



# Revista de psiho

nr. 2 - ianuarie 2025

publicație periodică  
trimestrială

ISSN 3051 - 3248

ISSN-L 3051 - 3248

## Editorial

Pop Doris

În editorial se presupune că scriu formulând coerent o părere despre tematica ediției. Am destule de scris deoarece este unul dintre subiectele mele preferate din practica privată la cabinet, fie că ora este de psihoterapie sau de coaching. Dar v-ar ajuta să citiți despre acele păreri? Nu aș fii atât de sigură, așadar aș prefera să expun o descriere.

Am observat în anii de practică clinică un factor comun al lipsei de disciplină: oamenii se simțeau pregătiți să facă schimbarea, pe baza unor emoții inițiale care se stingeau după o perioadă. Este un fenomen firesc să fie temporare emoțiile și starea să se schimbe, dar cumva decizia era luată asumând că aceasta va însoții tot

drumul.

O problemă destul de simplă și ușor de definit, aș considera-o: ca sistemul să funcționeze înlocuim decizia emoțională, deci emoția ca motiv, cu alte motive. Care sunt motive care funcționează mai bine în raport cu emoțiilor, pe termen lung? O viziune clară, obiective conforme cu aspirațiile și valorile, obiective specifice, angajamentul și recompensele consecvente.

Echipa revistei vă propune un set de articole care să dezvolte aceste motivații, soluții și cum să ne amintim să avem răbdare cu noi, să ne bucurăm de viață, să luăm decizii informare și realiste.

Vă doresc un an mai fain, bun, cu amintiri mai împlinitoare și cu mai multe momente de răsfăț și dezvoltare personală.

## **Călătorii în destinații citit din cărți**

Pop Doris

Cărțile ne poartă uneori imaginația, alteori ne provoacă să gândim, ne uimesc, ne fac să le îndrăgim. Nu o dată citind despre o romanță dintr-un oraș francezesc, o călătorie a descoperirii situată într-un templu japonez, o prințesă din munți, un artist din zona scandinavă, ne-am surprins dorindu-ne să trăim în acel loc, să vizităm măcar pentru câteva minute acel peisaj descris, acea casă pe malul mării, acel dormitor din templu, să ne bucurăm mai mult de poveste.

N-am ales să povestesc despre ce îmi place sau ce mi-aș dori, pare prea egoist. Așadar câteva destinații interesante care ne pot surprinde prin magia pe care o surprind sau atmosfera pe care o creează în combinație cu istorisirile din carte.

Am descoperit cu această ocazie opere de citit pentru a

menține cultura personală la nivel de dezvoltare. În primul rând este de menționat că **Haworth**, un oraș pitoresc din Anglia, este simplu, vechi, cochet și ar putea să treacă neobservat prin istoria locală, dacă nu ar fi gazda pentru casa în care surorile Brontë au scris câteva dintre romanele lor, "Jane Eyre", "Wuthering Heights". În oraș se găsește un muzeu, denumit după autoare, The Bronte Parsonage Museum, care a fost fondat în locuința lor, fiind perfect pentru cei pasionați de literatură. Este un loc destul de specific, la fel cum este Casa memorială dedicată lui Ion Creangă, muzeul din Constanța dedicat lui Mihai Eminescu și alte locații potrivite pentru entuziaștii care au un interes nișat din literatură.

**Paris** nu este doar orașul iubirii, ci și un traseu al locurilor frecventate de Ernest Hemingway. Între destinațiile preferate de autor se numără Les Deux Magots, situată pe *6e Arrondissement, Paris*, este și azi deschisă pentru public, iar pe vremea artistului era un loc favorit pentru întâlniri, mai ales cu James Joyce.

Grădinile Luxembourg erau un reper pentru plimbări, loc unde te poți frendura pentru a te simți ca autorul, inspirat sau doar să admiri frumusețea naturii organizată cu talent de grădinari. Cum pășești în grădină, își dai seama de ce o alegea în drumețiile lui urbane.

În același oraș se găsește și apartamentul în care a locuit prima dată Hemingway, pe *74 rue du Cardinal Lemoine, Paris*. El împreună cu nevasta sa au avut reședința aici, la etajul al treilea, fiind alimentat doar cu apă rece. Și în prezent se poate trece pe lângă acel bloc, care are o ușă de cobalt.

Librăria unui cunoscut, situată pe strada 12, *de l'Odéon, Paris*. Pe vremea lui, are acolo un local, un hub liberati și se frecventa librăria lui Sylvia Beach. Mai târziu, în perioada ocupației germane din al doilea război mondial a fost închisă, iar apoi în locul ei s-a deschis librăria Shakespeare & Company în onoarea ei și a devenit un loc de reper pentru lumea boemă

pariziană.

Un loc mai magic, puțin enigmatic, cu istoric de vrăjitorie și opoziție la vrăjitorie, este **Salem**, un oraș din Massachusetts. Găzduiește casa celor șapte frontoane, un muzeu despre vrăjitorie din oraș, tururi ale orașului cu căutare de fantome. Hawthorne menționează orașul în lucrările sale, iar unii dintre noi am crescut știind orașul ca fiind o sursă de magie și un tărâm unde forțele binelui și răului au concurat.

Un loc neașteptat este **Lake Toba**, din Indonesia, un lac vulcanic, unde se pot odihni și relaxa cei care sunt interesați sau au gustat cultura indoneziană. Și **Florența** este menționată în lucrările lui Dante, dar superbitatea orașului se datorează și culturii, peisajelor și spațiilor romantice și simple.

**Dublin** este o locație potrivită pentru cititorii pasionați, fiind plină de repere literare, oferind o bogată selecție culturală. Joyce James a menționat orașul în romanele sale, iar muzeul din oraș dedicat scriitorilor este una

dintre atracții.

Ce articol despre spații culturale ar putea să fie acesta fără să menționez despre **Oxford**, onorat de Tolkien și Lewis, unde pot să fie admirate grădini și studiate clădiri cu arhitectură liniștitoare, dar impunătoare.

