărât să încerc și această soluție. Mi-am scos cartea de credit și am comandat programul.

Acea noapte petrecută în sufragerie a reprezentat momentul de cotitură al vieții mele.

O zi sau două mai târziu, când i-am comunicat spășit lui Dolores ce făcusem, ea a fost extrem de surprinsă.

„Ai făcut tu asta?” m-a întrebat uimită. Nu era vorba că se opunea acestei achiziții, dar i sa părut o decizie cu totul surprinzătoare, pentru că nu eram eu genul de persoană care să cumpere ceva din impuls... și, mai mult decât gândești!



# Curajul de a fi tu însuți

## Jacques Salome

JACQUES SALOME este psihosociolog, formator, scriitor și poet. Și-a obținut licența în psihiatrie socială la Ecole pratique des Hautes Etudes en Sciences Sociales (Paris). Este fondatorul Centrului de formare în relații interumane „Le Regard fertile” de la Roussillon-en-Provence, unde predă bună parte dintre cursurile de formare. A predat timp de 15 ani la Universite de Lille III.



Jacques Salome dorește să transforme comunicarea într-o materie de sine stătătoare ce se predă în școli și crede în responsabilizarea individului în vederea creării unor relații sănătoase, printr-o comunicare activă.

Și-a început cariera în domeniul relațiilor interumane pornind de la cercetările și lucrările ce aparțin curentului psihologic umanist, reprezentat de Carl Rogers. La începuturile carierei sale, s-a folosit de psihanaliză, mergând pe direcția propusă de Milton Erickson, pentru care inconștientul este un rezervor de resurse, și nu o componentă întunecată a psihicului, în primele sale cursuri de formare, Jacques Salome a folosit tehnici corporale cum ar fi Rebirth, bioenergia sau mijloacele de expresie scenică, precum psihodrama.

După aceste numeroase experiențe, ajunge la o metodă personală. El creează un sistem teoretico-practic, dezvoltând concepte și instrumente proprii. Astfel ia naștere metoda ESPERE (Energie Specifică Pentru o Ecologie Relațională Esențială). Scopul demersurilor sale pedagogice și educative nu este acela de a da sfaturi, ci de a stimula reflecția personală și maturizarea, de a declanșa trezirea conștiinței și luarea de poziție față de sine și față de ceilalți. Punctul de plecare este exprimarea personală. A format pînă în prezent

peste 40000 de asistenți sociali, medici, psihologi și consultanți. A ținut conferințe și cursuri de formare și are discipoli (moderatori în metoda ESPERE și formatori de moderatori) în Franța, Belgia, Quebec, Elveția, Insulele Reunion.

Este autor a peste 30 de cărți, coautor al unor lucrări de referință despre comunicare și cuplu, teoretician în cadrul Asociației pentru Comunicare Relațională prin Ascultare Activă. Cărțile sale au fost traduse în 27 de limbi, inclusiv în limba română (Vorbește-mi, am atâtea să-ți spun, Dacă m-as asculta, m-as înțelege, apărute la editura Curtea Veche).

### Prefață

Dacă omul este o trestie gânditoare, conform dictonului consacrat, omenirea este pe cale să devină o rețea gânditoare, iar acest proces ne obligă mai mult ca niciodată să reflectăm la buna funcționare a sistemului pe care se bazează: comunicarea.

La fel cum există sisteme precum cel circulator, respirator sau nervos care asigură buna funcționare a vieții interne a organismului uman, tot astfel ne putem imagina existența unui sistem însărcinat cu buna funcționare a acestui corp colectiv care este într-o oarecare măsură organismul exterior al omului integrat în societate — un sistem constituit din legi care, în măsura în care sînt cunoscute și aplicate, asigură echilibrul grupului și, prin extensie, al speciei sau, dimpotrivă, îl destabilizează. Acest sistem este comunicarea. Societatea este constituită din legături de schimb și din ritualurile care le guvernează. Cunoașterea acestora face obiectul de studiu al psihosociologiei și tocmai de aceea Jacques Salome, care și-a câștigat o bine meritată reputație în acest domeniu, ne poate ajuta să-l înțelegem, oferindu-ne prețioasa sa contribuție. Dar orice formă de cunoaștere a omului este și un permanent omagiu adus frumuseții, iar Jacques Salome are darul de a se lăsa cuprins de această „stare poetică” care face din opera sa creația unui artist vizionar. Formator în relațiile interumane, el este pentru epoca noastră un „profet



