

# Redact for change

rselves, no.2





Revista 2



# REDACT YOUR MIND

*DESPRE MOTIVAȚIE.*



• **Povești motivaționale** 3

• **De vorbă cu un psiholog.** 7

## **Partea 1**

• **Ideal Self** 13

• **Găsirea motivației în lucruri mici** 15

• **De vorbă cu un psiholog.** 19

## **Partea 2**

• **Test de inteligență emoțională** 29

• **Interpretare rezultate test** 37

• **Echipa Redact for Change** 43

# **carriers**



# POVEȘTI MOTIȚIONALE

Una dintre cele inspiraționale povești din lume este ce a lui Bethany Hamilton. Ea este o surferiță foarte cunoscută și o scriitoare profesionistă americană care a supraviețuit unui atac de rechin din 2003 în care i-a fost mușcat brațul stâng și a revenit la surfing profesionist. Ea a povestit experiența în autobiografia din 2004, *Soul Surfer: A True Story of Faith, Family, and Fighting to Get Back on the Board*, care a fost adaptată în lungmetrajul din 2011, *Soul Surfer*, în care își atribuie puterea ei. Hamilton a făcut, de asemenea, subiectul unui documentar din 2018. Este cu totul incredibil faptul că a avut dorința și determinarea de a reveni la surf după aproximativ două săptămâni de la incident.

Ariana Berlin are, de asemenea, o poveste care ne inspiră și ne face să credem că pasiunea, munca constantă ne ajută să depășim obstacole care la început, par de netrecut. Povestea ei este asemănătoare cu cea a lui Bethany Hamilton. Ariana Berlin este o fostă gimnastă care, în urma unui accident de mașină, a fost în comă și a avut mari probleme de sănătate. Acest moment nu a reprezentat finalul carierei sale, pentru că a ales să își reia antrenamentele în ciuda faptului că medicii îi spuneau că gimnastica nu mai e o opțiune pentru ea. A reușit să se autodepășească și să facă exercițiile cu tija de metal în picior. Ba mai mult, a obținut o bursă la UCLA.



Bethany Hamilton,

Sursa:

<https://www.outsideonline.com/outdoor-adventure/water-activities/bethany-hamilton-is-unstoppable/>





## МОТИВАЦІЙНІ ІСТОРІЇ

Одна з найбільш надихаючих історій у світі - це історія Бетані Гамілтон. Вона - дуже відома американська серфінгістка та професійна письменниця, яка вижила після нападу акул в 2003 році, в якому їй відкусили ліву руку, і повернулася до професійного серфінгу. Вона розповіла про свій досвід у автобіографії 2004 року "Soul Surfer: A True Story of Faith, Family, and Fighting to Get Back on the Board", яка була адаптована у повнометражний фільм 2011 року "Soul Surfer", де вона відображає свою силу. Гамілтон також стала предметом документального фільму 2018 року. Це абсолютно неймовірно, що в неї було бажання і рішучість повернутися до серфінгу приблизно через два тижні після інциденту.

Аріана Берлін також має історію, яка надихає нас і змушує вірити, що пристрасть і постійна робота допомагають нам подолати перешкоди, які спочатку здаються непереборними. Її історія подібна до історії Бетані Гамілтон. Аріана Берлін - колишня гімнастка, яка після автомобільної аварії опинилася в комі і мала серйозні проблеми зі здоров'ям. Цей момент не став кінцем її кар'єри, адже вона вирішила відновити тренування, незважаючи на те, що лікарі казали їй, що гімнастика більше не для неї. Вона змогла перевершити саму себе і виконувати вправи з металевою трубкою в нозі. Більше того, вона отримала стипендію в UCLA.



Bethany Hamilton,

джерело:

<https://www.outsideonline.com/outdoor-adventure/water-activities/bethany-hamilton-is-unstoppable/>



Nu doar în lumea sportului, au fost oameni cu adevărat motivați. Muzica este alt domniu în care motivația joacă un rol foarte important. Unul dintre cele mai pertinente exemple este cel al marelui compozitor Beethoven. Mulți știu faptul că el a surzit, dar asta nu l-a împiedicat din a compune melodii. Legenda spune că Beethoven a compus Sonata Lunii pentru o fetiță care nu putea vedea și nu își putea imagina cum arată Luna, iar fetița după ce a ascultat melodia, a spus că acum știe cum arată Luna.



## MOTIVAȚIA ESTE CHEIA

O dovadă că nu trebuie să ne lăsăm intimidati de eșecuri este și povestea marelui inventator, Thomas Edison. Acesta a încercat sute de modele până să reușească să găsească modul în care becul să funcționeze, iar când i se lua un interviu, a spus că nu a eșuat nici până să reușească, ci a găsit metode care nu funcționau. Întâmplarea prezentată ne demonstrează că este foarte important și modul în care ne raportăm la momentele în care ceva nu iese fix cum ne-am dori sau cum ne-am aștepta.

Așadar, motivația este un factor cheie pentru a avea succes, dar nu ne putem baza doar pe asta, trebuie să avem disciplină, să fim constanți, perseverenți, pentru că doar așa putem reuși indiferent de obstacolele ce ne apar în cale.

Text realizat de Georgescu Adriana-Elena







Не тільки у світі спорту були справді мотивовані люди. Музика - це інша сфера, де мотивація відіграє дуже важливу роль. Одним з найбільш відповідних прикладів є великий композитор Бетховен. Багато хто знає, що він був глухий, але це не завадило йому komponувати мелодії. Легенда каже, що Бетховен написав Місячну сонату для дівчинки, яка не могла бачити і не могла уявити, як виглядає Місяць, а дівчинка, почувши мелодію, сказала, що тепер знає, як виглядає Місяць.



## МОТИВАЦІЯ Є КЛЮЧЕМ

Доказом того, що ми не повинні дати собі залякати невдачами, є історія великого винахідника Томаса Едісона. Він спробував сотні моделей, перш ніж вдалося знайти спосіб, щоб лампочка працювала, і коли його інтерв'ювали, він сказав, що не зазнав невдачі, а знайшов методи, які не працювали. Ця історія показує, наскільки важливим є наше ставлення до моментів, коли щось не виходить так, як ми хочемо або очікуємо.

Отже, мотивація є ключовим фактором для досягнення успіху, але ми не можемо покладатися лише на неї, ми повинні мати дисципліну, бути послідовними, наполегливими, тому що лише так ми можемо досягти успіху, незалежно від перешкод, які зустрічаються на нашому шляху.

Текст написаний Георгеску Адріаною-Еленою



# De vorbă cu un psiholog

## -partea 1-

**1. În primul rând, să începem prin a vă descrie. Puteți să spuneți câteva aspecte despre dvs? Care sunt trei trăsături care vă reprezintă?**

Înainte de a mă prezenta, dat fiind faptul că acest interviu se dorește a fi realizat sub auspiciile psihologiei, nu pot să nu remarc modul în care întrebarea a fost formulată, oarecum printr-o raportare la mine ca la o altă persoană. Într-adevăr, sunt câteva întrebări care încă macină sufletul oamenilor și, indiferent de avansul tehnologic și de noile cuceriri din domeniul neuroștiințelor, acestea tot au rămas ascunse în spatele unui vâl aparent inexpugnabil, de nepătruns cu mintea omului. Sau poate că lucrurile nu stau întocmai așa, poate că sunt mai nuanțate. Mă refer aici la eterna triadă a întrebărilor fundamentale Cine sunt?, De unde vin?, Care este scopul meu pe Pământ? Dacă suntem puțin atenți vom observa un lucru cel puțin interesant, respectiv că majoritatea dintre noi preluăm orbește povestea care ni se spune, începând cu cele mai banale lucruri, cum ar fi numele care ni s-a dat de către părinții noștri, reguli dezirabile din punct de vedere social la care trebuie să ne supunem, culminând cu sistemul educațional care își descarcă propriile conținuturi în memoria noastră implicită și explicită, ajungând astfel să fim absolut convinși că toate acele informații și cunoștințe cu care noi operăm sunt ale noastre și ne reprezintă. Dar oare chiar așa să fie? Este o întrebare pe care o las deschisă cititorilor.



Si întorcându-ne la întrebarea de fond, dacă este să rămânem în registrul descrierii, aş putea afirma despre mine următoarele: mă numesc Sumedrea Cristian, am 35 de ani, de profesie psiholog (am absolvit Facultatea de Științe Socio-Umane, Specializarea Psihologie, din cadrul Universității Lucian Blaga din Sibiu) din anul 2010, am urmat masteratul de Psihologie clinică și psihoterapie în cadrul aceleiași facultăți, școala de formare în psihoterapie (psihodramă) și un doctorat în psihologie la Facultatea de Psihologie și Științele Educației din cadrul Universității din București.

În prezent sunt asistent universitar la Facultatea de Științe Socio-Umane, Departamentul de Psihologie din cadrul Universității Lucian Blaga din Sibiu.

M-aș putea descrie ca fiind o persoană relativ calmă, curioasă, cu o fină capacitate de observare a celor din jur și căreia îi place să savureze momentul prezent, singurul timp la care avem acces cu adevărat. Majoritatea oamenilor trăiesc fie în viitor, fie în trecut. Viitorul nu există încă iar trecutul nu mai poate fi schimbat, așadar singurul timp care există cu adevărat este prezentul. Oamenii au o nevoie stringentă de siguranță, de predictibilitate și încearcă să-și administreze doza de așa zisă siguranță prin drenarea unor certitudini din zona incertitudinilor. Aceste certitudini pot fi sau nu adevărate. Dar ca orice siguranță, la un moment dat mai sare. Să învățăm să trăim prezentul deci, aici și acum.



# Розмова з психологом

## -частина 1-

### 1. Перш за все, давайте почнемо з опису вас. Чи можете ви розказати декілька аспектів про себе? Які три риси вас характеризують?

Перед тим як представитися, враховуючи, що це інтерв'ю планується здійснити під егідою психології, я не можу не зауважити спосіб, яким було сформульовано питання, ніби через ставлення до мене як до іншої особи. Дійсно, існує кілька питань, які досі турбують душі людей, і, незважаючи на технологічний прогрес і нові досягнення в галузі нейронаук, вони все ще залишаються прихованими за відносно непроникною завесою, недоступною для людського розуму. Або може речі стоять не зовсім так, можливо, вони більш нюансовані. Я маю на увазі вічну триаду фундаментальних питань: Хто я?, Звідки я?, Яка моя мета на Землі? Якщо ми трохи уважні, ми помітимо принаймні цікаву річ, а саме, що більшість з нас сліпо приймає історію, яку нам розповідають, починаючи з найпростіших речей, таких як ім'я, яке нам дали наші батьки, соціально бажані правила, яким ми повинні підкорятися, досягаючи освітньої системи, яка впливає на нашу неявну та явну пам'ять, в результаті чого ми переконані, що всі ті інформації та знання, якими ми оперуємо, належать нам і відображають нас. Але чи справді це так? Це питання я залишаю відкритим для читачів.

