



Facultatea de Litere



CAIETE DE COMUNICARE

Revista studenților de la Comunicare și Relații publice

An X Vol. II 2020

**Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Litere**

Caiete de comunicare

2020

An X, Vol. 2

Publicația apare în cadrul programului de studii Comunicare și relații
publice de la Facultatea de Litere a Universității „Vasile Alecsandri”
din Bacău

REDAȚIA ȘI ADMINISTRAȚIA:

Bacău, str. Spiru Haret nr. 8, 600114

REDACTOR-COORDONATOR:

Lect. univ. dr. Florinela Floria

MEMBRI FONDATORI :

**Gheorghe Platon, Dan Bârjoveanu,
Alexandra Corolea**

SECRETARIAT DE REDACȚIE:

**Valentina Oprea, Mădălina Maximciuc,
Georgiana Ștefăniță, Laurenția Costin,
Ioana Christiana Airinei , Denisa Simona
Avădănei, Paul Ghiorghieș, Dominic
Vicențiu Benchea**

CONSILIER EDITORIAL ONORIFIC:

Conf. univ. dr. Gabriel Mardare

Editor: Editura „Alma Mater” Bacău.

Multiplicarea a fost realizată la tipografia editurii

ISSN 2247 – 2576

„PUTEREA DE A TE FACE ASCULTATĂ: ARTA DISCURSULUI GENIAL”

RECENZIE

de Mădălina Maximciuc

Puterea de a te face ascultată de Viv Groskop este o carte de non-ficțiune despre modul în care femeile se pot exprima mult mai ușor în fața unui public. Este o analiză aprofundată a celor mai bune discursuri susținute de cele mai impresionante femei din istoria recentă. De la Virginia Woolf și Gloria Steinem la Oprah Winfrey și Michelle Obama, cartea este un ghid indispensabil pentru cum își pot controla femeile abilitatea de a vorbi în public utilizând cea mai puternică armă din arsenalul lor – vocea.

Primul subiect abordat de autoare este limbajul corpului. Ea susține faptul că cei din fața televizorului sunt mult mai atenți la ce porți sau cât de relaxat pari, decât la ce spui. Asta nu înseamnă că textul discursului este lipsit de importanță, ci se atrage atenția la faptul că și limbajul corpului este la fel de important ca cel verbal. De altfel, într-un studiu celebru din 1971, psihologul și teoreticianul comunicării Albert Mehrabian arătase că „93% din comunicare este non-verbală. Doar 7% se bazează pe conținutul discursului. Din comunicarea non-verbală, 55% reprezintă limbajul corporal, iar 38% tonalitatea vocii.”

În aceeași ordine de idei, autoarea ne spune și despre frica de a vorbi în public, care nu poate fi evitată, dar poate fi suportată. Viv Groskop spune că o bună modalitate de a suporta acea frică este să vorbești în public cât mai mult și să te gândești că până și cei mai buni vorbitori pot avea emoții atunci când sunt în fața unui public.

Succesul oratoric este influențat de angajament, de exercițiu și de curaj. Pentru a vă da un exemplu, o să mă concentrez pe o singură personalitate dintre cele menționate în carte. Am mai citit despre această persoană înainte de a primi cartea lui Viv Groskop și mi-a atras atenția într-un mod plăcut. În capitolul despre Michelle Obama am citit despre „lumea fericită a celor cu statut înalt”. Michelle Obama întruchipează perfect imaginea unei astfel de lumi. Spre deosebire de soțul ei, ea a trebuit să învețe să se integreze în această lume. A fost judecată și i s-au interpretat greșit primele discursuri deoarece nu a lucrat și asupra limbajului corpului. Astfel, capacitatea ei de a ține discursuri în fața a zeci de mii de oameni a fost exersată și îmbunătățită. „*Marii vorbitori se formează, nu se nasc*”. În cartea lui Viv Groskop găsiți o mulțime de dovezi că Prima Doamnă a lucrat din greu pentru a ajunge la nivelul actual de încredere în sine. „*A face parte, ca Michelle Obama, din lumea fericită a celor cu statut înalt, înseamnă a vă simți în largul vostru având la dispoziție măreția, fie că v-o doriți sau nu*”.

Pe lângă exemplele pe măsură oferite de autoare, la sfârșitul fiecărui capitol veți găsi sfaturi și exerciții care stau la baza unui discurs memorabil; și nu uitați: „*singura metodă de a o face, este să o faceți*”.

Pentru mai multe recomandări și recenzii, vă aștept pe contul meu de instagram dedicat cărților: [travel.books](https://www.instagram.com/travel.books).

ÎNAINTE ȘI DUPĂ PANDEMIE

de Alexandru Ciobanu

Trăim o multi-criză globală, criză de sănătate publică, criză economică și criză climatică – o sincronizare perfectă. Se pot prefigura însă o serie de trenduri generale. Doar și simplul fapt că toată lumea prevestește schimbări mai mult sau mai puțin radicale reprezintă un indicator că ceva se întâmplă.

Isteria și panica inițială au creat în primul rând un boom de consum, înainte de recesiunea globală. Acum s-a făcut liniște, mai puțin în Wuhan, centrul inițial al pandemiei, care și-a reluat parțial activitățile. Și în restul lumii, activitatea pare a reîncepe, chiar dacă foarte încet.

Cu toate că încă ne afectează această pandemie, oamenii au găsit modalități prin care să evite infectarea cu acest nou virus și datorită tehnologiei din zilele noastre, putem să muncim de acasă, să învățăm și să studiem de acasă și – probabil cel mai important aspect – să comunicăm din casele noastre cu cei apropiați nouă, totul din confortul și siguranța locuinței noastre.

Toată lumea este nevoită să se autoizoleze în așa fel încât situația actuală să nu evolueze, așadar și marile firme, companii, școli, facultăți, sunt nevoite să își închidă porțile și să recurgă la o soluție la care toată lumea a apelat în momentul actual al timpurilor noastre.

Spre exemplu, viața mea de student la Facultatea de Litere a Universității „Vasile Alecsandri” Bacău era perfect

normală, cursurile se petreceau în mod obișnuit, examene, interacțiuni cu profesorii, cu colegii, totul era perfect normal, dar totul a luat o întorsătură atunci când pe la începutul lunii ianuarie se anunțau primele cazuri de coronavirus, un virus apărut recent.

Toată lumea era speriată, așadar majoritatea persoanelor aflate la conducerea diferitelor instituții din țară au luat decizii extreme, după promulgarea mai multor ordonanțe de urgență și declararea stării de urgență, care a impus autoizolarea populației.

Până acum partea teoretică sună formidabil, însă partea practică nu este deloc convingătoare. Eu personal mă declar destul de mulțumit de aceste cursuri online, însă sunt și câteva aspecte negative de care toată lumea este conștientă, precum conexiune proastă din partea colegilor sau a profesorilor ce cauzează neînțelegerea pe deplin a mesajului transmis de aceștia, microfonie, lipsa de motivație de a te mai implica în timpul orelor, lipsa de interacțiune dintre elev și profesor și incapacitatea unora dintre profesori de a oferi siguranța că ei cunosc și stăpânesc foarte bine platformele unde se desfășoară cursurile online.

Am întrebat mai mulți prieteni și colegi ce părere au de aceste ore online și majoritatea răspunsurilor au fost negative.

Ștefana Manolache, studentă la Facultatea de Litere, Universitatea Bacău : „Majoritatea cursurilor sunt decente, dar sunt și unele din care nu pot înțelege mai nimic, din mai multe motive: conexiune proastă, microfonie și la un moment dat devine derutant. ”

Dar aceste probleme nu sunt întâlnite numai de studenți ci și de profesori.

Brîndușa-Mariana Amălăncei, decan al Facultății de Litere, Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău: „Studenții au dreptate, unii profesori sunt depășiți de situația în care se află și nu se pot descurca îndeajuns de bine, astfel apar și probleme, până și eu mai întâmpin anumite probleme.”

Obiceiuri, stil de viață, consum

Global Web Index indică creșteri de până la 45% a timpului petrecut pe rețelele social media în rândul utilizatorilor de internet. În România, Digi și Orange raportează și ele creșteri de consum. Majoritatea organizațiilor și-au mutat măcar parțial activitățile în mediul online. Este un moment potrivit să discutăm despre alfabetizare și educație digitală, dar și despre avantajele digitalizării administrației publice.

Perspectiva conservării și chiar creșterea puterii de piață a gigantilor tech în contextul actualei crizei ar trebui să ne dea de gândit, atât față de viitorul internetului, cât și față de pericolele monopolului comercial, dar și legat de viitorul mass-mediei tradiționale.

Regimul stărilor de urgență și al ordonanțelor militare reprezintă printre altele și un soi de experiment de obediență, un moment prielnic de a observa raportul de obediență al indivizilor față de autoritate, în contextul în care încrederea în administrația publică și politică din România era oricum scăzută. Acum că numărul contravențiilor a depășit 200.000, iar dezbaterile privind noile măsuri de austeritate în sistemului public este la ordinea zilei, nu e clar în ce sens se vor modifica percepția și încrederea. Dar cel mai probabil vom avea răspunsul la următoarele alegeri. Apar modificări și în obiceiurile de consum. În vreme ce platformele online de retail caută să angajeze personal pentru că nu mai fac față cererii, mallurile s-au închis, iar serviciile de food delivery au avut scăderi în vânzări începând cu luna februarie 2020.

Piața locală de food delivery din România, dominată de Cluj-Napoca și București, era estimată la

400 de milioane de euro în 2018, cunoscând o creștere anuală de 10-12%, potrivit fostului director al FoodPanda, Radu Bălăceanu. Legat și de regionalismul economic menționat anterior, se poate observa un trend în apariția și popularizarea în piețele online a producătorilor mici, coagulați în jurul diferitor platforme de tip Food Hub, cum sunt Made in Cluj, Nod Verde, Roade și Merinde, Nord Natural etc.

Se discută mult în perioada asta și despre efectele pozitive ale actualei crize asupra mediului natural și locuit – scăderea poluării și a amprentei de carbon, decongestionarea rutieră etc. Pe termen mediu și lung, ne putem aștepta la mai multă popularitate pentru soluții sustenabile, fie că vorbim de consum sau producție, mâncare bio, locuințe accesibile, construcții verzi sau dezvoltare urbană durabilă, dar toate acestea depind de

Câți stakeholderi își vor asuma rolul de agenți ai schimbării și în ce direcție va avea loc aceasta.

