



# Revista de psiho

nr. 9 - octombrie 2026

publicație periodică

trimestrială

ISSN 3051 - 3248

ISSN-L 3051 - 3248

## Editorial

Pop Doris

Vine vreme rece, dar noi știm să rămânem empatici și ne găsim moduri de a ne îmbunătăți atitudinea, chiar dacă este iarnă și frig și ne e dor de zilele de când vremea era plăcută și nu ne deranja temperatura scăzută.

Noi la revistă avem de câțiva ani o tradiție cu calendare advent, care să fie folosite pe post de a spori spiritul sărbătorilor și sentimentul de provocări bifate, pe bună dreptate, căci sunt provocări mai ușor de rezolvat sau mai dificile pentru a avea o varietate de activități în perioada sărbătorilor.

Le aleg cu răbdare, și le așez într-un mod în care să alterneze unele mai ușoare cu unele mai complexe, activități solo cu unele alături de cei dragi, pentru propria bucuria, pentru bucuria altora, cum sunt donațiile.

Deși este toamnă, deja avem pregătite calendarele și provocările, pentru acestea merită rezolvate din timp. Îmi place toamna, mai ales pentru roadele cu arome desăvârșite ale agriculturii, dar și pentru crunch-ul

simțit de la frunzele uscate pe care calc pe drum. Vă  
doresc o toamnă superbă.

## Idei de calendare advent

Pop Doris

Chiar dacă cele de cumpărat sunt strălucitoare, uneori mai dorim și niște emoție pe care știm că am gătită cu forțele noastre, iar unele dintre posibilele alternative la calendare advent sunt chiar de încercat:

Calendar cu gustări pentru animăluțe

Calendar cu ceaiuri

Calendar cu ciocolate calde

Calendar cu unelte

Calendar cu cărți

Calendar cu origami

Calendar cu măști de față

Calendar cu exerciții fizice noi

Calendar cu părți dintr-un puzzle cu multe piese, de exemplu 1000 sau 5000

Calendar cu scheme cognitive de identificat și modificat

Calendar cu cuvinte noi într-o limbă străină

# ADVENT CALENDAR 2026

1  
surprinde  
pe cineva  
drag

2  
fără  
reproșuri  
pentru o zi

3  
10 minute  
de citit

4  
desertul  
preferat

5  
renunțarea  
la un regret

6  
văzutul  
unul video  
amuzant

7  
ordine în  
casă

8  
3 calități  
ale tale

9  
răsfăț:  
bilete la un  
eveniment

10  
adoptarea  
unei plante  
vii sau false

11  
plimbare  
prin parc

12  
o listă de  
cărți de  
citat

13  
încearcă:  
reciclarea

14  
seară fără  
gadgeturi

15  
inițierea  
unei  
conversații

16  
sonata de  
pian nr 3  
Chopin

17  
împrospă-  
tarea  
camerei de zi

18  
meditație  
mindfulness

19  
un gest de  
bunătate

20  
vizită la  
târgul de  
Crăciun

21  
băutura  
preferată

22  
un film  
nou

23  
3 motive de  
apreciere a  
vieții

24  
un scop  
pentru anul  
nou

## Metode și strategii eficiente de studiu

Pop Doris

Studiu, învățarea, educația nu sunt limitate la universitate, sunt libere, sunt obiceiuri care ne ajută să fim cetățeni mai buni, oameni mai faini și să înțelegem mai bine lumea în care trăim.

Cum se organizează învățarea independentă pentru a fi utilă:

este nevoie să explorăm și alegem ce vrem să învățăm

apoi să găsim resursele necesare pentru a învăța acele subiecte

și să ne planificăm, realist, etapele învățării și modalitățile de evaluare, ca să putem stabili dacă ne-am îndeplinit obiectivul de a înțelege, cunoaște acel subiect

Fiind învățare independentă, persoana care învață se evaluează, se monitorizează și ajustează planul unde este necesar. De aceea, organizarea mediului, stabilirea intervalelor de învățare, asumarea responsabilității sunt personale.

Sunt diverse modalități de a accesa informațiile necesare: cărți, cursuri, mentori, prezentări gratuite,

cursuri oficiale, chiar și din universități, certificări,  
calificări, practici.