### **Referințe ale cărților în care sunt descrise locațiile:**

Dante Alighieri. The Divine Comedy. Various editions.

Shakespeare, W. The Merchant of Venice. Various editions.

Brown, D. Angels & Demons. Doubleday, 2000.

Eco, U. The Name of the Rose. Harcourt, 1983.

Steinbeck, J. The Grapes of Wrath. Viking Press, 1939.

### **Referințe cu informații turistice**

<https://www.goaheadtours.com/travel-blog/articles/where-to-go-hemingways-paris>

## **Activități de făcut pe parcursul anului**

Pop Doris

De ce odihna contează și este productivă? De aceea. Pe scurt. Pe lung ... pentru că fără ea este cumva la fel de tragic ca fără apă sau mâncare. Acum că am stabilit linia de bază - avem nevoie de odihnă, nenegociabil, vă invit să discutăm despre astfel de activități de făcut, care presupun odihnă activă. Odihna activă este ca somnul, doar că suntem conștienți și ne mișcăm. Are sens?

De ce contează fiecare domeniu al vieții în parte? Fiecare ne aducă satisfacție, ne oferă un reper și cel mai adesea, este contorizat de minte pentru a decide dacă ne place viața pe care o trăim. Poate ajungem la acele destinații descrise în articolul anterior, dar mai probabil este să putem să facem aceste activități cu alții sau solo.

Activitățile alese sunt menite să ne relaxeze, să ne ajute să ne descoperim pe noi, să ne dezvoltăm, să

lenevim activ. Alegeți pe cele care vi se potrivesc și distrați-vă în anul nou.

Prima pe listă este destul de predictibilă: **cititul**. Orice prinzi, o broșură, un ziar, o carte din clasici, una de psihologie, o fantezie, un ghid de călătorii, un dicționar, benzi desenate, romane grafice, atlase, coffee table books, artă, ghiduri, pamflete. Aceasta este o practică utilă până găsești o strategie pentru a alege ce citești în funcție de preferințe, nevoi, dorința de cunoaștere, recomandări, recenzii, critici, pozele din interior. Poți începe, cum am început majoritatea, cu 5 pagini citite pe zi.

Scrisul în jurnal, pusul de poze în jurnal, colecționat de jurnale, jurnalele personale, jurnalele altora pot ajuta la a ne simți mai bine cu noi. A doua propunere este **să pornești un jurnal**, fie că este unul cu bulinuțe în care notezi zilnic una - trei activități care ți-au plăcut și pentru care ești recunoscător, fie că este unul în care descrii pe cine vrei să inviți la cafea, doar pornește

unul și obișnuiește-te să îl completezi zilnic.

Poți să notezi un cuvânt sau că nu ai avut azi despre ce să scrii, vei descoperii pe parcurs că devine atât de ușor să notezi tot ce vrei în jurnal. Posibile efecte principale și secundare ale scrisului în jurnal sunt eliberarea de gânduri supărătoare, notarea unor experiențe relevante, ordonarea gândurilor și clarificarea imaginii de ansamblu, starea de bine și de ce nu, o rutină intimă, de calitate.

Un alt mod de relaxare este **meditația**. Sunt mai multe tipuri de meditații construite pentru a ajuta cu diverse scopuri. Meditația ghidată este . Meditația mindful presupune . Meditația cu terapeut . Orice tip de meditație ai practica, exersezi reglarea emoțională atât de necesară în a ne regla emoțional mai eficient.

Nici yoga nu este de ignorat, deși o variantă filtrată în care se folosește tehnica, fără repere spirituale este pilatesul, preferat pentru calmul cu care se învață controlul propriului corp, modelând trupul cu gentilețe.

Evident deja, **yoga sau pilatesul** sunt recomandate pentru flexibilitatea, calmul, mindfulnesul pe care le putem exersa în timp ce devenim maestrii ai propriului corp. Nu este nevoie de a merge la o sală de sport, se poate face din confortul propriei case, deci este o activitate care necesită mai mult efort, în comparație cu alte resurse. Mișcarea în general îmbunătățește starea de spirit și poate reduce simptomele de anxietate și depresie (Otto & Smits, 2011).

**Drumețiile pe munte** sunt pe listă pentru că oferă ceva complet diferit de griul orașului și ne ajută să simțim cu tot corpul că am luat o pauză de la urban. Pe lângă verdele care se mai bine de aproape, nu din poze, aerul curat și traseele sigure, marcate, în zone în care să fie un risc minim sau lipsit de a întâlni animale din pădure, sunt o escaladă meritată. Mișcarea, conversațiile cu ceilalți sau solitudinea și liniștea, se îmbină destul de armonios cu peisajele naturale.

Dacă nu ai gătit până acum, mirosul de patiserie și

aromele condimentelor simțite acasă sunt oportunitatea de a ajunge la o experiență plăcută, din care să ieși cu un castron de mâncare. Se pot încerca **rețete** noi, rețete deja cunoscute, ingrediente locale, exotice sau specifice unei culturi. Ține de tine cât de mult îți dorești să experimentezi și ce vrei să faci. Gătitul în sine este o activitate împlinitoare, după ce încep să reușească rețetele.

O selecție de **mențiuni demne de discutat** sunt croșetatul, fotografia, grădinăritul, învățarea unei abilități noi, puzzle, jocuri, plimbările romantice sau cu alt sens, podcasturile, cărțile audio, rutinele de îngrijire a pielii, scrierea de poezii, muzee, galerii, voluntariat, privitul stelor, organizarea și cititul, deoarece cititul ne luminează mintea.

Referințe:

Otto, M., & Smits, J. A. (2011). *Exercise for mood and anxiety: Proven strategies for overcoming depression and enhancing well-being*. Oxford University Press.

## **Motive de a participa la un club de carte**

Pop Doris

V-am propus un club de carte, acum vă oferim lista de motive pentru a participa la un club de carte: ne putem delecta cu destinațiile din cărți, cu experiențele personajelor, cu povețele și cu ideile celor care au scris cărțile. Motive de a face parte dintr-un club de carte sunt destule, dar urmează o enumerare nu tocmai cerută, dorită de noi mai mult.