În ultimul său discurs prezidențial, Emmanuel Macron făcea apel la nevoia de a redescoperi durată lungă (longue durée) și vorbea despre unitate și egalitate, referindu-se în mod explicit la femeile și bărbații pe care economia îi recunoaște și răsplătește prea puțin. În același spirit, acum câteva zile, Papa Francisc făcea apel la solidaritate economică internațională. Până la urmă, așa cum bine subliniază antropologul Jared Diamond, cele mai mari provocări de astăzi nu se află dincolo de puterea noastră de control. Din contră, noi am creat aceste probleme, doar noi le putem soluționa. Rămâne de văzut cât de fezabil este să depășim mercantilismul și antropocentrismul în plină Eră Antropocenă.

MANNHEIM, UN ORAȘ DE VIS

de Claudia Bugaciu

A fost frumos peste tot pe unde am fost, dar până la urmă, tot în scumpa noastră Românie ne întoarcem, pentru că nicăieri nu e mai bine și mai frumos decât acasă și de nimic nu ducem dorul mai mult decât de casa noastră și de părinți.

Proaspăt ieșită de pe băncile liceului, fără nicio dorință de a continua studiile, m-am lăsat cuprinsă, ca mulți alți tineri, în mrejele străinătății. Locul de muncă era la fix în Mannheim, Germania, în uriașa casă a unei familii olandeze cu trei copii, el doctor fizio-terapeut, ea contabilă lui, totuși cinci blonzi cu ochi albaștri. Împreună cu această familie am început să văd o altă parte a acestei lumi. Am vizitat acest minunat oraș și împejurimile sale și am aflat că Mannheim este un important centru industrial, comercial, cultural și universitar. Minunatul castel princiar este azi sediu al Universității din Mannheim. În Städtische Kunsthalle (Galeria de Artă a orașului), cea plină de colecții valoroase, am rămas încântată de sculpturile și picturile adunate încă din secolul al XIX-lea.

Muzeul Reiss-Engelhorn are oclădire veche unde se adăpostesc colecții de artă, de istorie locală și istorie a teatrului, porțelan și faianță, pictură olandeză din sec. al XVII-lea și piese istorice de mobilier. În clădirea nouă, am văzut secțiile de arheologie, etnologie și istorie naturală. Pe malul Neckarului am găsit Museumsschiff (Nava-Muzeu), cea care informează despre istoria navigației pe Rin. Sunt târguri toată vara, cum ar fi Târgul de Mai care se desfășoară din 1613, Sărbătoarea Orașului, Sommernachtfest (Sarbarea Noptii de Vară) care încântă pe toată lumea în luna iulie. La începutul lui noiembrie am fost la Festivalul Internațional al Filmului Mannheim / Heidelberg însă a fost ceva neașteptat pentru că nu ne gândeam ca vom mai găsi bilete. Am văzut și echipa Adler Mannheim care este cea mai titrată echipă din Liga Germană de Hockey. Nu am crezut vreodată că voi vedea SAP Arena. Este imensă! Învățând despre Mannheim, am aflat că acolo a fost patentat primul automobil creat de Carl Benz și tot acolo s-a condus prima bicicletă din lume în 1817.

Am fost surprinsă să văd semnul oficial pentru Bertha Benz Memorial Route, care comemorează prima călătorie de lungă distanță parcursă cu automobilul de la Mannheim la Pforzheim în 1888 (104 km / 64 mile). Doar un an a durat șederea mea pe aceste meleaguri, însa a fost un an de neuitat!

Aș fi rămas, poate, dacă nu îmi era atât de dor de România mea și de cei dragi de acasă. Mă voi întoarce, poate, peste câțiva ani pentru că încă mai am ceva de vizitat. Am auzit că împrejurimile sunt... de vis!

CUM AM AJUNS SĂ PRACTIC DANSUL

de Andreea-Bianca Dobreă

Dansul este definit ca fiind un mijloc artistic de exprimare a unui mesaj printr-o succesiune de mișcări ritmice, variate și expresive ale corpului, executate în ritmul muzicii, dar și o artă, un mod de viață, o terapie, o evadare din cotidian.

Fiecare dintre noi putem percepe dansul într-un mod diferit, în funcție de ceea ce ne poate transmite și ceea ce simțim noi. Pentru mine, însă, dansul a fost o cale de scăpare, un nou început, deoarece timp de doi ani am fost „victimă” propriilor temeri și gânduri. Fără să îmi dau seama, mi-am creat o lume în care doar eu mă aflam, departe de orice lucru din exterior. Mă simțeam neînțeleasă, singură și din ce în ce mai sensibilă. Credeam că orice lucru spus la adresa mea este o jignire și că nimeni nu mă poate ajuta să scap din acest impas, nici măcar eu.

A fost o perioadă destul de dificilă în care aceste atacuri de panică au început să sape mai adânc, pierzând orice speranță de a scăpa. Era, pur și simplu, un vis din care nu te poți trezi, oricât de mult te zbați, simți că te ține cineva legat și nu poți accepta ideea că acel cineva ești chiar tu.

Însă la finalul tuturor lucrurilor rele, există și o parte bună, și anume că în momentul de față pot vorbi deschis despre acest lucru și că am devenit o persoană mult mai puternică și capabilă de a face față tuturor obstacolelor.

La baza acestei transformări a fost și este în continuare dansul. În viziunea mea reprezintă mult mai mult decât un sport. Este o nouă lume, însa care de data aceasta îmi place atât de mult, deoarece am învățat să-mi exprim orice stare prin dans, nu să mă închid în propriile gânduri. Am fost atât de fericită că am reușit totuși, să găsesc acea cale de scăpare, am muncit, m-am implicat, iar în cele din urmă am devenit instructor de dans.

A fost și este în continuare o realizare destul de importantă din viața mea. Am întâlnit persoane minunate, care din simpli colegi de muncă au devenit o a doua familie, care te sprijină de fiecare dată, iar pentru mine, acest lucru este cel mai important. Ceea ce îmi doresc în momentul de față este să îmi ajut grupele de cursanți să privească dansul dincolo de simplitate, de un sport ca oricare altul, ajungând să vadă în el un mod de a comunica cu sinele.

În final, pot spune că, toată lumea poate fi un bun dansator, atât timp cât acea persoană se simte liberă în propriul suflet. Continui să dansez pentru trăirile mele, pentru starea de bine pe care mi-o oferă, pentru a împărtăși copiilor acest sentiment și fiindcă trăiesc pentru a dansa.

DE CE E IMPORTANT SĂ ÎNVEȚI LIMBI STRĂINE

de Laurenția Costin

Sprechen Sie Deutsch? Do you speak English? Parlez-vous français? Hablas Español?

Nu-i așa că ți-ar plăcea să răspunzi afirmativ la fiecare întrebare? Cu toții suntem impresionați de oamenii care vorbesc mai multe limbi străine. Probabil că cei mai mulți dintre noi și-au dorit la un moment dat în viață să învețe o limbă străină. Din lipsă de timp, de motivație și poate din lipsă de consecvență nu au reușit să ducă un astfel de proiect până la capăt. Mai ales în aceste vremuri ale globalizării, cunoașterea unei limbi străine nu mai reprezintă o dovadă a inteligenței, a poziției în societate, ci pur și simplu o adaptare la prezent și, în anumite situații, o cerință obligatorie. Orice limbă se poate învăța, fie că este germană, chineză sau rusă. Important este, în primul rând, să-ți placă cum sună, să te apuci de lucru și, cel mai important, să duci proiectul la capăt. Pe scurt, să fii consecvent!

Cunoașterea mai multor limbi străine reprezintă un atu în viață!

Unii analiști spun că limba engleză devine limba internațională a afacerilor și a societății. Nu a existat niciodată un moment mai bun pentru a învăța o limbă străină, cum ar fi limba germană, franceză sau japoneză. Deși acestea nu sunt la fel de răspândite ca engleza, ele oferă bogate seturi lingvistice care nu se regăsesc în niciun dialect al limbii engleze. Motivele pentru învățarea unei noi limbi sunt variate, dar importanța învățării limbilor străine este universală: întotdeauna vă va fi de folos într-un fel sau altul.

Se afirmă adesea că o persoană care cunoaște mai multe limbi străine este mai „bogată” decât celelalte. În primul rând, unul dintre cele mai importante motive pentru a învăța o limbă străină este stimularea pe care o oferă minții tale. Ca un copil care se luptă cu limba pentru prima dată, te vezi însetat pentru cunoaștere și plin de curiozitate la fiecare pas.

Desigur, există și motive estetice pentru învățarea unei limbi noi. Este distractiv să pronunți cuvintele cu rezonanțe nazale și cu rulara limbii, caracteristici care nu sunt prezente în cele mai multe conversații, cum ar fi în engleză, de exemplu. Unele limbi au anumite conotații sociale care invocă sentimente atunci când sunt auzite sau rostite. Când vizați o anumită cultură – de exemplu, cea germană – acest fapt vă ajută să înțelegeți modul de pronunțare a cuvintelor atunci când comandați un ștrudel cald sau cereți indicații spre autobuz. Acest sentiment de competență și de control poate atenua mult din stresul de călătorie, făcându-vă vacanța în Bavaria cu atât mai relaxată și plăcută.

Indiferent de motivele pentru care doriți să învățați o nouă limbă, trebuie să vă permiteți întotdeauna să explorați noi teritorii lingvistice. Învățarea mai multor limbi va servi întotdeauna pentru îmbunătățirea calității vieții și, chiar dacă nu utilizați limba respectivă în situații practice, aproape sigur vă veți bucura de timpul în care ați studiat-o. Învățarea limbilor străine este unică prin faptul că nu e nevoie să cheltuiți mulți bani

pentru a găsi un instructor pasionat sau un coleg care învață, iar aventura înțelegerii unei noi limbi este o experiență pe care nu o veți uita prea curând.

Odată cu dezvoltarea științei, tehnologiei și a globalizării economiei mondiale, comunicarea dintre diferitele culturi a devenit mai aproape și mai frecventă. Comunicarea interculturală a devenit una dintre temele societății moderne. Cunoașterea unei limbi străine dezvoltă mintea, lărgind orizonturile. Se spune că atunci când gândești într-o altă limbă, începi să gândești mai logic.

