



# Revista de psiho

nr. 7 - aprilie 2026

publicație periodică  
trimestrială

ISSN 3051 - 3248

ISSN-L 3051 - 3248

## Editorial

Pop Doris

Primăvara este un prilej de înflorire pentru pomi și de destindere pentru oameni. Vremea este potrivită, nici prea caldă, nici prea rece, cafenelele au terase ocupate, cititorii care suportă publicul, se plimbă prin parc căutând loc de vegheat asupra literelor. Am căutat mereu un prilej să petrecut timp în parc, pe iarbă, mai ales în parcul Central din Cluj, unde lacul cu rățuște este superb și invocă speranță, prospețime și liniște.

Un anotimp asociat adesea cu înflorirea, este un prilej de a aprecia peisajele naturale, ploile scurte și aerul mai curat și mai călduț. Incomprehensibil, aerul curat este mereu un mod de îmi aminti de bucuria de a privi pe geam, de a admira miracolul naturii și de a mă simți mai energică.

Anotimpul acesta ne-a oferit lansarea filmului II din Diavolul se îmbracă de la Prada și am așteptat cu nerăbdare să pot vedea cum portretizează Hollywood schimbările din modă din acest deceniu. La fel ca jurnaliști prezentați în film, sunt pasionată de cultură, dar diferit de ei, nu am aceasta presiune a sponsorilor pentru că revista de psiho este gratuită, și momentan, fără reclame.

## Remedii pentru plictiseală

Pop Doris

Cum să adaugi nou în viața ta, nu doar prin haine noi:

ai putea căuta evenimente noi în localitate, la care să participi pentru a avea o experiență diferită, dar și pentru cultura ta

festivalurile sunt pe val în această perioadă istorică a României, deci sunt o oportunitate de a dansa, visa și vibe-ui cu alții

cursurile online sunt o soluție bună, dacă vrei confort, să asculți prelegeri de sub păturică sau doar vrei să mai descoperi ceva

sunt destul de multe cluburi cu participare gratuită, fie că sunt cluburi de lectură, întâlniri de suport sau grupuri de voluntariat

cu sau fără talent, poți oricând încerca să pictezi un portret și să te amuzi de abilitățile tale sau să descoperi că te pricepi la arta pensulei

sportul în parc este susținut și de autorități cu multe parcuri care permit exerciții fizice diverse

ai putea găti o rețetă, chiar și iaurt cu fructe

parcurile din localitate nu sunt singurele părți de natură pe care le poți vizita, păduri sigure sau amenajate, parcuri tematice, grădini, livezi de lavande

ai putea medita, nu să te lași să visezi, ci să meditezi intenționat, de exemplu, să îți observi respirația, gândurile, lumea din jur

cursurile online sunt mai comode, dar cele offline, din săli de curs, sunt cele care ne provoacă să participăm cu alții la experiențe de învățare

o comedie e un remediu bun pentru apatie

## Cum îți definești brandul?

Pop Doris

Un mai mic decât mini-ghid

Identificați-vă avantajele și abilitățile: puteți să începeți prin a vă enumera punctele forte, abilitățile și competențele. Luați în considerare la ce excelați și ce vă place să faceți.

Întrebări de reflecție: Ce sarcini îndeplinesc cel mai bine? Ce feedback primesc frecvent de la alții? Care sunt talentele mele naturale? Ce prefer să lucrez?

Evaluați ce valori preferați, ce este important, ce considerați să fie o viață trăită cu sens. Cum îmi influențează valorile personale deciziile și comportamentele?

Întrebări de reflecție: Ce contează cel mai mult pentru mine? Ce aș alege indiferent de costuri? Care sunt valorile mele cardinale?

Definirea identității brandului și a ce vrea să prezinte lumii. Dați-vă seama ce preferați să prezentați și cine sunteți, cum puteți prezenta cine sunteți în așa fel încât să fie o imagine plăcută.

Ce vreau să vând, ce vreau să prezint, cum vreau să fiu reprezentat în imaginea publică?

Cu cine vrei să interacționezi sau cui doriți să îi vindeți contează la fel de mult pentru brand, pentru că

dacă aveți de prezentați cine sunteți tipurilor diferite de audiență, pentru fiecare este de preferat alt fel de imagine.

Cine sunt cei cu care doresc să mă conectez? Ce așteptări ar putea avea de la mine? Ce stil de învățare au? Cine sunt cei pe care vreau să îi influențez?

Dacă aș avea un motto personal, cum l-aș formula?

Aveți nevoie de a fi vizibil, să vă observe lumea, și să ajungeți să fiți văzut de cât mai mulți oameni, care sunt potențial potriviți cu ce servicii și produse aveți de vândut.

Unde, cui, cum mă pot prezenta pentru a impresiona și vinde?

Este important să fiți atent la feedback, la cum răspunde audiența și ce puteți modifica pentru a schimba răspunsul primit.