Se pot îmbunătății obiceiurile lecturii, desvolta unele noi și stabiliza cele pe care le aveam deja. Adică, un efect posibil al unui club de carte este de a avea un grup de suport care face același obicei, care înțelege și empatizează cu posibilele dificultăți, împărtășește soluții și ajută să valideze experiențele și emoțiile legate de lectură.

Descoperirea de noi genuri literare, autori, stiluri de scriere, culturi sau subgrupuri culturale, este facilitată de participarea la un grup, față de cititul independent

(Chaaban & Sawalhi, 2018). Cititul și solitudinea sunt două dintre privilegiile unei vieții bogate cultural, dar dacă se simte lipsa interacțiunilor sociale, un club de carte oferă o soluție pentru această nevoie (Álvarez-Alvarez, 2019).

Se povestește, se relatează, se descrie, fiecare ascultă, discută, exprimă, ei ce altceva potrivit ar putea să rezulte din acestea dacă nu dezvoltarea perspectivei prin descoperirea părerii, experienței subiective a celuilalt. Dar ascultăm și gândim critic, așa-i? Deci ne dorim să înțelegem perspectiva celorlalți, dar o analizăm critic.

Un grup de lectură ne ajută să ne menținem angajmentul, dacă vrem să ne ținem de cuvânt cu ceilalți participanți, ne oferă conexiune emoțională și posibilitatea de a cunoaște noi prieteni cu interese comune (Kattapuram et al., 2019).

O activitate în care este evident că te dezvolti personal, dar care oferă și distracție ar merita o șansă la a ocupa

câteva ore pe lună din timpul dedicat proiectelor personale (Brown, 2019). Aș considera că sunt destule motive de aderat la un club de lectură, dar sigur cititorul poate să găsească câteva pe lângă acestea.

#### Referințe

Chaaban, Y., & Sawalhi, R. (2018). Promoting reading in the Arab world: The book club model. *IFLA journal*, 44(4), 269-280.

Álvarez-Álvarez, C. (2019). A Qualitative study on book clubs and dialogic literary gatherings in Spain and Brazil. *Public Library Quarterly*, 38(1), 72-84.

Kattapuram, T. M., Gupta, S., Patel, T. Y., Bencardino, J. T., Kotarska, M. A., & Solberg, A. O. (2019). Reading together: virtual book clubs engage radiologists in learning and collaboration. *Journal of the American College of Radiology*, 16(12), 1707-1709.

Brown, R., & Pehrson, S. (2019). *Group processes: Dynamics within and between groups*. John Wiley & Sons.

## **Cum ne asigurăm că ne menținem și realizăm obiectivele?**

Pop Doris

Una dintre cele mai eficiente intervenții pentru dezvoltarea de obiceiuri și menținerea lor coachingul cognitiv comportamental. Acesta implică folosirea tehnicilor pentru creșterea performanței, dezvoltarea personală, autocunoaștere, depășirea obstacolelor și perseverență.

Dacă blocajele sunt mentale și reușim să conștientizăm credințele sau gândurile care ne opresc din progres, restructurarea cognitivă este cea mai potrivită, de exemplu, ne dăm seama că interpretăm că nu suntem în stare să facem schimbarea sau să alegem comportamentele predecise, atunci aplicăm restructurarea cognitivă: este real? am dovezi? ce aș putea să cred alternativ? mă ajută să mă gândesc că nu pot? m-ar ajuta mai mult să îmi spun că pot și voi reuși? Pentru același gând se poate aplica o altă formă

de intervenție, decizională. Să despărțim ce avem de făcut în comportamente mai simple și scurte și să le facem pe rând.

Urmează firesc implementarea, să facem comportamentele propriu zis, adică să realizăm pe rând ce am propus în plan. Un exemplu simplu este alergatul de dimineață. Fiecare comportament este făcut în ordine, de la ales o ținută potrivită, setat o aplicație sau un ceas, ales locația, pornit spre locație, încălzirea, alergat câțiva pași, pauză dacă este nevoie, alergat încă puțin, dacă se poate, realizat numărul de km propuși, întors acasă, igiena, consumul de apă și nutrienți, îngrijirea corpului, dacă avem nevoie. Fiecare comportament în parte este mai simplu de decis și făcut, deci putem să exersăm așa, iar în câteva zile sau săptămâni putem ajunge să nu mai depunem efort să ne motivăm pentru fiecare dintre aceste comportamente, doar să le facem.

Este firesc să ni se pară mai dificil la început, ca după

repetări destule să evină ușor și chiar plăcut. De aceea, monitorizarea constantă este importantă, dar și pentru a putea contoriza dacă am reușit să realizăm acele comportamente propuse.

Strategia ce amai simplă pentru rezoluții cu sens și împlinite este:

1. Identificarea obiectivului, ce dorim să obținem, să realizăm, să experimentăm?
2. Construirea obiectului în formă smart, specific, să știm ce avem de făcut, măsurabil, să putem monitoriza progresul, atingibil, adică să fim în stare să îl îndeplinim, realist, să țintim spre mai bine, mai mult, dar să avem confirmarea că se poate real obține, încadrat în timp, adică să îi setăm un termen de realizare.
3. Să lucrăm la gândurile noastre, să verificăm dacă unele sunt disfuncționale, să le înlocuim cu alternativele care ne ajută.

4. Construirea unui plan de îndeplinire, cu detalii și specificații, în care să structurăm concret ce, când, cum, cu cine, unde, de ce avem de făcut.
5. Implementarea concretă, prin acțiunile planificate.
6. Monitorizarea implementării și modificarea planului dacă avem nevoie de ajustări.
7. Anticiparea și rezolvarea obstacolelor.
8. Practicarea unei atitudini de compasiune și acceptare față de propriile limite și slăbiciuni.
9. Sărbătorirea victoriilor!

