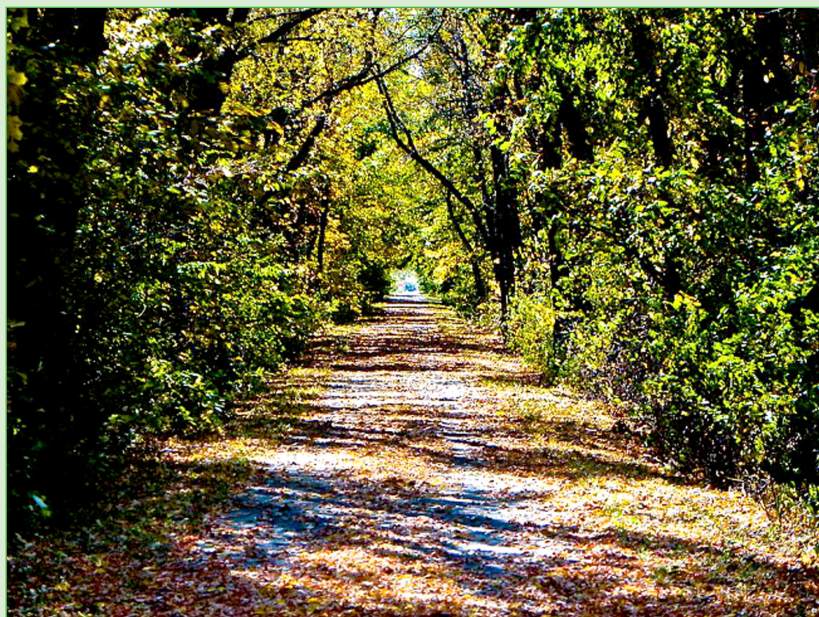


10 PAȘI

**PENTRU
A TE SIMȚI MAI BINE
LA ORICE VÂRSTĂ**



CHIȘINĂU 2013

*Conținutul acestei publicații nu reprezintă în mod obligatoriu
opinia donatorului - Fondului BEARR, Londra.*

”Dacă viața ta nu este așa cum vrei să fie, atunci trebuie să știi că o poți face mai bună. Alege un înțeles cât mai mobilizator pentru acest „mai bine”, apoi învață să îl dorești atât de fierbinte încât nimeni și nimic să nu te poată opri din realizarea lui.

Și, într-adevăr, nu te va opri: schimbarea dorită se va produce, iar viața ta va deveni mai bună”.

Herbert Harris

10 PAȘI

PENTRU A TE SIMȚI MAI BINE LA ORICE VÂRSTĂ

Autori:

Ludmila Popovici

Svetlana Jugănaru

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	5
PASUL 1: Învăță să te bucuri de viață	7
PASUL 2: Fii în mișcare	10
PASUL 3: Fii optimist	12
PASUL 4: Ajută pe alții și cere ajutor, dacă ai nevoie.....	13
PASUL 5: Încearcă sa faci ceea ce îți aduce bucurii și satisfacție.....	16
PASUL 6: lubește ceea ce faci pentru a fi mai fericit	19
PASUL 7: Dezvoltă încrederea în sine	21
PASUL 8: Fii aproape de familie și prieteni.....	24
PASUL 9: Ai grijă de sănătate și alimentează-te corect	26
Pasul 10: Învăță să te relaxezi.....	31
Învăță de la toate (din lirica norvegiană)	34
Bibliografie	37

CUVÂNT ÎNAINTE

Nu este ușor să înfrunți greutățile vieții. Nu este ușor să ajungi acolo unde îți dorești să ajungi. Nu este ușor să primești sau să oferi sfaturi care să fie utile. Dar poți să încerci. O singură dată sau de mai multe ori, până reușești. Însă uneori, până să ajungi la succes, ai nevoie de niște povețe. Noi le oferim cu foarte mult drag, sub forma a 10 pași și suntem convinși că mulți dintre cei care îi vor încerca, o să și reușească. Poți fi chiar tu.



Această publicație a apărut în cadrul micro-proiectului „Un nou început, spre o viață mai bună pentru persoanele în etate”, implementat în perioada mai 2012 – mai 2013, cu sprijinul financiar al Fondului BEARR (<http://www.bearr.org/en/homenew>) - British Emergency Aid to Russia and the Republics.

Activitățile implementate, cu implicarea a cca 60 de beneficiari ai RCTV „Memoria”, în mare parte victime ale represiunilor politice, s-au integrat în programele anuale de reabilitare planificate pentru 2012 și 2013. Pe parcursul a unui an de zile, au fost organizate diverse evenimente socio-culturale, în cadrul cărora beneficiarii au avut oportunitatea de a se cunoaște mai bine între ei, de a comunica și de a crea împreună, sau de a participa

la excursii interesante. Astfel, mulți dintre ei au "descoperit" că pot fi social mai activi, inovativi și creativi, indiferent de vârstă și problemele cu care se confruntă.

Această publicație este și rodul discuțiilor avute cu ei și reflectă unele concluzii ale participanților la acest proiect, care au relatat că își vor schimba atitudinea față de sine și față de unele aspecte din viața lor, care nu este deloc ușoară. Ei sunt dispuși să creadă că vor deveni mai optimiști, că vor învăța să zâmbească mult mai des și vor încerca să-și schimbe viața spre mai bine. Noi le vom fi în continuare alături...

Ludmila Popovici,
Director executiv
RCTV Memoria

PASUL 1: Învăță să te bucuri de viață

"Rostul vieții e să te bucuri că trăiești"
(Marin Preda)

Micile bucurii ale vieții sunt momente unice, care nu se mai întorc, de care este bine să le apreciezi la justa valoare și să le păstrezi toata viața, ca pe cele mai mari comori. Depinde de noi și trebuie să învățăm cum să ne umplem viața cu bucurii mici, care se vor aduna într-o stare de fericire continuă.