Oamenii care vorbesc o a doua limbă străină au o mai mare putere de rezistență la tendința de frică de risc, mult discutată „*loss aversion*”, de aceea tind să ia decizii mai bune, în special decizii financiare.

A învăța o nouă limbă străină are același impact asupra materiei cenușii precum exercițiile fizice asupra musculaturii. Cei care cunosc mai multe limbi străine au rezultate mai bune la teste diverse: matematică, citire, vocabular.

Și spre sfârșit vă prezint niște citate care vă vor motiva la sigur:

„Învățând o limbă străină nu învățăm numai cum gândesc și cum simt alte societăți, ceea ce au experimentat, valorile și cum se exprimă, ci avem totodată o oglindă culturală în care putem să vedem mai clar propria noastră societate – Cancelarul Edward Lee Gorsuch.

Și citatul meu preferat:
„Dacă îi vorbești unui om în limba pe care o înțelege, vei ajunge la mintea lui. Dacă îi vorbești în limba sa, vei ajunge la inima lui” – Nelson Mandela

POVESTEA UNEI STUDENTE INDEPENDENTE

de Delia Ianuș

A fost odată ca niciodată
O minunată fată.
Ea abia ce-a învățat
Cum e să fii descurajat,
Dar s-a încăpățânat
De cursuri s-a apucat,
Ca să facă bani de masă
Fiindcă nu mai stătea acasă.
A plecat în lumea largă
Ca ea singură să meargă
Pe drumul ales de ea,
Deoarece nu mai putea
Gura lumii să o hrănească
Că sigur n-o să reușească.
Însă nu a fost ușor
Să-și caute un locșor,
Unde urma să stea
Fiindcă așa își promisese ea.
Își spusese că va fi bine:
*„Să ai și tu încredere în mine
Că mereu o să reușim
Și alți bani o să găsim!”*
Însă ei s-au chinuit
Fiindcă banii s-au cheltuit,
Și nu a mai reușit
În pasiune să investească
Că acesta-i fu scopu-n viață.

Între timp s-au angajat
Cu banii s-au mai întremat,
Datorii să plătească
Priorități să stabilească.
Facultatea a primat
Și astfel au detronat
Miturile spuse-n lume
Că banii nu cumpără ceva anume.
Facultatea a-nceput
Persoane noi a cunoscut,
Însă separat a stat
Influențele le-a evitat,
Fiindcă puteau să stârnească
Pe un drum rău să pornească.
Semestrul întâi s-a încheiat
Examenele s-au terminat
Și iată-ne-n semestrul doi
Stând acasă pentru noi.
De orori să ne ferim,
Ca apoi să reușim
Să ne strângem iar în toate
Fără a fi atinși de moarte.
Pe ceilalți să-i protejăm
Ca în brațe să ne luăm,
Să tratăm cu sânge rece
Până ce toate vor trece.

ATITUDINEA CONTEAZĂ

de Ștefana Daniela Manolache

Dragă cititorule, haide să descoperi împreună cu mine de ce meriți să ai o viață minunată și de ce trebuie să ai o atitudine frumoasă față de aceasta.

- Prima dată o să discutăm la nivel teoretic despre fiecare termen găsit în titlul de astăzi. Atitudinea este primul termen și așa cum spune prietenul nostru DEX, acest lexem reprezintă felul de a fi sau de a se purta o persoană. Pe scurt, comportamentul fiecăruia ce exprimă un sentiment sau o stare. Citește cu atenție deoarece la final o să realizezi cât de mult sau puțin ai apreciat lucrurile pe care le-ai făcut până acum cu viața ta.
- Optimismul vine imediat după atitudine. Gândește-te cât de bine înțelegi sensul acestui termen și cât de mult sau puțin a făcut parte din vocabularul tău, în momentul în care discutai despre viața ta. DEX-ul ne informează că optimismul este o concepție filosofică, potrivit căreia binele precumpănește asupra răului, sau tendința de a vedea latura pozitivă a lucrurilor și, mai bine zis, **ATITUDINEA** omului care privește încrezător viața și viitorul – **ATENȚIE!** Observăm că trecutul nu are nicio treabă cu noi aici, astfel că este timpul să te gândești de ce nu mereu ai putut avea o percepție frumoasă asupra propriei vieți.
- Pozitiv este ultimul termen pe care îl discutăm la nivel teoretic. Dacă faci o simplă căutare pe Google despre acest termen, tu o să observi că are foarte multe înțelesuri, depinde de contextul în care este folosit. Noi discutăm despre acest lexem în situația de a înțelege de ce trebuie să tratăm viața altfel. În situația dată, acest termen face referire la însușiri bune, de valoare, o semnificație justă, iar dacă

punem acest lexem lângă cuvântul „atitudine”, ne putem referi la un mod corect de a ne purta cu cei din jur sau cu noi înșine. Astfel, este momentul să te gândești dacă ai avut mereu impresia că viața ta chiar este de calitate și dacă este valoroasă. Dacă nu ai făcut asta până acum, eu zic că este momentul.

La nivel practic, cu toții trebuie să înțelegem câteva idei care ne ajută să funcționăm eficient zi și noapte, zi de zi, la muncă, acasă, cu prietenii, chiar și cu noi în timpul liber. Aceste idei sunt legate între ele, deoarece dacă nu sunt puse în practică împreună, există posibilitatea de a simți că ceva nu merge bine sau că am greșit undeva. Ideile ar fi următoarele:

- Pentru a ajunge să fim conștienți de faptul că noi am duce o viață mult mai frumoasă și plină de căldură, trebuie să ne cunoaștem pe noi, să ne apreciem și să ne iubim așa cum suntem. Orice decizie luată până acum sau pe care o să o luăm, nu trebuie regretată. Fiecare decizie care ajunge să fie luată pe proprie răspundere ne aduce în punctul de existență în care ne aflăm în prezent.
- După ce ajungem să ne apreciem ca ființe umane, trebuie să conștientizăm că cei din jur, persoanele la care ținem și pe cei ce îi iubim, vor observa o schimbare miraculoasă la noi. Energiile sunt bune, pozitive și se transmit în mod indirect, fără să vrem, către ceilalți și ei vor simți. Acest lucru va oferi încredere atât de sine, cât și mai multă încredere față de cel din fața ta.
- Niciodată să nu te uiți la trecut ca la un lucru care ți-a marcat existența. Trecutul este ceea ce ești în prezent, iar prezentul va fi trecutul ce te va face mai bun în viitor. Astfel, trecutul face parte din tine dar, nu trebuie să existe în prezentul și viitorul tău.

Rutina de dimineață a fiecăruia dintre noi trebuie să conțină și gânduri precum:

- „Bună dimineața, rază de soare. Simt că astăzi o să fim productivi, o să mâncăm la timp și o să zâmbim mai mult față de ieri.”
- „Simt că astăzi o să dau tot ce se poate din mine, o să lucrez, o să mă văd cu prietenii, iar seara mă voi duce la culcare liniștită pentru că am fost sigură pe mine”
- „Zâmbește dragă X, astăzi ai parte de încă o zi în care respiri și îți poți vedea familia, prietenii și la final de zi ajungi să-mi citești o pagină din cartea preferată”

Ai observat cât de molipsitor poate fi un zâmbet? Ai observat cum starea de spirit a omului se schimbă când cineva zâmbește? Sau și mai angelic, ai observat cât de frumos zâmbește un bebeluș? Bebelușii nu conștientizează cum va fi viața lor, ei doar zâmbesc când simt prezența persoanelor cu energie pozitivă și bună. Ei bine, așa este și cu noi acum. Când simțim că viața nu merge bine, hai să zâmbim și să vedem dacă starea interioară se modifică.

Eu am făcut acest exercițiu și a funcționat. În plus, poți să îți iei câteva minute de pauză și să ți acorzi 5 minute de respirație corectă. Astfel, dragă cititorule, ai marea șansă de a te cunoaște mai bine, de a simți altfel viața, de a simți cu adevărat că tot ceea ce ai făcut până acum a fost făcut cu un rost. Cine ești acum, nu o să mai fii în viitor – adică peste 5 ani, când deja o să ai o altă gândire asupra vieții, tu o să fii într-o variantă actualizată și mai bună.

Învăță să apreciezi viața așa cum este ea și modific-o pas cu pas, dar nu uita că indiferent de vârstă, mereu vor exista lecții ce te vor finisa ca pe un diamant neșlefuit.

„SĂ CITEASCĂ MULT ȘI CU POFTĂ”

INTERVIU CU BOGDAN HRIB

de Mădălina Maximciuc

Bogdan Hrib este cel care a fondat Editura Tritonic în 1993. Inginer constructor fără să fi lucrat o singură zi în domeniu, cu un doctorat în media și cinema, lector universitar la Facultatea de Management a SNSPA. A publicat articole despre piața de carte și jurnalism. Experiența lui în zona editorială se află în volumul *Editor de unul singur. Management în industria cărții*.

S: În primul rând aș vrea să vă întreb cum s-a ajuns de la construcții la scriere? Este totuși o diferență între cele două domenii.

BH: Răspunsul este pe de o parte simplu, dar pe de altă parte complicat. În anii liceului (1981-1985) îmi doream să aleg facultatea de istorie (eram super pasionat de antichitate – Egipt, Roma antică...), dar am văzut cum un văr de-al meu, proaspăt absolvent, se chinuia la țară să învețe elevii istorie pe câmp, în timp ce erau trimiși la cules de porumb. Așa că am renunțat, și pentru că părinții mei au fost ingineri constructori, alegerea a fost simplă. În acele vremuri, ca inginer, aveai șansa să ajungi (cu repartiție guvernamentală!... așa era atunci!) într-un... oraș! Dar am terminat facultatea imediat după Revoluție și am avut șansa să-mi dezvolt pasiunile – scrisul și fotografia. O vreme am lucrat în presă ca fotojurnalist, apoi în 1993 am înființat Tritonic împreună cu alți amici. Prin 2000 și ceva când îmi doream o colecție *Mystery & thriller* care să aibă și autori români m-am gândit că poate ar merita să încerc și eu. Așa s-a născut „Filierea grecească”. Apoi totul a fost simplu.

S: Ce anume a determinat înființarea Editurii Tritonic?

