bani sau ore de voluntariat unei organizații caritabile. Fă-i să zâmbească pe oamenii cu care interacționezi. Ajută pe cineva despre care știi că are probleme. Și mulțumește-i aceluia care este Înger cu tine! • Îngerii sunt ființe supranaturale despre care se crede că i-ar proteja pe oameni. Lasă-te contaminat de bunătatea și puterea lor și răspândește-le la rându-ți asupra altora. Nu-i deloc greu: trebuie doar să te oprești din a te gândi numai la tine și la nevoile tale. Vei fi recompensat însutit.

25 august • **Ziua Împăcării** • Fă pace cu toată lumea, iartă și cere-ți iertare, împacă-te cu cel puțin una dintre persoanele cu care ești certat. Când acorzi o a doua șansă, te valorizezi în primul rând pe tine. Dacă este cazul, pecetluiește pacea cu un pupic pe obraz sau o strângere caldă de mână. • Scapi de resentimente, furie, indignare și frustrare – unele dintre cele mai corozive cauze ale stresului. Conflictele și neînțelegerile sunt firești, dar nu trebuie să dureze o veșnicie, altminteri îți afectează starea de sănătate fizică și psihică.

13 septembrie • **Ziua Gândirii pozitive** • Gândește pozitiv! Nu te mai critica atunci când ceva nu merge cum te așteptai. Înscrie-te la un seminar de dezvoltare personală. Râzi cât de mult și des poți. Fă câteva exerciții fizice pe muzică. Fă-i o bucurie cuiva cunoscut sau unui străin – faptele bune sporesc optimismul. • Renunți la gândirea negativă și mai privești și partea plină a paharului. Te eliberezi astfel de stres, îți refaci energia, te îndepărtezi de riscul unor boli, îți lungești viața și devii o persoană mai agreabilă. Nimeni nu vrea să petreacă timp cu o persoană negativistă și pesimistă.

28 septembrie • **Ziua Vecinului** • Fii amabil(ă) cu vecinii. Dacă nu-ți cunoști bine vecinii, acum e momentul să legi conversația de împrietenire îndelung amânată. Gătește ceva dulce și du-i și vecinului/colegului. Invită-ți vecinii la cină. • Vecinii și colegii sunt o parte importantă a vieții noastre sociale. Poartă-te frumos cu ei (acasă și la serviciu) și îți vei înfrumuseța și îmbunătăți mediul în care trăiești și muncești.

1 octombrie • **Ziua Internațională a Baloanelor** • Organizează o petrecere cu multe baloane, pe care tu și invitații să le decorați cu desene, sclipici sau ce vă mai trece prin minte. Învață să faci figurine din baloane și dăruiește-le străinilor de pe stradă, împreună cu un zâmbet. Dacă poți, fă o călătorie în balon cu aer cald! • Este o sărbătoare a bucuriei și a resuscitării

copilului interior. În plus, îți manifești creativitatea și ingeniozitatea, strângi legăturile cu familia/prietenii/colegii și reduci nivelul de stres pentru tine și pentru toți aceia care îți vor vedea creația.

6 octombrie • **Ziua Internațională a Zâmbetului** • Fă-i pe oamenii din jur să-ți zâmbească. Fă-i un compliment cuiva. Cedează-ți locul în autobuz. Suprinde pe cineva din familie cu o vizită, o cină festivă, un mic cadou sau altceva special. • Este deja dovedit: zâmbetul crește buna dispoziție atât pentru tine, cât și pentru aceia care te văd zâmbind. Este cel mai frecvent semn nonverbal al bucuriei, amabilității și afecțiunii.

17 octombrie • **Ziua Hainelor Ciudate** • Poartă ceva ciudat, strident sau extravagant. Pune-ți accesorii îndrăznețe și compune-ți o ținută cât mai colorată. Folosește pulovărul urâțel primit cadou pe care nu ai îndrăznit să-l porți până acum. • Ai ocazia să te joci cu nuanțele și combinațiile, să-ți manifești creativitatea și să aduci la viață obiecte vestimentare și accesorii ce-ți zac prin dulapuri de atâta vreme și pe care nu te-ai îndurat să le arunci. Vei răspândi bucurie împrejur și emulație în acest joc al imaginației și destinderii.