Mai jos sunt doar câteva sugestii, care ar putea să vă ajute să mențineți zâmbetul și starea de mângâiere sufletească:

- ✓ **Bucurați-vă de lucrurile mici din viață.** Cele mai bune lucruri în viață sunt gratuite. Există o bucurie enormă sau minuni și în cele mai simple momente din fiecare zi, precum ar fi răsăritul și apusul soarelui, mersul desculț prin nisipul moale sau iarba înrourată, jocurile vesele cu cei mici. De asemenea se poate citi o carte bună într-un pat cald, ascultând ploaia sau o muzică plăcută. De ce să nu preparăm cu bucurie o mâncare gustoasă și preferată de cei dragi? Bucurați-vă de lucrurile mici, pentru ca într-o zi să priviți înapoi și să descoperiți că de fapt, acestea au fost lucruri mari și foarte importante pentru o viață fericită.
- ✓ **Savurați bucuriile vieții.** Fericirea adevărată nu poate exista fără a savura bucuria. Într-o lume plină de informații negative și necontrolate, cu dificultăți și mișcare continuă, este ușor să uitați să cuprindeți

experiențele plăcute ale vieții. Când neglijăm sau uităm să apreciem ce avem, noi furăm momentele magice ale vieții. Este vorba de lucrurile simple din viață, care poate fi mai plină de satisfacții, dacă ne amintim să ne bucurăm pe deplin de ele.

- ✓ **Acceptați schimbarea și bucurați-vă de viață încontinuu.** Uneori trebuie să încetăm cu îngrijorările, cu întrebările sau îndoielile și să avem încrederea că lucrurile se vor rezolva cu bine. Faceți haz de necaz pentru că râsul elimină frustrările și este un leac gratuit. Putem să râdem ca răspuns la o problemă sau confuzie și să trăim conștient momentul de față, chiar dacă este dificil, în așa fel ca să ne bucurăm de viața noastră așa cum decurge ea. Noi nu putem ajunge întotdeauna unde vrem să ajungem, dar în cele din urmă – vom ajunge exact acolo, unde trebuie să fim.
- ✓ **Acceptați faptul că trecutul nu este astăzi.** Nu lăsați trecutul să vă fure prezentul și viitorul. Ați putea să nu fiți mândri sau bucuroși de toate lucrurile din trecut, dar asta e bine, deoarece este loc pentru schimbare. Trecutul nu este astăzi. Trecutul nu poate fi modificat, uitat sau șters. Acesta poate fi doar acceptat. Cu toții facem greșeli, avem probleme sau lupte și chiar regretăm lucruri din trecutul nostru. Dar nu suntem noi greșelile, nu suntem noi luptele și suntem **aici** și **acum** cu puterea de a modela ziua și viitorul nostru. Avem nevoie doar de voință.
- ✓ **Învățați să iertați.** Păstrarea în suflet a sentimentelor de ură este groaznică pentru bunăstarea noastră. După cum se știe, mintea și cugetul nostru nu poate face diferență dintre emoțiile din trecut și prezent. Când „urăști” pe

cineva, și te gândești neîncetat la asta, aceste emoții negative îți slăbesc continuu sistemul imunitar. Vorbește de bine și fă mai multe complimente celor din jur.

- ✓ **Aveți grijă de corpul vostru.** Grija față de corpul nostru este importantă, pentru a fi cel mai fericit om care poți fi. Dacă nu avem energia fizică într-o formă bună, atunci energia mentală (concentrarea), energia emoțională (sentimentele) și energia spirituală (scopul vieții) vor fi afectate negativ.



Beneficiarii proiectului în excursie la Grădina Botanică

PASUL 2: Fii în mișcare

*Motto: „Nimic nu îl epuizează
și nu îl ruinează mai mult pe om,
decât inactivitatea fizică permanentă”.
(Aristotel)*

Activitatea fizică reprezintă orice mișcare a corpului, produsă de mușchii scheletici, care necesită un consum de energie. Pe lângă exerciții fizice, sport și activitățile curente care antrenează corpul, cum ar fi joaca sau munca, aceasta include și activitățile casnice sau recreaționale.

Activitatea fizică este benefică pentru orice persoană care vrea să fie activă și să aibă mai multă energie. Indiferent de vârstă, persoanele adulte ar trebui să facă mișcare cel puțin 30 de minute zilnic, deoarece *activitatea fizică* are următoarele acțiuni benefice asupra organismului:

- ✓ **Mentține greutatea sub control**, iar valoarea caloriilor arse crește, odată cu intensitatea mișcărilor;
- ✓ **Previne bolile**, cum ar fi diabetul, depresia, bolile de inimă, accidente vasculare, precum și diverse forme de cancer;
- ✓ **Îmbunătățește starea de spirit**, prin stimularea unor substanțe chimice (serotonina și endorfina) care sunt legate de buna dispoziție, recăpătarea încrederii și a stimei de sine. Câteva ședințe de gimnastică sau o plimbare de 30 de minute pot fi metode eficiente de relaxare după o zi stresantă;

- ✓ **Îți dă energie**, deoarece asigură necesarul de substanțe nutritive și oxigen, de care au nevoie țesuturile și ajută sistemul cardiovascular să funcționeze mai eficient;
- ✓ **Îmbunătățește somnul**, dar nu trebuie efectuate înainte de a merge la culcare.

Activitatea fizică poate fi distractivă, în dependență de modul în care o persoană alege să facă mișcare. De cele mai multe ori, activitățile cele mai plăcute implică interacțiunea cu familia sau prietenii - plimbarea pe jos sau cu bicicleta, picnic, jocuri sportive, etc. De asemenea, dansează, deoarece dansul îți oferă sănătatea corpului și a sufletului.



Beneficiarii RCTV „Memoria” efectuând gimnastică în aer liber.

PASUL 3: Fii optimist

*„Un optimist este cineva care
s-a urcat în copac ca să nu-l prindă leul,
dar se bucură și de peisaj...” (Walter Winchell)*

Optimismul este cel mai practic mod de a îmbrățișa lumea, cea mai utilă poziționare față de un univers aparent haotic și cea mai curajoasă atitudine față de semenii noștri, pentru că implică anumite riscuri.

Optimismul reprezintă o atitudine mentală însoțită de atitudini active și comportamente concrete în fața dificultăților vieții: credem că putem rezolva o problemă, căutăm soluții și acționăm concret în direcția rezolvării ei.

A fi optimist înseamnă a presupune că există o soluție favorabilă și de a acționa pentru punerea acesteia în practică, în pofida incertitudinilor care mai există. Optimiștii văd partea bună a lucrurilor, ignorând aspectele lor supărătoare și au încredere că vor rezolva într-un mod fericit situațiile cu care se confruntă, ceea ce le conferă o stare de bine și o mai bună calitate a vieții lor. Ei cred că un succes se datorează eforturilor depuse și în mod cert va fi urmat și de alte succese în viitor, în timp ce pesimiștii nu-și iau în calcul propria contribuție în obținerea succeselor, considerându-le pur și simplu întâmplătoare. Se poate vorbi despre o inteligență de adaptare a optimiștilor, care sunt receptivi și își modifică cu ușurință comportamentul, în funcție de informațiile primite cu privire la propria sănătate, precum și la viață sau fericire, în general.