Reference Knittle et al. (2019): "Goal Achievement and Goal-Related Cognitions in Behavioral Activation Treatment for Depression" Behavior Therapy (2019) doi:10.1016/j.beth.2019.01.005 publication type: article

## **Băuturi calde pentru vremuri reci: ciocolata caldă și variantele ei**

Pop Doris

### **Ciocolata caldă clasică:**

Ingrediente: pentru fiecare cană de lapte, se pun două linguri de pudră de cacao și două de zahăr, un vârf de sare

Instrucțiuni Se amestecă ingredientele într-o oală pe aragaz, până se combină complet, apoi se servește simplă sau cu frișcă, bezele, bomboane.

### **Ciocolata caldă cu mentă:**

Ingrediente: la o cană de lapte se pun două linguri de cacao și două de zahăr, una de sirop de mentă sau o bomboană de mentă zdrobită

Instrucțiuni: se amestecă toate ingredientele într-o oală, până se combină și la final se gust, iar dacă e nevoie se

mai adaugă aroma de mentă

### **Ciocolata caldă picantă, rețetă mexicană:**

Ingrediente: la o cană de lapte se pun două linguri de cacao și două de zahăr, un vârf de piper cayenne, un vârf de scorțișoară

Instrucțiuni: se amestecă toate ingredientele într-o oală, până se combină și la final se gust, iar dacă e nevoie se mai adaugă scorțișoară sau cacao, zahăr

### **Ciocolata caldă cu nutella**

Ingrediente: la o cană de lapte se pun două linguri de ciocolată nutella

Instrucțiuni: se amestecă toate ingredientele într-o oală, până se combină și la final se gust, iar dacă e nevoie se mai adaugă nutella

Varianta personală: când termin un borcan de ciocolată pun lapte la încălzit și după ce este suficient de cald, îl pun în borcan. Chiar acum am un borcan pregătit pentru o ciocolată caldă de poveste.

### **Ciocolata caldă cu caramel sărat:**

Ingrediente: la o cană de lapte se pun două linguri de cacao și două de zahăr, una de sirop de caramel sau o bomboană zrobită de caramel, un vârf de sare

Instrucțiuni: se amestecă toate ingredientele într-o oală, până se combină și la final se gust, iar dacă e nevoie se mai adaugă aroma de caramel

### **Ciocolată caldă albă:**

Ingrediente: la o cană de lapte se pun două linguri de ciocolată albă sau o linie de pătrățele dintr-o tabletă și două de zahăr

Instrucțiuni: se amestecă toate ingredientele într-o oală, până se combină și la final se gust, iar dacă e nevoie se mai adaugă aroma ciocolata albă

### **Ciocolata caldă cu cocos:**

Ingrediente: la o cană de lapte se pun două linguri de cacao și două de zahăr, una de sirop de cocos

Instrucțiuni: se amestecă toate ingredientele într-o oală, până se combină și la final se gust, iar dacă e nevoie se mai adaugă aroma de cocos

### **Ciocolata caldă cu lavandă:**

Ingrediente: la o cană de lapte se pun două linguri de cacao și două de zahăr, una de sirop de lavandă

Instrucțiuni: se amestecă toate ingredientele într-o oală, până se combină și la final se gust, iar dacă e nevoie se mai adaugă aroma de lavandă

## **Ciocolata caldă cu dovleac:**

Ingrediente: o canp de lapte, două linguri de cacao, două linguri de zahăr, două linguri de pireu de dovleac, condimente de dovleac

Instrucțiuni: se amestecă toate ingredientele într-o oală pe aragaz până se combină complet

## **Matcha Latte**

Ingrediente: Matcha, apă fierbinte, lapte, îndulcitor

Instrucțiuni: se amestecă matcha cu apă fierbinte, se adaugă laptele rece sau cald și îndulcitorul, se poate pune după preferință sirop de căpșuni sau alte fructe.

## **Referințe**

Córdova-Avalos, V., Mena-De los Santos, G., Cruz-Palacios, V., Pérez-Flores, J., Chávez-García, E.,

Córdova-Avalos, A., ... & Izquierdo-Reyes, F. (2023). Benefits of homemade chocolate consumption on human health. *Agro Productividad*.

Rocha, P. L. D. A., Lima, A. L. C., Saunders, B., & Reis, C. E. G. (2022). Development of a caffeine content table for foods, drinks, medications and supplements typically consumed by the Brazilian population. *Nutrients*, 14(20), 4417.

Eldermire, E. R., & Shinwari, W. (2022). Brewing tranquili-tea: Supporting student wellness at an academic library. *College & Research Libraries News*, 83(1), 8.

Bohne, H. (2021). Uniqueness of tea traditions and impacts on tourism: the East Frisian tea culture. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*, 15(3), 371-383.

Tipduangta, P., Julsrigival, J., Chaithatwatthana, K., Pongterdsak, N., Tipduangta, P., & Chansakaow, S. (2019). Antioxidant properties of Thai traditional

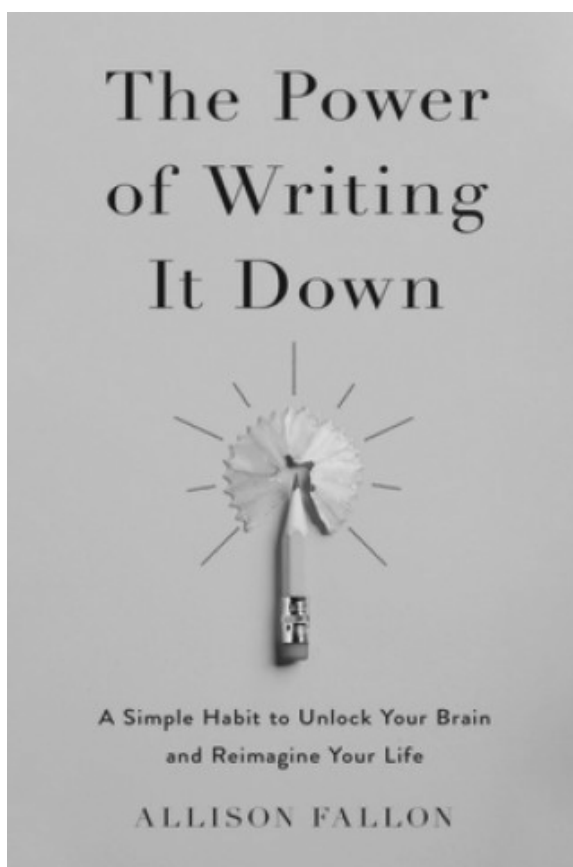
herbal teas. *Beverages*, 5(3), 44.