BH: Cel puțin doi factori importanți. Primul încercarea de un an de a lucra la patron... nereușită încercare. Apoi, al doilea: dorința de a publica ceea ce doresc fără să dau explicații, un fel de dorință de a-mi lua soarta în propriile mâini. Am avut un partener care gândea la fel și lucrurile s-au dezvoltat normal. Dar atunci în 1993 erau trei activități principale (oarecum egale) editura, tipografia și agenția de publicitate. Cu timpul, partenerii s-au schimbat și domeniul principal a rămas editura. Spiritul antreprenorial era parcă mai dezvoltat pe vremea aia. Poate din inconștiență...

S: Care carte din literatura română vă doriți să fi fost scrisă de dvs?

BH: Nu cred că pot gândi așa. Și nu mi-am dorit niciodată așa ceva. O carte scrisă are toate atributele autorului ei. Nu poți să iei stilul altuia. Cred că e foarte greu. Continuările unor serii celebre (*Trilogia Millennium* continuată, noile aventuri ale lui *Holmes* sau *Jason Bourne*) – au avut personajele acelor serii, dar inevitabil au conținut stilul noilor autori. Nu mi-am dorit să fur o idee și cu atât mai puțin un stil. Sper ca cititorii să aprecieze stilul meu și poveștile mele. De fapt, de la *Shakespeare* încoace toate poveștile sunt cam la fel: crimă, trădare, iubire, fericire, putere, orgolii, ură, cruzime...

S: Cum vi s-a schimbat stilul de scriere după publicarea primei cărți?

BH: Nu știu dacă s-a schimbat. Sper că am reușit să polișez poveștile mele, cu amănunte frumoase și mai ales cu vorbe frumoase. Am un amic care

folosește o vorbă (luată probabil de la altul): „când citesc îmi place să mă las în poveste”. Sper că poveștile mele au acum destule detalii ca să merite să te lași / să te adâncești în citit. Așadar, sper că scriu mai bine pentru cititorii mei... Și atât.

S: Stelian Munteanu, personajul din seria care-i poartă numele, a fost creat după personalitatea dvs sau a fost doar imaginație?

BH: Cred că scriitorii nu au nevoie de multă imaginație. Ei ar trebui să călătorească mult (dacă se va mai putea!), să vadă locuri și oameni, să asculte poveștile altora. Poveștile plutesc în jurul nostru. Dacă ai ochi și urechi le prinzi. Stelian nu e imaginație și multă lume mă întreabă dacă e o bucată din mine. Evident că toate personajele au ceva din autor. Totuși, Stelian nu este un alter ego al lui Bogdan Hrib, el a fost construit din personaje reale amestecate (cam cum face un sculptor când pregătește o sculptură din lut!). Recunosc: în anumite momente acționează mult mai bine decât BH, dar alteori e cam fraier... În fine, așa e el!

S: Vi se pare mai dificil ca creați personaje de sex opus?

BH: Da, e dificil. Poveștile mele au personaje feminine, dar trebuie să recunosc sincer: nu știu sigur dacă mi-au ieșit bine. Cred că romanul „Ultima fotografie” are un personaj feminin puternic. Iar în seria „Stelian Munteanu” sunt două doamne importante: Sofia și, mai nou, Anabella. Cândva va apărea și continuarea „Ultimei fotografii”, iar acolo va exista un alt personaj feminin foarte puternic... sau chiar două.

S: Seria „Stelian Munteanu” conține șase volume. Pentru scrierea cărei cărți ați acordat mai mult timp?

BH: Fiecare dintre cele șase e diferită, accentele se pun pe partea de anchetă, sau pe istorie, sau pe social, geopolitică, psihologie. În fine... Primul, „Filierea grecească”, a fost scris cu pixul pe hârtie și, la început, mai mult din amuzament, a durat vreo trei veri. Al doilea – „Blestemul manuscrisului”, scris împreună cu istoricul și jurnalistul Răzvan Dolea, a fost o muncă foarte... militarizată: a durat câteva luni... vreo șapte sau opt. Al treilea, „Somalia, mon amour”, a fost și mai complicată pentru că personajul-autor Sofia Matei nu era tot timpul prea aproape, dar nu a durat mai mult de un an. A urmat thriller-ul psihologic „Ucideți generalul” scris la termen, în nouă luni (trebuia să intre în traducere pentru ediția în limba engleză!), l-am terminat cu câteva ore înainte de Revelionul...2011. Apoi totul a durat mult... romanul „Patimile doamnei ministru a apărut abia în 2016, deși era început din 2012. Documentarea a consumat multe luni și au apărut alte probleme / priorități. Iar „Reziliență” a fost gândit prin 2019 și, trebuie să recunosc: ar fi trebuit să apară alt roman înaintea lui, dar au existat priorități de... export, așa că am grăbit povestea din „Reziliență”, una peste alta m-am înscris în nouă-zece luni, dar a fost greu, pentru că am avut și alte preocupări care mi-au mâncat mult timp...

S: Cât research ați făcut pentru a scrie cel de al 6-lea volum al seriei?

BH: Fiecare dintre romane a avut o documentare prealabilă extrem de serioasă. Asta înseamnă locuri vizitate, multe cărți citite și discuții cu oameni.

O parte dintre poveștile din „Reziliență” mă preocupau de ceva vreme și eram la curent cu articole din presa străină și cu volume științifice. Dar să nu sperii pe nimeni, e doar un roman care se citește ca un roman. Nu e o carte științifică, deși include și povești cu istorie și un pic de geopolitică. Dar sunt povești foarte... românești.

S: Dintre toate cărțile scrise de dvs., care vă place mai mult?

BH: Fiecare dintre ele mi-a plăcut atunci când a apărut și fiecare are un loc aparte în inima mea. Condiția progresului ar fi ca cea mai recentă să-mi placă cel mai mult. Cam așa și e. Sunt încântat de „Reziliență”, dar cel mai mult mi-ar plăcea să simt reacția cititorilor.

S: Aveți lucrări nepublicate? Dacă da, câte? Aveți intenția de a le publica vreodată?

BH: Nu am lucrări nepublicate, adică manuscrise terminate și ascunse în sertare. Am însă proiecte care își așteaptă rândul. Cel puțin două sunt clare, adică au povestea și personajele pregătite. Continuarea romanului „Ultima fotografie” care duce mai departe povestea lui Alexandru Zaharia (care apare episodic și în povestirea „Crimă de cartier” din volumul colectiv „NOIR de București” și chiar și în „Reziliență”) și care are ca titlu provizoriu „Căsnicia în capitalism” și un nou volum din seria Munteanu-Demetriade, probabil mai mult Demetriade decât Munteanu, cu titlu provizoriu „Free Titan”. Pe cât posibil încerc să scriu la... comandă. La comanda mea sau la cea a editorilor. Asta înseamnă planificare. A fi autor e tot o meserie. Ai termene, ai obligații contractuale.

S: Ce sfat aveți pentru cei care și doresc să scrie o carte?

BH: Aș avea un munte de sfaturi. Dar... pentru început ar trebui să citească enorm. Doar așa vor stăpâni limba română. Și când zic limba română mă refer la multe mii de cuvinte, nu la cele 800-1000 de vorbe pe care le folosim în mod normal când călătorim prin oraș sau mergem la supermarket. Iar prin enorm mă refer la câteva mii de cărți. Apropo, încă ceva, întrecerea care a început să apară în ultima vreme pe Facebook și Instagram – dorința de a citi din ce în ce mai mult – nu știu dacă e benefică. Fiecare poveste trebuie citită în ritmul ei. O carte nu se citește pentru a afla finalul, ci pentru a te bucura de vorbele meșteșugice și de stările, emoțiile care emană din poveste. Citind prea repede riști să sari pentru emoții. Și e păcat... Cititul poate deveni inutil.

S: Și nu în ultimul rând, vă rog să le transmiteți un mesaj cititorilor revistei, în special colegilor mei de la Comunicare și Relații Publice.

BH: Un mesaj? Mai multe nu se poate?

- Să citească mult și cu poftă.
- Să scrie dacă nu pot trăi fără asta și să scrie bine;
- Să folosească corect limba română și să-i folosească toate cuvintele;
- Să-și facă bine datoria atunci când vor lucra în comunicare. Să nu renunțe la principiile care le definesc valorile, să nu renunțe la etică și la morală. Dacă pot...
- Să se gândească la faptul că și industria cărții (care plătește prost, nu ca în IT) are nevoie de comunicatori buni;
- Să se bucure de viață! Atât.

COMUNICAREA - CHEIA PENTRU O RELATIE CÂT MAI BUNĂ CU CEI DIN JURUL NOSTRU

de Mara Neagu

Toate interacțiunile din viața noastră se bazează pe comunicare, pe schimbul de idei, de informații sau de cunoaștere. Comunicarea, fie în relațiile cu cei din jurul nostru sau cu noi înșine este esențială pentru o viață sănătoasă și armonioasă.

Cu toate acestea, de multe ori ne găsim implicați în situații dificile deoarece nu reușim să ne facem înțeleși sau nu putem să îi înțelegem pe cei din jurul nostru. Sunt convinsă că fiecare dintre noi am fost cel puțin într-o astfel de situație.

Comunicarea se bazează în principiu pe autocunoaștere. Astfel, dacă noi stăm bine în legătură cu acest subiect, vom putea comunica mult mai ușor deoarece vom avea gândurile bine structurate, cuvintele vor fi mai bine alese pentru a da formă gândurilor noastre și vom avea încredere în noi și în ceea ce spunem.

Comunicarea este ceea ce transmitem celorlalți despre noi, ceea ce gândim și părerea pe care o avem. Felul în care comunicăm ne reflectă trăirile și vorbește despre noi în întregime.

Comunicarea eficientă este cea care se bazează pe ascultarea atentă, empatică, necritică, eliberată de propriile judecăți și opinii, care surprinde nevoile celuilalt, așteptările lui de la tine ca partener de dialog.

Cel care comunică cel mai eficient este cel mai bun ascultător, este cel care transmite un mesaj autentic conform cu ceea ce gândește și îl transmite pe limbajul celui căruia i se adresează, fiind preocupat de modul în care este înțeles de către interlocutor, cerând feedback permanent, în urma căruia își ajustează mesajul pentru a transmite corect informațiile.

Această comunicare poate fi de două feluri:

- Verbală – Informația este transmisă prin limbaj articulat (scris sau oral)

- Nonverbală – Când nu folosim acest limbaj.

Comunicarea verbală privește doar cuvintele, verbalizarea, limbajul simbolic și nu vocea care le rostește, tonul și ritmul vorbirii. Comunicarea verbală este o componentă a comunicării orale.