Optimismul poate fi învățat: experiențele anterioare în care eforturile noastre au fost recompensate (în special cele din timpul copilăriei) ne fac să fim mai optimiști, în timp ce eșecurile repetate, care ne-au dat sentimentul neputinței, ne vor induce pesimismul.

Filozoful Alain scria: **“pesimismul ține de dispoziție, optimismul de voință”**. Deci, este necesar să depunem eforturi pentru a deveni mai optimiști. Gândirea optimistă este marcată de realism, încredere și pragmatism. A fi optimist înseamnă a transforma gândirea în acțiune.

PASUL 4: Ajută pe alții și cere ajutor, dacă ai nevoie

“A cere ajutor este un semn de înțelepciune și de tărie de caracter. Nimeni nu trece prin viață sau nu lucrează de unul singur”.
(Bruce Hyland)

Nu este ușor să ajuți pe cineva care se confruntă chiar și cu o singură problemă, deoarece se știe că nevoia nu vine de una singură. Deseori, prietenii apropiați sau cineva din familie speră că își va reveni fără sprijinul nostru, dar noi trebuie să fim capabili și pregătiți să venim în ajutor. Este important de știut că există două modele de bază pentru oferirea unui sprijin, pentru cei aflați în nevoie:

- ✓ **În primul model**, ajutorul poate fi în mare parte sub formă de răspunsuri de-a gata (“rețete”) pentru rezolvarea

unei probleme, sfaturi bune și utile sau încercarea de a reduce gravitatea situației prin sugerarea unor soluții de alternativă. De obicei, o persoană care vine în ajutor consideră că este nevoie de sprijinul și serviciile sale, pentru că celălalt se confruntă cu experiențe neplăcute sau nu este capabil să facă față dificultăților lor.

- ✓ **Al doilea model** de ajutor se bazează pe ideea că cel care ajută, ar trebui în primul rând, să activeze la maxim resursele interne ale persoanei care se află în dificultate, în așa mod ca el însuși să se descurce cu problemele sale.

Prin urmare, poziția persoanei care vine în ajutor poate fi definită după cum urmează: *„Eu cred că tu poți să te descurci destul de bine cu problemele tale și cred că nimeni nu te poate ajuta mai bine decât tu însuși. Oricare ar fi starea ta actuală, indiferent cât de tare tu suferi, te doare sau ești îngrijorat, oricât de mult este zdruncinată încrederea ta în tine însuși, eu cred că tu poți, dacă vrei, să devii mai puternic și să continui viața mai departe, mai bine și cu mai mult succes. Eu nu vreau și nu pot trece acest drum al tău în locul tău. Dacă ești de acord, eu pot să te însoțesc pentru o vreme, pentru că vreau să te ajut, dar numai în cazul când tu vrei să te ajuți pe tine însuși. Într-o zi, probabil că rolurile noastre se vor inversa”.*

Punctul principal al acestei idei, este de a ajuta o altă persoană să consolideze capacitatea sa pentru a rezolva propriile probleme. Cel care ajută nu caută să elimine problemele persoanei care are nevoie de sprijin, nu-i oferă o rețetă de-a gata cum să facă față dificultăților, dar

depune toate eforturile pentru a fortifica capacitatea lui de acțiune și de a crește încrederea în sine.

De regulă, această sarcină este foarte dificilă, pentru că este nevoie de multă răbdare. Și este necesar să construim relația noastră în așa mod, încât persoana dată să conștientizeze cât mai bine problemele cele mai dificile și neplăcute, să înțeleagă mai bine dificultățile sale și să găsească o modalitate eficientă de a le depăși.

De asemenea, atunci când noi înșine avem nevoie, este bine să cerem ajutor, dar este și firesc să ne așteptăm că cineva să răspundă cu „nu” sau ”nu acum”. Însă este incontestabil că, ori de câte ori este posibil, trebuie să ne adresăm după ajutor la membrii familiei, prieteni, biroul de servicii sociale, centre locale de sănătate sau alte instituții. Trebuie să avem la îndemână o listă cu numere de telefoane utile ale serviciilor sau persoanelor, care îți pot oferi ajutor urgent în caz de necesitate. Trebuie să fim sinceri cu noi înșine și să spunem simplu „am nevoie de ajutor”, dacă simțim că resursele proprii nu sunt suficiente pentru a trece peste dificultate.

PASUL 5: Încearcă sa faci ceea ce îți aduce bucurii și satisfacție

"Astăzi este viața – singura viață de care ești sigur.

Profită din plin de ziua de azi.

Fii interesat de ceva. Trezește-te.

Dezvoltă un hobby.

Trăiește astăzi cu bucurie".

(Dale Carnegie)

Hobby-urile, ca și preferințele, sunt variate. Poate fi vorba de muzică, de pictură sau artizanat (meșteșug practicat cu artă), de un sport sau de astronomie, de fotografie sau de colecționarea a tot felul de obiecte, mai mult sau mai puțin obișnuite. Dar toate reprezintă un mod de a ne elibera de stres, și nu doar prin activități pasive, precum programele TV sau calculator, dar printr-un complex de energii, care se eliberează mai ușor făcând ceva concret. Ne putem ocupa de ce ne place, cum ar fi:

- ✓ **Pictura sau desenhul**, care ne ajută să devenim mai creativi, să învățăm tehnici noi, să ne schimbăm perspectiva din care gândim și vedem lucrurile.
- ✓ **Sportul, exercițiile și activitatea fizică** ne fac mai sănătoși, ne îmbunătățește reacția și ne corectează poziția corpului.
- ✓ **Muzica** ne ajută să vedem firul logic al unor probleme, să ne relaxăm și să privim lumea din jurul nostru un pic mai altfel. Cercetătorii au descoperit că muzica ajută inima, alungă stresul și reduce durerea. În plus, este bine să cântăm diverse melodii sau chiar să învățăm a cânta la vre-

un instrument muzical, indiferent de ce vârstă avem. Vom uita de grijile cotidiene, relaxându-ne într-un mod activ.