Ce fel de reacție au cei care mă cunosc? Cumpără?

A avea un brand presupune să vă exprimați sau comunicați mereu brandul în moduri asemănătoare, deoarece imaginea prezentată constant este cea care vă reprezintă în public.

## Mini vacanțe acasă

Pop Doris

Cum putem să ne distrăm, chiar dacă nu avem unde să mergem în vacanță?

Câteva tips și tricks utile sunt:

Să schimbăm decorul. Aici este simplu, fie că aerisim, sau redecorăm o cameră întregă cu noi accesorii și plante, care să o ajute să pară un spațiu nou, decorul ne ajută să ne mutăm mental în noi contexte.

Să planificăm activități de relaxare și cu sens. Variantele sunt aproape infinite, am putea să ne planificăm hobbyurile, curățenie generală, proiecte pentru casă, cu scopul de a ne simți împliniți.

Să invităm pe alții să se distreze cu noi. Am putea găzdui o petrecere, invita prietenii la o cină, organiza o cină romantică sau chiar avea o petrecere în pijamale, singuri.

Să petrecem timp în camerele în care de obicei nu prea stăm.

## **Destinații europene**

Pop Doris

### **Cascada Krimml, din Austria**



Un loc pentru liniște, cu sunetele naturale și vizitatori liniștiți, aceasta cascadă este o capodoperă a naturii.

Se organizează periodic trasee de 4 km care au și opriri de admirare și poteci superbe.

### **Valea și cascadele Voringsfossen din Norvegia**

Și această vale cu cascade are în oferta turistică posibilitatea de a parcurge un traseu.



Acesta durează cam 50 de minute, și oferă priveliști de culme muntoasă, dar și de coborâre a unor stânci.

### **Cascada Marmore din Italia**



Un loc superb, cu apă proaspătă, aer curat și multe sunete plăcute, pe care le poți auzi de la cele două locații de Bervedere.

<https://www.getyourguide.com/>

## Cum să te înțelegi mai bine pe tine

Pop Doris

### Reflectează zilnic

Poți să scrii zilnic un jurnal, fie despre gândurile avute, emoții din acea zi, experiențe relevante, ce ai observat la comportamentul tău, în relațiile tale, ce îți dorești, etc.

### Măsoară-ți personalitatea cu teste validate

Folosirea de teste de tip evaluare psihologică, cum sunt Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) sau the Big Five Personality Test ne poate ajuta să înțelegem unele aspecte specifice, cum sunt tipare de comportament sau preferințe sau tendințe din personalitate.

Folosirea unui coach sau mentor sau a unor ședințe de evaluare, pot clarifica unele aspecte, deși sunt costisitoare, oferă avantajul că un expert verifică și interpretează rezultatele evaluării.

Explorarea propriilor valori personale și a identității te poate ajuta, ghidându-te spre decizii mai apropiate de propriile preferințe. La fel și listele de pasiuni și interese.

Mindfulnessul, practica observării propriilor comportamente și gânduri, emoții, sunt strategii utile

pentru a identifica ce tipare avem, nu doar cum ne-am dori să ne comportăm.

### Referințe

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. Guilford Press.

Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). The Transtheoretical Model of Behavior Change. *Clinical Psychology Review*, 8(5), 385-405.

Myers, I. B., & Briggs, P. B. (1995). *Myers-Briggs Type Indicator*. Consulting Psychologists Press.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R)*. Psychological Assessment Resources.

## **Rețete ușoare și rapide**

Pop Doris

### **Clătite cu babane și ovăz**

Ingrediente: banane coapte, ovăz, o cană, un ou, un praf de copt

Instrucțiuni: se amestecă toate ingredientele și se gătesc în tigaie, prăjite pe ambele părți

### **Parfait cu iaurt grecesc**

Ingrediente: iaurt grecesc, granola, fructe de pădure mixte și miere.

Instrucțiuni: așezați iaurtul grecesc cu granola și fructele de pădure într-un pahar. Stropiți cu miere înainte de servire.

### **Salată cu ton în lipii**

Ingrediente: ton, o conservă, iaurt grecesc, țelină, salată verde și lipii integrale.

Instrucțiuni: se amestecă tonul cu iaurtul grecesc și țelina tocată, se așează pe lipii, pestese pun de decor, frunzele de salată verde și înfășurați.

## **Supă de legume**

Ingrediente: legume diverse, după preferință (morcovi, mazăre, porumb), supă de legume (bază de supă) și ierburi aromatice.

Instrucțiuni: se combină legumele și supa într-o oală, se fierbe la foc mic timp de 15-20 de minute și la final se condimentează cu ierburi aromatice

## **Tacos cu cartofi dulci și fasole neagră**

Ingrediente: cartofi dulci, fasole neagră, tortilla de porumb, avocado și lime.

Instrucțiuni: se coc cartofii dulci tăiați cubulețe până se înmoaie, se servesc în tortilla cu fasole neagră, avocado și un strop de lime.