28 octombrie • **Ziua Internațională a Animației** • Privește filme de animație și află detalii despre cum sunt realizate, tehnic și artistic. Folosește un tutorial pentru a-ți crea propriul filmuleț de animație pe telefon sau computer. • Îi sărbătorești pe artiștii, inventatorii și tehnicienii care ne bucură de atâția ani cu creațiile lor animate. Și te lași în voia bucuriei de a privi capodopere ale imaginației și măiestriei artistice.

11 noiembrie • **Ziua Origami** • Dacă n-ai încercat până acum, e o zi perfectă pentru a te iniția în origami. Începe cu clasicul cocor, una dintre cele mai cunoscute figurine de origami. Dacă ești deja inițiat, învață să faci modele complicate sau descoperă tehnica kirigami. • Distrează-te cu străvechea artă japoneză a modelării hârtiei (de la *ori*, „pliere", și *kami*, „hârtie"). Nu ai nevoie de instrumente de tăiat sau lipici – decât dacă folosești tehnica kirigami. Îți pui la lucru creativitatea și răbdarea și te eliberezi de cantități uriașe de stres.

13 noiembrie • **Ziua Internațională a Amabilității** • Fii amabil și fă cât de mult bine poți. Zâmbește-le străinilor și fă-le mici bucurii. Trimite-i cuiva un mesaj plin de suflet. Fii bun și cu animalele și cu mediul în general.

Ziua • Sărbătoarea • Cum o sărbătorești... • ... și de ce

Învață-i pe copii despre importanța bunătății și amabilității și practicați-le împreună pe tot parcursul zilei. • Emană în jur fericire, voioșie și pace și sporește „cantitatea" de bine din lume! Îți manifești astfel compasiunea, respectul și empatia față de semenii tăi, cunoscuți sau necunoscuți, și îți întărești sentimentul de apartenență și satisfacția de a fi și tu o sursă a Binelui.

24 noiembrie • **Ziua Talentului tău unic** • Scoate-ți la lumină talentul ascuns, indiferent cât de excentric l-ai considera. Organizează o petrecere cu colegii sau cu prietenii în care să vă manifestați pe rând talentele. Filmează-te în timp ce-ți pui la lucru talentul și împărtășește videoclipul cu familia și prietenii. Nu ezita să-l manifești pe stradă – dacă se poate. • Talentele te definesc ca persoană și îți rafinează viziunea asupra vieții. Manifestă-le cu tot curajul și asumă-ți toate dimensiunile personalității tale. Te vei simți eliberat, curajos și puternic, vei stârni admirație și vei culege aprecierea celor din jur.

1 decembrie • **Ziua „Mănâncă un măr"** • Evident, mănâncă multe mere, indiferent de culoare și soi! Încearcă-le și caramelizate, în deserturi sau la cuptor. La masa de prânz consumă o salată cu nuci și mere și un desert cu delicioasa plăcintă de mere. • Merele sunt printre cele mai sănătoase fructe cunoscute. Conțin puține calorii, au o cantitate mare de fibre și vitamina C, iar coaja e plină de antioxidanți. Ele reduc colesterolul rău și scad riscul de îmbolnăvire cu anumite tipuri de cancer.

7 decembrie • **Ziua Scrisorii** • Cumpără o hârtie specială și folosește-ți instrumentul de scris favorit pentru a-i trimite o scrisoare unei persoane speciale din viața ta – îți va aprecia nu doar gestul atent și afectuos de a scrie de mână, ci și efortul de a-i trimite misiva prin poștă. (Nu uita de plic și timbre!) Profită de această zi pentru a-ți pregăti din timp felicitări de Crăciun scrise de mână. • Reînvii o artă și o tradiție aproape dispărute. Îți readuci aminte cum este să scrii de mână și să faci efortul de a caligrafia literele, impregnându-le astfel cu sentimentele tale pentru destinatar. Și faci o vizită neobișnuită și interesantă la oficiul poștal!

