

Paris Rosenthal

# Programul

1. 2. 3

*Jurnal pentru stimularea  
creativității prin liste în trei pași*

Traducere din limba engleză  
de Dana E. Tarbă

Editura For You  
București

## Programul 1. 2. 3

1. Mă voi strădui să vin în fiecare zi cu câte o idee nouă, pe care o voi descrie prin intermediul unei liste conținând trei puncte.

(Poate fi vorba despre orice:  
texte, desene, rețete.)

2. Îmi voi face un obicei din a posta această listă zilnic, la ora 13:23.

3. Voi începe acest program în data de 3 decembrie.

Semnat  
Amy K.R.

## PREFAȚĂ

**A**ceasta a fost postarea ce anunța începutul unuia dintre ultimele proiecte creative pe care mama mea avea să le inițieze. Chiar și atunci când sănătatea ei se afla într-un declin sever, Amy Krouse Rosenthal se ambiționa să vină cu câte o idee nouă în fiecare zi, iar acest proces creativ îi dădea puterea să meargă mai departe. Știa că proiectele cu potențial de a genera cea mai mare satisfacție puteau fi și cele mai simple, motiv pentru care a apelat la metoda listei zilnice - un model practic, concis și plin de semnificație. În ultimele săptămâni petrecute cu ea, am văzut cum a reușit să aștearnă pe hârtie ideile pe care le avea în minte, transpunându-le cu măiestrie într-o formă de artă. În ziua cu numărul 61 din cele 123, mama s-a văzut nevoită să își anunțe fanii: „Există și alte lucruri de care trebuie să mă ocup, pe care trebuie să le creez și asupra cărora vreau să îmi îndrept atenția, în timpul limitat ce mi-a rămas.”

Fie ca *Programul 1, 2, 3* să te ajute să privești lumea dintr-o altă perspectivă. Nu trebuie să-ți impui aceeași rigurozitate ca mama, când vine vorba de ora exactă a finalizării fiecărei liste. Și cred că vei descoperi și tu - la fel ca Amy - că numărul 3 este magic. Acesta ilustrează însuși principiul Goldilocks: nici prea puțin, nici prea mult, ci fix atât cât trebuie. Gândește-te că triunghiul este forma cea mai puternică și mai stabilă, fiind capabilă să redistribuie greutatea mai echilibrat decât orice altă formă. Apoi, să ne amintim că întregul curcubeu e format din numai trei culori primare. Și, desigur, cine ar putea să uite de *Cei trei muschetari* sau de *Cei trei purceluși*?

Iar dacă îți faci timp să prețuiești trei momente frumoase din zi (în loc de unul singur), acest lucru poate reprezenta o evoluție majoră pentru tine. Apelând la faimoasele cuvinte ale mamei mele, îți spun: „Să profităm la maximum de timpul petrecut aici!”

**Paris Rosenthal**

# REZOLUȚII PENTRU UN NOU ÎNCEPUT

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data

# OPORTUNITĂȚI DE CARE VREAU SĂ PROFIT

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data

# POVEȘTEA DIN ȘPATELE NUMELUI MEU

---

---

(care este semnificația lui)

---

---

(cum se pronunță)

---

---

(ce îmi place la el)

---

Data

## LUCRURI DIN TRECUT CARE MĂ VOR ÎNȘOȚI ȘI ÎN VIITOR

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

Data

# PĂRȚI ALE TRECUTULUI MEU LA CARE ESTE MOMENTUL SĂ RENUNȚ

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data

## AȘOCIERI CREATIVE

1. \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

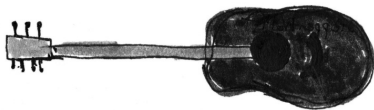
3. \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

(răbdare + tăcere) x cafea = poezie

\_\_\_\_\_

Data

# MINI-LIȘTĂ DE PIEȘE MUZICALE (DE LA MINE, PENTRU MINE)



de \_\_\_\_\_

de \_\_\_\_\_

de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

(titlul unui exercițiu liber ales)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data



# VERSURI DINTR-UN POEM CARE MĂ INȘPIRĂ

Poemul „

”

de

---

---

\_\_\_\_\_

Data

# UNDE VREAU SĂ AJUNG LA MATURITATE

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_

Data

# LUCRURI PENTRU CARE SUNT RECUNOȘCĂTOR, ÎN SPECIAL AȘTĂZI

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data

# SUBIECTE DELICATE PE CARE ÎMI DOREȘC SĂ LE DIȘCUT CU MAI MULTĂ ÎSCUȘINȚĂ

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data

## CONVERȘAȚII PE CARE LE VOI EVITA MEREU

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data

## OAMENII CARE MĂ INȘPIRĂ CEL MAI MULT

1. \_\_\_\_\_

pentru că \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

pentru că \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

pentru că \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Data

# CINEVA CU CARE AR TREBUI SĂ REIAU LEGĂTURA

---

(cine?)

---

(de ce?)

---

(unde?)

---

Data

---

(titlul unui exercițiu liber ales)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

---

Data