## Recenzii scurte pentru cărți lungi

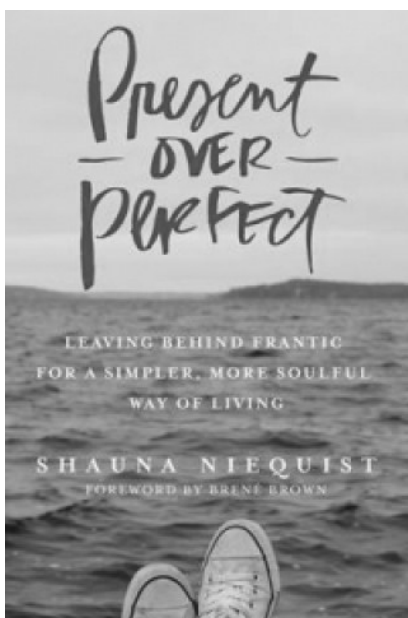
Pop Doris

Doresc să completez a doua ediție cu trei cărți despre care pot spune că fiecare contează și împreună sunt utile aproape oricui. Consider că toate se încadrează în tematica din această ediție, fiecare într-o arie anume despre ce facem în noul an.

Este cu adevărat puternică decizia de a scrie pe foaie ce planuri avem, ce gânduri avem, ce simțim, care este experiența noastră subiectivă? Un exercițiu de a vedea așezate pe hârtie aceste idei ne poate ajuta nu doar să ne



organizăm, dar și să depășim unele evitări sau anxietăți. La fel ca un arhitect care schițează pentru a vizualiza mai ușor, putem să ne reprezentăm gândurile pentru a le înțelege mai bine. Cartea răspunde întrebării: de ce am scrie în loc să doar gândim în liniște sau să povestim cuiva?



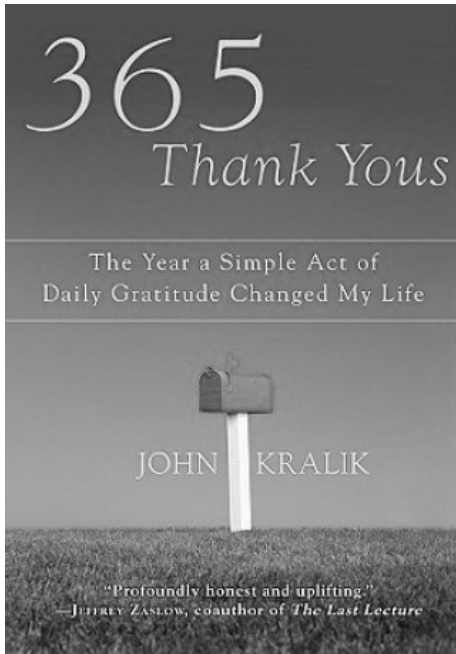
Am citit cartea aceasta și la final am dorit să o mai citesc o dată, simțeam că aș mai dori o îmbrățișare.

Combinând abordările psihologice cu cele spirituale, cartea oferă o atmosferă de compasiune, acceptare și

validare pentru cine suntem ca oameni. Dacă ne dorim să creștem, să fim mai buni, să progresăm, avem nevoie să acceptăm ce nu funcționează și să luăm măsuri.

A treia carte recomandată în revistă este cea care

propune un obicei foarte simplu, să ne amintim zilnic să mulțumim pentru ce ne convine, pentru ce merge



cum ar trebui, pentru fiecare mică bucurie. Aș dori să reușesc în 2025 să gândesc recunoștința zilnic, voi?

Fotograf: **Efrem Efre**



# **The Secret Life of Walter Mitty**

sau

## **Lucrurile frumoase nu cer atenție**

Miruna Botezat

Știți acele secvențe din filme când personajul principal face ceva atât de incredibil și de minunat încât nu-ți vine să crezi că așa ceva s-a întâmplat doar ca după câteva secunde să vezi că toată acțiunea s-a întâmplat de fapt în capul eroului? Povestea din *The Secret Life of Walter Mitty* (Viața secretă a lui Walter Mitty, 2013) se bazează pe astfel de momente excepționale până în momentul în care nu mai e nevoie de ele, momentul în care ficțiunea se combină cu realitatea.

Visarea cu ochii deschiși (daydreaming) ne poate ajuta să ne imaginăm că trăim o viață diferită de cea pe care o avem în momentul prezent sau să ne gândim la moduri diferite în care lucrurile ar fi putut să ne întâmple. Visarea cu ochii deschiși implică

existența unei lumi interioare complexe în care sunt prezente personaje și povești create de persoana care visează. De multe ori visarea cu ochii deschiși are și un aspect care poate crea dependență sau o compulsie, dar în care totuși persoana poate să realizeze faptul că este o lume fantastică și nu are confuzii între ce este real și ce este imaginat (Ross, Ridgway; George, 2020). Visatul cu ochii deschiși dezadaptativ este descris în literatură ca având uneori rolul de mecanism de coping în momentele de stres sau de anxietate și uneori poate să interfereze cu viața personală, poate dura chiar și ore în șir și influențează viața în mod negativ (Nowacki, Pyszkowska, 2024).

Ben Stiller, regizorul dar și actorul care îl joacă pe Walter Mitty, reușește să surprindă într-un mod foarte intim dorința pe care mulți dintre noi o avem de a ne schimba viața bazându-se pe visatul cu ochii. De multe ori ne surprindem visând la o viață diferită față de cea pe care o avem și ne ancorăm fericirea într-un moment din viitor. Credem că fericirea

noastră se bazează pe un șir specific de schimbări pe care trebuie să le întreprindem ca să putem să simțim emoția de fericire: trebuie să avem un anumit salariu, trebuie să avem o anumită casă, un anumit partener, o anumită carieră și abia după ce reușim să trecem prin toate aceste modificări vom reuși să fim satisfăcuți cu viața noastră.