19 decembrie • **Ziua Învinșilor** • Spune-ți că e în regulă să pierzi uneori. Este frustrant, dar e firesc și vei avea șanse noi de a concura din nou, deci și de a câștiga. Fă o listă mentală sau scrisă cu competiții pe care le-ai

câștigat. Încurajează-l pe un „învins" și spune-i să persevereze. Privește un film cu supereroi atipici, precum Hancock. • Sărbătorește-i pe aceia care nu sunt principalii favoriți în competiții sau cărora nu li se dă nicio șansă de câștig. Și eforturile lor merită să fie recunoscute și le transmiți astfel mesajul că nu și-au încercat forțele degeaba. Nu-i așa că și tu te-ai aflat într-o asemenea situație?

27 decembrie • **Ziua „Fără întreruperi"** • Pune un semn cu „Nu deranjați" pe clanța ușii și recuperează-ți orele de somn. Închide telefonul/computerul și nu mai începe sarcini noi. Dacă ți-ai ignorat familia ori prietenii sau i-ai trecut pe plan secund, e timpul să recuperezi și să-ți repari relația cu ei. Sau termină ce ți-a rămas de lucru pentru serviciu. Dacă ești în concediu, nu le permite problemelor de la locul de muncă să-ți ocupe vreo secundă din această zi. • Crăciunul te-a obosit și te pregătești pentru Revelion. Reîncarcă-ți bateriile dându-le de înțeles celor din jur că ai nevoie de o pauză totală. E important să te deconetezi și să te concentrezi pe câte o singură sarcină. Întreruperile îți scad productivitatea, îți consumă energia și îți cresc nivelul de stres. Inspiră adânc și pregătește-te pentru un an nou excepțional!

„Puterea Universului clocotește în noi. În fiecare ființă există, de fapt, particule care au contribuit odată la formarea unei stele."

Sandra Anne Taylor, *Secretele atracției*

De 20 de ani împreună

Dragă cititorule,

Te invit să te lași purtat o clipă de întrebarea „Ce relație este între mine și carte?”.

Pășește încet printre gândurile tale. Fii curios! Lasă-ți mintea să-ți dăruiască răspunsurile potrivite. Vizualizează-te atingând coperta unei cărți. Ce văd ochii tăi? Cum se simte cartea în palmele tale? Acum deschide-o! Ascultă foșnetul plăcut al foilor pe care le întorci. Simte relația plăcută pe care ți-o lasă fiecare atingere a hârtiei. Poate că este o senzație de cald, poate că este o senzație de neted sau e ceva ușor aspru. Sau poate că este o senzație pe care o simți doar tu. Acum lasă-te purtat de parfumul acestei cărți.

Tu știi că fiecare carte își are propriul parfum. Simte-l și pune-ți-l în minte. Fă-l să devină o ancoră a mesajului pe care urmează să-l descoperi printre rândurile cărții. Cineva, un om ca tine, ți-a scris. Ți-a dat o parte din el, din experiența lui. Savurează fiecare înțeles al fiecărui cuvânt, al fiecărei fraze. Pagină cu pagină, capitol cu capitol. Fii atent la relația intimă ce se formează între degetele tale, ochii tăi, auzul tău și paginile cărții. Ce simți când citești această carte? Ce întrebări ți se nasc în minte? Ce se schimbă semnificativ citind-o? Fii curios!

Am împlinit 20 de ani. Când ajunge la această vârstă, omul are deja format nucleul de identitate. La această vârstă, curiozitatea nu mai este doar o metaforă. Este combustibil ce alimentează motivația întrebării de mai sus: „Ce se schimbă semnificativ în universul meu interior citind această carte?” Știm că în conștientul colectiv al cititorilor noștri ne-am amprentat ca fiind mesagerii cuvintelor de spiritualitate. Totul a început

de la dorința de a-i aduce cititorului român un „dialog neobișnuit", acela al lui Neale Donald Walsch cu Dumnezeu, apărut într-o carte de excepție: *Conversații cu Dumnezeu*.