- ✓ **Dansul** poate să fie relaxant, amuzant, ne ajută să ardem calorii, să ne punem mușchii în funcțiune și să socializăm.
- ✓ **Fotografierea** este un hobby care presupune multe plimbări în natură, prin zone nepoluate, departe de forfota din oraș. Ne putem plimba mai mult și întări mușchii picioarelor, plămânii vor fi mai curați iar ochii vor fi cei mai fericiți.
- ✓ **Sculptura în lemn** este foarte bună dacă ne place să „meșterim” și ne învață să fim mai creativi, mai răbdători și să ne folosim imaginația. Iar bucățile brute de lemn și instrumentele necesare nu costă prea mult.
- ✓ **Voluntariatul** ne poate oferi un sentiment înălțător, prin a face un lucru bun, ne poate ajuta să scăpăm de stres și ne aduce pacea interioară, care va preveni diferite boli sau probleme. Noi putem să ne oferim voluntar într-o mulțime de locuri, de la case de copii până la aziluri de bătrâni sau să participăm la diverse activități publice, sociale sau culturale.
- ✓ **Grădinăritul** este și el un hobby sănătos. Ce poate fi mai frumos decât să stai înconjurat de flori, să respiri mireselele îmbătătoare din aerul oxigenat și să te bucuri de soare? În plus, nu este deloc scump și necesită doar timp, spațiu și dedicare, căci nu poți să ai grijă de plante doar când îți aduci aminte, ci ele devin o responsabilitate.
- ✓ **Animalele de companie** au o capacitate incredibilă de a ameliora starea de spirit a oamenilor, calmând chiar anumite dureri fizice sau contribuie la normalizarea presiunii sanguine și a ritmului cardiac. În plus, poți să faci plimbări lungi și sănătoase cu câțelul tău, în fiecare zi.

- ✓ **Excursiile și călătoriile** reprezintă una dintre cele mai frumoase experiențe pe care le poate avea o persoană. Putem face asta de unul singur, fiind o modalitate de regăsire a sinelui, a păcii interioare și poate chiar de cunoaștere a propriei persoane. Asta, bineînțeles, pe lângă locurile minunate pe care le putem vedea.
- ✓ **Gătitul** este foarte relaxant și un obicei sănătos. Nu numai că vom ști să apreciem mai bine savoarea alimentelor, dar vom învăța să alegem cu mai multă grijă ingredientele, ceea ce cu siguranță este în interesul nostru.



*Atelier de lucru la sediul RCTV "Memoria"
al membrilor Clubului "Vârsta Înțelepciunii"*

Deci, un hobby este o activitate care ne face plăcere, o pasiune pentru ceva anume, care ne oferă bucurie și buna dispoziție, care ne poate diminua stările de tensiune, ne eliberează mintea și gândul, ne scoate din rutina zilnică și din plictiseală sau probleme. E sănătos să ai mai multe pasiuni, deoarece fiecare aduce beneficii suplimentare mai ales pentru psihic, deoarece un hobby ne poate ajuta mai mult decât pentru motivele enumerate mai sus.

PASUL 6: Iubește ceea ce faci, pentru a fi mai fericit

*"Secretul fericirii nu constă în a face doar
ceea ce-ți place, ci în a-ți place ceea ce faci".
(Lev Tolstoi)*

Viața își are legile sale și fiecare poate merge pe o cărare pe care o vede și o alege el singur. Depinde de noi înșine cum reacționăm, cum ne adaptăm sau cum ne planificăm viața, dar este important să înțelegem că nu întotdeauna vom face doar ceea ce ne place. Evident că ar fi perfect ca în viața să avem de realizat doar lucruri care ne plac, dar în realitate avem multe sarcini sau obligații, care ne impun să facem și lucruri care nu sunt aproape de sufletul nostru. Dar o abordare corectă a situațiilor ne va face să ne simțim împliniți și fericiți. Iată câteva idei, care ne prind bine pentru a dezvolta o atitudine adecvată și să ne aducă satisfacție sufletească, dar și recompense materiale:

- ✓ Dacă vrei să reușești, pune **pasiune** în tot ce faci. Aprinde o scânteie și în scurt timp „totul se va lumina” de o flacără

vie. *Pasiunea face imposibilul posibil.* Suntem construiți în așa fel, încât ori de câte ori suntem posedați de o dorință mare, dispare imposibilitatea de a o îndeplini.

- ✓ **Încearcă să fii fericit în situația în care ești**, cu cine ești și cu ceea ce ai. Pentru a face aceasta, în loc să compari ceea ce ai cu ceea ce au alți oameni, sau cu ceea ce-ți dorești, compară-te cu cei care au mai puțin, cu cei care trec printr-o tragedie, cu cei care luptă. Iar aceasta poate duce la o concluzie mai bună și o apreciere mai adecvată a situației tale actuale.
- ✓ Conștientizează că **tot ceea ce faci, este în primul rând pentru tine**. Probabil că vrei să salvezi lumea, dar în realitate, tot pentru tine o faci. Vrei un Pământ unde vrei ca lumea să fie bună și să aibă empatie. Vrei ca lumea din jurul tău să nu mai sufere. De fapt vrei asta în primul rând pentru tine. Suntem un pic egoiști din fire, asta nu înseamnă că nu putem să facem lucruri bune și pentru ceilalți, dar în primul rând le facem pentru noi. Noi vrem să trăim într-o lume mai bună. Noi vrem să prospere ceilalți din jurul nostru, pentru ca și noi să prosperăm. Totul depinde de noi, chiar dacă nu pare. Dacă stai pe loc așteptând ca totul să vină de la sine, probabil nu vei face nimic. Dacă vei face tu tot posibilul să reușești, probabil vei reuși.
- ✓ **Asumă-ți și apreciază munca ta**, deoarece ea te reprezintă. Vei avea perioade slabe și perioade bune. Vei fi mai remarcat în perioadele tale slabe decât în cele bune, deoarece oamenii văd greșelile mult mai ușor decât lucrurile bune. Dar asta e viața! Treci mai departe și crește cu fiecare oră de muncă, care nu trebuie să fie neapărat un serviciu sau la un angajator. *Poate să fie*

pentru tine și să nu primești bani. Poate că muncești pentru cei dragi. Tot ceea ce faci tu te reprezintă. Dacă vrei să te reprezinte exact cum ești tu, cu toate calitățile pe care le deții, demonstrează asta din tot sufletul tău, sau suportă criticile.

PASUL 7: Dezvoltă încrederea în sine

“Șansele tale de succes în orice întreprinzi, pot fi oricând măsurate prin cât de mult crezi în tine”.