# Zone românești de vizitat

Pop Doris

Sunt multe de văzut în țara aceasta a noastră, de aceea este foarte important să căutăm locurile, nu doar să ne mulțumim cu a știi ce știe toată lumea, informații superficiale.

Sunt sate vizitate de străini pentru cultură, de care noi poate n-am aflat încă, stațiuni căutate pentru remedii și pentru liniște, orașe care au o varietate culturală mulțumitoare și multe evenimente anuale care pot încânta și cele mai încrâncenate inimi.

Am căutat cele mai recomandate locații de pe internet și am găsit:

## **Bucovina**

Menționată mai ales pentru sezonul de iarnă, dar și pentru zonele de moștenire istorică incluse de UNESCO pe listele lor. Mulți știu Bucovina pentru mănăstirile lor, operele de artă cu tematici religioase și peisajele naturale care completează casele tradiționale și mănăstirile colorate.

## **Sibiu**

A fost recomandat ca oraș, probabil și pentru relația cu familia regală britanică, este un oraș medieval, cu cetate, ruine și multe povești de spus despre istoria locală. Mai ales în perioada târgurilor de Crăciun, este frumos decorat și luminat și găzduiește multe evenimente culturale.

## **București**

Fiind capitala, din start este un oraș interesant cu multe oportunități de distracție și învățare, dar per total este recomandat pentru faimoasa clădire a parlamentului, Teatrul Național și Arcul de Triumf, impunător. Dacă traficul nu este de dorit, nici aglomerația, experiența mall-urilor și a centrelor, a piețelor culturale și a varietății de naționalități care sunt prezente zilnic în oraș.

## Transilvania

Regiunea este una mai liniștită decât capitala, dar doar în zonele mai puțin populate, Clujul fiind o excepție, unde aglomerația este uneori similară cu cea din București. Zonele mai recomandate sunt stațiunile, drumurile din afara orașelor și pădurile. Acestea sunt bune pentru excursii cu scop de odihnă, explorare sau chiar învățare despre cultură și gustarea bucătăriei locale.



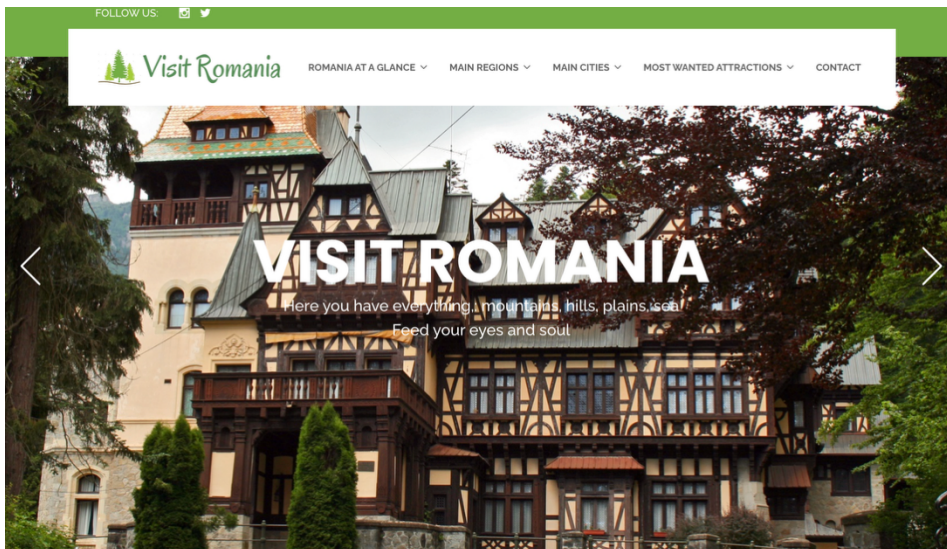
[ABOUT ROMANIA](#) [REGIONS & CITIES](#) [SPECIAL INTEREST](#) [MAIN ATTRACTIONS](#) [TRIP PLANNER](#) [Q](#)



## Litoralul românesc

O zonă care uneori ne surprinde cu tone de alge pe mal, alteori cu apă limpede, și maluri curate, dar care de obicei oferă cam de oferă plajele din restul lumii, soare, apă sărată, briză, libertate.