## **Salsa de mango**

Ingrediente: mango tăiat cubulețe, ceapă roșie,

coriandru, suc de lime și jalapeño (opțional)

Instrucțiuni: se amestecă toate ingredientele într-un bol, se servesc cu chipsuri tortilla sau ca topping pentru pește la grătar

### **Frugăriu capresse**

Ingrediente: roșii cherry, mozzarella, busuioc proaspăt, cremă balsamică

Instrucțiuni: se aleg bețe de frigăriu scurte, pe care se înfig alternat, roșiile, mozzarella tăiată sau bile mic, frunze de busuioc, de obicei o roșie, o bilă de mozzarella și o frunză de busuioc. După ce sunt așezate pe un platou sau farfurie se toarnă decorativ cremă balsamică deasupra

### **Hummus cu lămâie și usturoi**

Ingrediente: o conservă de năut, două linguri de tahini, suc de lămâie o lingură, trei patru bucăți de usturoi, ulei de măsline de ornat

Instrucțiuni: se amestecă toate ingredientele, mai puțin uleiul de măsline, pân devin o pastă moale și se toarnă

Într-un recipient de servit, peste care se trasează linii cu o lingură curată și se toarnă ulei de măsline pentru gust și decor

### **Bol smoothie de fructe de pădure**

Ingrediente: fructe de pădure mix, congelate, banane, iaurt gresec și granola sau alune, alte nuci

Instrucțiuni: se blendează fructele de pădure, măsurate pentru o porție de un pahar sau o jumătate de bol, cu bananele și iaurtul până devin o pastă moale, apoi se toarnă într-un bol și se decorează cu granola sau alune

### **Budincă de cocos cu chia**

Ingrediente: semințe de chia, lapte de cocos, miere, fructe proaspete

Instrucțiuni: se amestecă semințele de chia cu lapte, într-un vas, se pune mai mult lapte decât semințe, să le acopere și se adaugă miere, se lasă la refrigerat 12 ore și apoi se pun fructe proaspete tăiate, ca ornament, deasupra

## Recenzii scurte despre cărți lungi

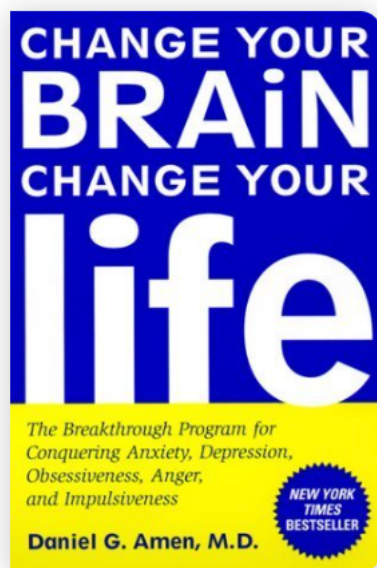
Pop Doris



Cartea schimbă-ți creierul în fiecare zi sau in 365 de zile, depinde de traducere, este una dintre cărțile doctorului Amen, care oferă rețete complete despre stilul de viață cel mai probabil să ne ajute să ne menținem creierul sănătos. Are o expresie pe care o repetă în fiecare

carte a lui, mintea sănătoasă presupune un creier sănătos. În carte de scrie câte o scurtă prezentare utilă pentru fiecare zi, din care putem învăța ceva, putem să aplicăm sau chiar și exerciții de rezolvat sau decizii care să ne ajută să ne schimbăm, cum spune și titlul, creierul, să fie mai sănătos.

Cartea acesta este diferită de cea prezentată anterior. În schimbă-ți creierul, schimbă-ți viața, capitolele sunt mai pline de informații, iar recomandările sunt pentru fiecare zi, dar structurate în contexte vaste, cu povești și foarte multe exemple din experiența clinică a doctorului.



În cartea dedicată gestionării durerii, doctorul ne explică care sunt principalele cauze și cum pot fi tratate, a durerii. Uneori prezintă date empirice, dar este de avut totuși grijă, să apelăm la un doctor pe care îl putem consulta pentru

recomandări, chiar dacă prezentările din carte ne-ar convinge că să citim și aplicăm ce a scris acolo ar fi de ajuns.

## Întrebări de reflectare la activitatea și mentalitatea ta sexuală

1. *Ce aleg să fac nou pentru mine de azi?*

---

---

---

---

---

2. *Ce activități aș putea organiza cu alții sau solo pentru a face ceva diferit?*

---

---

---

---

---

---

3. *Ce mă reprezintă în prezent? Cum m-aș descrie?*

---

---

---

---

---

## Echipa revistei

EDITOR

Doris Pop

AUTORI

Doris Pop



Afirmația ediției

*Primăvara este prilej de nou,  
dar și de dezvoltare personală.*

ISSN 3051 - 3248  
ISSN-L 3051 - 3248