Viitorul fericirii noastre este o listă lungă de lucruri pe care trebuie să le facem. Un punct important pe care îl uităm atunci când ne proiectăm fericirea în viitor este faptul că și noi ca indivizi evoluăm odată ce obținem lucrurile pe care le vrem. Ce înseamnă asta? Înseamnă că odată ce ne atingem scopurile de care “depinde” fericirea noastră, vom fi o altă versiune a noastră.

Odată ce am mașina pe care mi-o doresc mă voi gândi că fericirea stă de fapt într-o altă dorință, și tot așa într-un ciclu infinit de lucruri pe care le avem de făcut. Nu este nimic rău în a vrea ca lucrurile să fie diferite. De cele mai multe ori când vedem schimbarea la alți

oameni, schimbarea lor ne este descrisă printr-o poveste extraordinară, o aventură incredibilă care i-a purtat prin diferite locuri din lume, prin munții Himalaya din Asia, prin jungla Amazoniană, prin centre spa din Bali sau prin consum de ayahuasca cu șamanii. De multe ori, deși aceste povești ne pot inspira, poate nu reușim să vedem relevanța pe care ele le au raportat la viața normală pe care mulți dintre noi o avem.

The Secret Life of Walter Mitty este un film care ne arată că schimbările cele mai importante din viața noastră se bazează de cele mai multe ori pe șiruri mici de comportamente care pornesc un efect de domino. Dacă vrei să modifici ceva în viața ta, trebuie să vezi cum arată schimbarea și să vezi care este reacția în lanț care ar putea duce la realizarea scopului dorit. În film, un comportament extrem de mic de la început duce la crearea lanțului de schimbări care va ajuta la realizarea unor transformări substanțiale în viața lui Walter.

Trebuie să vedem ce pas mic putem să realizăm în momentul prezent cu resursele pe care noi le avem chiar acum. Schimbarea nu e niciodată ușor de realizat și de acceptat. Creierul nostru nu poate accepta necunoscutul iar orice modificare în mediu sau în comportamente este îndelung studiată și verificată pentru a se asigura că nu pot apărea lucruri neprevăzute.

Trebuie să fim răbdători cu noi dar conștiincioși în alegerile pe care le facem. Filmul este despre a ne da voie să facem lucrurile la care visăm, lucrurile care ne cheamă din imaginația noastră, să nu renunțăm la cine suntem, să găsim fericirea în viața de zi cu zi, în relațiile pe care le avem și experiențele pe care le trăim. Pe scurt, filmul este despre viața în sine.

Vă recomand să vizionați The Secret Life of Walter Mitty și să nu ne lăsăm descurajați în fața provocărilor ce țin de deciziile pe care trebuie să le luăm, ci să facem schimbările necesare în ciuda fricii pe care o

simțim – asta ne ajută să trăim o viață cu sens. Odată ce începem să trăim o viață în concordanță cu valorile noastre și cu dorințele intrinseci, atunci vom putea să simțim că viața noastră are semnificație.

Ross, C. A., Ridgway, J., & George, N. (2020). Maladaptive daydreaming, dissociation, and the dissociative disorders. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2(2), 53-61.

Nowacki, A., & Pyszkowska, A. (2024). It is all about discomfort avoidance: maladaptive daydreaming, frustration intolerance, and coping strategies—a network analysis. *Current Psychology*, 43(34), 27447-27455.

## **Esența obiceiurilor mici într-o carte**

Cristea Sonia-Maria

„Atomic Habits” este o carte revoluționară scrisă de James Clear, care explorează știința din spatele formării obiceiurilor și oferă strategii practice pentru a crea schimbări pozitive în viața cuiva. Cartea oferă perspective valoroase asupra modului în care se formează obiceiurile, cum pot fi acestea schimbate și cum pot fi stabilite obiceiuri noi pentru un succes de durată. În această recenzie, vom explora temele cheie ale cărții dintr-o perspectivă psihologică, analizând impactul „Atomic Habits” asupra indivizilor și societății în ansamblu.

James Clear începe prin a sublinia importanța schimbărilor mici și incrementale în obiceiuri, cunoscute sub numele de obiceiuri atomice, ca fiind cheia pentru a obține rezultate semnificative în timp. El explică că obiceiurile se formează printr-un ciclu de semnal, dorință, reacție și recompensă, iar prin

înțelegerea și manipularea acestui ciclu, indivizii pot schimba eficient comportamentul lor. Clear introduce conceptul de „stivuirea obiceiurilor”, unde obiceiurile noi sunt construite pe cele existente, facilitând astfel integrarea lor în rutina zilnică.

Dintr-o perspectivă psihologică, cartea se aliniază principiilor behaviorismului, o școală de gândire care subliniază rolul stimulilor de mediu în formarea comportamentului. Clear sugerează că, prin controlul indiciilor și recompenselor asociate cu obiceiurile, indivizii pot reprograma efectiv creierul lor pentru a adopta comportamente mai benefice. Aceasta se aliniază cu munca psihologilor influenți, cum ar fi B.F. Skinner, care a fost pionier în studiul condiționării operante și al impactului acesteia asupra comportamentului.

Una dintre lecțiile cheie din "Atomic Habits" este ideea obiceiurilor bazate pe identitate, unde indivizii se

concentrează pe schimbarea credințelor despre sine pentru a-și schimba comportamentul. Prin adoptarea identității unei persoane sănătoase, de succes sau productive, indivizii sunt mai predispuși să-și alinieze obiceiurile cu această identitate și să-și atingă obiectivele. Acest concept este susținut de teoria cognitiv-socială, care postulează că comportamentul este influențat atât de factorii personali, cât și de cei de mediu.

Un alt aspect semnificativ al cărții este accentul pus pe importanța creării unui mediu care susține obiceiurile pozitive. Clear susține că, prin proiectarea mediului în care trăiesc pentru a face comportamentele dorite mai convenabile și comportamentele nedorite mai dificile, indivizii se pot pregăti pentru succes. Această idee este în concordanță cu conceptul influențelor situaționale asupra comportamentului, așa cum a fost propus de psihologi precum Kurt Lewin.