І повертаючись до основного питання, якщо ми залишаємося в контексті опису, я міг би сказати про себе наступне: мене звать Сумедреа Крістіан, мені 35 років, за професією я психолог (я закінчив Факультет Соціо-Гуманітарних Наук, Спеціальність Психологія, в Університеті Лучіан Блага в Сібіу) з 2010 року, я навчався в магістратурі з клінічної психології та психотерапії на тому ж факультеті, школа підготовки до психотерапії (психодрама) і докторська ступінь з психології на Факультеті Психології та Наук про Освіту в Університеті Бухареста.



В даний час я є асистентом університету на Факультеті Соціо-Гуманітарних Наук, Кафедри Психології в Університеті Лучіан Блага в Сібіу. Я б описав себе як відносно спокійну, цікаву особу з тонкою здатністю спостерігати за оточуючими і яка любить насолоджуватися поточним моментом, єдиним часом, до якого у нас дійсно є доступ. Більшість людей живе або в майбутньому, або в минулому. Майбутнє ще не існує, а минуле більше не може бути змінене, тому єдиний час, який дійсно існує, це теперішній момент. Люди мають гостру потребу в безпеці, в прогнозованості і намагаються забезпечити собі дозу так званої безпеки, витягуючи певні впевненості зі сфери невизначеностей. Ці впевненості можуть бути правдивими або ні. Але як і будь-яка безпека, вона іноді відмовляє. Так що навчимося жити в теперішньому моменті, тут і зараз.

## 2. Pentru cei interesați de domeniul profesional al psihologiei, ne puteți spune care este demersul de a ajunge psiholog? Ce opțiuni există pentru a lucra în domeniu?

Primul pas este acela de a se înscrie la una dintre facultățile de psihologie din țară sau la acele facultăți care oferă programe de licență pe domeniul psihologiei. După finalizarea celor 3 ani de studii și obținerea diplomei de licență în psihologie, în funcție de direcția pe care doresc să o urmeze mai departe, au de ales dintre mai multe programe masterale, cum ar fi: Psihologie clinică, Consiliere Psihologică și Psihoterapie, Psihologie Educațională și Consiliere Psihologică, Psihologia Muncii, Transporturilor și Serviciilor, Psihologie Medico-Legală și Criminalistică, Psihologia Muncii și Organizațională, ca să enumăr doar câteva. Mai sunt și altele. Apoi trebuie să intre în Colegiul Psihologilor din România pentru obținerea dreptului de liberă practică.

Așa cum se poate observa, profesia de psiholog implică un proces educațional foarte riguros și laborios care nu se termină odată cu obținerea tuturor diplomelor și atestatelor profesionale menționate anterior ci necesită, suplimentar, o formare continuă, pentru ca aceștia să-și mențină competențele profesionale și să fie la zi cu cele mai noi practici și cercetări din domeniu.

Printre domeniile profesionale în care psihologii pot activa se numără psihologia clinică, psihologia socială, psihologia școlară, în consiliere și psihoterapie, în zona psihologiei sportului, psihologiei criminalistice dar și în domeniul cercetării și dezvoltării.

## 3. Se cunoaște ideea că un psiholog trebuie să fie obiectiv când vine vorba de sesiunile cu clienții, cum se poate evita implicarea emoțională deficitară în timpul ședințelor de psihoterapie? Ce fel de personalitate, aptitudini sau trăsături ar trebui să aibă un psiholog pentru a-și face treaba cât mai eficient ?

Într-adevăr, menținerea obiectivității și gestionarea implicării emoționale constituie aspecte cheie în activitatea oricărui psihoterapeut. În aceeași măsură însă, trebuie spus că psihoterapeutul nu este vreun robot, ci un om ca oricare altul, cu tot ce înseamnă asta, adică nu este perfect. Si este în regulă să fie așa. Perfecțiunea este greșit înțeleasă la nivelul simțului comun. Perfecțiunea nu înseamnă să fii fără de cusur, să nu comiți erori, ci înseamnă să fii întreg, să îți accepți atât părțile bune cât și pe cele mai puțin bune. Ele fac parte tot din noi înșine. Dacă facem un mic exercițiu de observație vom vedea ca tot ce există în natură este ciclic: noaptea și ziua, viața și moartea, anotimpurile, șamd.

Dacă natura funcționează perfect în acest mod (nu cred că este cineva care să pună la îndoială perfecțiunea naturii și a creației) și noi suntem parte integrantă din natură, înseamnă că și perfecțiunea umană este formată din cele 2 polare, care nu se exclud reciproc. Mai mult decât atât, omul este o ființă spirituală care experimentează realitatea fizică prin intermediul corpului, cu alte cuvinte omul nu este numai suma părților sale componente, este mult mai mult decât atât. Toate comportamentele mai mult sau mai puțin agresive/agreabile/condamnabile de către societate nu au fost comise neapărat pentru că omul ar fi rău prin natura sa ci mai degrabă dintr-o iluzie a separării față de divinitate și față de celălalt sau dintr-un sentiment de vid interior (care izvorăște tot din sentimentul de separare) pe care încearcă să-l umple cu tot felul de acțiuni mai mult sau mai puțin legale. Dar să nu intrăm foarte mult în astfel de detalii.

Implicarea emoțională deficitară poate fi controlată și evitată prin mai multe mijloace, cum ar fi:

✓Supervizare profesională- care presupune să discuți cu supervizorul tău aspecte specifice din cadrul sesiunilor de psihoterapie pentru a primi îndrumare din partea acestuia, Este și o mică glumiță care spune că orice psihoterapeut are propriul său terapeut;

✓Introspecție sau auto-reflexie – presupune ca în timpul liber să reflectezi asupra propriilor emoții și reacții care au apărut în timpul ședințelor, să încerci să identifici cauza/sursa lor în propria ta istorie de viață și să limitezi proiectarea acestor experiențe și emoții asupra clienților, ceea ce în limbaj de specialitate se numește contratransfer;

✓Bine-înțeles că din discuție nu poate lipsi codul deontologic al profesiei de psiholog care ne îndeamnă la respectarea eticii profesionale și a confidențialității celor discutate cu clienții noștri pentru menținerea unui climat sigur și de încredere a relației terapeutice.



## 2. Для тих, хто зацікавлений у професійній сфері психології, чи можете ви розповісти, який шлях потрібно пройти, щоб стати психологом? Які існують можливості для роботи в цій галузі?

Перший крок - це вступ до одного з факультетів психології в країні або до тих факультетів, які пропонують бакалаврські програми з психології. Після завершення трьох років навчання та отримання диплома бакалавра з психології, залежно від напрямку, який вони хочуть подальше слідувати, вони можуть обирати серед кількох магістерських програм, таких як: Клінічна психологія, Психологічне консультування та психотерапія, Освітня психологія та психологічне консультування, Психологія праці, транспорту та послуг, Медико-правова та криміналістична психологія, Працевлаштування та організаційна психологія, щоб назвати лише декілька. Є й інші. Потім вони повинні вступити до Колегії Психологів Румунії для отримання права на вільну практику.

Як можна помітити, професія психолога передбачає дуже суворий та трудомісткий освітній процес, який не закінчується одразу після отримання всіх дипломів та професійних сертифікатів, згаданих раніше, а потребує додаткової постійної підготовки, щоб психологи могли підтримувати свою професійну компетентність та були в курсі найновіших практик і досліджень у галузі. Серед професійних сфер, де можуть працювати психологи, входять клінічна психологія, соціальна психологія, шкільна психологія, консультування та психотерапія, психологія спорту, кримінальна психологія, а також у сфері дослідження та розвитку.

## 3. Є відома ідея, що психолог повинен бути об'єктивним, коли йдеться про сесії з клієнтами, як можна уникнути емоційного втручання, що шкодить під час сеансів психотерапії? Яку особистість, здібності чи риси повинен мати психолог, щоб виконувати свою роботу максимально ефективно?

Дійсно, підтримання об'єктивності та управління емоційним втручанням є ключовими аспектами в діяльності будь-якого психотерапевта. Однак, в тій же мірі, слід сказати, що психотерапевт не є якимось роботом, а звичайною людиною з усіма наслідками, що це має, тобто він не є досконалим. І це нормально. Досконалість неправильно розуміється на рівні загального сенсу. Досконалість не означає бути бездоганним, не робити помилок, а означає бути цілісним, приймати як свої добрі, так і менш добрі сторони. Вони також є частиною нас самих. Якщо ми зробимо невелике спостереження, побачимо, що все, що існує в природі, є циклічним: ніч і день, життя і смерть, пори року тощо.

Якщо природа працює ідеально таким чином (не думаю, що є хтось, хто б сумнівався в досконалості природи та творіння) і ми є невід'ємною частиною природи, це означає, що і людська досконалість складається з двох полюсів, які не виключають один одного. Більше того, людина є духовною істотою, яка відчуває фізичну реальність через тіло, іншими словами, людина не є просто сумою своїх складових частин, вона набагато більше ніж це. Усі більш-менш агресивні/приємні/осудні поведінки, засуджені суспільством, не були здійснені обов'язково тому, що людина за своєю природою погана, а скоріше через ілюзію відділення від божественності та інших людей, або через відчуття внутрішнього порожнечі (яке також виникає з відчуття відокремлення), яке вона намагається заповнити різними діями, більш чи менш законними. Але не варто заходити занадто далеко в такі деталі.

Недостатня емоційна втручання може бути контрольована та уникнута за допомогою декількох засобів, таких як:

✓Професійний нагляд - який передбачає обговорення з твоїм супервізором конкретних аспектів сесій психотерапії, щоб отримати від нього настанови. Є навіть маленький жарт, що кожен психотерапевт має свого власного терапевта;

✓Інтроекція або саморефлексія - передбачає роздуми про власні емоції та реакції, які з'явилися під час сесій, спробу ідентифікувати їх причину/джерело у власній життєвій історії та обмежити проекцію цих досвідів та емоцій на клієнтів, що у професійному мовленні називається контратрансфер;

✓Звісно, не може бути ігнорованим кодекс етики професії психолога, який закликає нас дотримуватися професійної етики та конфіденційності у розмовах з нашими клієнтами для забезпечення безпечного та довірливого клімату терапевтичних відносин.

Printre calitățile unui bun psiholog ar trebui să se regăsească răbdarea, empatia, ascultarea activă, flexibilitatea, inteligență emoțională, un control eficient al emoțiilor, curiozitatea, dorința de dezvoltare personală și profesională, suspendarea judecării celorlalți (adică să nu judeci sau să etichetezi o persoană după acțiunile sale), o cultură cât mai bogată, gândire critică și de ce nu, filosofică. Lista prezentată nu este exhaustivă, nu vreau ca cititorii să se sperie sau, și mai grav, să se demoralizeze. Uitasem o calitate importantă și anume umorul.

#### **4. Care sunt problemele mentale majore cu care se confruntă tinerii în ziua de astăzi?**

Deși nu lucrez cu adolescenți în terapie, prin prisma activității didactice de la facultate și uitându-mă în jur pot să observ că un procent însemnat de tineri se confruntă, în doze variabile, cu:

- Anxietate și depresie;
- Dependența de tehnologie;
- Tulburări alimentare și de somn;
- Stres academic;
- Bullying și cyberbullying;
- Probleme de identitate;
- Tulburări de atenție și hiperactivitate.