Comunicarea scrisă este tot o comunicare verbală pentru că se bazează tot pe limbajul cuvintelor, expresia sonoră din oralitate fiind înlocuită cu expresia grafică a cuvântului scris.

Comunicarea nonverbală implică suma stimulilor (cu excepția celor verbali) prezenți în contextul unei situații de comunicare, generați de individ și care conțin un mesaj potențial.

Motivul pentru care apar dificultăți în relații, este că, de obicei, acestea sunt marcate de tensiuni emoționale, de dificultăți de înțelegere a celuilalt, de necunoaștere a modului de a-l aborda pe celălalt, de lipsa de răbdare, lipsa de ascultare cu empatie și calm, de lipsa propriului echilibru emoțional, frustrare, o comunicare inefficientă a trăirilor, proiecția propriilor emoții și neputințe asupra celuilalt, lipsa asumării responsabilității pentru propriile trăiri.

La final sunt câteva întrebări care vă ajută să vă identificați plusurile și minusurile în relațiile sociale:

- Te exprimi clar și te faci înțeles în comunicarea cu cei din jurul tău?
- Îi întrerupi pe ceilalți în timp ce vorbesc, vorbind peste ei, nelăsându-i să termine ce aveau de spus, îi judeci, blamezi și gândești negativ în legătură cu opiniile celorlalți?
- Ești exigent cu tine însuși și te judeci aspru?

PRACTICI EDUCATIONALE, STILURI DE COMUNICARE

de Miruna Irimia

Meseria de educatoare este frumoasă și unică. Educatoarea stimulează și întreține curiozitatea copiilor pentru lucruri noi, le modelează comportamentele sociale, le întărește încrederea în forțele proprii și îi ajută să își găsească identitatea. Realizarea acestor sarcini depinde de măsura în care ea posedă calitățile și competențele necesare.

Principala calitate a unei educatoare este vocația pedagogică, exprimată în „a simți chemarea acestei sarcini și conștientizarea aptitudinilor necesare pentru a o îndeplini”. Vocația pedagogică, înseamnă înainte de toate „arta de a te pune la dispoziția copiilor, de a simpatiza cu ei, de a le înțelege universul, de a le sesiza interesele care îi animă” și este un dar pe care educatoarele îl au sau nu.

Diferențele de comportament pe linia dimensiunilor invocate a condus la definirea și caracterizarea unor stiluri educaționale.

Stilul educațional este „expresia modurilor de comportament preferate, care revin cu o anumită regularitate” sau modul caracteristic în care actele de predare sunt executate; el este personal, unic, poartă amprenta personalității educatoarei și este o formă de exprimare a originalității ei .

Stilul educațional se referă la: originalitatea în activitatea didactică, la felul în care sunt alese și utilizate strategiile de către profesor, capacitatea de a îmbogăți practica școlară introducând variație, activități mai vii, mai

nuanțate în grupă, capacitatea de a induce comportamente variate de învățare contribuind la modelarea stilurilor de muncă.

Ipostaza de lider pe care o are educatoarea generează anumite practici educaționale sau stiluri de conducere care au un puternic impact asupra unor aspecte esențiale ale vieții de grup. Aceste stiluri sunt: autoritar, democratic și laissez-faire (pasiv).

Eu consider că mă regăsesc în stilul democratic deoarece se caracterizează prin faptul că problemele sunt discutate și deciziile sunt luate cu participarea întregului grup, care beneficiază de încurajarea și asistența educatoarei.

Perspectivile și etapele activității sunt schițate de la început. Educatoarea sugerează două-trei tehnici de lucru, între care membrii grupului pot alege.

Aceștia din urmă sunt liberi să se asocieze cu cine doresc în vederea realizării sarcinilor. Educatoarea este obligată să justifice aprecierile pe care le face asupra realizărilor individuale sau de grup. Ea caută să fie un membru obișnuit al grupului, fără a lua asupra ei prea multe sarcini.

Copiii se simt mult mai liberi și mai dornici să se implice în organizarea grupei, manifestă mai puțină dependență față de educatoare, iar comportamentul lor se schimbă foarte puțin atunci când aceasta lipsește. Stilul democratic previne încărcarea cu tensiune și agresivitate, iar climatul socio-afectiv pozitiv conduce la rezultate bune în planul eficienței activității.

STUDENTIA

de Corina Nițu

Ce înseamnă să fii student?

În DEX, studentul este definit ca „persoana care urmează cursurile unei universități sau ale unui institut de învățământ superior”.

A fi student înseamnă a avea și foarte multe responsabilități la facultate, dar asta nu înseamnă că nu ne putem implica și în alte activități în afara acesteia.

Deși foarte multă lume se teme de facultate, am ajuns la concluzia că nu este atât de greu pe cât se spune. Odată ajunși în acest punct, cerințele sunt diferite față de ceea ce a fost la liceu, viața universitară ne așteaptă cu provocările sale.

Viața de student impune ... un anumit stil vestimentar?

Stilul vestimentar pe care îl adoptăm la facultate ne reprezintă, în mod cert. Deși stilurile vestimentare din ziua de astăzi sunt foarte formale, trebuie să știm ce stil vestimentar trebuie să adoptăm, în funcție de ieșirile pe care le avem în ziua respectivă.

În primul rând, un stil vestimentar purtat corect în funcție de activitatea pe care o facem în ziua respective ne definește atitudinea și ne dă un aer mult mai serios în fața persoanelor pe care le vom întâlni pe parcursul zilei.

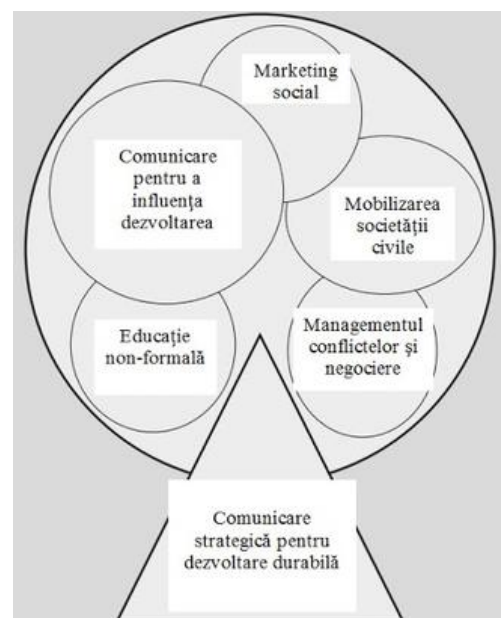
Cum se schimbă viața în momentul în care ajungem sa fim studenți?

Din punctul meu de vedere, odată cu începerea facultății ne transformăm complet, devenim alte persoane, alte caractere, avem alt temperament și alt mod de a aborda lucrurile.

A fi student nu presupune doar simplul fapt că frecvenzezi zilnic cursurile care ajută la formarea ta, ci și faptul că te încadrezi într-un nou grup de oameni față de cel de la liceu, faptul că începi alte activități mult mai grele, dar care atrag după ele și foarte multe experiențe interesante, care te fac să te simți cu adevărat împlinit ca persoană.

Ce responsabilități atrage această schimbare de la viața de licean la cea de student?

După cum spuneam mai sus, viața de student ne schimbă foarte mult, din toate punctele de vedere. Dacă liceul a fost etapa care ne-a pregătit pentru a înfrunta tot ceea ce înseamnă experiențe noi și pentru a ne forma ca oameni, facultatea vine și ea cu alte provocări care ne ajută să ne desăvârșim pregătirea într-un anumit domeniu, dar să ne și maturizăm, să avem un caracter solid, să ne formăm principii sănătoase de viață și un mod sănătos de a reacționa în situații limită.



EXPERIENȚA MEA CA AU-PAIR ÎN GERMANIA

de Romina Ostășevici

Probabil mulți dintre voi înainte de a veni la universitate, ați luat în considerare varianta unui viitor fără studii superioare. Ei bine, nici eu nu sunt o excepție, iar atunci când am terminat liceul am avut nevoia de a călători, de a încerca ceva nou, departe de școală și profesori. Astfel, am ajuns în septembrie la biroul agenției Au-Pair din Chișinău, alături de mama mea, cu o mare dorință de a semna contractul care îmi promitea o aventură de neuitat.

Acest program îmi oferea șansa să vizitez țara pe care o ador, Franța. Deja îmi imaginam pozele la Turnul Eiffel postate pe Instagram, toate story-urile împreună cu noii prieteni de la cursuri și vinul minunat francez ce trebuia să îmi facă serile mai interesante. Mare tristețe mi-a acoperit sufletul când am aflat că e nevoie de permis de conducere, și în loc să semnez fericită pentru a vizita în sfârșit Parisul, am fost de acord să plec în Germania. Neștiind nici măcar un cuvânt din această limbă, am dat interviul la ambasadă în germană de două ori pentru a primi viza.

Totuși am ajuns în orașul Crailsheim, într-o familie foarte plăcută care deținea o agenție de muncă în oraș. Spre norocul meu, limba nu a reprezentat o problemă, iar curând stăteam la bucătărie și discutam cu orele. Deseori am fost în vizită la birou, și îmi făcea o mare plăcere să văd cum pentru o muncă destul de ușoară oamenii aveau un salariu imens. Să nu mai vorbesc despre faptul că era o familie cu tripleți, iar nopțile nedormite în primele luni mi-au fost asigurate.

O lună, două, trei, apoi a urmat o lună de trai într-un spital din Stuttgart, unde câteva prietene mi-au arătat toate frumusețile orașului. Departe de familie, ar fi trebuit să ating apogeul fericirii și să visez la un viitor acolo, plimbându-mă seara pe străzile sofisticate din Stuttgart. După un an ca Au-Pair, aș fi putut rămâne în acea familie și m-ar fi putut angaja la birou, doar dacă aș fi avut studiile necesare. Faptul că am ratat o astfel de șansă m-a obosit fizic și moral, încât deja sistemul nervos îmi dădea de știre că am ajuns la limită. Dacă nu mă puteam angaja la o muncă de birou unde șefii erau prietenii mei, ce să mai zic de alte companii? Ce ar fi trebuit să fac după un an în Germania? Să mai aștept un an ca să depun la facultate? Sau să îmi caut de muncă undeva unde nu e nevoie de studii superioare? Numai gândul că voi fi tratată ca o persoană fără viitor îmi crea o stare de depresie ce nu m-a lăsat câteva zile, timp în care m-am îmbolnăvit grav.