La vremea aceea, cartea era un succes internațional, fiind deja publicată în 30 de țări. Editura For You a îndrăznit să le aducă cititorilor din România maniera inedită, surprinzătoare și revoluționară de a repune în discuție teme profunde ale spiritualității: binele și răul, frica și iubirea, puterea și sănătatea, războiul și pacea, bucuria și tristețea. La întrebările pe care ni le puneam cu toții la acea vreme, cuvintele din acest volum dăruiau răspunsuri îndelung așteptate: „Ascultă. Ascultă cuvintele primului cântec pe care-l auzi. Urmărește informația din primul articol pe care-l citești. Povestea următorului film pe care-l vezi. Fraza întâmplătoare rostită de prima persoană pe care-o întâlnești. Sau șoapta râului, oceanului, vântului care-ți mângâie urechea – *toate aceste instrumente sunt ale Mele*; toate aceste drumuri sunt deschise spre mine. Îți vor vorbi dacă vrei să mă asculți. Voi veni la tine dacă mă inviți. Îți voi arăta atunci că am fost *întotdeauna* cu tine. *În toate modurile, pe toate căile, în toate felurile*."

Valul de speranță, fascinație și inspirație pe care l-au răspândit cele trei volume ale lucrării *Conversații cu Dumnezeu* au potențat dorința cititorilor și, în general, a iubitorilor de spiritualitate să comunice deschis și direct unii cu alții pe marginea temelor prezentate în carte. Editura For You și-a asumat și de această dată rolul de mesager, creând în anul 1999 „Grupul de studiu *Conversații cu Dumnezeu*", o inovație uimitoare pentru o editură românească. La aceste dialoguri au participat oameni din diverse medii profesionale și sociale, cu dorința de a citi și a comenta împreună pasaje din scrierile lui Walsch și din alte cărți publicate de editură. Un alt efect neașteptat al acestor întâlniri a fost bucuria cu care participanții și-au deschis sufletul și poveștile de viață unii către ceilalți.

Această viziune editorială și de dialog spiritual a fost creată și susținută de fondatoarea editurii, Doamna Monica Vișan, cea care i-a învățat pe cititori ce să se întrebe și cum să se întrebe pentru a porni pe drumul spiritualității. Intuiția și inspirația domniei sale s-au întâlnit în mod fericit cu apetitul cititorului român pentru un domeniu puțin reprezentat acum 20 de ani, acela al dezvoltării personale și al evoluției spirituale. Așa au apărut în traducere românească lucrări ale unor importanți gânditori contemporani, de la Deepak Chopra, dr. Bruce Lipton și dr. Alberto Villoldo până la Jasmuheen, dr. David Hawkins, Paul Ferrini și Gregg Braden. Lucrările lor au schimbat paradigme de gândire și, asemenea precedentului

creat de „Grupul de studiu *Conversații cu Dumnezeu*", au generat apariția a numeroase grupuri de vindecare și de spiritualitate ce duc mai departe mesajul și tehnicile de creștere spirituală.

Călătoria incitantă și transformatoare pe care a inițiat-o Editura For You a condus la conștientizarea laborioasă a relației dintre corp, minte și spirit prin nenumărate ipostaze ale descoperirii de sine. Deepak Chopra ne-a învățat că viața poate fi o revelație continuă și că cel mai evaziv dintre secrete rămânem noi înșine. Gregg Braden recuperează prin cărțile sale tehnici pierdute de conectare cu divinul și de comunicare transpersonală. Dr. Debbie Ford ne-a arătat cum să ne convertim părțile întunecate în surse de energie și iubire. Volumele lui Paul Ferrini au adus o nouă înțelegere asupra iubirii necondiționate, iar acelea ale reputatului dr. Bruce Lipton au pus într-o lumină inedită descoperirile științifice recente, ce ne schimbă perspectiva asupra rostului vieții. Reglarea vibrației personale prin tehnicile lui Russ Michael facilitează întâlnirea dintre sufletele-pereche. Iată numai câteva dintre reperele unei colecții cu peste 300 de titluri atent selecționate, dedicate cunoașterii de sine, îmbunătățirii tuturor aspectelor vieții personale și comunicării cu Natura.

