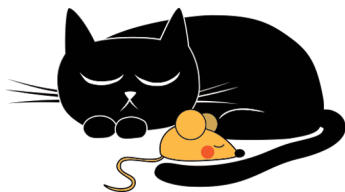
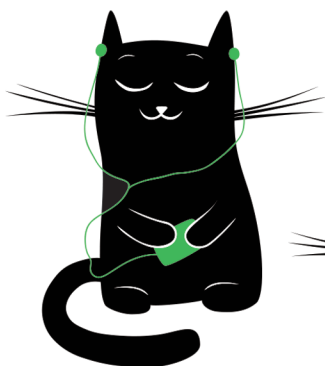


NICULESCU



Stéphane Garnier



ACȚIONEAZĂ ȘI GÂNDEȘTE CA O PISICĂ

liber, calm, demn,
atent, încrezător, elegant,
independent



Stéphane Garnier



ACȚIONEAZĂ ȘI GÂNDEȘTE CA O PISICĂ

liber, calm, demn, atent,
încrăzător, elegant, independent

Traducere: Oana-Ilinca Moldoveanu



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GARNIER, STÉPHANE

Acționează și gândește ca o pisică : liber, calm, demn, atent, încrezător, elegant, independent /
Stéphane Garnier ; trad.: Oana Ilinca Moldoveanu. - București : Editura NICULESCU, 2020
ISBN 978-606-38-0503-5

I. Moldoveanu, Oana Ilinca (trad.)

159.9

© Les Éditions de l'Opportun, 2017

Published by special arrangement with Les Éditions de l'Opportun in conjunction with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency and Co-Agent Livia Stoia Literary Agency.

Titlu original: *AGIR ET PENSER COMME UN CHAT. Libre, calme, curieux, observateur, confiant, tenace, prudent, élégant, silencieux, charismatique, fier, indépendant...*, par Stéphane Garnier

© Editura NICULESCU, 2020

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0503-5

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodușă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

CUPRINS



Prefață	11
Prietenele noastre, pisicile.....	15
Pisica este liberă	17
O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI	20
Pisica este charismatică	21
Pisica este calmă	25
Pisica știe să se impună	29
Pisica este un înțelept bătrân	33
Pisica se pune mereu pe primul loc	37
O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI	40
Pisica se acceptă și se iubește pe sine așa cum este	41
Pisica știe să se pună în valoare, este mândră.	45
Pisica este mereu în centrul atenției	49
Pisica nu se sinchisește de părerile celor din jur	53
Pisica este curioasă din fire	57
O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI	60

Pisica este in-de-pen-den-tă	61
<i>Din secretele unei pisici.</i>	66
Pisica are încredere în sine	67
Pisica știe să delege sarcini	71
O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI	76
Pisica știe să-și acorde timp pentru a se bucura de viață	77
Pisica se adaptează rapid la orice	81
Pisica iubește liniștea	89
Pisica își alege anturajul.	93
O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI	96
Pisica știe să se odihnească și îi place să doarmă.	97
Pisica știe să spună „nu”	101
Pisica știe să evite conflictele.	105
Pisica își adoră locuința și își marchează teritoriul	109
O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI	113
Pisicii nu îi este teamă să aibă încredere în ceilalți	115
Pisica este un șef înnăscut	119
<i>Din secretele unei pisici.</i>	123
O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI	124
Pisica este tenace	125
Pisica este mereu prudentă	127
Pisica are o mare nevoie de dragoste	131
Pisica este calmă din fire	135
Pisica știe ce vrea, este directă	141