social" ale cărui scrieri inspirate încearcă să ne dezvăluie mecanismele vieții omului pentru care comunicarea este o necesitate. De la un asemenea inițiator în universal relațional așteptăm să elaboreze o teorie și o metodologie asupra comunicării conștiente la care ar trebui să recurgem pentru a pregăti să trăim mai bine, întru încununarea rețelei gânditoare.

Proiect comun întregii specii, rețea țesută din informații, din ființe umane care stabilesc legături între ele, este de o importanță primordială să punem și să consolidăm bazele acestei științe, a se citi ale acestei arte care este comunicarea, la în-demîna tuturor, pe scurt, să enunțăm un ansamblu de reguli menite să „traseze autostrăzile drepte ale informației”...

Cum omul prin natura sa nu este menit singurătății, ci vieții în grup, el s-a confruntat încă de la început cu necesitatea de a crea, în acest vârtej al diferențelor, structuri și reguli care să respecte drepturile fiecăruia. Jacques Salome ne inițiază în descoperirea acestor reguli și legi făcându-ne martorii propriei sale dezvoltări și confidenții experiențelor sale.

Dincolo de aceasta, avem în față mai mult decît o teorie, o metodologie practică, o disciplină a transformării care, pentru a comunica în mod conștient, pare să ceară tuturor vigilență și hotărîre. Buddhismul ne-a învățat, prin practica Vipassana de exemplu, cum să evoluăm transformînd respirația într-un act conștient; Jacques Salome ne propune o disciplină oarecum identică, transformînd sistemul de comunicare de la nivelul angrenajului social într-un demers conștient. Fără îndoială că avem de-a face cu o întîlnire pe prim rang, pe care, la începutul celui de-al treilea mileniu, ar fi bine să nu o ratăm, și pe care editura Relie avea datoria de a o expune. Ce alt ambasador mai bun ar fi putut găsi pentru deschiderea acestei noi colecții menite să difuzeze valorile conștiinței în toate domeniile de activitate și de reflecție a omului social, decît cel care și-a consacrat viața răspîndirii acestor valori și care a știut să emoționeze atîția și atîția oameni aflați în căutări.

În această eră de tranziție, trebuie să înțelegem sau să re-înțelegem „apelul lansat prin mii de santinele”; aici este cel al unui „însoțitor al marilor treceri” și dacă este vorba despre curajul de a fi tu însuși, este vorba și despre demnitatea, mai subtil transmisă, de a fi celălalt din sine. Pentru cei care uneori caută prea departe drumul spre caritate, această invitație la comunicarea conștientă poate foarte bine să deschidă drumul „noilor comunicatori”.

## Vorbește-mi, am atâtea să-ți spun

### Jacques Salomé

În viața unui cuplu este necesară crearea unei distanțe, a unui spațiu de negociere, în care să poată fi recunoscute atât punctele comune, cât și deosebirile dintre parteneri. Comunicarea și recunoașterea diferențelor dintre aceștia îi vor ajuta să se accepte unul pe celălalt în individualitatea lor și să-și asume răspunderea pentru propria fericire. În cartea de față, autorul analizează motivele ce duc la dezintegrarea cuplurilor, acele aspecte din viața de zi cu zi care nu au nimic amenințător în sine, dar care, repetate și amplificate, adăugându-se unele altora, vor constitui o sursă reînnoită de slăbire a unei relații. Jacques Salomé nu se mulțumește cu explicarea eșecului unei relații, ci întreține speranța și oferă soluții pentru sporirea intimității, a cunoașterii de sine și a spontaneității.