În această călătorie frumoasă și plină de revelații a avut loc o altă întâlnire semnificativă, aceea cu Irina Binder. Fenomenul *Fluturi* a creat o nouă premieră în spațiul editorial românesc sub semnătura Editurii For You: cartea Irinei a depășit toate recordurile de vânzare în România și a reconfigurat percepțiile despre apetitul pentru lectură în țara noastră. Editura a intuit și aici substanța unei scrituri cu potențial de transformare și, în acest spirit, continuă să le aducă cititorilor cărți pline de suflet și energie.

Privind înapoi către anii petrecuți alături de cititori și către oferta bogată și diversă de titluri, ne bucurăm pentru plăcutele experiențe de lectură pe care le-am împărtășit până acum și pentru revelațiile prilejuite de cărți minunate și de autori talentați.

Dragă cititorule, îți mulțumim pentru că faci parte din comunitatea For You și îți dorim să îți oferi și în continuare bucuria lecturii și a dezvoltării spirituale alături de cărțile editurii noastre!

Camelia Soceanu
și Echipa Editurii For You

"Cel mai Înalt Gând este întotdeauna acel gând ce conține bucurie. Cele mai Clare Cuvinte sunt acele cuvinte ce conțin adevărul. Cel mai Măreț Sentiment este acel sentiment pe care-l numiți dragoste.

Bucurie, adevăr, dragoste.

Neale Donald Walsch,
Conversații cu Dumnezeu"

Argument

Cu ocazia împlinirii a 20 de ani de existență, Editura For You îți oferă încă un instrument pentru evoluția spirituală: *Alege să devii*. Acest caiet de lucru pentru dezvoltare personală te ajută să-ți recapeți controlul asupra visurilor și dorințelor tale, să-ți recuperezi puterea asupra propriei vieți și să mergi cu viteză, dar și cu precizie, către împlinirea obiectivelor cu cea mai profundă semnificație pentru tine.

Cum folosești Caietul de lucru *Alege să devii*

- Citește „Cum îmi fixez obiectivele" pentru a afla regulile de formulare a obiectivelor.
- Exersează-ți îndemânarea cu „Aplicații", exerciții de autocunoaștere premergătoare formulării obiectivelor.
- Citește despre „Firul roșu" și vei afla cum și de ce să-ți construiești povestea obiectivului.
- Completează testul de autocunoaștere „Chestionar pentru responsabilitatea de sine".
- Începe să-ți formulezi obiectivele, grupate în 4 teme de lucru cu sine: Sănătate, Carieră, Relația cu Sine, Relații sociale; fiecare temă conține câte 3 obiective.
- Fiecare temă este însoțită de un test sau de un joc mental ce te ajută să-ți rafinezi viziunea. Afli semnificația răspunsurilor tale citind secțiunea „Răspunsuri și interpretări" de la finalul Caietului de lucru.
- După ce îți stabilești obiectivul, redă-l în imagini sau în cuvinte pe pagina „Firul roșu".
- În paginile alocate fiecărui obiectiv notează-ți observații legate de împlinirea lui, evenimente ce te pun pe gânduri, întâlniri semnificative,

sugestii pentru formularea/realizarea altor obiective – sau orice ți se pare relevant pentru starea ta de bine generală (fizică, psihică, spirituală).