#### **5. Care sunt sfaturile pe care le oferiți tinerilor când se confruntă cu respectivele probleme mentale?**

Deși nu obișnuiesc să ofer sfaturi, aș zice să încerce să nu cadă în dependențe, de orice fel, ci mai degrabă să se reconecteze la energia lor vitală care începe întotdeauna prin abordarea relației cu propriul corp. Asta înseamnă să fie atenți la dietă, să încerce să mănânce sănătos, să facă mișcare cât mai des (mișcarea scade nivelul de cortizol, stres, și contribuie și la eliberarea de endorfine), să nu piardă nopțile, să limiteze consumul de alcool. Apoi, dacă simt nevoia, pot să apeleze cu succes la un psiholog sau psihoterapeut care le poate oferi ajutor de specialitate în a face față mai bine situațiilor neplăcute cu care se confruntă. Alte metode, care le sunt la îndemână, ar fi să practice vorbitul deschis despre emoții (cu prieteni apropiați, familie, psihoterapeut), să-și accepte imperfecțiunile, să fie mai blânzi cu ei, să dezvolte relații sociale sănătoase, să investească în propria lor dezvoltare personală, să petreacă mai puțin timp în spațiul virtual și mai mult timp în natură sau socializând.





Серед якостей хорошого психолога повинні бути терпіння, емпатія, активне слухання, гнучкість, емоційний інтелект, ефективний контроль емоцій, цікавість, прагнення до особистісного та професійного розвитку, утримання від оцінювання інших (тобто не судити або не класифікувати людину за її діями), широка культура, критичне мислення і чому б і ні, філософське. Представлений список не є вичерпним, я не хочу лякати читачів або, що ще гірше, деморалізувати їх. Забув про важливу якість - гумор.

#### **4. Які основні психічні проблеми, з якими стикаються молоді люди сьогодні?**

Хоча я не працюю з підлітками в терапії, але через призму навчальної діяльності на факультеті та дивлячись навколо, можу спостерігати, що значна частина молодих людей стикається, у різній мірі, з такими проблемами:

- Тривога та депресія;
- Залежність від технологій;
- Розлади харчування та сну;
- Академічний стрес;
- Знуцання та кіберзнуцання;
- Проблеми з ідентичністю;
- Розлади уваги та гіперактивність.

#### **5. Які поради ви надаєте молодим людям, коли вони стикаються з вищезгаданими психічними проблемами?**

Хоча я не звик давати поради, я б сказав спробувати не потрапляти в залежності будь-якого роду, а натомість намагатися повернутися до своєї життєвої енергії, яка завжди починається з підходу до відносин з власним тілом. Це означає бути уважними до дієти, спробувати харчуватися здорово, займатися фізичними вправами якомога частіше (рух знижує рівень кортизолу, стресу і також сприяє виділенню ендорфінів), не гаяти ночей, обмежувати споживання алкоголю. Потім, якщо відчувають потребу, можуть успішно звернутися до психолога або психотерапевта, який може надати їм фахову допомогу у кращому впорядкуванні неприємних ситуацій, з якими вони зіштовхуються. Інші методи, які вони мають під рукою, - це практикувати відкрите висловлювання про емоції (з близькими друзями, сім'єю, психотерапевтом), приймати свої недосконалості, бути м'якшими з собою, розвивати здорові соціальні відносини, інвестувати в свій власний особистий розвиток, проводити менше часу в віртуальному просторі і більше часу на природі або в соціалізації.

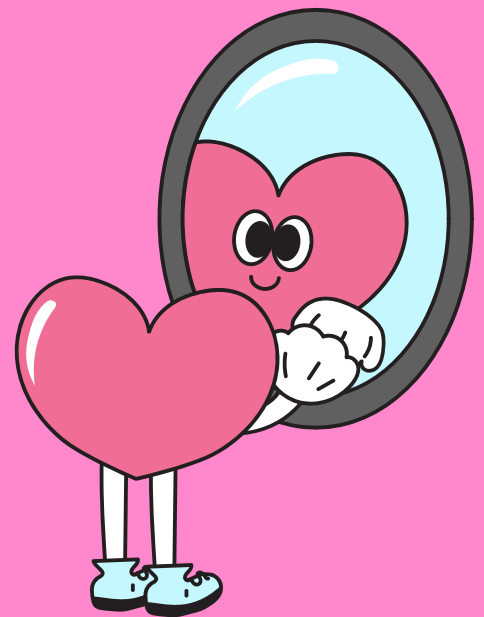


# IDEAL SELF

mă tot uitam în oglinda plină de ciuperci,  
cu reflexia unui tărâm lipsit de incurabil  
mă uitam în oglindă să renunț la contactul  
Cu kaloriile pe care le puneam pe cântar  
ca să mă regăsesc  
pentru corpul  
ideal,  
fără să am surplus sau resturi,  
chiar lipsuri,  
doar pentru my ideal self.

mă regăseam în zilele în care eram flămandă,  
și nu putea ca nici măcar o gustare sau un pachet de prânz,  
fără ca să îmi bag degetele  
până în  
esofag,  
doar ca să scot cumva  
mucegaiul  
din mine.

mă regăsesc în ideal Self, în nopțile nedormite  
în oglinda albastră cu tărâm de praf de stele, cu ciuperci gri sau bej  
și spiritele care să mă îndrume,  
cărțile de tarot cu cruci întoarse  
și  
lumânările cu miros de lavandă.



Text realizat de **Balint Melisa**



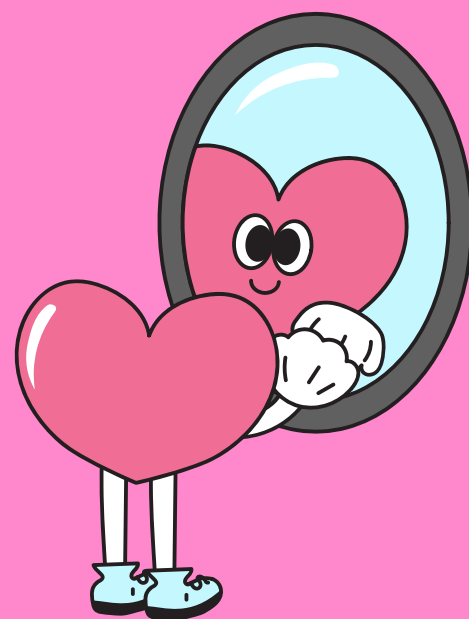


# ІДЕАЛЬНЕ Я

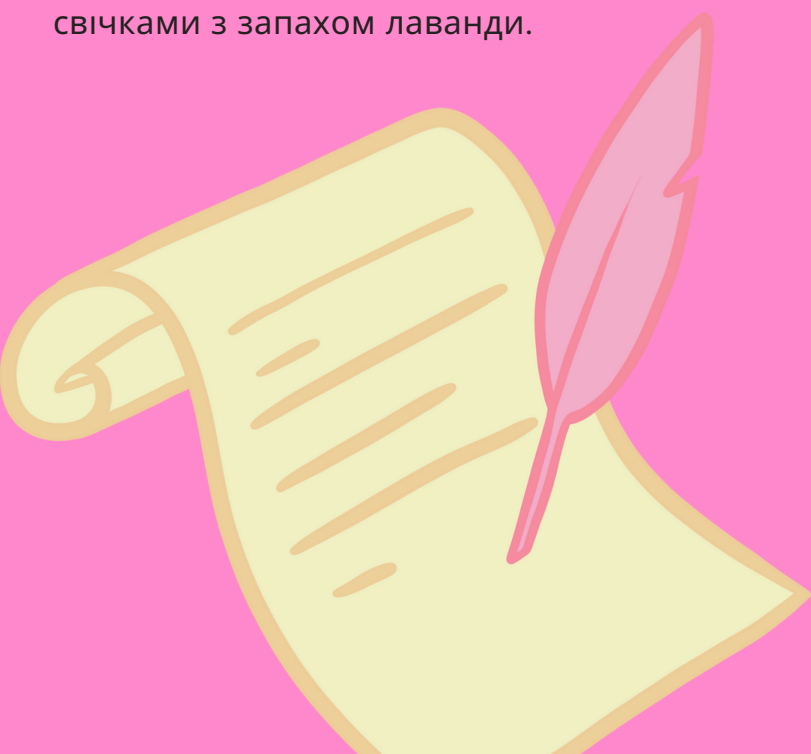
Я все дивилася в дзеркало, повне грибів,  
з відображенням світу без невиліковного.  
Дивилася в дзеркало, щоб відмовитися від контакту  
З калоріями, які я клала на ваги,  
щоб знайти себе  
для ідеального  
тіла,  
без зайвого або залишків,  
навіть без недоліків,  
лише для мого ідеального Я.

Знаходила себе в днях, коли була голодною,  
і не могла навіть перекусити або взяти обід,  
без того, щоб не засунути пальці  
до  
стравоходу,  
лише щоб якось видалити  
плісняву  
з себе.

Знаходжу себе в ідеальному Я, у недоспаних ночах,  
у блакитному дзеркалі з царством зіркового пилу, з сірими або бежевими грибами  
і духами, що ведуть мене,  
картами таро з перевернутими хрестами  
і  
свічками з запахом лаванди.



Текст написаний Балінт Мелісою



# GĂSIREA MOTIVAȚIEI ÎN LUCRURI MICI

Scrisoare către tine.

---

Astăzi, vreau să vorbim despre un subiect care poate aduce o schimbare subtilă, dar profundă, în felul în care privim motivația. Ești pregătit să explorezi cum lucrurile mici pot deveni surse de energie și împlinire?

Uneori, viața pare să fie despre acele momente epice, despre atingerea unor obiective uriașe. Dar în spatele acestor momente stau lucrurile mici, acele zâmbete neașteptate sau clipele liniștite pe care le trecem cu vederea. Așa că azi îți propun să te oprești și să observi acele lucruri minuscule, dar minunate, care aduc culoare zilelor tale.

Poate începe cu recunoașterea micilor tale victorii zilnice. Ai terminat acea sarcină complicată la serviciu sau ai gătit acea rețetă care mereu părea imposibilă? Aceste momente nu sunt doar trecute cu vederea, ci pot deveni izvoare constante de inspirație.

Nu uita să te bucuri de progresul zilnic. Marele obiectiv poate părea enorm și înfricoșător uneori, dar când îl împarți în pași mici și sărbătorești fiecare pas făcut, totul devine mai accesibil și mai motivant.





# ЗНАХОДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ В ДРІБНИЦЯХ

Лист до тебе.

---

Сьогодні я хочу поговорити про тему, яка може принести суттєву, але глибоку зміну в тому, як ми сприймаємо мотивацію. Готовий досліджувати, як дрібниці можуть стати джерелами енергії та задоволення?

Іноді життя здається набором епічних моментів, досягненням величезних цілей. Але за цими моментами стоять дрібниці, ті несподівані усмішки або тихі хвилини, які ми ігноруємо. Тому сьогодні я пропоную тобі зупинитися і помітити ті маленькі, але чудові речі, які приносять кольори в твої дні.

Це може початися з визнання твоїх малих щоденних перемог. Ти завершив ту складну задачу на роботі або приготував той рецепт, який завжди здавався неможливим? Ці моменти не просто ігноруються, вони можуть стати постійними джерелами натхнення.