# Cum să te iubești pe tine

**Francois Lelord**

Atunci când nu ne iubim, când nu ne stimăm, nu suntem fericiți. Ne îndoim de noi înșine, facem rareori alegeri bune în viață, ne simțim vulnerabili în calea obstacolelor, a dificultăților. Și totuși, nimic nu este pentru totdeauna pierdut... Această carte vă permite să vă cunoașteți mai bine, să faceți un bilanț personal al concepției despre sine, a imaginii de sine, a iubirii de sine. Ea vă oferă și recomandări, soluții, pentru a înțelege cum se clădește, încă din copilărie, stima de sine, cum se dezvoltă în adolescență și cum vă influențează ea viața sentimentală, profesia, relațiile cu ceilalți. Ca și în "Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile", cei doi autori – Christophe André și François Lelord – , psihiatri și psihoterapeuți, vă propun soluții terapeutice și practice pentru a vă ajuta să trăiți într-o mai bună armonie cu voi înșivă... și cu ceilalți. Veți afla, prin chestionarele prezentate în carte, cât de mult vă iubiți și cum vă puteți schimba stima de sine în funcție de nivelul prea scăzut sau prea ridicat al acesteia. Drum bun în călătoria spre universul interior al stimei de sine!



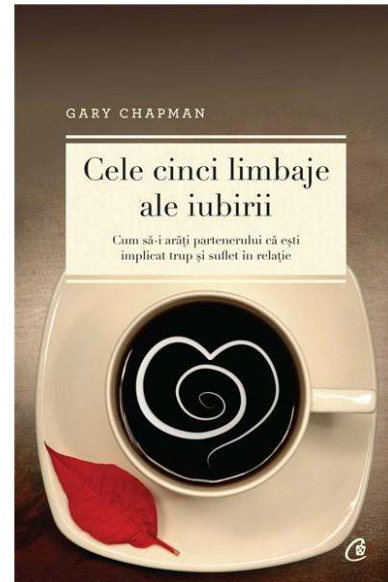
# PSIHOLOGIE

## Cele cinci limbaje ale iubirii

**GARY CHAPMAN**

Dennis și Brenda nu înțelegeau ce are Ben, fiul lor de opt ani. El se dovedise a fi un școlar peste medie și își făcea temele, dar în acel an se descurcase tare prost la școală. După ce învățătoarea le dădea să rezolve un exercițiu, el mergea să o roage să i-l mai explice o dată. Era în stare să meargă la catedră și de opt ori pe zi, cerînd mereu alte lămuriri. Oare avea

probleme cu auzul sau nu înțelegea bine? Dennis și Brenda l-au dus pe Ben la doctor pentru a-i verifica auzul și consilierul școlar l-a supus unui test de comunicare; auzul lui Ben s-a dovedit a fi normal, iar înțelegerea, la nivelul unui copil de clasa a treia. Mai erau și alte lucruri care îi nedumereau în privința lui. Uneori, comportamentul lui Ben părea de-a dreptul antisocial, învățătoarea mîncă pe rînd cu fiecare dintre elevii de clasa a treia la masa de prînz, dar Ben era în stare să-i împingă pe ceilalți copii astfel încît să fie el mai aproape de ea.



## 100 de cai spre fericire

**Timothy J. Sharp**

S-au scris multe despre fericire în ultimii ani și o mulțime din aceste lucruri sunt fascinante. Cu toate acestea, multe informații sună destul de academic și de greu, și cei mai mulți dintre noi chiar nu au timp să le descifreze. Această carte a fost scrisă pentru a populariza evoluțiile foarte interesante din psihologia pozitivă pentru cititorul obișnuit, adică cel care vrea să atingă această fericire fără să trebuiască să își consacre viața acestei cauze. Pe lângă faptul că sunt un psiholog specialist în coaching și resurse organizaționale, eu țin conferințe cu privire la fericire și țin seminarii. Există un interes crescut pentru aceste evenimente; oamenii sunt dornici să învețe despre fericire și sunt încântați să afle că acesta este un obiectiv realizabil, nu doar o stare vagă ce depinde de circumstanțe în mare parte în afara controlului lor. Ei încep să vadă cum fericirea poate deveni un obicei, precum meditația sau plimbarea de zi cu zi. Și s-ar putea chiar cufunda în parte din literatura de specialitate disponibilă pentru a afla mai multe. Pe de altă parte, am dat de nenumărate persoane care mi-au spus: „Vreau să fiu fericit, dar nu am timp“.