Era iulie, iar eu abia vorbeam și nu puteam mânca nimic. Am luat o decizie fără a mă consulta cu nimeni. Am pus viitorul meu mai presus de călătorii și vise, am decis să mă întorc în Republica Moldova și să depun actele la universitate.

Nici nu vreau să știu ce s-ar fi întâmplat dacă nu făceam asta, nu știu de ce nu am înțeles mai devreme că oriunde aș pleca, voi fi tratată în funcție de cultura pe care o am, și nu contează câte țări am vizitat și ce poze am pe site-urile de socializare. Foarte des mă gândeam că poate mă voi putea descurca și fără această diplomă de licență, la fel cum fac alții, dar oare merită să am un așa viitor doar pentru că mi-a fost lene să studiez?

PICTURA CA HOBBY

de Alexandra Pușcașu

Am ales să studiez la un liceu de artă, profil pictură și aici am început să îmi dezvolt și mai mult pasiunea pentru pictură. Încă de mică mi s-a părut fascinant să-ți transpui gândurile, ideile, sentimentele folosind o pensulă și culori.

Trebuie să recunosc că în toți acești ani, m-am axat pe dezvoltarea acestui talent, matematica și biologia părăndu-mi-se anoste. De cele mai multe ori îmi petreceam timpul în atelierul de pictură împreună cu profesoara mea, chiar și în afara orelor de curs.

Atelierul devenise pentru mine, o a doua casă: acolo mâncam, acolo așipeam din când în când pe plăcile pe care mai apoi pictam, ascultam muzică concomitent cu sfaturile date de profesoară despre viață și cu fiecare clipă, mă îndrăgosteam de picturile care căpătau viață pe pânză.

Are rost să mai scriu că am participat la numeroase concursuri pe diverse teme artistice? Dar dacă da, țin să precizez că am o colecție de diplome acasă!

Pictura a însemnat refugiul meu. De multe ori, preferam să îmi transpun energiile negative pe pânză.

Acest tip de material îmi devenise jurnal, îmi știa toate stările. Atât de mult îmi plăcea ceea ce făceam, încât de multe ori nu mă lăsam influențată de opinia profesorilor. Rolul dumnealor era de a ne coordona și de a ne explica procesul prin care obțineam o imagine reușită, însă în încăpățânarea mea, consideram că sunt mult mai potrivite culorile și tacticile pe care le utilizam eu.

În ultimul an de liceu mi-am conservat energia pentru a realiza Atestatul și pentru a obține o notă bună la BAC, evident. Lucrarea mea finală trebuia să fie una demnă de tot ce am învățat eu în acești ani, dar care să cuprindă și o bucățică din sufletul meu.

Deși am avut susținere din partea tuturor, profesori, părinți, familie pentru a studia mai departe pictura, am hotărât ca această călătorie în lumea artei trebuie să se oprească aici și că trebuie să cobor din tren la Bacău.

Am lăsat pictura la stadiul de hobby, dar asta nu înseamnă că am lăsat pensula din mână.

Pictesz ori de câte ori am timp și întotdeauna îmi aduc aminte cu bucurie și o oarecare melancolie de primii mei pași în lumea artei.

STUDENTIE – TINEREȚE FĂRĂ RIDURI

de Diana Andreea Sabău

La un moment dat, fiecărui om îi îmbătrânește tenul și nu este nici o tragedie dacă avem un rid ici colo, mai mult, o nouă linie facială poate adăuga caracter tenului. Dar, nu este nici un secret faptul că multe dintre noi, studentele, își doresc să țină aceste linii faciale sub control.

Odată ce ne-am ales cu ele, poate fi o adevărată provocare să inversăm aspectul ridurilor fără ajutor medical sau operații estetice. Cu timpul, pielea își pierde din elasticitate deoarece producția de colagen este încetinită, acest proces poate fi intensificat de o varietate de factori inclusiv expunerea la soare, poluarea dar și anumite obiceiuri ale stilului de viață.

Exisă câțiva pași pe care fiecare îi poate urma pentru a-și menține pielea tânără și fără riduri

- SPF-ul este obligatoriu!
 - Este cunoscut faptul că expunerea la soare ne poate deteriora pielea, acest lucru conducând la îmbătrânirea pielii și la apariția ridurilor. Pentru a ne proteja pielea de efectele negative ale razelor ultraviolete, este important să aplicăm în fiecare zi un SPF cu factor de protecție între 30 și 50. Razele UV se pot infiltra prin nori din această cauză este necesar să folosim factor de protecție și când afara este înnorat.

- Hidratarea.
 - Pentru o viață sănătoasă este necesar să bem apă. Pe lângă funcțiile vitale pe care aceasta le are, apa ne poate ajuta pielea să rămână sănătoasă și hidratată din interior.
- Fumatul
 - Fumatul ne poate deteriora pielea, ochii și părul. Cu fiecare puf pe care îl luăm, ne îmbătrânim prematur pielea. Vestea bună este că daunele pielii cauzate de fumat pot fi reversibile! Renunțarea la fumat (dacă este cazul) și adoptarea unei rutine de îngrijire a pielii, ne poate ajuta să redobândim o piele sănătoasă.
- Ești ceea ce mănânci.
 - Când vine vorba de cât de bine îmbătrânește pielea, acest lucru este adevărat. Conform unui studiu făcut în anul 2019 ce a avut peste 2700 de participanți, femeile ale căror dietă conține o cantitate ridicată de carne roșie dar și snack-uri nesănătoase, tind să aibă mai multe riduri decât femeile care includ fructe și legume în dieta lor.

Alimentele bogate în antiinflamatoare sau antioxidanți pot ajuta la îmbunătățirea elasticității pielii și pot proteja împotriva daunelor dar și a îmbătrânirii premature.

Urmând acești pași simpli poți încetini procesul de îmbătrânire al pielii.

ABANDONUL ȘCOLAR ÎN ROMÂNIA

de Georgiana Ștefăniță

Potrivit celui mai recent raport Eurostat, România este a treia țară din Uniunea Europeană în ceea ce privește abandonul școlar. Pe tristul podium, alături de noi se află Malta și Spania. La polul opus aflându-se Croația, Lituania și Slovenia.

La nivelul UE s-au propus o serie de măsuri pentru reducerea acestei rate și s-au acordat (și încă se acordă) finanțări europene pentru proiecte dedicate acestei probleme. În România însă, în zece ani, conform datelor Eurostat, rata abandonului școlar a crescut de la 17,9% în 2006 la 18,5 în 2016.

România implicată în programe de diminuare a abandonului școlar?

România a fost la rândul ei parte la o așa-zisă implementare a acestor proiecte, însă succesul nu pare a fi vizibil. Abandonul școlar nu se reduce doar la faptul că X copii renunță la studii, ci are impact asupra ratei șomajului și a incluziunii sociale. Motivele pentru care cei mici nu mai merg la școală sunt preponderent cele financiare. Deși școala este în teorie gratuită, există un număr considerabil de părinți care nu își permit să-și pregătească copii pentru școală, fie nu înțeleg utilitatea acesteia.

Statul nu a găsit încă forma prin care să rezolve punctual, în practică aceste probleme. Se discută la nivel național de digitalizarea școlii românești, însă anul școlar 2017-2018 a început fără manuale tipărite pentru elevii clasei a V-a, se dorește includerea programului „*O masă caldă*” pentru copii însă în unele județe se anulează și licitațiile pentru cornul zilnic (Consiliul Județean Suceava a anulat o astfel de licitație, cu două săptămâni înaintea începerii anului școlar). România pare a fi țara contradicțiilor în sistemul educațional, al reformelor de tipul „*să se revizuiască privesc, dar să nu se schimbe nimica*”.

Dreptul la educație. Găsirea de soluții

Dreptul la educație al copiilor și deopotrivă conștientizarea și incluziunea

părinților sunt apărute însă de mai multe ONG-uri care luptă constant pentru asta. Soluțiile găsite sunt diverse și merg dincolo de campaniile de strângeri de fonduri punctuale sau alte campanii caritabile.

Soluții care au fost găsite sunt:

- Diversificarea activităților școlare;
- Exitența comunicării asertive și eficiente cadru profesor-elev;
- Oferta școlară să fie compatibilă cu trebuințele, interesele și aspirațiile elevilor;
- Disciplina școlară să nu fie excesiv de permisivă, nici excesiv de rigidă;
- Să existe o dotare materială adecvată în școală;
- Programe de consiliere pentru părinți etc.

Ținta propusă de statele membre pentru anul 2020 este reducerea abandonului școlar, sub pragul de 11%. În 15 state membre se împlinesc deja acest obiectiv național propus pentru anul 2020, printre care Franța, Belgia, Austria, Olanda și Danemarca. Cea din urmă este bine cunoscută în Europa pentru accesibilitatea pe care o oferă studenților și inovația pe care o oferă în educație.

Cel puțin jumătate din populația cu vârste între 30 și 34 de ani a absolvit învățământul superior în Lituania (57,6%), Cipru (57,1%) și Irlanda (56,3%). La polul opus, se află Italia (27,8%) și România (24,6%). Ponderea persoanelor cu vârsta cuprinsă între 30 și 34 de ani, care au absolvit învățământul superior, este mai mare pentru femei decât pentru bărbați, în toate statele membre.

România trebuie însă să se mobilizeze și să adopte politici publice utile pentru a clădi sistemul educațional.

Cei 6% din PIB, ceruți în nenumărate rânduri nu sunt doar un moft al activiștilor, profesorilor și liderilor de opinie, ci mai degrabă o necesitate, fiind punctul de salvare al școlii românești.

MUZICA, HOBBY-UL CARE M-A AJUTAT SĂ FIU CEEA CE SUNT ACUM

de Crina Tamba

Muzica pentru mine este mai mult decât un hobby și asta veți observa în acest articol în care voi povesti despre experiențele mele în acest domeniu.

De mică participam la serbările școlare și interpretam diferite cântece, de diferite genuri. Îmi aduc cu mare drag aminte de serbările din școala primară, mai ales pe 8 martie, de ziua mamei interpretam un cântec pe care nu-l puteam termina fără ca mama, doamna învățătoare, mamele colegilor mei și inclusiv eu să vărsăm niște lacrimi. În gimnaziu, am continuat să particip la serbări iar în clasa a VI-a, doamna profesoară de limba și literatura română m-a sfătuit să fac ore de canto pentru a-mi forma vocea.