Не забудь насолоджуватися щоденним прогресом. Велика мета іноді може здатися величезною та лякаючою, але коли ти розділяєш її на маленькі кроки та святкуєш кожен зроблений крок, все стає доступнішим та більш мотивуючим.



# GĂSIREA MOTIVAȚIEI ÎN LUCRURI MICI

Scrisoare către tine.

---

În plus, rutina ta zilnică este plină de comori ascunse. De la acea ceașcă de cafea dimineața care îți dă energia necesară pentru zi, până la momentele de relaxare în care citești câteva pagini din cartea preferată. Acestea sunt mici bucurii care merită savurate și recunoscute.

Ce spui de pasiunile tale? Chiar și în mijlocul agitației, investiția în ceea ce te pasionează poate fi o sursă incredibilă de energie. Așa că nu uita să îți acorzi timp pentru acele activități care îți umplu sufletul de bucurie și entuziasm.

În final, vreau să îți propun să privești cu ochi noi la lumea ta. Gândește-te la lucrurile simple care îți aduc un zâmbet pe buze. Recunoaște frumusețea lor și bucură-te de ele. Fiecare zi este plină de mici miracole și momente frumoase care așteaptă să fie descoperite.

Așa că, dragă Persoană care citește asta, hai să transformăm astăzi simplul în ceva extraordinar. Lasă-mă să te îndrum în această călătorie pentru a găsi motivația în lucrurile mici și să construim împreună un fundament solid pentru o viață plină de inspirație și bucurie.

Cu căldură,  
Tu însuși

BE THE  
ENERGY  
YOU  
WANT TO  
ATTRACT

Text realizat de Cireș Ștefania



# ЗНАХОДЖЕННЯ МОТИВАЦІЇ В ДРІБНИЦЯХ

Лист до тебе.

---

Крім того, твоя щоденна рутина повна прихованих скарбів. Від тієї чашки кави вранці, яка дає тобі необхідну енергію на день, до моментів релаксації, коли ти читаєш кілька сторінок з улюбленої книги. Це маленькі радості, які варто смакувати та визнавати.

Що скажеш про свої захоплення? Навіть усередині метушні, інвестування в те, що тебе захоплює, може бути неймовірним джерелом енергії. Тож не забувай приділяти час тим заняттям, які наповнюють твою душу радістю та ентузіазмом.

На завершення, хочу запропонувати тобі поглянути новими очима на свій світ. Подумай про прості речі, які змушують тебе посміхатися. Визнай їх красу та насолоджуйся ними. Кожен день наповнений маленькими дивами та прекрасними моментами, які чекають на відкриття.

Отже, дорога Людино, яка читає це, давай перетворимо сьогодні просте на щось неймовірне. Дозволь мені провести тебе в цій подорожі знаходження мотивації у дрібницях та разом побудуємо міцний фундамент для життя, сповненого натхнення та радості.

З теплотою,  
Ти сам

BE THE  
ENERGY  
YOU  
WANT TO  
ATTRACT

Текст написаний Череш Стефанією

---

# DE VORBĂ CU UN PSIHOLOG

## -PARTEA 2-

---



---

### 6. ÎN ACEEAȘI ORDINE DE IDEI, MULTE PERSOANE ÎȘI GĂSESC GREU MOTIVAȚIA DE A SE DEZVOLTA, ATÂT PERSOANAL, CÂT ȘI PROFESIONAL. CE SE POATE FACE PENTRU A ÎMBUNĂȚĂȚII SITUAȚIA ACEASTA?

---

Atunci când vorbim despre motivație trebuie să știm două lucruri despre ea: în primul rând faptul că este un proces emoțional, iar în al doilea rând, motivația se leagă de procesarea anumitor hormoni.

Pentru a oferi o mai bună înțelegere acestui subiect voi aduce în discuție cele două sisteme decizionale ale creierului uman. Există o metaforă care este folosită în acest sens, cea a călărețului și a elefantului. Jonathan Haidt a numit structurile subcorticale, adică trunchiul cerebral, sistemul limbic și toate părțile lor componente, elefantul, înaintea lui, Freud le-a numit mintea inconștientă iar Daniel Kahneman le-a numit sistem decizional unu. Peste elefant avem călărețul, adică mintea noastră rațională, conștientă sau sistemul decizional doi, așa cum a fost numit de către Daniel Kahneman. Toate deciziile noastre sunt luate de această echipă, călăreț-elefant.

Dacă călărețul este angrenat în tot ce înseamnă funcții neocorticale (cum ar fi de ex. flexibilitatea, deschiderea la noi, luarea de decizii complexe, focalizare pe ce se poate face, nu pe ce nu se poate, moralitate, cogniție socială, autocontrol, etc), elefantul (care devine matur până în jurul vârstei de 15 ani) a evoluat în principal pentru supraviețuire.

Revenind la subiectul motivației, de vreme ce am stabilit că este vorba la baza despre un proces emoțional, adică aceasta este legată de elefant, elefantul face distincția dintre lucrurile plăcute și cele mai puțin plăcute cu ajutorul unor hormoni. Există 4 hormoni sau neurotransmițători ai fericirii (dopamină, care este hormonul șef al motivației, oxitocină, endorfină și serotonină) și 2 ai supraviețuirii (adrenalină și cortizol).

Când ne referim la motivație, avem atât motivație pe fond pozitiv (cei 4 hormoni ai fericirii) cât și motivație pe fond negativ (cei 2 hormoni ai supraviețuirii), când elefantul nu fuge către ceva (ceva ce îi face plăcere) ci fuge de ceva. Pentru a ne menține motivația la cote ridicate, indiferent că ne propunem dezvoltare personală, profesională sau orice altceva, echipa călăreț-elefant trebuie să funcționeze într-un echilibru armonios.

---

# РОЗМОВА З ПСИХОЛОГОМ

## -ЧАСТИНА 2-

---



---

### 6. У ТІЙ ЖЕ ЛОГІЦІ, БАГАТО ЛЮДЕЙ ВАЖКО ЗНАХОДЯТЬ МОТИВАЦІЮ ДЛЯ ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ. ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ, ЩОБ ПОКРАЩИТИ ЦЮ СИТУАЦІЮ?

---

Коли говоримо про мотивацію, ми повинні знати дві речі про неї: по-перше, те, що це емоційний процес, а по-друге, мотивація пов'язана з обробкою певних гормонів.

Щоб краще зрозуміти цю тему, я введу в дискусію дві системи прийняття рішень людського мозку. Існує метафора, яка використовується в цьому контексті, та кінника та слона. Джонатан Хайдт назвав субкортикальні структури, тобто стовбур мозку, лімбічну систему та всі їх компоненти, слонем, перед ним Фрейд назвав їх несвідомим розумом, а Даніель Канеман назвав їх системою прийняття рішень один. Над слонем є кінник, тобто наш раціональний, свідомий розум або система прийняття рішень два, як її назвав Даніель Канеман. Усі наші рішення приймаються цією командою, кінник-слон.

Якщо кінник зайнятий усім, що стосується неокортикальних функцій (наприклад, гнучкість, відкритість до нового, прийняття складних рішень, зосередженість на тому, що можна зробити, а не на тому, що не можна, моральність, соціальна когніція, самоконтроль тощо), слон (який стає зрілим приблизно до 15 років) еволюціонував головним чином для виживання. Повертаючись до теми мотивації, оскільки ми встановили, що вона насправді є емоційним процесом, пов'язаним зі слонем, слон розрізняє приємні та менш приємні речі за допомогою гормонів. Існує 4 гормони або нейротрансмітери щастя (допамін, який є головним гормоном мотивації, окситоцин, ендорфін і серотонін) та 2 гормони виживання (адреналін та кортизол).

Коли ми говоримо про мотивацію, у нас є як мотивація на позитивному фоні (чотири гормони щастя), так і мотивація на негативному фоні (два гормони виживання), коли слон не біжить до чогось (до чогось, що приносить йому задоволення), а тікає від чогось. Щоб підтримувати високий рівень мотивації, незалежно від того, чи плануємо ми особистісний, професійний розвиток чи щось інше, команда кінник-слон повинна функціонувати в гармонійному балансі.



---

Un astfel de deziderat se poate obține apelând la o serie de strategii care presupun

□Stabilirea unor obiective SMART (acronim care vine de la Specific, Măsurabil, Abordabil, Relevant și care are o încadrare în Timp) care oferă o direcție clară, precisă spre atingerea lucrului pe care ni-l propunem;

□Folosirea pașilor mici – presupune să înveți să-ți iei plăcerea și motivația din proces și nu doar din atingerea scopului;

□Găsirea motivației intrinseci – identificarea motivelor personale profunde pentru care îți dorești ceva anume;

□Reflectare asupra valorilor personale – ideal ar fi ca obiectivele stabilite să fie aliniată valorilor personale;

□Realizarea unui plan concret de acțiune – un plan bine structurat oferă claritate și crează cadrul pentru progres și motivare;

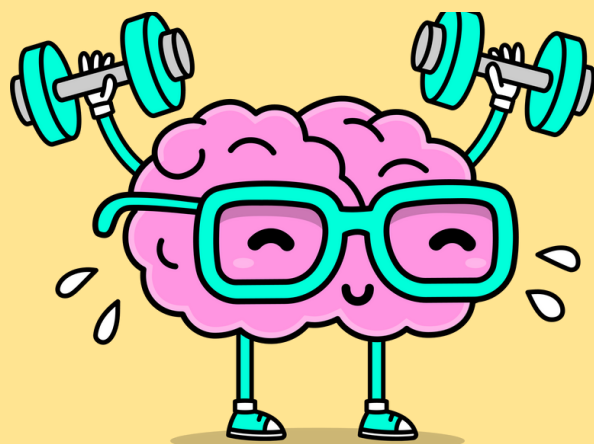
□Învățare continuă – se leagă de obținerea plăcerii și motivației din proces și nu din atingerea scopului. Cei care au acest mindset de creștere vor continua să învețe și după atingerea scopului;

□Consemnarea progreselor într-un jurnal – reflectarea constantă asupra succeselor/pașilor mici întărește motivația;

□Căutarea unui mentor sau a unei surse de inspirație;

□Gestionarea îndoielilor – ori de câte ori apar aceste îndoieli acestea vin din partea elefantului care încearcă să ne protejeze de posibile consecințe neplăcute, asta însemnând că undeva în trecutul nostru este posibil să fi existat situații în care am acționat într-un anumit fel iar lucrurile nu au ieșit așa cum ne-am fi așteptat;

□Vizualizarea succesului – provocarea aici este să ne antrenăm corpul să simtă emoția succesului, înainte ca acesta să fi apărut, nu doar rațional. Partea frumoasă și interesantă în același timp este că al nostru creier nu știe să facă diferența între ceva ce s-a întâmplat în realitate și ceva ce se întâmplă în imaginația sa, dar pentru asta trebuie să fim ferm convinși de reușita noastră, să nu existe nicio urmă de îndoială că ceea ce vrem se va îndeplini. Diferența între persoanele care reușesc să dea viața propriilor vise, dorințe și cele care nu reușesc stă în perseverență. De asemenea, trebuie practică și recunoștința, adică să fii recunoscător, în avans, că dorința ți s-a îndeplinit deja, chiar dacă acest lucru nu s-a întâmplat încă.