(Robert Collier)

Încrederea în sine nu este o calitate cu care te-ai născut și care nu mai poate fi perfecționată. Din contra, există zeci de lucruri care te pot ajuta să evoluezi în această privință. Și invers, lipsa de încredere duce la frică, eșec, negativism, care te distrug din interior și nu te lasă să-ți asumi riscuri sau să ajungi la o viață mai bună. Încrederea în sine este o calitate esențială a oamenilor care au succes și depinde doar de noi înșine, dacă vrem sau nu să fim printre ei. Ce ar fi să încerci următorii pași:

- ✓ **Contabilizează-ți succesele de până acum!** Începe un jurnal în care să notezi zilnic succesele.
- ✓ **Identifică lucrurile care te fac să te simți inferior,** dar nu uita că **orice poate fi schimbat!** Orice poate fi îmbunătățit. Începe recunoscând că ai o problemă și caută soluțiile – ele sunt în noi.
- ✓ **Adoptă o atitudine și ținută mai fermă,** care influențează nivelul de energie și încrederea în sine. Menține spatele

drept (nu te gârbovi), privește în față, capul sus. În timp va deveni o postură pe care o vei lua instinctiv și te vei simți mai încrezut în sine.

- ✓ **Folosește materiale motivaționale**, care influențează semnificativ câtă încredere ai în tine și în acțiunile tale. Modul în care te motivezi și cât de bine îți păstrezi motivația, este unul dintre elementele de bază ale dezvoltării personale. Poți folosi citate celebre, video, cărți și orice alte materiale care te inspiră și te motivează să fii mai încrezut în tine.
- ✓ **Îmbracă-te ca să arăți bine**, deoarece un aspect plăcut influențează încrederea pe care o avem în noi înșine. Ceea ce vedem în oglindă schimbă modul în care ne percepem atât noi înșine, cât și oamenii din jur. Fii atent la unele detalii, precum: a) mărimea; b) tipul de haine (potrivite mediului și evenimentelor la care participi); c) culorile (plăcute, să se armonizeze între ele), etc.
- ✓ **Învăță continuu**, ca să devii mai bun în ceea ce faci, să-ți crești nivelul de competență și să cunoști mai multe din domeniu. Oricare ar fi ocupația ta, cu siguranță există modalități de a învăța mai multe și de a deveni **mai bun în ceea ce faci**.
- ✓ **Ridică-te și vorbește oricând ai ocazia, în fața publicului**. Teama de a vorbi în public este una dintre fricile cele mai întâlnite (se pare a fi pe locul doi, după teama de moarte). Exercițiul de a înfrunta teama de a vorbi în fața unor oameni, te va ajuta să conștientizezi că orice teamă se află doar în mintea ta și te va ajuta să devii chiar și un bun vorbitor.
- ✓ **Învăță din greșelile pe care le-ai făcut**. Să faci greșeli nu este o problemă, doar dacă nu le repeți la nesfârșit.

Începe un jurnal simplu și notează în el greșelile pe care le-ai făcut, în **mod onest și obiectiv**. Ce anume din comportamentul tău (fii concret, specific și exact) a generat acele greșeli? Și ce ai putea evita și a face **mai bine** data viitoare? Iar la prima ocazie străduiește-te să faci așa.

- ✓ **Vorbește pozitiv despre tine însuși.** Acordă mai multă atenție limbajului pe care îl folosești când vorbești sau gândești despre tine. Învață să reformulezi toate expresiile negative la adresa ta, cu altele mai neutre și care să conțină o doză de umor.
- ✓ **Privește-te în oglindă și zâmbește.** Te va ajuta asta? Poate. Dacă nu, cel puțin o să vezi o persoană faină. Greșesc?
- ✓ **Fă mișcare,** care duce la creșterea secrețiilor de serotonină și endorfine, concomitent cu scăderea nivelului de cortizon. Te va ajuta să ieși din zona mentală și din cea emoțională.
- ✓ **Pregătește-ți acțiunile,** deoarece o pregătire corectă înainte de a începe ceva, crește șansele de succes. Gândește-te la ceea ce vrei să realizezi, de ce și cum o poți face mai bine.
- ✓ **Acceptă teama de eșec, ca ceva normal.** Nu ca ceva rău, deoarece teama de eșec are scopul de a te mobiliza pentru o provocare. Să-ți crească nivelul de energie și atenție în fața a ceva dificil, sau doar a unei situații necunoscute. Nu este ceva rău, este doar o parte din noi. O parte din tine.

**Deci, „Mergi cu încredere în direcția visurilor tale!
Trăiește viața pe care ai visat-o”. (Thoreau)**

PASUL 8: Fii aproape de familie și prieteni

"Prietenii mei și familia sunt sistemul meu de sprijin. Ei îmi spun ceea ce eu am nevoie să aud, nu ceea ce eu vreau să aud și ei sunt alături de mine în vremurile bune și rele. Fără ei nu am nici o idee unde aș fi și eu știu că dragostea lor pentru mine este ceea ce ține capul meu deasupra apei".
(Kelly Clarkson)

Viața unui om nu poate fi împlinită și fericită, fără de familie și prieteni. Fiecare are nevoie de un loc, numit "acasă", unde este așteptat de cineva drag, care să ne ajute atunci când avem nevoie de un umăr de sprijin. Familia și prietenii sunt foarte simțiți atunci când lipsesc. O persoană se consideră cu adevărat norocoasă, doar dacă are o familie și prieteni cu adevărat buni, care creează o oază de lumină în rutina de zi cu zi. Numai de la ei noi putem primi și doar lor putem să le oferim ceva unic și foarte important, ca să ne simțim mai bine, cum ar fi:

- ✓ **Sprijinul necesar**, care ne ajută să depășim mai ușor momentele dificile și stresul. La ei găsim suport emoțional, înțelegere, încurajare sau consolare reciprocă și ei ne motivează să avem mai multă grijă de noi. Viața e mai ușoară alături de familie și prieteni.
- ✓ **Timpul**, care este fără de preț, deoarece este parte din viața noastră.
- ✓ **Zâmbetul sincer**, care face minuni și ne încarcă cu **energie pozitivă**. Nimic nu apropie mai bine oamenii, decât un zâmbet la o ceașcă de cafea sau la o discuție ordinară.