Am început orele de canto după care a urmat o serie de concursuri naționale și internaționale unde am obținut multe premii și am avut onoarea de a fi jurizată de: Maestrul Horia Moculescu, Ozana Barabancea, Aurelian Temișan dar și acompaniată de Orchestra Ionel Tudor.

Am participat și la televiziuni atât locale cât și naționale precum: EtnoTv, FavoritTv, RomanTv, EstTv. Într-o perioadă am luat câteva pauze de la orele de canto din cauza unor probleme financiare însă aceste pauze nu m-au împiedicat să cânt, ci m-au ambiționat și chiar de cântam în camera mea, pasiunea pentru muzică era aceeași. Talentul meu m-a ajutat și la obținerea titlului de „Miss Boboc 2019” Universitatea „Vasile Alecsandri”. În prezent fac parte dintr-o trupă și suntem invitați pentru a încânta și pentru a binedispune oamenii cu talentul nostru la cele mai importante evenimente din viața lor.

Premiile, aparițiile televizate, participarea la diferite spectacole și evenimente, nu au făcut decât să mă ajute să capăt încredere în mine, să lucrez din răspuțeri pentru ceea ce îmi place și pentru ceea ce vreau să devin, să progrez și nu în ultimul rând să rămân aceeași fată simplă, modestă și plină de viață.

IMPORTANȚA CITITULUI. BENEFICII

de Georgiana Ștefăniță

Cititul este o abilitate importantă care trebuie să fie dezvoltată încă din copilărie. Este necesar nu numai pentru supraviețuirea în lumea academică, dar și în dezvoltarea individului ca adult.

Capacitatea de a învăța și asimila subiecte noi, a găsi și procesa informații utile despre orice, de la probleme de sănătate și protecția consumatorilor, până la cercetări aprofundate în știință sau artă, depinde de abilitatea de a citi.

Documentarul „Why reading matters” (De ce este cititul important) a fost făcut acum 3 ani de Rita Carter, scriitor britanic de știință, lector și om de televiziune, specializat în studiul creierului uman – ce face, cum face și de ce. Cu ocazia documentarului de față, Carter povestește cum neuroștiințele moderne au demonstrat că cititul, mai ales de romane clasice, precum „La răscruce de vânturi” de Emily Bronte, poate declanșa apariția unor puteri nebănuite, pe care revoluția digitală amenință de 30 de ani să le suprimă de foarte timpuriu.

Subiectul abordat de documentarul „De ce este cititul important”, făcut de BBC nu este o noutate. De-a lungul ultimilor cinci ani s-a tot dezbătut modul în care dependența de Facebook, Instagram, Twitter, bloguri, forumuri și așa mai departe diminuează capacitatea de concentrare și atenție, și favorizează egocentrismul în rândul copiilor și adolescenților. Ajută cititul la îmbunătățirea memoriei?

Cititul protejează și memoria. Pe măsură ce îmbătrânim, memoria și funcția creierului tind să scadă. O modalitate de a lupta împotriva acestui proces este aceea de a citi. Un studiu publicat în revista *Neurology* a arătat că persoanele care au citit sau au făcut alte activități de stimulare mintală au avut un declin mai scăzut al memoriei, comparativ cu cei care nu erau pasionați de lectură.

Citirea frecventă și alte exerciții ale creierului reduc declinul mintal cu 32%, susțin oamenii de știință.

Cercetătorii de la Case Western University au arătat că persoanele care și-au stimulat regulat creierul cu activități precum lectura, șahul sau puzzle-urile au fost de 2,5 ori mai puțin susceptibile la apariția maladiei Alzheimer față de persoanele care și-au petrecut timpul cu activități mai puțin provocatoare intelectual.

Și, nu în ultimul rând, cititul îți poate mări speranța de viață, spun cercetătorii de la Universitatea Yale, care au studiat 3.635 de persoane cu vârste peste 50 de ani și au constatat că participanții care au alocat 30 de minute din zi cititului au trăit în medie cu 23 de luni mai mult decât cei care nu au citit. Oamenii care citesc cărți au șanse de a trăi mai mult decât cei care citesc ziare sau reviste, pentru că citirea cărților determină o implicare cognitivă mai mare, în care creierul învață un vocabular nou, contribuind astfel la gradul de percepție socială și inteligență emoțională.

Un alt beneficiu al cititului este faptul că devii mai deschis și mai creativ. O cercetare realizată în cadrul Universității din Toronto a constatat că oamenii care citesc ficțiune tind să fie mai deschiși și mai creativi, comparativ cu cei care nu sunt amatori de astfel de literatură.

Cititul te face și mai fericit, susțin experții de la Universitatea din Liverpool, care au intervievat 4.164 de adulți și au constatat că cititorii sunt mai puțin stresați, mai puțin deprimați și posedă o mai mare stăpânire de sine, dar și capacitatea de a face față provocărilor. Un studiu din 2009 al experților de la Universitatea din Sussex a arătat că lectura poate reduce stresul cu până la 68%. De asemenea, funcționează mai repede decât alte activități de calmare, cum ar fi plimbarea sau ascultarea muzicii. Cercetătorii cred că acest lucru se datorează faptului că lectura necesită concentrare, relaxând mintea și tensiunile din mușchi și din inimă.

În general, cititul îi ajută pe oameni să înțeleagă ce simt ceilalți, să fie mai empatici și să aibă un mai mare respect față de credințele și dorințele altora.

REGULI DE BAZĂ ALE COMUNICĂRII

de Gabriela Vatamanu

Astăzi, comunicarea este din ce în ce mai ușoară datorită tehnologiei, care o face mai rapidă și mai accesibilă. Din păcate, acest lucru nu înseamnă că știm să comunicăm în mod eficient și politicos. Comunicarea față în față a devenit ceva aproape exotic, deoarece comunicăm din ce în ce mai mult prin intermediul rețelelor sociale .

- De aceea vă propun să trecem împreună prin câteva sfaturi de bază pentru o comunicare eficientă și politicoasă.
- Nu întrerupe pe cineva când vorbește. Aceasta este una dintre regulile elementare și de bun simț într-o conversație. Oricât de interesant ar fi ceea ce vrei să spui, trebuie să ai răbdare ca cel care vorbește să își încheie intervenția.
- Nu vorbi numai tu. Nu monopoliza discuția, fără a le lăsa și celorlalți parteneri de conversație posibilitatea să intervină. Nu degeaba se spune că avem două urechi și numai o singură gură, ceea ce înseamnă că ar trebui să ascultăm de două ori mai mult decât vorbim.
- Folosește tonul și volumul potrivit. În orice conversație trebuie să vorbești suficient de tare cât să fii auzit, însă nici prea tare astfel încât să îi deranjezi pe ceilalți. Adaptează-ți tonul vocii și în funcție de subiectul discutat.
- Ai grijă ca subiectul conversației să fie potrivit cadrului în care te găsești. Nu purta conversații prea intime în locuri aglomerate, nu discuta despre vacanța ta preferată la o înmormântare.
- Respectă opinia celuilalt, chiar dacă diferă de a ta. Ai tot dreptul să îți exprimi părerea, însă trebuie să o faci fără a jigni interlocutorul. Nu încerca să ai mereu dreptate, fără să accepți că punctul tău de vedere ar poate fi eronat.
- Evită replicile categorice care blochează conversația și nu îi mai permit celuilalt să intervină. "Nici vorbă!", "Te înșeli", sunt doar câteva dintre replicile pe care ar trebui să le eviți într-un dialog civilizat, spune Aurelia Marinescu în cartea sa "Bunele maniere astăzi".
- Nu te da deștept. Este nepolitic să continui să vorbești despre un subiect despre care celălalt nu știe prea multe și despre care nici nu e curios să afle detalii.
- Ai grijă ce vorbești despre cei care nu sunt de față. Bârfa nu este sigur un semn de bună creștere. A discuta despre persoane care nu sunt de față este permis, însă depinde ce anume vorbim despre ele.
- Evită concluziile banale sau generalizările ridicole. „Toate femeile sunt la fel”, „Toți bărbații, o apă și-un pământ” sau orice alte propoziții care se referă la „toți” copiii, studenții, economiștii.

EQ? CE? CUM? DE CE?

De Nicoleta Vlaicu

Inteligența emoțională, numită și EQ este capacitatea unei persoane de a conștientiza, controla și manifesta emoțiile, generând un comportament empatic și o integrare corespunzătoare în societate.

Majoritatea oamenilor cunosc definiția sau măcar noțiunea de „persoană inteligentă emoțional”, însă puțini realizează ambiguitatea acestui concept și modalitățile de dezvoltare a acestei caracteristici. Este o greșeală majoră să crezi că inteligența emoțională se transmite prin “moștenire” genetică de la părinți sau bunici, pentru că în mare parte, este o caracteristică ce poate fi dezvoltată, prin informare, cunoaștere și desigur – dorință.

Pentru a fi mai siguri în privința EQ-ului nostru, trebuie din start să cunoaștem categoriile în care poate fi separat acest larg concept și ce includ acestea:

• **Conștientizarea de sine**

Dezvoltarea conștiinței de sine necesită adaptare la adevăratele noastre sentimente. Dacă ne vom evalua emoțiile, le vom putea gestiona.

• **Autoreglare**

Deseori avem puțin control asupra momentului când experimentăm anumite emoții. Putem, totuși, să spunem sau să presupunem cât va dura o emoție, folosind o serie de tehnici pentru a atenua emoțiile negative, cum ar fi furia, anxietatea sau depresia. Câteva dintre aceste tehnici includ reformarea unei situații

într-o lumină mai pozitivă, o plimbare lungă și meditație sau rugăciune.

• **Motivația**

Pentru a ne motiva către orice realizare trebuie să avem obiective clare și o atitudine pozitivă. Deși este posibil să apară o predispoziție către o atitudine negativă, cu efort și practică putem învăța să gândim mai pozitiv. Dacă surprindem gânduri negative, le putem reframea în termeni mai pozitivi - ceea ce ajută la atingerea obiectivelor.

• **Empatie**

Capacitatea de a recunoaște cum se simt oamenii este importantă pentru succesul vieții și carierei. Cu cât suntem mai iscusiți când deslușim sentimentele din spatele semnalelor altora, cu atât putem controla semnalele pe care le trimitem, la rândul nostru.