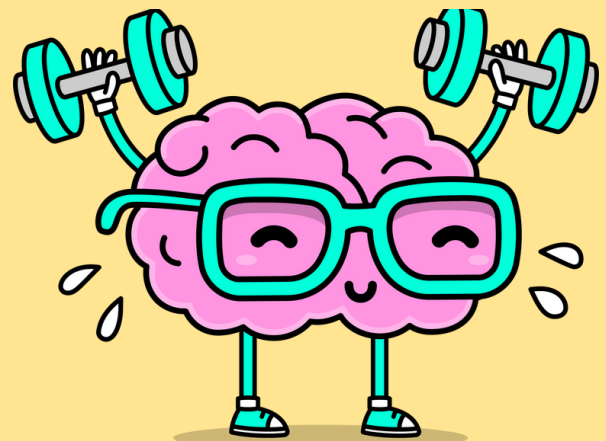


---

Таку мету можна досягти, використовуючи низку стратегій, які передбачають:

- Встановлення SMART-целей (акронім від Специфічні, Вимірні, Досяжні, Релевантні і які мають Терміновий аспект), що дає чіткий, точний напрямок до досягнення бажаного;
- Використання малих кроків – передбачає навчання отримувати задоволення та мотивацію з процесу, а не тільки з досягнення мети;
- Знаходження внутрішньої мотивації – ідентифікація глибоких особистих причин, чому ви бажаєте щось конкретне;
- Роздуми над особистими цінностями – ідеально було б, щоб встановлені цілі відповідали особистим цінностям;
- Створення конкретного плану дій – добре структурований план забезпечує ясність та створює умови для прогресу та мотивації;
- Постійне навчання – пов'язане з отриманням задоволення та мотивації з процесу, а не з досягнення мети. Ті, хто мають цей менталітет зростання, продовжать вчитися навіть після досягнення мети;
- Фіксування прогресу в щоденнику – постійне відображення успіхів/малих кроків посилює мотивацію;
- Пошук ментора чи джерела натхнення;
- Управління сумнівами – кожного разу, коли виникають ці сумніви, вони походять від слона, який намагається захистити нас від можливих неприємних наслідків, що означає, що десь у нашому минулому могли бути ситуації, коли ми діяли певним чином, а речі не вийшли так, як ми очікували.

□Візуалізація успіху – виклик тут полягає в тому, щоб навчити наше тіло відчувати емоцію успіху, до того як він настане, а не тільки раціонально. Красива та цікава одночасно частина полягає в тому, що наш мозок не вміє розрізняти реальне від уявного, але для цього ми мусимо бути абсолютно переконаними в нашому успіху, не повинно бути жодного сумніву, що те, чого ми хочемо, здійсниться. Різниця між людьми, яким вдається оживити власні мрії, бажання та тими, хто цього не робить, полягає в наполегливості. Також необхідно практикувати вдячність, тобто бути вдячним заздалегідь за те, що бажання вже здійснилося, навіть якщо це ще не сталося.



## 7. Care sunt persoanele potrivite pentru a merge la terapie? De asemenea, când este momentul bun de a face vizite la psiholog ?

Orice persoană poate deveni, la un moment dat în viață, un candidat potrivit pentru câteva ședințe de psihoterapie. De asemenea trebuie spus că nu putem vorbi de un moment bun sau de cel mai bun moment pentru a merge la psiholog. Orice moment este un bun moment, dacă îți dorești cu adevărat asta. De asemenea, trebuie specificat și clarificat faptul că psihoterapia nu se adresează doar celor care trec prin situații foarte dificile de viață, ci poate reprezenta un instrument util oricui dorește să-și exploreze, înțeleagă și îmbunătățească calitatea vieții.



De obicei, cei mai mulți vin la terapie atunci când:

- Resursele personale sunt epuizate, când individul simte că este depășit de situație și nu știe cum să-i facă față;
- Se confruntă cu pierderea unei persoane dragi sau în crize emoționale (cum ar fi divorțul) sau alte evenimente traumatice;
- Au de gestionat schimbări semnificative în propriile vieți sau trebuie să ia niște decizii importante, cu bătaie lungă;



# Terapia



- Întâmpină dificultăți în activitățile zilnice normale (la școala, job, relații interpersonale);
- Relațiile familiale, sociale, romantice sunt tensionate iar acest lucru are efect asupra calității vieții lor;
- Simt nevoia de a vorbi despre gândurile și sentimentele lor cu o persoană neutră;
- Există o dorință de a se înțelege mai bine, de a se dezvolta personal și de a-și crește calitatea vieții.



## 7. Хто є відповідними особами для відвідування терапії? Також, коли є відповідний час для відвідування психолога?

Будь-яка особа може стати, на деякому етапі життя, підходящим кандидатом для декількох сеансів психотерапії. Також слід сказати, що ми не можемо говорити про добрий або найкращий час для відвідування психолога. Будь-який момент є хорошим, якщо ви дійсно цього бажаєте. Крім того, слід уточнити та прояснити, що психотерапія не призначена лише для тих, хто переживає дуже складні життєві ситуації, але може бути корисним інструментом для будь-кого, хто хоче досліджувати, розуміти та покращувати якість свого життя.



Зазвичай більшість людей звертаються за терапією, коли:

- Вичерпані особисті ресурси, коли людина відчуває, що ситуація її перевищує та не знає, як їй впоратися;
- Зіштовхуються з втратою близької людини або в емоційних кризах (наприклад, під час розлучення) чи інших травматичних подіях;
- Повинні впоратися зі значними змінами у власному житті або повинні прийняти важливі рішення, які матимуть довготривалі наслідки.



# Терапія



- Виникають труднощі в звичайній повсякденній діяльності (у школі, на роботі, у міжособистісних відносинах);
- Сімейні, соціальні, романтичні стосунки напружені, і це впливає на якість їх життя;
- Відчувають потребу поговорити про свої думки та почуття з нейтральною особою;
- Є бажання краще зрозуміти себе, розвиватися особистісно та покращувати якість свого життя.

**8. Mulți tineri își aleg drumul în viață influențați de factori externi, precum banii câștigați, timpul și efortul depus, dar și de presiunea familiei. Cum să își găsească tinerii drumul în viață? În același timp, cum se poate limita sentimentul presiunii sociale (nevoia de conformare sau apartenență) pentru a proteja individualitatea fiecăruia?**

Găsirea propriului drum în viață este un proces intim, personal și complex pentru care nu există o rețetă universal valabilă. Ce a funcționat pentru mine este posibil să nu funcționeze pentru o altă persoană și invers. Capcana pentru mulți tineri este aceea de a vedea numai partea exterioară, vizibilă, a succesului altora și de a vrea să ajungă la fel. Mă refer aici la bani, vacanțe în locuri exclusiviste, mașini scumpe, etc. Aproape nimeni nu este dispus să aloce același efort și timp pentru a obține rezultate similare. Mai este un aspect cu care tinerii se confruntă și anume lipsa de răbdare și perseverență. Ar dori să atingă succesul foarte repede dacă se poate, ceea ce e aproape cvasi imposibil. Și în plus, nu acesta este adevăratul succes. Adevăratul succes nu se măsoară în bani și bunuri materiale. De ce foarte mulți oameni bogați sunt nefericiți, depresivi? Ironia face că persoanele considerate foarte sărace după standardele noastre, cum ar fi de exemplu cei care trăiesc prin Africa sau prin alte locuri lipsite de tehnologie, magazine care de care cu produse mai scumpe șamd sunt și cei mai fericiți oameni. Pare paradoxal, nu? Nu este. Goană nebună după bunuri materiale, bani, faimă, putere, influență este expresia unui mare gol interior pe care acele persoane încearcă să și-l acopere cu astfel de bunuri, dar care va rămâne pentru totdeauna gol atât timp cât nu se schimbă perspectiva căutării. Astfel de persoane nu caută unde trebuie. În loc să caute împlinirea și satisfacția în interiorul lor, o caută în afară. Dacă cauți în afară nu vei găsi nimic, ceea ce crezi că ai găsit este de scurtă durată.

Ai vrut ultimul model de Iphone, l-ai cumpărat, la anul apare următorul și îl vrei și pe acela, brusc modelul pe care îl ai nu te mai satisface. Înțelegeți ideea. Auzeam zilele trecute despre fondatorul conceptului de duty free, care devenise la un moment dat unul dintre cei mai bogați oameni din lume cu o avere estimată la câteva miliarde de dolari și care acum nu a mai rămas cu aproape nimic și toată lumea era mirată cum de s-a putut întâmpla așa ceva. Ce făcuse omul nostru? Își donase peste 90% din avere asociațiilor, diverselor cauze umanitare, oamenilor care aveau nevoie de ajutor, spitalelor, etc. Lucrul acesta, spunea el, îl făcuse mult mai fericit decât când avea toți banii doar pentru el. Faptul că a putut să-i ajute pe alții era cea mai mare bucurie pentru el. Desigur, nu militez acum să nu îți satisfaci dorințele, ceea ce spun este că nu banii să-ți ghideze deciziile. Desigur că pentru tineri acest lucru poate părea ceva exagerat și de neînțeles. Au dreptate. Nu ai cum să înțelegi ceva doar ascultând ce spune unul și altul. Este nevoie să treci tu prin respectivele experiențe.





**8. Багато молодих людей обирають свій шлях у житті, будучи впливованими зовнішніми факторами, такими як зароблені гроші, витрачений час та зусилля, а також тиском сім'ї. Як молоді люди можуть знайти свій шлях у житті? Водночас, як можна обмежити відчуття соціального тиску (потреби в конформізмі чи належності) для захисту індивідуальності кожного?**

Знаходження власного шляху в житті є інтимним, особистим і складним процесом, для якого не існує універсально дієвого рецепту. Те, що спрацювало для мене, можливо, не спрацює для іншої людини і навпаки. Пастка для багатьох молодих людей полягає в тому, що вони бачать лише зовнішню, видиму сторону успіху інших та хочуть досягти того ж. Маю на увазі гроші, відпустки у ексклюзивних місцях, дорогі автомобілі тощо. Майже ніхто не готовий приділити той же зусилля та час для досягнення подібних результатів. Є ще один аспект, з яким молодь зіштовхується, а саме відсутність терпіння та наполегливості. Вони хотіли б швидко досягти успіху, якщо можливо, що майже неможливо. І до того ж, це не є справжнім успіхом. Справжній успіх не вимірюється грошима та матеріальними речами. Чому багато багатих людей є нещасливими, депресивними? Іронія полягає в тому, що люди, які вважаються дуже бідними за нашими стандартами, наприклад ті, хто живе в Африці або в інших місцях, позбавлених технологій, дорогих магазинів і т.д., є найщасливішими людьми. Здається парадоксальним, чи не так? Не є. Шалене гонитва за матеріальними речами, грошима, славою, владою, впливом є виразом великої внутрішньої порожнечі, яку ці люди намагаються заповнити такими речами, але яка залишиться назавжди порожньою, поки не зміниться перспектива пошуку. Такі люди шукають не там. Замість того, щоб шукати задоволення та сатисфакцію всередині себе, вони шукають їх зовні. Якщо шукаєш ззовні, ти не знайдеш нічого, те, що ти вважаєш, що знайшов, є короткотривалим.