- ✓ **Armonie și înțelegere**, care ne dă forțe să depășim orice obstacol.
- ✓ **Încurajare, respect și toleranță** atunci când simțim că avem nevoie.
- ✓ **Comunicare și încredere reciprocă**, care ne ajută să ne completăm unul pe celalalt și ne oferă permanent un sentiment de **siguranță**.
- ✓ **Echilibru** și împlinire sufletească, etc.

Învăță să stabilești relații armonioase cu familia și prietenii, pentru a avea cu cine să împărtășești suferințele și cu cine să sărbătorești bucuriile. Orice relație, de familie sau de prietenie, trebuie „alimentată”, ocrotită și dezvoltată de către cei implicați, deoarece o singură persoană nu o poate susține, oricât s-ar strădui.



PASUL 9: Ai grijă de sănătate și alimentează-te corect

*"Sănătatea este o comoară pe care puțini știu să o prețuiască,
deși aproape toți se nasc cu ea".
(Hipocrate)*

Niciodată nu știm prea mult despre sănătatea noastră și din aceste considerente, trebuie să fim atenți la ce se întâmplă cu noi și la modul de viață pe care îl ducem. Trebuie să facem cunoștință cu acele legi ale naturii, care ne mențin organismul viu și apt de activitate. Trebuie să ne oferim timpul necesar și să conștientizăm că nimic nu contează mai mult decât sănătatea, care nu se poate oferi cuiva în dar, nu se poate cumpăra, nici chiar să o moștenim nu e posibil. Sănătatea trebuie doar păstrată! Și trebuie să învățăm să trăim în armonie, fără de a aduce daune nici nouă nici mediului înconjurător. Doar atunci avem dreptul să pretindem la o viață lungă și plină de bucurii.

Câteva sfaturi care te vor menține sănătos, **dacă vei avea grijă de:**

- ✓ **Bolile cu care ai putea să te confrunți.** Este știut că e mai bine de prevenit, dar dacă ne îmbolnăvim, este inadmisibil să ducem boala pe picioare. Dacă ești bolnav, rămâi în pat atâta timp cât are nevoie organismul pentru refacere! Cei care ignoră sănătatea, sunt de două ori mai predispuși la complicații serioase, inclusiv atacuri de cord. Este important de consultat un medic la timp, pentru a putea monitoriza starea de sănătate, a trata problemele curente și a preveni cele posibile.

- ✓ **Stresul de zi cu zi.** Este obligator să ne învățăm cum să evităm sau să controlăm stresul, pentru a nu ne afecta atât pe noi, cât și pe cei din jur. Fă haz de necaz și râzi mai mult, deoarece cu un simț bun al umorului putem depăși orice situație stresantă. Ce nu am face, acestea sunt parte din viața noastră și trebuie să le gestionăm corect. Fii relaxat. Alege să privești o comedie, deoarece o oră de râs îți relaxează corpul și mintea îndeajuns, încât să se refacă după atacurile de stres.
- ✓ **Somnul,** care este cel mai bun remediu pentru boli sau afecțiuni și un mod de refacere pentru organism. Este atât de important, încât trebuie să ne pregătim de somn în mod deosebit, pentru a-l face cât mai liniștit și plăcut. Putem parfuma dormitorul cu iasomie, trandafir sau alte plante, pentru a avea un somn liniștit. Cei care nu se odihnesc corespunzător, plătesc mai mult pentru medicamente. Culcă-te la timp și dormi în jur de opt ore, pe un așternut potrivit, într-o odaie bine aerisita. Dimineața bea un pahar de apă proaspătă, fă exerciții fizice, spală-te cu apă rece și reîncepe ocupația zilnică cu un zâmbet. O oră de somn la prânz face minuni pentru trup și suflet. Efectul lui este imediat și doar benefic!
- ✓ **Exercițiile fizice,** despre care am vorbit și mai sus. Mergi mai mult pe jos și evită pe cat e posibil mijloacele de transport sau nu folosi ascensorul. Nu uita că "mișcarea înseamnă viață!"

Când vorbim se sănătate, un loc aparte ocupă 2 sfaturi importante:

Ai grijă ce bei!

- ✓ Bea 6-8 pahare de apă pe zi, deoarece aproape 72% din masa corpului uman este *apă*.
- ✓ Savurează două cești de cafea pe zi, dacă vrei să previi cu până la 55% apariția infarctului sau a bolilor cardiovasculare.
- ✓ Bea ceai de mentă. Conține antioxidanți puternici care reduc cu 60% inflamațiile organelor și previn apariția diabetului.
- ✓ Nu depăși trei pahare de alcool pe zi, când este binevenit doar cca 50-100 ml.

Experții de la Harvard spun că aceasta este rețeta ideală pentru o sănătate bună.

Ai grijă ce mănânci!

- ✓ Nu trece peste micul dejun, la care ar trebui să consumi cereale, lactate, ouă, fructe, semințe, sâmburi, nuci și miere, pentru că ele sunt ca o perfuzie lentă de energie;
- ✓ Mănâncă mai multă pâine cu țărâțe sau din cereale întregi, care conține de până la opt ori mai multă lizină, antioxidant care luptă împotriva cancerului, decât pâinea albă.
- ✓ Ai undă verde la uleiuri naturale (de floarea soarelui, măsline, porumb, etc.) și oțet natural, care reduc îmbătrânirea prematură, obezitatea și diabetul, sau alte boli.
- ✓ Mănâncă zilnic un grepfrut roșu și cât mai multe legume și fructe, și pe cât de des posibil, fructe de pădure. Aminoacizii și antioxidanții din ele ajută la prevenirea diferitor boli.

- ✓ Mănâncă ciocolată neagră, chiar dacă ești la regim. Nu va avea efect negativ asupra dietei tale, iar partea bună este că patru grame de cacao sporesc eficacitatea inimii cu 33%!
- ✓ Ia un supliment de magneziu zilnic, care sporește longevitatea și previne multe afecțiuni fizice.
- ✓ Mănâncă pește mai des și vei avea o sursă excelentă de proteine, minerale și vitamine.
- ✓ Ține sub control consumul de zahăr (inclusiv dulciuri, prăjituri, biscuiți, băuturi răcoritoare carbogazoase), sare și grăsimi.



Mănâncă încet mestecând bine alimentele și ridică-te de la masă cu senzația că ai mai vrea să mănânci.

Modul în care te alimentezi, originea produselor, obiceiurile de alimentare au o importanță majoră în menținerea unui echilibru sănătos al organismului. Cca 75% dintre bolile de astăzi sunt consecința alimentației incorecte și a modului nesănătos de viață.