- Colorează sau decorează mandalele asociate fiecărui obiectiv. Te vor ajuta să te centrezi mai bine, să reintri în contact cu tine și cu obiectivul tău și să-ți dezvolți creativitatea!
- După ce termini lucrul cu aceste 12 obiective, savurează „Afirmațiile pentru inteligența spirituală înnăscută" și „Afirmațiile pentru pacea mentală" și lasă-te inspirat(ă) de ele pentru a-ți formula propriile afirmații.
- Joacă-te cu noile tale puteri fizice, intelectuale și spirituale parcurgând secțiunile „Jocuri" și „Testul lui Freud". Fixează-ți o zi pe săptămână sau pe lună în care să rătăcești fără țintă cel puțin o oră prin zona în care locuiești sau într-un loc cu totul nou. Lasă intuiția și imaginația să-ți stabilească itinerariul! Folosește paginile intitulate „Călătoria mea", de la finalul Caietului de lucru, pentru a-ți nota impresii (senzoriale – toate simțurile, reprezentări, discurs interior etc.) sau pentru a lipi obiecte găsite pe drum ori fotografii realizate de tine. Intră în contact cu natura din tine şi din jurul tău!
- Tot la finalul Caietului de lucru vei găsi o scurtă selecție de titluri publicate de Editura For You ce îți oferă idei, resurse și energie pentru o călătorie a devenirii plină de revelații și reușite.

Cum îmi fixez obiectivele

1. Eu dețin controlul

Fiecare schimbare are legătură directă cu mine şi este de preferat să depindă de acțiunile şi deciziile mele. Verific:

- Ce resurse am şi ce altceva îmi este necesar pentru a-mi îndeplini obiectivul?
- Cât control am asupra obiectivului meu?
- Care sunt persoanele și/sau situațiile care pot interveni?

2. Mă bazez şi pe simțuri

Folosesc detalii bazate pe toate simțurile pentru a exprima obiectivul în termeni vii, precum și reprezentări interioare şi dialog interior. Creierului îi este mai uşor astfel să treacă la acțiune, iar obiectivul include informații despre dovada care certifică îndeplinirea sa.

- Când îmi ating obiectivul, ce văd, ce aud, ce senzații tactile, olfactive și gustative am?
- Ce vor vedea, auzi şi simți alții?
- Care vor fi reprezentările mele interioare?

3. Sunt în legătură cu mediul

Orice nou comportament (și stările noi generate) are impact asupra „ecosistemului" familiei, prietenilor, profesiei etc. Cadrul ecologic asigură integritatea şi stabilitatea.

Mă asigur că obiectivul meu nu va cauza probleme pentru mine sau pentru cei din jurul meu și că este ecologic și corespunzător binelui general.

- Ce va fi diferit când voi atinge obiectivul?
- Ce efecte va avea acesta asupra mea şi asupra celor din jur?
- Cum va acționa noul obiectiv în viața mea?

4. Mă exprim la timpul prezent

Inconştientul „reacționează" mai bine la afirmațiile emise la timpul prezent – ca și cum am obținut sau am realizat deja ceea ce ne dorim.

Exemple:

- Dacă doresc să-mi cumpăr o casă nouă, nu spun „Voi avea o casă nouă în data de…", ci „Am o casă nouă obținută până pe data de…".
- Dacă doresc să mă angajez, nu spun „Până pe data de… mă voi angaja", ci „La data de… sunt angajat(ă)".

5. Stabilesc termenul-limită

Evit tendința de a amâna, de a căuta tot felul de scuze și motive pentru a nu face ceea ce îmi doresc, de a nu-mi duce planul la bun sfârșit și de a ajunge astfel la concluzia eronată că stabilirea obiectivelor nu are niciun rost. Îmi propun să-mi îndeplinesc scopul până la o anumită dată și îmi asum întreaga responsabilitate pentru consecințele atrase de neîndeplinirea obiectivului până la data stabilită.

6. Formulez obiectivele la modul afirmativ

Precizez ceea ce vreau să obțin, nu ceea ce vreau să evit, astfel invit creierul să acționeze în direcția dorită. Subconștientul nu procesează negația.

Exemplu: „Sunt suplu/suplă" în loc de „Nu voi mai fi gras(ă)".