Хотів останню модель iPhone, купив її, наступного року з'являється наступна, і ти хочеш і її, раптом модель, яку маєш, вже не задовольняє тебе. Розумієте ідею. Останнім часом чув про засновника концепції duty free, який став в певний момент одним з найбагатших людей у світі з оціненим станом у кілька мільярдів доларів, а тепер майже нічого не залишилося, і всі дивувалися, як це могло статися. Що зробив наш чоловік? Він пожертвував понад 90% свого стану асоціаціям, різним гуманітарним причинам, людям, які потребували допомоги, лікарням тощо. Це, казав він, зробило його набагато щасливішим, ніж коли він мав всі гроші лише для себе. Можливість допомогти іншим була для нього найбільшою радістю. Звичайно, я зараз не закликаю не задовольняти свої бажання, те, що я кажу, це не дозволяти грошам керувати вашими рішеннями. Звичайно, для молоді це може здатися чимось перебільшеним і незрозумілим. Вони праві. Неможливо зрозуміти щось, просто слухаючи, що говорить хтось інший. Потрібно самому пройти через відповідні досвіди.





Este nevoie la început de drum de modele, modele autentice. Familia reprezintă un prim astfel de model cu care luăm contact. Copiii învață prin imitație, ceea ce văd la părinți. Unii părinți pot face greșeala de a se realiza prin proprii copii, chiar dacă nu-și dau seama de asta. Deși nu am ajuns încă în rolul de părinte opinia mea este aceea că ar trebui să li se acorde mai multă încredere și respect copiilor, să fie lăsați să își asume consecințele propriilor acțiuni. Dacă nu greșești nu ai cum să înveți. Trebuie să treci prin tot felul de situații pentru a învăța să te descurci și să devii din ce în ce mai bun, degeaba știm teoria dacă nu o și aplicăm în viața reală. Dincolo de părinți, o altă sursă majoră de modele ar trebui să fie la școală, fie că ne referim la școala generală, liceu sau facultate. Din păcate găsim din ce în ce mai puține astfel de modele.

Revenind la întrebarea de bază, cum să-și găsească tinerii drumul în viață, aș zice că prin explorare, pentru început. Pentru a afla cine ești, prima dată trebuie să afli tot ceea ce nu ești. Această explorare poate lua mai multe forme, cum ar fi explorarea ocupațională (stagii de internship, implicare în activități de voluntariat), educația continuă (investirea în educație, dezvoltare personală, șamd, este cea mai bună și profitabilă investiție pe termen lung, banii îi mai poți pierde dar cunoștințele acumulate, care ți-au permis generarea de venituri, nu), introspecția (să reflecteze asupra propriilor valori și pasiuni), să învețe din greșeli fără a se învinovăți (în general, la noi în țară avem o proastă relație cu greșelile, mai ales în școală), găsirea unui mentor sau model de viață. Acestea ar fi câteva modalități care ar putea servi drept pârgii în facilitarea găsirii drumului în viață.

Dacă ne referim la gestionarea presiunii sociale aș readuce în discuție comunicarea deschisă despre propriile planuri, idei, cu familia care are rolul de a clarifica așteptările și reduce presiunea, stabilirea unor limite sănătoase (nimeni nu este obligat să îndeplinească așteptările altora), acceptarea diversității (cum spuneam și mai înainte, ce funcționează pentru unii nu trebuie să funcționeze și pentru alții), blândețea și empatia față de propria persoană (să accepți că lucrurile au propriul ritm de desfășurare pe care nu-l poți controla, unul dintre puținele lucruri care este în controlul nostru este cum ne raportăm la ceea ce ni se întâmplă), petrecerea de timp cu tine însuși, să faci ceva pentru tine (foarte multe persoane întâmpină dificultăți când rămân singure pentru o perioadă relativă de timp) ceea ce ne conduce la următorul punct care este cunoașterea propriului sine, cum ar spune Platon (cunoaște-te pe tine însuși).

## 9. În final, aveți un mesaj pe care doriți să îl transmiteți tinerilor cititori?

Viața cu ROST. ROST este un acronim. Ori de câte ori simți că se întâmplă ceva în viața ta care te nemulțumește Respiră, Observă, practică un Surâs interior și Taci. Acest acronim nu îmi aparține, l-am auzit acum ceva vreme într-un podcast cu un psiholog pe care îl stimez foarte mult. De asemenea, să încerce să nu mai opună atât de multă rezistență lucrurilor, să nu se compare cu alții, să fie mai relaxați și să nu se ia foarte în serios. A încerca să fii șeful unor lucruri până la urmă efemere (toate funcțiile și bunurile materiale pe care le obții de-a lungul vieții sunt trecătoare) este expresia nebunească a vieții. Ceea ce contează cu adevărat în viață este să fii autentic, să accepți provocările vieții cu deschidere și să încerci să găsești ceva valoros în acestea, oportunități de creștere personală. Osho are un citat care mi-a plăcut și care spune că viața este o joacă divină, odată ce o înțelegi ca pe o joacă, un sentiment jucăuș profund apare de la sine. Victoria nu constă în atingerea scopului, scopul vieții este să te implicii în acest joc total și cu entuziasm, fără a pierde din vedere că este doar un joc. Mulți poposesc prea mult timp în temnița propriilor cogniții și rațiuni gândindu-se cum vor să fie în loc să fie pur și simplu ceea ce declară sau gândesc că sunt.

На початку шляху потрібні приклади, справжні приклади. Сім'я є першим таким прикладом, з яким ми контактуємо. Діти вчать через імітацію, те, що вони бачать у батьків. Деякі батьки можуть зробити помилку, намагаючись реалізувати себе через власних дітей, навіть не усвідомлюючи цього. Хоча я ще не став батьком, на мою думку, дітям слід надавати більше довіри та поваги, дозволяючи їм нести відповідальність за власні дії. Якщо ти не помиляєшся, ти не можеш навчитися. Треба пройти через різні ситуації, щоб навчитися справлятися та ставати краще, даремно знати теорію, якщо ми не застосовуємо її в реальному житті. Окрім батьків, іншим важливим джерелом моделей повинна бути школа, чи то загальноосвітня школа, лицей або університет. На жаль, все менше знаходимо таких прикладів.

Повертаючись до основного питання, як знайти молоді люди свій шлях у житті, я б сказав, що через дослідження, для початку. Щоб дізнатися, хто ти, спочатку треба виявити все, чим ти не є. Це дослідження може мати різні форми, такі як професійне дослідження (стажування, участь у волонтерських діяльностях), постійна освіта (інвестиції в освіту, особистісний розвиток тощо, є найкращою та найвигіднішою інвестицією на довгострокову перспективу, гроші можна втратити, але набуті знання, які дозволили генерувати дохід, ні), інтроспекція (роздуми про власні цінності та пристрасті), навчання з помилок без самозвинувачення (загалом, у нашій країні ми маємо погані відносини з помилками, особливо у школі), знаходження ментора чи життєвого прикладу. Ось декілька способів, які можуть служити як важелі для полегшення знаходження шляху в житті.

Якщо говоримо про управління соціальним тиском, я б знову звернув увагу на відкрите спілкування про власні плани, ідеї з сім'єю, яке має на меті роз'яснення очікувань та зменшення тиску, встановлення здорових меж (ніхто не зобов'язаний відповідати очікуванням інших), прийняття різноманітності (як я вже говорив раніше, те, що працює для одних, не обов'язково має працювати для інших), лагідність та емпатія до власної особи (прийняття того, що речі мають власний темп розвитку, який ти не можеш контролювати, одне з небагатьох речей, які ми можемо контролювати, - це наша реакція на те, що відбувається), проведення часу з самим собою, робити щось для себе (багато людей зустрічають труднощі, коли залишаються наодинці на відносно довгий період часу), що веде нас до наступного пункту - знання себе, як казав Платон (пізнай самого себе).

## 9. Нарешті, у вас є якийсь послання, яке хочете передати молодим читачам?

Життя з МЕТОЮ. МЕТА - це акронім. Коли відчуваєш, що в твоєму житті відбувається щось, що тебе не задовольняє, Дихай, Спостерігай, практикуй внутрішню Усмішку і Мовчи. Цей акронім належить мені, я почув його якийсь час тому у подкасті з психологом, якого дуже поважаю. Також, молоді люди повинні спробувати не чинити стільки опору речам, не порівнювати себе з іншими, бути більш розслабленими і не сприймати себе занадто серйозно. Намагатися бути господарем ефемерних речей (всі посади та матеріальні блага, які ви отримуєте протягом життя, є тимчасовими) є божевільним виразом життя. Що насправді важливо в житті - це бути справжнім, приймати виклики життя з відкритістю і намагатися знайти в них щось цінне, можливості особистісного зростання. Ошо має цитату, яка мені сподобалася і яка говорить, що життя - це божественна гра, як тільки ти її розумієш як гру, глибоке ігрове почуття з'являється саме собою. Перемога не полягає в досягненні мети, мета життя - це повне і ентузіастичне залучення в цю гру, не забуваючи, що це лише гра. Багато хто занадто довго затримується в темниці власних когніцій та розсудків, думаючи про те, якими вони хочуть бути, замість того, щоб просто бути тим, що вони заявляють або думають, що є.

# TEST DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

**1. În momentele de tensiune reușesc să rămân calm și relaxat.**

- |   |    |
|---|----|
| <input type="checkbox"/> Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> Total adevărat                   | 5p |

**2. Reușesc să identific sentimentele negative fără a deveni supărat.**

- |   |    |
|---|----|
| <input type="checkbox"/> Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> Total adevărat                   | 5p |

**3. Atunci când trebuie să rezolv o problemă rămân concentrat, nu mă pierd în detalii și nu amân.**

- |   |    |
|---|----|
| <input type="checkbox"/> Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> Total adevărat                   | 5p |

**4. Recunosc din proprie inițiativă atunci când am greșit.**

- |   |    |
|---|----|
| <input type="checkbox"/> Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> Total adevărat                   | 5p |



# ТЕСТ 3

## ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

**1. У моменти напруженості я здатен залишатися спокійним та розслабленим.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

**2. Я здатен ідентифікувати негативні почуття, не стаючи засмученим.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

**3. Коли потрібно вирішити проблему, я залишаюся зосередженим, не втрачаюся в деталях і не відкладаю.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

**4. Я визнаю з власної ініціативи, коли я помилився.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

# TEST DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

## 5. Sunt sensibil la emoțiile și stările celorlalți.

- |                          |                                  |    |
|--------------------------|----------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> | Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> | Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> | Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> | Total adevărat                   | 5p |

## 6. Pot să accept criticile fără a deveni defensiv.

- |                          |                                  |    |
|--------------------------|----------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> | Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> | Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> | Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> | Total adevărat                   | 5p |

## 7. Mă calmez repede atunci când sunt nervos sau supărat.

- |                          |                                  |    |
|--------------------------|----------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> | Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> | Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> | Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> | Total adevărat                   | 5p |

## 8. Reușesc să-mi comunic necesitățile și sentimentele cu sinceritate.

- |                          |                                  |    |
|--------------------------|----------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> | Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> | Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> | Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> | Total adevărat                   | 5p |