*”Sănătatea e comoara cea mai prețioasă
și cea mai ușor de pierdut; totuși cel mai prost păzită”.*
(Emile Augier)

PASUL 10: Învăță să te relaxezi

Cu toții probabil știm că relaxarea ne ajută atunci când suntem stresați, când avem dureri sau când suntem deprimați. Dar, de multe ori, cu cât mai tare vrem să ne relaxăm, cu atât ne este mai greu.

Relaxarea nu vine de la sine, ci este o practică care trebuie învățată și exersată.

Există mai multe metode de relaxare, dar propunem următoarele, care ne par mai comune și mai ușor de exersat:

- 1) **Distragerea.** Stresul vă împinge spre acțiune sau agitație. Mai bine este să faceți sau să vă gândiți la ceva diferit de ceea ce vă stresează. Este binevenită orice ocupație care vă tine mintea ocupată și departe de stres. Vă amintiți despre ce am vorbit mai sus – familie, prieteni, hobby, etc. Este dificil, dar în timp o să observați că distragerea este un remediu bun și vă schimbă atitudinea față de factorii de stres, în sensul *”de ce să pierd timp gândindu-mă la asta, dacă am ceva mai bun/plăcut/util de făcut?”*
- 2) **Relaxarea fizică** este un exercițiu, bazat pe principiul *”încordează și eliberează”*. Luați o poziție comodă, în care vă puteți încorda pe rând diferite părți ale corpului, cât de puternic puteți, timp de 7 secunde, apoi relaxați mușchii. Repetați pe rând încordarea diferitor părți ale corpului, (cu excepția zonelor dureroase sau care au fost recent accidentate) și veți observa schimbarea.

3) **Relaxarea prin respirație abdominală** promovează o stare generală de relaxare și o puteți practica ușor și zilnic:

- ✓ așezați-vă confortabil pe un scaun, dar stați drept pentru a observa ce părți ale corpului se mișcă atunci când respirați.
- ✓ Plasați o mână pe piept și cealaltă pe abdomen. Încercați să duceți aerul inspirat până în stomac. Cu fiecare inspirație ar trebui să observați o mișcare spre exterior a mâinii situate pe abdomen, iar mâna de pe piept rămâne nemișcată. Cu fiecare expirație stomacul revine la poziția inițială.
- ✓ **Începeți să numărați în gând respirațiile** în felul următor: *unu* pe inspirație, *relaxat* pe expirație, *doi* pe următoarea inspirație, *relaxat* pe expirație. Continuați până la zece și apoi numărați invers, până la unu.
- ✓ **Păstrați respirația calmă și fluidă.** Nu trageți brusc aer în piept și nu expirați totul dintr-o dată. Imaginați-vă că aerul curge lin și vă relaxează.
- ✓ **Concentrați-vă doar pe respirație și pe numărat.** Acest lucru poate fi dificil la început. Dacă apar și alte gânduri, le lăsați să treacă fără să le acordați atenție și reveniți la numărat.
- ✓ La început este posibil să amețiți puțin, să aveți senzația că nu aveți suficient aer și ritmul respirației să se accelereze. **Pe măsură ce continuați, însă, aceste senzații vor dispărea și ritmul respirației se va stabili.**

4) **Relaxarea prin evadare** este cea mai populară tehnică, după relaxarea fizică și respirația abdominală și constă în următoarele:

- ✓ Încearcă să te imaginezi înapoi în timp, într-un moment

în care ai fost foarte fericit(ă) și relaxat(ă). Poate fi orice eveniment care te-a făcut să zâmbești, să te bucuri, să te simți în culmea fericirii...

- ✓ Încearcă să reconstitui cât mai amănunțit acea experiență – imagini, mirosuri, sunete, etc., dar mai ales, sentimentul de siguranță, calm și încredere în sine.
- ✓ Imaginează-ți că mergi printr-o livadă înflorită, sau pe un câmp verde, către o poartă pe care o deschizi către acel loc de liniște și calm (acea experiență) pe care ți l-ai imaginat. Intri pe acea poartă și te bucuri de tot ceea ce vezi. După un timp, te poți imagina plecând de acolo și trecând înapoi - în prezent. Totul este la fel, doar stresul a dispărut.

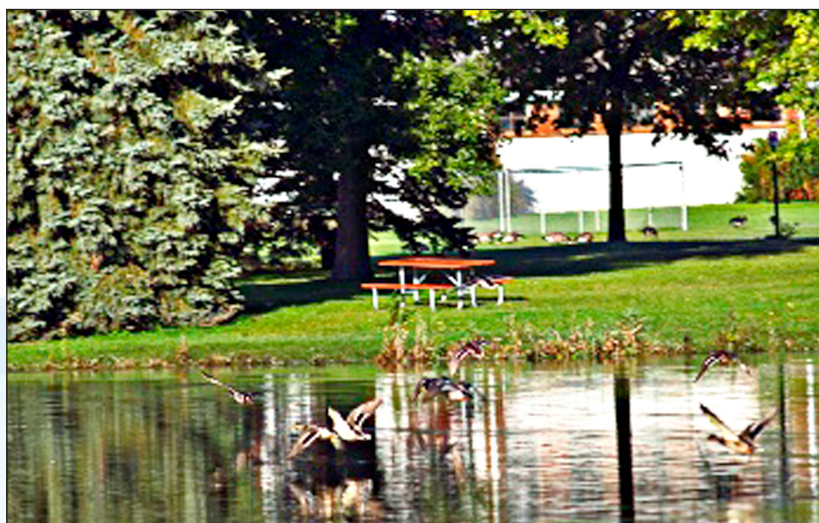
Relaxarea este foarte necesară, chiar dacă la început ar putea să pară greu de realizat. Dar beneficiile acestei activități se vor vedea destul de repede și pot fi încurajatoare. După câteva exerciții vei putea observa: *ritm cardiac normal, stare de spirit mai bună, respirație normală, dispariția stărilor de dispoziție neplăcută, iar cu toate acestea va avea loc și creșterea capacității de vindecare a organismului.*

Am ajuns și la finele pașilor propuși. Dar vrem să menționăm că indiferent de situațiile în care ne aflăm **a învăța să ne simțim mai bine, este o adevărată artă**, care ar trebui să devină o parte importantă a vieții noastre! Este ceva prețios și indispensabil ființei umane. O artă, care necesită învățare și perfecționare continuă, până la atingerea armoniei cu noi înșine și cu cei din jur.