În concluzie, "Atomic Habits" este o carte care provoacă la reflecție și oferă o perspectivă nouă asupra științei formării obiceiurilor. Prin combinarea principiilor psihologice cu sfaturi practice, James Clear oferă cititorilor o hartă pentru a crea schimbări durabile în viețile lor. Deși cartea nu este lipsită de critici, impactul său asupra indivizilor și societății nu poate fi negat. Pe măsură ce continuăm să explorăm complexitățile comportamentului uman și puterea obiceiurilor, "Atomic Habits" se dovedește a fi o contribuție valoroasă în domeniul psihologiei și dezvoltării personale.

#### Referințe:

Clear, J. (2018) Atomic habits: O Modalitate Ușoară și Dovedită de a Dezvolta Obiceiuri Bune și de a Rupe Obiceiurile Rele. Penguin Random House.

Skinner, B.F. (1953). Știința și Comportamentul

Uman. Free Press.

Bandura, A. (1986). Fundamentele sociale ale gândirii și acțiunii: O teorie cognitiv-socială. Prentice-Hall.

Lewin, K. (1936). Principiile psihologiei topologice. McGraw-Hill.

## **Exercițiile fizice în ajutorul sănătății mentale**

Cristea Sonia-Maria

Exercițiul fizic este esențial pentru sănătatea noastră atât din punct de vedere fizic, cât și mental. În ultimii ani, studiile au demonstrat cu tot mai multă convingere legătura strânsă dintre exercițiul fizic regulat și sănătatea mentală. Beneficiile exercițiului fizic asupra sănătății mintale sunt multiple și importante, de aceea este recomandat să facem mișcare în mod regulat pentru a ne menține sănătoși din toate punctele de vedere. Unul dintre beneficiile majore ale exercițiului fizic asupra sănătății mintale este reducerea stresului și a anxietății.

Când facem mișcare, corpul nostru eliberează endorfine, cunoscuți și sub denumirea de; hormonul fericirii;, care ne ajută să ne relaxăm și să ne simțim mai bine. De asemenea, exercițiul fizic ajută la reducerea nivelului de cortizol, hormonul stresului, ceea ce are un impact pozitiv asupra stării noastre de

spirit și a capacității noastre de a gestiona stresul. Un alt beneficiu al exercițiului fizic este îmbunătățirea stării de spirit și a nivelului de energie.

Când facem mișcare, crește fluxul de sânge și oxigen către creier, ceea ce ne ajută să ne simțim mai alerti și mai energici. De asemenea, exercițiul fizic poate contribui la îmbunătățirea somnului, ceea ce are un impact pozitiv asupra stării noastre de spirit și a nivelului nostru de energie pe tot parcursul zilei.

Studiile au arătat ca persoanele care fac mișcare regulat au un risc mai mic de a dezvolta depresie și alte tulburări psihologice. Exercițiul fizic poate ajuta la creșterea stimei de sine și a încrederii în sine, ceea ce poate contribui la menținerea unei stări de spirit pozitive și la prevenirea apariției unor probleme de sănătate mintală. În concluzie, exercițiul fizic are numeroase beneficii asupra sănătății mintale și ar trebui să facă parte din rutina noastră zilnică.

Mișcarea nu numai ca ne menține sănătoși din punct de

vedere fizic, dar are un impact pozitiv și asupra stării noastre de spirit și a sănătății mintale. Prin realizarea unor activități fizice regulate, putem îmbunătăți starea noastră de bine și ne putem menține sănătoși pe termen lung.

### Bibliografie:

Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General, U. S. Department of Health

and Human Services

"Exercise for Mental Health" by Megan Teychenne, Mitch J. Duncan, Sarah F. Ball

"The Exercise Effect" by Kirsten Weir, American Psychological Association

## **Voluntariatul-un act benefic pentru comunitate**

Cristea Sonia-Maria

Voluntariatul este un act altruist de a oferi timpul, energia și abilitățile cuiva pentru a-i ajuta pe alții fără a aștepta nimic în schimb. Este o modalitate de a avea un impact pozitiv asupra societății și de a contribui la bunăstarea altora. În ultimii ani, voluntariatul a câștigat popularitate în rândul tinerilor ca o modalitate de a contribui la comunitate, de a dobândi noi experiențe și de a dezvolta abilități importante pentru viață. Există multe beneficii ale voluntariatului, atât pentru voluntarii înșiși, cât și pentru comunitățile pe care le deservesc.

Unul dintre principalele beneficii ale voluntariatului este sentimentul de împlinire și satisfacție care vine din ajutarea altora. Prin voluntariat, indivizii pot face o diferență semnificativă în viețile celor care au nevoie și pot contribui la binele comun. Voluntariatul oferă, de

asemenea, oportunități pentru dezvoltarea personală și a abilităților.

Voluntarii dobândesc adesea experiență valoroasă în leadership, comunicare, lucru în echipă, rezolvarea problemelor și gestionarea timpului. Aceste abilități sunt transferabile în diverse aspecte ale vieții, inclusiv muncă, școală și relații personale. În plus, voluntariatul poate ajuta indivizii să își construiască o rețea puternică de prieteni și contacte. Colaborând cu persoane care au aceleași convingeri și pasiunea de a ajuta pe alții, voluntarii pot forma conexiuni semnificative și pot crea prietenii durabile.

Ca studentă care a făcut mult voluntariat, pot spune că această experiență a avut un impact profund asupra vieții mele. Voluntariatul nu a fost doar o activitate pe care am desfășurat-o pentru a umple timpul liber, a fost o călătorie emoțională și personală care m-a transformat. Fiecare oră dedicată ajutorării altora mi-a adus un sentiment profund de împlinire. Am simțit că

fac o diferență, chiar și în cele mai mici moduri.