# ТЕСТ 3

## ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

### 5. Я чутливий до емоцій та станів інших людей.

- |                          |                                    |    |
|--------------------------|------------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Абсолютно неправда                 | 1р |
| <input type="checkbox"/> | Частково неправда                  | 2р |
| <input type="checkbox"/> | Ані правда, ані неправда... обидва | 3р |
| <input type="checkbox"/> | Частково правда                    | 4р |
| <input type="checkbox"/> | Абсолютно правда                   | 5р |

### 6. Я можу приймати критику без того, щоб ставати обороняючимся.

- |                          |                                    |    |
|--------------------------|------------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Абсолютно неправда                 | 1р |
| <input type="checkbox"/> | Частково неправда                  | 2р |
| <input type="checkbox"/> | Ані правда, ані неправда... обидва | 3р |
| <input type="checkbox"/> | Частково правда                    | 4р |
| <input type="checkbox"/> | Абсолютно правда                   | 5р |

### 7. Я швидко заспокоююся, коли я нервую або засмучений.

- |                          |                                    |    |
|--------------------------|------------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Абсолютно неправда                 | 1р |
| <input type="checkbox"/> | Частково неправда                  | 2р |
| <input type="checkbox"/> | Ані правда, ані неправда... обидва | 3р |
| <input type="checkbox"/> | Частково правда                    | 4р |
| <input type="checkbox"/> | Абсолютно правда                   | 5р |

### 8. Я вмію чесно спілкувати свої потреби та почуття.

- |                          |                                    |    |
|--------------------------|------------------------------------|----|
| <input type="checkbox"/> | Абсолютно неправда                 | 1р |
| <input type="checkbox"/> | Частково неправда                  | 2р |
| <input type="checkbox"/> | Ані правда, ані неправда... обидва | 3р |
| <input type="checkbox"/> | Частково правда                    | 4р |
| <input type="checkbox"/> | Абсолютно правда                   | 5р |



# TEST DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

**9. Reușesc să „mă adun” repede după un eșec.**

- Total Fals 1p
- Relativ fals 2p
- Nici adevărat, nici fals..ambele 3p
- Relativ adevărat 4p
- Total adevărat 5p

**10. Îmi dau seama de modul în care comportamentul meu îi afectează pe ceilalți.**

- Total Fals 1p
- Relativ fals 2p
- Nici adevărat, nici fals..ambele 3p
- Relativ adevărat 4p
- Total adevărat 5p

**11. Ascult cu atenție înainte de a trage concluziile.**

- Total Fals 1p
- Relativ fals 2p
- Nici adevărat, nici fals..ambele 3p
- Relativ adevărat 4p
- Total adevărat 5p

**12. Îmi rezerv timp frecvent - o dată la 2-4 săptămâni - pentru a reflecta la locul meu în lume și la viziunea asupra vieții.**

- Total Fals 1p
- Relativ fals 2p
- Nici adevărat, nici fals..ambele 3p
- Relativ adevărat 4p
- Total adevărat 5p

# ТЕСТ 3

## ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

**9. Я вмю швидко "прийти до тями" після невдачі.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

**10. Я усвідомлюю, як моя поведінка впливає на інших.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

**11. Я уважно слухаю, перш ніж робити висновки.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

**12. Я регулярно відводжу час - раз на 2-4 тижні - для роздумів про моє місце у світі та моє бачення життя.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

# TEST DE INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

**13. Aproximativ 10% din slujba mea este mai dificilă decât restul lucrurilor pe care le fac.**

- |   |    |
|---|----|
| <input type="checkbox"/> Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> Total adevărat                   | 5p |

**14. Evit aproximativ 10% din slujba mea, deoarece mi se pare a fi mai dificil.**

- |   |    |
|---|----|
| <input type="checkbox"/> Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> Total adevărat                   | 5p |

**15. Dacă nu ar trebui să fac aproximativ 10% din slujba mea, locul de muncă ar fi mult mai plăcut.**

- |   |    |
|---|----|
| <input type="checkbox"/> Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> Total adevărat                   | 5p |

**16. Nu fac cu prea mare plăcere partea cea mai dificilă a slujbei mele (aproximativ 10%), însă atunci când termin sunt mândru și încrezător.**

- |   |    |
|---|----|
| <input type="checkbox"/> Total Fals                       | 1p |
| <input type="checkbox"/> Relativ fals                     | 2p |
| <input type="checkbox"/> Nici adevărat, nici fals..ambele | 3p |
| <input type="checkbox"/> Relativ adevărat                 | 4p |
| <input type="checkbox"/> Total adevărat                   | 5p |



# ТЕСТ 3

## ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

**13. Близько 10% моєї роботи складніше, ніж решта справ, якими я займаюся.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

**14. Я уникаю приблизно 10% своєї роботи, тому що вона здається мені складнішою.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

**15. Якби мені не довелося виконувати приблизно 10% своєї роботи, місце роботи було б набагато приємнішим.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

**16. Я не виконую з великим задоволенням найскладнішу частину своєї роботи (близько 10%), але коли завершую, я відчуваю гордість та впевненість.**

- Абсолютно неправда 1р
- Частково неправда 2р
- Ані правда, ані неправда... обидва 3р
- Частково правда 4р
- Абсолютно правда 5р

# INTERPRETARE REZULTATE

## 16-20 puncte

Sinceritatea ta este demnă de laudă. Este posibil să fii un tehnician de geniu sau să ai un coeficient de inteligență peste mediu, însă cu inteligența emoțională nu stai prea bine. Se pare că mai ai mult de muncă. Acest scor indică faptul că ai izbucniri dese în fața celorlalți, ești deprimat, sau ai pierdut din vedere care este rostul tău în viață.

Te simți dominat de reacțiile emoționale? Te lași în voia sorții și nu îți asumi răspunderea pentru direcția în viață? Ești temător și nesigur în fața provocărilor vieții, în loc să fii pasionat și motivat? Nu dispera însă. Poți învăța să-ți îmbunătățești inteligența emoțională. În viață 10% constă în lucrurile care ni se întâmplă și 90% se află în puterea noastră de a schimba lucrurile.

## 21-32 puncte

Dacă ai obținut acest scor înseamnă că ai izbucniri dese în fața colegilor și a prietenilor. Se pare că ai o capacitate scăzută de adaptare la schimbări, stres și dificultăți. Este posibil să ai și simptome depresive sau să simți că ești pierdut pe calea vieții. Te lași în voia sorții și nu îți asumi răspunderea pentru direcția în viață? Ești temător și nesigur în fața provocărilor vieții, în loc să fii pasionat și motivat? Poți învăța să-ți îmbunătățești inteligența emoțională.

Studii desfășurate pe angajații companiilor de top arată că inteligența emoțională este de două ori mai importantă decât coeficientul de inteligență plus aptitudinile tehnice. Mai ai de lucru în următoarele domenii: începe cu autocunoașterea - întreabă-te "Care sunt situațiile în care devin stresat și tensionat? Cum fac față acestor situații?"; "Ce gânduri negative îmi trec prin minte în mod frecvent? Reprezintă acestea o imagine obiectivă a realității?"; "Îmi este frică să îmi dezvălui sentimentele și nevoile celor din jur? Acest lucru se întâmplă pentru că sunt obișnuit să am eu grijă de ceilalți, sau pentru că vreau să par dur?".

În situația în care nu ne putem exprima și punem necesitățile altora dinaintea alor noastre, există posibilitatea să ne simțim cu sufletul gol, deprimați sau ostili. Nu lăsa să ți se întâmple așa ceva. Trebuie să ai grijă de tine. Exprimă-ți necesitățile esențiale, chiar dacă este greu la început. Acesta este un pas de bază în construirea unei inteligențe emoționale. Vei fi mai fericit și cei din jur te vor înțelege mai bine. Nu uita că lucrurile pe care nu le putem controla ocupa doar 10% din viața noastră și că avem la dispoziție 90% pentru a ne construi viața așa cum dorim.

# ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

## 16-20 балів

Твоя чесність гідна похвали. Можливо, ти геніальний техник або маєш коефіцієнт інтелекту вище середнього, але з емоційним інтелектом у тебе не все так добре. Здається, що тобі ще багато треба працювати. Цей результат вказує на те, що ти часто маєш спалахи перед іншими, ти пригнічений, або втратив з огляду своє призначення в житті.

Ти відчуваєш, що домінують емоційні реакції? Ти залишаєшся на волю долі і не береш відповідальність за напрямок у житті? Ти боїшся і відчуваєш невпевненість перед викликами життя, замість того, щоб бути пристрасним і мотивованим? Але не впадай у відчай. Ти можеш навчитися покращувати свій емоційний інтелект. У житті 10% складається з речей, які відбуваються з нами, і 90% знаходиться у нашій силі змінити речі.

## 21-32 бали

Якщо ти отримав цей результат, це означає, що у тебе часто відбуваються спалахи перед колегами та друзями. Здається, у тебе низька здатність адаптації до змін, стресу та труднощів. Можливо, у тебе є й симптоми депресії або ти відчуваєш, що загубився на життєвому шляху. Ти залишаєшся на волю долі і не береш на себе відповідальність за напрямок у житті? Ти боїшся і відчуваєш невпевненість перед викликами життя, замість того, щоб бути пристрасним і мотивованим? Ти можеш навчитися покращувати свій емоційний інтелект.

Дослідження, проведені серед працівників провідних компаній, показують, що емоційний інтелект вдвічі важливіший, ніж коефіцієнт інтелекту плюс технічні навички. Тобі ще потрібно працювати в наступних областях: почни з самопізнання - запитай себе "У яких ситуаціях я стаю стресованим і напруженим? Як я справляюся з цими ситуаціями?"; "Які негативні думки часто проходять у мене через голову? Чи відображають вони об'єктивну картину реальності?"; "Чи боюсь я висловлювати свої почуття та потреби оточуючим? Це відбувається тому, що я звик піклуватися про інших, чи тому, що хочу здаватися сильним?".

У ситуації, коли ми не можемо висловити себе і ставимо потреби інших вище за свої, існує ризик відчувати себе порожнім внутрішньо, депресивним або ворожим. Не дозволяй собі такого. Треба піклуватися про себе. Виражай свої основні потреби, навіть якщо це складно на початку. Це основний крок у розвитку емоційного інтелекту. Ти будеш щасливішим, і тебе краще зрозуміють оточуючі. Не забувай, що речі, які ми не можемо контролювати, займають лише 10% нашого життя, і у нас є 90%, щоб побудувати життя так, як ми хочемо.



# INTERPRETARE REZULTATE

## 33-48 puncte

Ai un nivel de inteligență emoțională ușor peste mediu, ceea ce înseamnă că este loc și de mai bine. Cel mai probabil că ești sensibil la emoțiile celor din jurul tău - prieteni, colegi, membri ai familiei, clienți. Ești conștient de efectul comportamentului tău asupra celorlalți însă, în timp ce ai grijă la nevoile celorlalți, trebuie să ai grijă și de propriile necesități. Nu te teme să comunici cu sinceritate atunci când ești în dificultate. Nimeni nu are nevoie să fii martir.