Sunt multe stațiuni subestimate, unele supraestimate, dar pentru toate bugetele și destul de ușor de accesat cu transport public.



## **Rețete considerate supermâncare pentru nutriția creierului**

Pop Doris

### **Ovăz cu afine**

Ingrediente: 100 g ovăz, 100 g iaurt sau lapte, 100 grame afine, miere după gust

Instrucțiuni: se amestecă iaurtul sau laptele cu ovăz și se lasă câteva ore la frigider, apoi se consumă cu afinele deasupra și miere după gust

### **Toast de avocado cu ouă prăjite**

Ingrediente: două felii de pâine, avocado, chilli 5 grame, două ouă, câte unul pentru fiecare felie de pâine

Instrucțiuni: două felii de pâine se prăjesc puțin, o jumătate de avocadă se mixează cu chilli și sare, se ung pe pâine, se prăjesc ouăle și se pun deasupra pastei de avocado

## **Omletă cu spanac și feta**

Ingrediente: două ouă, 100 grame spanac, 50 grame feta, 10 ml ulei masline

Instrucțiuni: se coace spanacul în ulei, se adaugă ouăle mixate, și spre coacere, feta, se servește cu condimente după gust și după preferință cu pâine

## **Salată de somon**

Ingrediente: 100 grame roșii, 100 grame castraveți, 100 grame verdețuri, ceapă, varză, salata după preferinșe, 50 grame somon, 5 linguri de somon afumat, condimentele preferate

Instrucțiuni: se toacă legumele și se taie fâșii somonul, apoi se adaugă uleiul și condimentele, se amestecă și se servește așa sau cu lipie sau pâine

## **Pudincă cu semințe de chia**

Ingrediente: 50 grame chia, 100 ml lapte, 5 ml extract sau sos vanilie, 100 grame fructe proaspete

Instrucțiuni: se amestecă semințele de chia cu laptele, vanilia și se lasă câteva ore la frigider, apoi se adaugă restul ingredientelor

## **Salată cu brânză de capră și sfeclă**

Ingrediente: 50 grame brânză de capră, 200 grame sfeclă fiertă și prăjită, ulei de măsline 5 ml, oțet balsamic după gust

Instrucțiuni: se fierbe și prăjește sfecla, se adaugă brânza și condimentele preferate, în ulei, la final de prăjire se adaugă oțetul balsamic deasupra

## **Alune în ciocolată**

Ingrediente: se aleg 100 grame alune sau mix de alune, se prăjesc, după preferințe sau se cumpără crude, oricum sunt bune de consum, 200 grame ciocolată

Instrucțiuni: se topește ciocolata la căldură, apoi se toarnă alunele în vasul cu ciocolata și se amestecă după care se transferă pe o foaie de copt, o tavă unsă cu ulei de cocos sau pe o folie alimentară pentru a nu se lipi

## **Paste de zucchini**

Ingrediente: 500 g zucchini, 100 grame roșii, 50 grame parmezan sau altă brânză uscată, 5 linguri de pesto,

Instrucțiuni: se spiraleaza sau rezuiește pe lung zucchini spălat și se pune în tigaie cu pesto, rosiile tăiate, după ce s-au rumenit se mută în farfurie și se presară parmezan deasupra

## **Felii de măr cu unt de arahide**

Ingrediente: un măr, unt de arahide

Instrucțiuni: se spală și taie felii mărul, să arate ca niște rundele, se ung cu un strat subțire de unt de arahide, se pot presăra arahide mărunțite deasupra

## Întrebări de reflectare la activitatea și mentalitatea ta sexuală

1. *Cum ar arăta 24 de zile de afirmații realist optimiste pentru dezvoltarea mea?*

---

---

---

---

---

2. *Îi dau voie partenerului să îmi ofere ce îmi doresc?*

---

---

---

---

---

---

3. *Ofer cadouri care sunt dorite de ceilalți? Alții îmi oferă cadourile pe care el doresc cu adevărat?*

---

---

---

---

---

## Echipa revistei

EDITOR

Doris Pop

AUTORI

Doris Pop



Afirmația ediției

*Darurile de preț,  
vorbele bune și educația,  
se dau cu drag.*

ISSN 3051 - 3248  
ISSN-L 3051 - 3248