Exemple de obiective formulate complet şi corect:

- Ajung să mă bucur de noua mea casă obținută până la data de… .
- Mă simt fericit(ă) la noul meu loc de muncă obținut până la data de… .
- Trăiesc satisfacția terminării cărții la data de… .
- Savurez fiecare detaliu al călătoriei din perioada… .

Întrebări utile pe care mi le adresez în stabilirea și atingerea obiectivelor:

- Cine? Ce? Când? Cum? Pentru cine? – Va fi cineva afectat? În ce fel?
- Câte? Câți? Cât de mult? – Ce pierd dacă îmi ating obiectivul?
- E fezabil? E realizabil? – Vreau să evit ceva? Ce doresc să obțin în schimb?
- Este parte dintr-un plan mai mare? – Rezultatul depinde în primul rând de mine? Mi-l asum?
- Când? Până când? În ce perioadă? – Ce voi vedea, auzi şi simți? Ce vor vedea, simți şi auzi ceilalți?

Aplicații

Completez următoarele enunțuri ce mă ajută să-mi definesc obiectivele:

Știu că am succes atunci când .....

Simt satisfacție atunci când .....

Simt tandrețe atunci când .....

Pentru mine, dezvoltarea conștiinței se petrece când .....

.....

Mă tem atunci când .....

Intru în panică atunci când .....

Simt nesiguranță atunci când .....

Simt forță atunci când .....

Am încredere atunci când .....

A mă dezvolta înseamnă pentru mine următoarele: .....

.....

Sunt fericit(ă) atunci când .....

Cel mai mult mă împlinește .....

.....

Firul roșu

Instrucțiuni pentru secțiunea *Firul roșu*

Geniul lui Walt Disney a constat și în capacitatea sa de a analiza o idee anume din perspectiva a trei ipostaze: *visător*, *critic* şi *realist*. Aleg să fiu regizorul, scenaristul şi actorul propriei vieți punând pe hârtie o poveste care să urmărească „firul roșu" al existenței mele din viața reală.

Atunci când mă gândesc la obiectivele/visurile mele, îmi construiesc liber o poveste interioară, pe care aleg să o scriu sau să o desenez urmărind 6 perspective:

Eroul – adică Eu; îmi pot da un nume pentru obiectivul pe care doresc să-l ating;

Misiunea – ce nume poartă visul meu;

Persoane care ajută – oamenii din viața mea care îmi pot da o mână de ajutor;

Obstacole – ce anume mă poate împiedica să reușesc;

Resurse – îmi identific calitățile personale (încrederea, perseverența, rezistența, sinceritatea, curiozitatea, răbdarea, energia etc.).

Finalul – mă așez cu blândețe în spațiul meu interior şi construiesc momentul când am reușit să-mi ating visul. Scriu/desenez ce simt tactil și gustativ, ce aud, ce văd, ce miros. Redau cât mai multe detalii.

Declarație a Drepturilor

1. Am dreptul de a urmări fericirea şi acceptarea de sine.
2. Am dreptul de a face greşeli.
3. Am dreptul de a nu obține aprobarea tuturor.
4. Am dreptul de a fi suficient de bun.

ROBERT L. LEAHY, *Învinge depresia, înainte să te învingă ea pe tine*

Chestionar

Chestionar pentru responsabilitatea de sine

	Niciodată	Uneori	De obicei
1. Crezi că eşti o persoană norocoasă?			
2. Te îngrijorează ce gândesc alții despre tine?			
3. Ai fantezii privind rănirea cuiva?			
4. Îți plac filmele cu scene violente?			
5. Îți e uşor să accepți greşelile celorlalți?			
6. Discuți prea mult despre experiențele negative?			
7. Aştepți cu bucurie să trăieşti foarte mult?			
8. Îți faci duşmani?			
9. Învinovățeşti pe cineva pentru situațiile în care te afli?			
10. Îți place munca pe care o faci?			
11. Te gândeşti cu bucurie la viața ta din viitor?			
12. Îți este frică de moarte?			
13. Ai grijă de tine?			
14. Îți place de corpul tău?			