## 4 pași către liniștea sufletului

### Henry Kellerman

De-a lungul anilor am început timid să desprind elementele de bază ale simptomului — pentru a pătrunde esența — mecanismului de funcționare al unui symptom psihic, a dezvoltării sale, precum și a strategiei de înlăturare a lui. Este uimitor faptul că psihoterapeuții nu au avut niciodată cu adevărat o hartă sau un manual de utilizare care să îi ajute în depistarea și înlăturarea simptomelor. Totuși, deși psihoterapeuții sunt familiarizați cu procesul tratamentului psihoterapeutic, este trist faptul că până în prezent nu a fost elaborată nici o tehnică bine articulată care să le permită acestora o analiză sistematică a simptomului cu scopul înlăturării lui. Ei bine, simptomului nu-i poți ordona să dispară pur și simplu, tot așa cum nu poți cădea la înțelegere cu el, fiindcă nu ascultă de nici o regulă! Pentru a înlătura simptomul, trebuie să-i cunoști codul — să vezi din ce e făcut. Nici măcar Sigmund Freud, care ne-a spus atâtea despre simptome, nu ne-a expus niciodată ecuația, formula, codul de bază al simptomului, astfel încât noi să știm cum să-îpătrundem esența și să-l tratăm.



# Întrebările sunt de fapt răspunsuri

## Allan Pease

Allan Pease este cel mai cunoscut expert din lume în limbajul trupului. Folosind cunoștințele din acest domeniu, el prezintă o remarcabilă tehnică de construire a unei rețele de vânzări. Dacă va veți însuși strategiile prezentate, veți ști cum să construiți o afacere care să va aducă multe satisfacții. Chiar dacă nu faceți parte dintr-o rețea de vânzări, abilitățile de comunicare prezentate pot eficientiza modul în care abordați o negociere. Metodele lui Allan Pease funcționează, fie că sunt folosite de persoane din mediul financiar sau de afaceri, de avocați, de manageri sau de asistenți sociali. Distrăți-va învățând cu Allan Pease și veți ști că prin minune cum să va valorificați mai bine imaginea personală. Allan Pease: De ce am scris această carte? Când am fost introdus pentru prima oară într-o Rețea de Vânzări, în 1980, am fost uluit că poate există o oportunitate atât de extraordinară, care să fie în același timp simplă, legală, morală, distractivă și profitabilă. Ați nu era vorba despre una dintre acele scheme de îmbogățire rapidă - era un sistem de a deveni bogat.

(...) Această carte este rezultatul mai multor ani în care am adaptat, modificat, testat și aplicat aceste tehnici la Rețele de Vânzări. Va veți da seama că e ușor și simplu să deprindeți aceste abilități care va vor propulsa spre marele succes, așa cum se întâmplă cu mii de alți oameni, la fel că voi, chiar în acest moment. Un lucru foarte important este că nu va trebui să schimbați ceva din ceea ce ați învățat deja până acum. Cu două ore de studiu și cu ceva practică va puteți dezvoltă afacerea până la un nivel ce va va ului.

Există atât de multe cărți și înregistrări excelente despre cum să-ți stabilești întâlnirile sau cum să-ți prezinți planul de afaceri, încât aceste subiecte nu vor fi tratate aici în profunzime. Această carte îți arată exact ce să faci, ce să spui și cum să spui pentru a-i face pe clienții probabili să spună da la întâlnirile față în față.