Gândește-te și la pasiunea pentru muncă, sau la orice lucru care ocupă un rol major în viața ta - să-i conduci pe alții, să îndeplinești anumite însărcinări, să ai grijă de necesitățile clienților, etc. De multe ori petrecem foarte mult timp îndeplinind aceste roluri, fără plăcere sau satisfacție. În tot acest timp riscăm să devenim "amorțiți", rătăciți în detalii și ne complacem în trivial. Bineînțeles că fiecare dintre noi trebuie să facem toate aceste treburi mărunte, însă trebuie să știm să ne oprim din când în când și să ne amintim de lucrurile care ne fac fericiți și împliniți. În caz contrar devenim ostili și cinici. Ne pierdem scopul în viață și astfel nu suntem eficienți, relaxați și împliniți.

Mai ai de lucru în următoarele domenii: începe cu autocunoașterea - întreabă-te "Care sunt situațiile în care devin stresat și tensionat? Cum fac față acestor situații?"; "Ce gânduri negative îmi trec prin minte în mod frecvent? Reprezintă acestea o imagine obiectivă a realității?"; "Îmi este frică să îmi dezvăluie sentimentele și nevoile celor din jur? Acest lucru se intampal pentru că sunt obișnuit să am eu grijă de ceilalți, sau pentru că vreau să par dur?"; "Care sunt cele 3 lucruri care mă fac să mă simt cel mai împlinit în viață?". Străduindu-te să ai o imagine clară asupra acestor aspecte vei face primul pas în a beneficia de întreg potențialul tău și în a găsi fericirea în viață. Fiecare dintre noi beneficiază de un potențial imens în viață, de care nici nu ne dăm seama.

## 49-64 puncte

Felicitări! Beneficiezi de un nivel foarte ridicat de inteligență emoțională. Studii desfășurate pe angajații companiilor de top arată că inteligență emoțională este de două ori mai importantă decât coeficientul de inteligență plus aptitudinile tehnice. Inteligența emoțională îți este de mare ajutor în carieră.

Mai ai de lucru în următoarele domenii: Chiar dacă stai foarte bine la acest capitol, oprește-te din când în când din activitățile zilnice pentru a-ți aminti de lucrurile cele mai importante pentru tine și care te fac fericit și împlinit în viață. Altfel riști să te pierzi în detalii și să te complaci în trivial. Întrădevăr, termenele trebuie să fie respectate și obiectivele trebuie să fie îndeplinite însă, dacă alergăm după obiective care nu sunt conform valorilor esențiale în viața noastră, riscăm să devenim ostili și cinici și să ne pierdem scopul în viață. Cu alte cuvinte, ne vom pierde bucuria și entuziasmul în viață și la locul de muncă. Fiecare dintre noi beneficiază de un potențial imens în viață, de care nici nu ne dăm seama.

# ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

## **33-48 бали**

Ти маєш рівень емоційного інтелекту трохи вище середнього, що означає, що є місце для покращення. Найімовірніше, ти чутливий до емоцій тих, хто тебе оточує - друзів, колег, членів сім'ї, клієнтів. Ти свідомий впливу своєї поведінки на інших, однак, поки ти дбаєш про потреби інших, тобі також потрібно піклуватися про власні потреби. Не бійся спілкуватися відверто, коли ти у скрутному становищі. Нікому не потрібно, щоб ти був мучеником.

Подумай також про пристрасть до роботи або будь-яку справу, яка займає важливе місце у твоєму житті - керувати іншими, виконувати певні завдання, піклуватися про потреби клієнтів тощо. Часто ми проводимо багато часу, виконуючи ці ролі, без задоволення чи вдоволення. При цьому ми ризикуємо стати "онімілими", загубитися в деталях і змиритися з буденністю. Звичайно, кожному з нас доводиться виконувати всі ці дрібниці, але ми повинні вміти зупинитися час від часу і пам'ятати про речі, які роблять нас щасливими та вдоволеними. В іншому випадку ми стаємо ворожими та цинічними. Ми втрачаємо сенс життя і таким чином не є ефективними, розслабленими та задоволеними.

Тобі ще потрібно працювати в наступних областях: почни з самопізнання - запитай себе "У яких ситуаціях я стаю стресованим і напруженим? Як я справляюся з цими ситуаціями?"; "Які негативні думки часто проходять у мене через голову? Чи відображають вони об'єктивну картину реальності?"; "Чи боюсь я висловлювати свої почуття та потреби оточуючим? Це відбувається тому, що я звик піклуватися про інших, чи тому, що хочу здаватися сильним?"; "Які три речі роблять мене найбільш вдоволеним у житті?". Докладаючи зусиль, щоб мати чітке уявлення про ці аспекти, ти зробиш перший крок до використання св

ого повного потенціалу та до знаходження щастя у житті. Кожен з нас має величезний потенціал у житті, про який ми навіть не підозрюємо.

## **49-64 бали**

Вітаємо! Ти маєш дуже високий рівень емоційного інтелекту. Дослідження, проведені серед працівників провідних компаній, показують, що емоційний інтелект удвічі важливіший, ніж коефіцієнт інтелекту плюс технічні навички. Емоційний інтелект дуже допомагає в кар'єрі.

Тобі ще потрібно працювати в наступних областях: Навіть якщо ти дуже добре справляєшся в цій сфері, зупиняйся час від часу від повсякденної діяльності, щоб згадати про речі, які є найважливішими для тебе і які роблять тебе щасливим і вдоволеним у житті. В іншому випадку ти ризикуєш загубитися в деталях і змиритися з буденністю. Звичайно, терміни мають бути дотримані, і цілі мають бути досягнуті, але якщо ми прагнемо до цілей, які не відповідають нашим життєвим цінностям, ми ризикуємо стати ворожими та цинічними і втратити сенс життя. Іншими словами, ми втратимо радість і ентузіазм у житті та на роботі. Кожен з нас має величезний потенціал у житті, про який ми навіть не підозрюємо.

# INTERPRETARE REZULTATE

## 65-80 puncte

Suntem impresionați! Tot ceea ce faci reprezintă un sanctuar pentru sufletul tău. Felicitări pentru punctajul mare obținut. Acest scor poate fi însă înșelător - poți avea o inteligență emoțională ori extrem de ridicată, ori extrem de scăzută. Cum este posibil? Acest rezultat reflectă un nivel ridicat de auto-cunoaștere sau lipsă totală a auto-cunoașterii, de vreme ce trebuie să fii conștient de reacțiile pe care le ai pentru a te putea evalua cu acuratețe. Acesta este motivul pentru care auto-cunoașterea este fundamentul inteligenței emoționale. Dacă nu ești sigur, cere părerea unei persoane apropiate pentru a verifica dacă ai răspuns corect la întrebările testului.

Am obținut punctajul

Sunt



în legătură cu rezultatul



***motivation***



# ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

## 65-80 бали

Ми вражені! Все, що ти робиш, є святилищем для твоєї душі. Вітаємо з високим балом, який ти отримав. Однак цей результат може бути оманливим - ти можеш мати або дуже високий, або дуже низький рівень емоційного інтелекту. Як це можливо? Цей результат відображає високий рівень самопізнання або повну його відсутність, оскільки ти повинен бути свідомим своїх реакцій, щоб могли оцінити себе точно. Саме тому самопізнання є основою емоційного інтелекту. Якщо ти не впевнений, попроси думку когось із близьких, щоб перевірити, чи правильно ти відповів на питання тесту.

Я отримав бали

Я є



щодо результату



***motivation***

Redact for change este proiectul ce reprezintă crearea unui grup de jurnalism format din tineri ucraineni și români, între vârstele 14-35 de ani. Aceștia vor avea întâlniri timp de câteva luni, iar 10 întâlniri vor fi facilitate de voluntari ucraineni din domenii precum jurnalismul, creație literară sau educație non-formală. Acest grup de jurnalism urmărește crearea de 5 reviste fizice și în format online concepute și create de către cei 10 participanți la grupul de jurnalism, dar și colaborări cu tineri ucraineni din restul României și Ucraina. Revista va însuma și texte scrise în limba engleză, iar acestea vor fi distribuite la celelalte Centre de Tineret din rețeaua FNT din: Botoșani, Suceava, Tulcea și Timișoara.

# ECHIPA REDACT



În cadrul proiectului nostru, se formează și câteva ateliere ce au drept scop introducerea participanților în universul jurnalismului, ajutând astfel echipa de redacție cu sfaturi prețioase în scriere și nu numai.

Până la apariția primei reviste, participanții noștri au avut atelier cu Ada Teslaru, unde au învățat secretele din spatele revistei din perspectiva unui șef redactor. Cristian China Birta ce ne-a învățat cum să scriem un articol corect. George Bonea ne-a prezentat secretele din spatele unui text creativ. PRIME România ne-a vorbit despre revista PR Forward și ce trebuie să facem pentru a avea o revistă și o echipă de succes.



Redact for change є проектом, що представляє створення групи журналістики, сформованої з молодих українців та румунів, у віці від 14 до 35 років. Вони матимуть зустрічі протягом кількох місяців, і 10 зустрічей будуть фасилітовані українськими волонтерами з галузей, таких як журналістика, літературна творчість або неформальна освіта. Ця група журналістики прагне створити 5 друкованих та онлайн журналів, розроблених і створених самими 10 учасниками групи журналістики, а також співпрацю з молодими українцями з решти Румунії та України. Журнал також включатиме тексти, написані англійською мовою, які будуть розповсюджені в інших Центрах Молоді з мережі FNT у таких місцях, як: Ботошані, Сучава, Тулча та Тімішоара.

## КОМАНДА РЕДАГУВАННЯ



У рамках нашого проекту також формуються декілька майстер-класів, метою яких є знайомство учасників зі світом журналістики, тим самим допомагаючи редакційній команді з цінними порадами у письмі та не тільки. До випуску першого журналу наші учасники відвідали майстер-клас з Адою Теслару, де вони дізналися секрети зсередини журналу з точки зору головного редактора. Крістіан Чіна Бірта навчив нас, як правильно писати статтю. Джордж Бонеа представив секрети за креативним текстом. PRIME Румунія розповіла нам про журнал PR Forward і що потрібно робити для того, щоб мати успішний журнал та успішну команду.





# ECHIPA REDACT

Pe lângă sfaturile utile de la specialiști în domeniu, am aflat și poveștile lor, din spatele social media-ului și am avut ocazia să îi cunoaștem mai bine.

Orice revistă are și o echipă, astfel echipa primei reviste este formată din ...

Nu uitați, echipa are mereu brațele deschise spre noi membrii, deci dacă îți dorești să iei parte și tu la redactarea următoarelor numere, te invităm să te înscrii în echipa de redacție. Mai multe detalii găsiți pe pagina noastră de Facebook Fundatia Nationala pentru Tineret, la postarea dedicată echipei de redacție.





# КОМАНДА РЕДАГУВАННЯ

Поряд з корисними порадами від фахівців у галузі, ми також дізналися їхні історії, що стоять за соціальними мережами, і мали можливість краще їх пізнати. Кожен журнал має також команду, тому команда першого журналу складається з ...

Не забувайте, команда завжди відкрита до нових членів, тож якщо ви бажаєте взяти участь у редагуванні наступних номерів, запрошуємо вас приєднатися до редакційної команди. Більше деталей ви знайдете на нашій сторінці у Facebook **Фундація Національна для Молоді**, на дописі, присвяченому редакційній команді.