ÎNVAȚĂ DE LA TOATE...

(din lirica norvegiană)

Învață de la apă să ai statornic drum,
Învață de la flăcări că toate-s numai scrum.
Învață de la umbră să taci și să veghezi,
Învață de la stâncă cum neclintit să crezi.
Învață de la soare cum trebuie s-apui.
Învață de la pietre cât trebuie să spui,
Învață de la vântul ce-adie pe poteci,
Cum trebuie prin lume de liniștit să treci.
Învață de la toate, că toate-ți sunt surori,
Să treci frumos prin viață, cum poți frumos să mori.
Învață de la vierme că nimeni nu-i uitat,



Învață de la nufăr să fii mereu curat.
Învață de la flăcări ce-avem de ars în noi,
Învață de la apă să nu dai înapoi.
Învață de la umbră să fii smerit ca ea,
Învață de la stâncă să-nduri furtuna grea.
Învață de la soare ca vremea să-ți cunoști,
Învață de la stele că-n cer sunt numai oști.
Învață de la greier când singur ești să cânti,
Învață de la lună să nu te înspăimânți.
Învață de la vultur când umerii ți-s grei,
Și du-te la furnică să vezi povara ei.
Învață de la floare să fii gingaș ca ea,
Învață de la mamă să ai blândețea sa.
Învață de la păsări să fii mereu în zbor,
Învață de la toate, că totu-i trecător.
la seamă, fiu al jertfei, prin lumea-n care treci,
Să-nveți din tot ce piere, cum să trăiești în veci!

”Ceea ce faci în acest moment este viitorul tău. Dacă faci bine pentru alții, pentru întreaga societate, pentru umanitate, atunci viitorul tău va fi bun. Norocul și ghinionul ți le faci singur. Ceea ce faci acum este foarte important pentru viitorul tău. Nu este nevoie să încerci să-ți ghicești viitorul. Este suficient să privești și să analizezi trecutul și prezentul vieții tale, iar viitorul va fi o consecință a gândurilor și faptelor tale.

Aceasta constituie o tehnică înaltă în qigong¹. Un prim efect al acesteia este sănătatea ta. Dacă vrei să ai o sănătate bună, inima ta trebuie să fie deschisă, iar gândul tău să fie îndreptat mereu către alții. Atunci vei avea parte de fericire, iar aceasta îți va aduce sănătate”.

(Lin Kaiting)

¹ **QIGONG**, ansamblu de tehnici de sănătate chinezești, clasificat în două tipuri: 1) tehnici respiratorii și mentale, statice (în picioare, șezând, culcat), pentru a îmbunătăți funcționarea sistemelor circulator, respirator etc.; 2) tehnici dinamice: gimnastică, masaj etc., pentru fortificarea trupului. În religiile din China (Buddhism, Daoism), tehnicile de **Q.** sunt practicate pentru dobândirea unor stări de conștiință superioare.

BIBLIOGRAFIE ȘI LINKURI UTILE:

1. L. Popovici, "Ill-treatment and torture, the after-effects and aid". Guidelines for rehabilitation of Victims of Torture, inhuman treatment and various forms of violence, as well as their relatives. RUS. Moscow, 2011.
2. Roxana Humeniuc. Hobby-ul: mai mult decât o simplă distracție. (<http://www.eva.ro/autor/roxana-humeniuc.html>)
3. Steliana Rizeanu. Ce este optimismul? Învăță-l! (<http://www.feminis.ro/profil/StelianaRizeanu>)
4. Adrian Ciubotaru. Optimismul este legea învingătorului. 2009.
5. <http://www.ziare.com/weekend/timp-liber/hobby-uri-sanatoase-cu-care-sa-ti-ocupi-timpul-liber-1185845>
6. <http://www.scoalapentruviata.ro/timp-liber/ce-iti-transforma-o-zi-proasta-in-una-mai-buna>
7. http://www.avocatnet.ro/content/articles/id_26741/30-de-minute-de-miscare-pe-zi-lti-folosesc-la-ceva.html#ixzz2Rsm6AwHy
8. <http://motivonti.ro/ajuta-ma.html>
9. <http://www.imparte.ro/Voluntariat/Responsabilitate-sociala/3-mituri-despre-ajutor-247.html#sthash.kCAezGvy.dpuf>
10. <http://www.nechitagabriel.ro/21-lectii-despre-viata-schimbare>
11. <http://www.succesdublu.ro/iubeste-tot-ce-faci/>
12. <http://www.succesdublu.ro/3-pasi-sa-ti-dezvolti-increderea-in-tine/>

13. <http://florinrosoga.ro/blog/cum-sa-cresti-increderea-in-sine/>
14. http://www.intelepciune.ro/maxime_2_citate_celebre_despre_incredere.html
15. <http://www.eva.ro/casa-si-familie/prietenii/prietenia-cu-totii-avem-nevoie-de-ea-articol-12119.html>
16. <http://frumusetepierdutaavietii.blogspot.com/2011/02/despre-bucuria-lucrurilor-simple.html>
17. <http://www.infopsihologia.ro/2011/04/metode-tehnici-relaxare/>
18. <http://www.terapiam.ro/tehnici-de-relaxare>
19. http://www.florentina.ro/Odihna_si_relaxare/601

Centrul de Reabilitare a Victimelor Torturii „MEMORIA”

tel./fax: 022 273 222, 270 619

e-mail: rctv@memoria.md

<http://www.memoria.md>

Dacă doriți să fiți alături de beneficiarii noștri și să ne ajutați în eforturile noastre, nu ezitați să ne contactați sau puteți contribui prin transfer bancar:

BCA Victoriabank fil. №3, Chișinău

Str. 31 August, 141, MD-2004

c/b VICBMD2X416

c/f 1010620006734

c/d MDL 225100000104389

c/d USD 222400100104389

c/d EUR 222411700104389

Vă mulțumim !

Echipa RCTV Memoria

Fotografii efectuate de:

Radu Marin, Svetlana Jugănar, Jeff Lorenzen.

Tipărit: T-PAR SRL





Publicat cu sprijinul financiar al Fondului BEARR -
British Emergency Aid to Russia and the Republics,
în cadrul proiectului

**„UN NOU ÎNCEPUT, SPRE O VIAȚĂ MAI BUNĂ PENTRU
PERSOANELE ÎN ETATE”**