Zâmbetele și recunoștința celor pe care i-am ajutat au fost recompense neprețuite. Am învățat să ascult și să înțeleg perspectivele altora. Interacțiunile cu oameni din medii diferite m-au ajutat să dezvolt o empatie mai profundă. A fost o oportunitate de a învăța despre provocările cu care se confruntă alții și de a-mi extinde orizonturile. Voluntariatul m-a conectat cu oameni care împărtășesc aceleași valori. Am creat legături strânse cu colegii voluntari și am simțit că fac parte dintr-o comunitate care se sprijină reciproc. Această camaraderie a fost extrem de valoroasă. Am învățat abilități noi, de la organizare la comunicare. Fiecare proiect m-a provocat să ies din zona mea de confort și să cresc ca individ. Am câștigat încredere în mine și am descoperit pasiuni pe care nu le știam.

În concluzie, voluntariatul a fost o experiență transformatoare pentru mine. M-a învățat despre umanitate, despre importanța comunității și despre

puterea de a face bine. Aceste emoții și trăiri m-au modelat nu doar ca student, ci și ca persoană.

## Bibliografie

(2019). Benefits of Volunteering. Retrieved from <https://www.nationalservice.gov/serve/benefits-volunteering-> Van Emmerik, H.amp; Van Gils, A.

(2019). The Development of Volunteering and Non-profit Work: Perspectives from the Global South.

Springer

# **Agendele și calendarele: prietenii din hârtie sau digitali**

Doris Pop

## Calendarele digitale

Oferă prea multe avantaje, așadar le putem în cap de listă. Ocupă puțin spațiu, pot să fie ușor modificate și să fie accesate de pe dispozitive diverse. Au nevoie de acces la curent și uneori la internet, deci au și limitări.

Indiferent pe ce sunt scrise, organizările tipice sunt împărțite în mai multe categorii:

- intervale de timp: zilnice, săptămânale, lunare, anuale, semestriale
- gradul de spontaneitate: structurate complet, intervale periodice (o zi pe săptămână, anumite ore din zi, etc) lăsate libere pentru evenimente neprogramate, o listă de făcut fără intervale de

timp setate

- nivelul estetic: bullet journal, agende cu desene și ilustrații, organizatoare simple, minimaliste
- tematică: financiare, pentru social media, al familiei, pentru mâncare, de monitorizare a obiectivelor, cu liste de făcut, pentru școală, muncă, organizare casă, evenimente specifice
- gradul de francizare: gândite de alții, semi organizate de alții, construite complet de noi

O variantă destul de eficientă este blocarea de intervale orare pentru anumite activități, acest gen de organizare fiind foarte utilă pentru cine are de pivotat între mai multe tipuri de activități. Ilustrativ este exemplul unei doamne care dimineața are de pregătit copii pentru școală, cu tot ce presupune, mâncare, igienă, drum, rechizite, voie bună, între ora șapte și ora zece dimineața, apoi are două ore libere în care alege să citească, să mediteze, să facă un scurt refresh casei, de la ora doisprezece are programare la sport, de la ora

paisprezece se ocupă de o afacere de familie până la ora saisprezece când ajung soțul și copiii acasă și începe rutina de seară cu cina, temele, discuții cu soțul, etc.

## Referințe

Wajcman, "How Silicon Valley sets time," *New Media & Society* (2018) doi:10.1177/1461444818820073.

Lanz et al., "Workflow Time Patterns for Process-Aware Information Systems" (2010) doi:10.1007/978-3-642-13051-9\_9.

Bartlett et al., "Ten simple rules to improve academic work–life balance," *PLOS Computational Biology* (2021) doi:10.1371/journal.pcbi.1009124.

## **Valorile personale: de ce contează să facem ce contează?**

Pop Doris

Valorile personale sunt principii generale care ghidează deciziile și stilul de viață. Acestea au o tentă morală, fiind orientate spre ce contează să fie reprezentat în lume, ce este considerat dezirabil și în categoria unei vieți de calitate. Sunt etichete care pot să fie folosite pentru a desemna ce este valorizat, dar sunt abstracte. Pot caracteriza o persoană, deci contează în înțelegerea funcționării umane, dar nu sunt concrete, deci pot să difere de comportamentele aceleiași persoane.

Ilustrativ, dacă spunem despre cineva că se alege mereu cariera și neglijează familia, dar când este întrebată, persoana declară că valorizează familia, putem interpreta divers această diferență. Se poate datora netrăirii conform cu propriile valori, poate persoana consideră că își satisface valoare prin a aduce

venituri familiei, dar defapt are nevoie să petreacă timp cu aceștia și să o valorizeze altfel.

Câteva întrebări care ne pot ajuta să identificăm ce ne interesează în viață sunt:

- [1] Ce este cel mai important pentru tine mereu?
- [2] Ce nu vrei să compromiți niciodată?
- [3] Pe cine admiri cel mai mult și de ce?
- [4] Ce te frustrează cel mai intens?
- [5] Ce te energizează cel mai mult?
- [6] Cum vrei să își amintească oamenii de tine?
- [7] Care este mediul tău ideal? ce detalii are?

Exemple de valori sunt oferite de diversele modele propuse pentru a explica didactic aceste concepte: frumosul, familia, angajamentul, onestitatea, ajutorul altora, siguranța, noutatea, etc. Vă recomand să lecturați pentru aprofundare: Valorile personale (2024) Doris Pop, ISBN: 978-973-0-40820-1

## Întrebări de reflectare la activitatea și mentalitatea ta sexuală

1. *Ce îmi doresc de la anul nou să simt, să experimentez, să realizez, cum vreau să mă odihnesc?*

---

---

---

---

---

2. *Dacă aș avea bani și timp nelimitat, ce ar avea sens pentru mine să fac?*

---

---

---

---

---

3. *Cât de ușor îmi este să petrec timp singur,ă și de ce?*

---

---

---

---

---

Echipa revistei

EDITOR

Doris Pop

AUTORI

Sonia Maria Cristea

Miruna Botezat

Doris Pop



Afirmația ediției

*Anul nou aduce 365 de oportunități,  
contează cărora le spui da.*

ISSN 3051 -  
3248  
ISSN-L 3051 -  
3248