• **Aptitudini sociale**

Dezvoltarea de bune abilități interpersonale echivalează cu succesul în viața și cariera noastră. În lumea de azi mereu interconectată, toți avem acces imediat la cunoștințe tehnice. Astfel, „abilitățile oamenilor” sunt și mai importante acum, deoarece trebuie să deținem un EQ ridicat pentru a înțelege, empatiza și negocia cu ceilalți într-un mediu social atât de dezvoltat. Dacă apar o predispoziție către o atitudine negativă, cu efort și practică putem învăța să gândim mai pozitiv. Dacă surprindem gânduri negative, le putem reframea în termeni mai pozitivi ceea ce ajută la atingerea obiectivelor.

De ce este important EQ-ul?

Pentru că inteligența emoțională ne poate conduce pe drumul către o viață împlinită și fericită, oferind un cadru prin care să aplicăm standarde de inteligență răspunsurilor emoționale și să înțelegem că aceste răspunsuri pot fi logice sau inconsistente cu credințele particulare despre emoție.

În urma unui sondaj efectuat în mediul online, am identificat unele aspecte și păreri ale oamenilor despre inteligența emoțională. Persoanele chestionate asociază expresia „intelență emoțională” cu echilibru, sentimente, empatie, stare de calm, emoții, trăiri, control, rațiune, maturitate etc. și susțin, în procentaj de 35%, faptul că au nevoie de câteva ore pentru a se calma după o situație tensionată. Alte 35% susțin că necesită câteva minute, pe când restul se calmează imediat.

Cât de des vă simțiți incapabil(ă) să vă controlați emoțiile? 71% sunt descurajați de eșecuri și renunță la planuri în urma lor, pe când 29% nu pot fi doborâți de acestea și entuziasmul lor este la fel de mare chiar dacă apar momente neplăcute. Reușiți să evidențiați aspectele negative ale unei situații fără a devenit supărat(ă) sau indispuș(ă)?

Cele mai mari probleme care pot apărea, din punctul de vedere al eșantionului, sunt: hiperactivitatea, stresul, neînțelegerea, comportamentul neadecvat, indiferență, impulsivitate etc.

Sunteți influențat(ă) de emoțiile și stările persoanelor din jur. Pe lângă acestea, eu vă ofer, din propria experiență, încă 5 trucuri pentru a dezvolta inteligența emoțională:

- **Fii extraterestru!**

- Analizează lumea cu interesul unui extraterestru, care este pentru prima dată pe pământ. Fii curios și minuțios, și acordă importanță tuturor detaliilor. Cum funcționează asta? Simplu! Faptul că suntem superficiali deseori ne face să fim emotivi și irascibili, înainte de a intra în sensul adevărat al situației. O gândire analitică și un interes sporit pentru ceea ce se întâmplă în jurul nostru contribuie foarte mult la stabilitatea emoțională.

- **Pune-te în locul persoanei de alături!**

- Este un truc foarte bun, atunci când vine vorba de persoanele din jurul nostru, care pot fi afectate de excesul de emoții ce ne cuprinde uneori.

- Înainte să fim agresivi sau să emanăm tone de energie negativă sau, dimpotrivă, să sufocăm oamenii cu pozitivism necontrolat, trebuie să ne gândim cum se simt aceștia în această atmosferă, astfel devenim conștienți de consecințe și ne simțim mai responsabili.

- **Comunică cu interiorul tău!**

- Nu este deloc anormal să comunicăm cu noi înșine, mai ales în situațiile când simțim că emoțiile o iau razna. Este absolut firesc să ne autocalmăm, să ne oferim soluții și sfaturi, pentru că subconștientul nostru răspunde prietenos la asemenea mesaje și noi devenim mai puțini irascibili când simțim echilibru și armonie în interior.

- **Dă dovadă de răbdare!**

- În anumite situații din viața noastră, emoțiile sufocă orice urmă de răbdare, când vine vorba de un eveniment mult așteptat, o discuție aprinsă sau o întâlnire emoționantă.

Este recomandat să ne antrenăm capacitatea de a fi toleranți cu oamenii din jur, indiferent de circumstanțe și starea noastră de moment. Uneori putem fi obositori și putem consuma energia interlocutorilor prin prezența noastră “prea multă” din cauza lipsei de răbdare. Apropo, răbdarea dă dovadă și de carismă, pentru că oamenii care știu să asculte și să își controleze intervențiile în discuții, de exemplu, sunt văzuți drept carismatici de către oamenii din jur.

- **Investește emoții în lucruri “profitabile”!**

- Viața ne oferă o multitudine de oportunități să ne hrănim cu emoții. Călătorește! Ieși cu prietenii! Dansează! Comunică sincer și fără bariere! Toate aceste activități sunt atât consumatoare, cât și generatoare de emoții. Acest flux este foarte sănătos pentru EQ-ul nostru și ne oferă o stare de refresh și oboseală foarte plăcută, în același timp.

DE VORBĂ LA UN CEAI VERDE

de Diana Andreea Sabău

Obişnuiam să beau foarte multă cafea așa că, după ce am citit despre efectele negative ce vin odată cu consumul excesiv de cafea am făcut niște cercetări încercând să găsesc ceva cu ce să înlocuiesc cafeaua, așa decoperind ceaiul verde și beneficiile care vin odată cu consumul acestuia.

Am rămas uimită când am aflat că ceaiul verde este una dintre cele mai sănătoase băuturi și este considerat a fi anti-aging. Originar din China și India, ceaiul verde este folosit drept medicament de oamenii din Asia de mii de ani.

Consumul zilnic de ceai verde este asociat cu reducerea riscului de accident vascular cerebral, un risc mai scăzut în dezvoltarea diabetului de tip 2 și conform National Cancer Institute, s-a demonstrat că

polifenolul din ceai scade creșterea tumorii canceroase.

Un studiu publicat în *Journal of the American Medical Association* a arătat că ceaiul verde este asociat cu reducerea mortalității datorită tuturor cauzelor inclusiv boli cardiovasculare, totodată, consumul de ceai verde fie drept băutură, fie sub formă de suplimente poate reduce colesterolul rău.

Cu toate aceste beneficii, dacă aș fi în locul vostru aș începe să îmi beau ceașca zilnică de ceai verde.

Totuși, consumul excesiv de ceai verde poate cauza efecte secundare din cauza conținutului de cofeină, în general, femeile însărcinate sau cele care alăptează ar trebui să evite suplimentele de ceai verde.

GHICEȘTE PERSONALITATEA!

de Gabriela Vatamanu

„Mi-ar lua zile să vă relatez viața mea, dar hai să vedem dacă o putem face mai succint și mai ales... Dacă vă dați seama cine sunt!”

Mi-am petrecut copilăria în Botoșani și Ipoțești, în casa părintească și prin împrejurimi, într-o totală libertate de mișcare și de contact cu oamenii și cu natura. Am terminat clasa a IV-a clasificat al 5-lea din cei 82 de elevi. Așa cum ar spune elevii acum „tare, nu” ? În anul 1866 mi-am început ascensiunea cu ce iubesc eu mai mult. Tot în același an, în ianurie am pierdut un mare om, și anume pe profesorul nostru de limba română. În semn de mulțumire pentru toată truda dăruită nouă, elevilor, am scos o broșură intitulată: *Lăcrămioarele învățăceilor gimnaziști*. Studiile le-am făcut la Viena, am activat la Facultatea de Filosofie și Drept. Aici mi-am întâlnit marea mea dragoste, pe „îngerul meu blond” Dacă nici acum nu v-ați dat seama cine sunt, zic să continuăm, nu-i așa? Vă mai pot spune că sunt un creator al unei opere care străbate timpul cu o forță nealterată, trăind într-o perpetuă actualitate.

Opera mea este bogată în diferite teme și motive. Este cunoscută, apreciată și studiată nu numai de românii de pretutindeni, dar și de alte popoare de peste hotare. Este tradusă în mai mult de 60 de limbi. Mulți spun că limba română n-a sunat cu atâta plenitudine armonioasă, atât de natural și atât de firesc până la mine.

În creația mea și-au aflat expresia durerera și revolta oamenilor de rând, critica burghezimii, știința și filosofia, natura și dragostea.

Dincolo de amabilitatea, carisma și chiar glasul meu de aur, după vârsta de 25 ani, am început să mă confrunt cu proprii demoni. Se pare că focul creației, viața precară pe care o duceam dar și tulburările sufletești, m-au făcut să sufăr de o tulburare psihică gravă: sindrom maniaco-depresiv.

Sper că ai reușit să mă recunoști. Și sper că-n lume-ți vei aminti, acest citat micuț al meu, cu multă dragoste rostit: *„Am înțeles că un om poate avea totul neavând nimic și nimic având totul.”*

CUPRINS

„PUTEREA DE A TE FACE ASCULTATĂ: ARTA DISCURSULUI GENIAL”.....	5
ÎNAINTE ȘI DUPĂ PANDEMIE	6
MANNHEIM, UN ORAȘ DE VIS	7
CUM AM AJUNS SĂ PRACTIC DANSUL	8
DE CE E IMPORTANT SA ÎNVEȚI LIMBI STRĂINE	9
POVESTEA UNEI STUDENTE INDEPENDENTE	10
ATITUDINEA CONTEAZĂ	11
„SĂ CITEASCĂ MULT ȘI CU POFTĂ” INTERVIU CU BOGDAN HRIB	12
COMUNICAREA – CHEIA PENTRU O RELAȚIE CÂT MAI BENEFICĂ CU CEI DIN JURUL NOSTRU	14
PRACTICI EDUCAȚIONALE, STILURI DE COMUNICARE	15
STUDENȚIA	16
EXPERIENȚA MEA CA AU-PAIR ÎN GERMANIA	17
PICTURA CA HOBBY	18
STUDENȚIE - TINEREȚE FĂRĂ RIDURI	19
ABANDONUL ȘCOLAR ÎN ROMÂNIA	20
MUZICA, HOBBY-UL CARE M-A AJUTAT SĂ FIU CEEA CE SUNT ACUM	21
IMPORTANȚA CITITULUI. BENEFICII	22
REGULILE DE BAZĂ ALE COMUNICĂRII	23
EQ? CE? CUM? DE CE?	24
DE VORBĂ LA UN CEAI VERDE	25
GHICEȘTE PERSONALITATEA!	26