



Biblioteca Județeană: Recomandări de lectură – Cărți pentru îmbunătățirea aptitudinile personale și de auto-cunoaștere

De către

Vaslui Azi

-

04/01/2025



Dacă vrei să te cunoști la un nivel mai profund, câteva lecturi te pot îndruma eficient în această călătorie. Cărțile propuse sunt o invitație adresată cititorilor care doresc să-și îmbunătățească aptitudinile personale și de auto-cunoaștere. Găsim aici răspunsuri la întrebări cu privire la unele aspecte ale existenței, precum și câteva metode simple și practice pentru a ne îmbunătăți calitatea vieții.

Puterea gândului – Milton Cameron

Auzim deseori vorbindu-se despre forța gândirii pozitive și despre impactul ei asupra vieții și reușitei persoanelor care recurg la această tehnică. Nu ne dăm seama întotdeauna, dar gândurile negative se strecoară cu ușurință. Deseori

e nevoie de un efort conștient pentru a le alunga și pentru a readuce în prim plan acele amintiri care trezesc în noi emoții plăcute.

Noi înșine ne suntem uneori cei mai aprigi dușmani. Nu e nevoie să căutăm motive în altă parte, să aruncăm vina asupra altuia, gândurile noastre sunt hotărâtoare pentru ceea ce suntem și ceea ce avem în viața noastră.

Avem așadar posibilitatea de a alege. Toată existența noastră e bazată pe liberul arbitru. Nu uitați că subconștientul nostru acceptă simplu și fără justificare ideile sau raționamentele conștientului, oricare ar fi ele. Deci mare atenție la ce spuneți subconștientului vostru.

Există mai multe feluri de a opera schimbări pozitive în viața noastră, folosindu-ne de gândirea pozitivă, ca și de puterea gândurilor noastre. Pentru a atinge acest scop, autorul ne explică în detaliu câteva metode simple și practice pentru a gândi pozitiv și a avea o viață liniștită.

Gândirea pozitivă nu e magică, dar dacă depistăm problemele care se ivesc din condiționarea noastră și ne schimbăm atitudinea față de convingerile și de valorile pe care le alimentăm, vom izbuti să obținem ceea ce dorim. Imaginați-vă ca mintea voastră e ca o grădină: sădiți idei noi, cultivați-le cu atenție; ele se vor manifesta numai în aceste condiții. Nu se realizează ușor, dar cu multă răbdare, cu stăruință, veți reuși.

Curajul de a fi vulnerabil – Brené Brown

Este o carte centrată pe dezvoltare personală, având ca scop punerea în lumină a importanței vulnerabilității în viețile noastre, precum și formele de apărare împotriva ei. Este despre importanța acceptării de sine, despre curajul de a face invizibilul vizibil și de a ne asuma riscul de a fi descoperiți.

Cei mai mulți oameni față de care relaționăm spun cât de mult au obosit sub povara fricii de a nu greși, de a nu fi judecați sau criticați. Vulnerabilitatea stă la baza tuturor emoțiilor și sentimentelor noastre.

Orice schimbare începe cu o revoluție interioară. Autoarea descrie mecanismul necesar acestor schimbări, într-un limbaj simplu și accesibil. Descrie și demontează pe rând, cultura nemulțumirii în care trăim, gândurile descurajatoare pe care inevitabil le avem cu toții, propunând o nouă viziune despre ce înseamnă „a ne lăsa văzuți”.

Curajul de a fi vulnerabil este despre curajul de a fi cu adevărat TU, despre importanța acceptării de sine într-o perioadă în care perfecțiunea pare a ne defini fiecare gest, alegere sau mișcare din comportament. Nu este nimic în neregulă dacă mai greșim, dacă ne exprimăm sentimentele fără teamă și acceptăm că suntem vulnerabili, pentru că așa este natura umană.

Într-o lume în care „niciodată nu-i destul”, vulnerabilitatea este incomodă. Fără îndoială, a ne-o asuma implică riscuri mult mai mari decât criticile pe care le-am putea primi. A-ți permite să fii vulnerabil, să ai curaj și să vorbești despre părțile întunecate ale sufletului tău, toate acestea necesită o schimbare de perspectivă și o nouă viziune la nivel personal și relațional.

Vulnerabilitatea nu înseamnă slăbiciune și nu înseamnă doar să cunoști victoria sau înfrângerea, ci să înțelegi că ambele sunt necesare iar nesiguranța, riscul și expunerea emoțională cu care ne confruntăm zi de zi sunt inevitabile.

Lectură plăcută!

**Luciana Macovei – Biblioteca Județeană „Nicolae Milescu Spătarul”
Vaslui**