Pisica îndrăznește să ceară	145
O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI	148
Pisica este întotdeauna onestă	149
Pisica este un observator tăcut	153
Pisica este un prieten sincer	159
Pisica se concentrează pe ceea ce este esențial	163
O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI	166
Pisica se comportă mereu firesc	167
Pisica este modestă și îngăduitoare	171
<i>Din secretele unei pisici.</i>	174
Pisica știe să facă haz de orice!	175
O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI	178
Pisica este frumoasă... Și o știe!	179
Pisica se simte în largul ei indiferent de situație	183
Pisica dă dovadă de empatie	187
A fi sau a nu fi ca o pisică?	191
Pisica are întotdeauna ultimul cuvânt!	195
<i>Din secretele unei pisici.</i>	196
Test	197
Interpretarea rezultatelor	205

PREFAȚĂ

Sunt zile când nu avem chef să mergem la serviciu, să ne informăm, să punem la suflet catastrofele de pe planetă, să ne facem griji pentru viitor... Nu avem chef să ne exprimăm părerea despre cele mai recente reforme politice care stârnesc indignare, tot așa cum nu avem chef să ne frământăm pentru viitorul nostru profesional și nici să știm dacă, peste câțiva ani, vom primi vreo pensie...

Nu avem chef să fim măcinați permanent de problemele noastre personale care, la rândul lor, au legătură cu cele ale apropiaților noștri; nu avem chef să ne simțim vinovați atunci când ne răsfățăm cu o baie bună în „detrimentul” planetei; nu avem chef de muștrări de conștiință privind calitatea propriei alimentații...

Vrem doar să ne detașăm, să ne deconectăm de la toate acestea pentru o zi sau chiar și numai pentru o clipă... și să respirăm, pur și simplu.

Mă întorc brusc. Ziggy, pisica mea, tocmai a intrat în birou fără să facă nici cel mai mic zgomot. Mă privește clipind, sare pe masa de lucru și se întinde pe tastatură. Ritual complice pe care îl avem de ani buni, de pe vremea când încă scriam pe caiete, iar Ziggy rodea întruna capacul stiloului. Mă amuză, e un joc al nostru. Pisica se comportă ca și cum, pe de o parte, îi place la nebunie să scriu, dar, pe de altă parte, face tot ce-i stă în putință ca să mă împiedice.

Până acum, în tot acest „balet” constând în atingeri cu lăbuțele ei fine și drumurile sale dus-întors între genunchii mei și tastatură, nu vedeam nimic altceva decât alinturi și jocuri...

Poate că, în toți acești ani, Ziggy avea altceva să-mi spună; poate, pur și simplu: „Hei! N-ai vrea să faci o pauză?”

Să fac o pauză... În clipa aceasta, când Ziggy își freacă năsul de gâtul meu, nu am niciun chef să... Nu am niciun chef astăzi să știu dacă îmi voi putea achita facturile, nici să-mi fac griji pentru următoarea prăbușire a burselor...

Oare ea își face griji pentru toate acestea?

Poate că acesta este secretul pe care Ziggy voia să mi-l împărtășească de atât de mult timp: să învăț cum să mă detașez, să mă ocup numai de ce este important,

să mă gândesc la starea mea de bine, să fac ca ea...
Să trăiesc ca o pisică!

Indiscutabil, pisicile trăiesc mult mai bine decât noi!
De ce să nu le urmăm exemplul? Încerc să fac asta
căutând să înțeleg cum anume trăiesc, spre ce anume
aspiră, care este stilul lor de viață.

În toți acești ani, răspunsurile au fost în fața mea, doar
că eu nu mi-am dat seama.

Avem totul de învățat de la pisici, atât în viața perso-
nală, cât și în cea profesională!

Este ceea ce te invit să descoperi în această carte, pen-
tru a te detașa puțin de cotidian și pentru a-ți redo-
bânda starea de bine și zâmbetul.

În ce privință au pisicile dreptate? Cum și în ce anume
trebuie să ne inspirăm de la ele?

Începând chiar de astăzi, pentru a-ți dezvolta o altă
perspectivă asupra vieții, gândește și acționează pre-
cum o pisică!

PISICA ARE ÎNCREDERE ÎN SINE



*„Diferența dintre un câine și o pisică.
Câinele se gândește: «Oamenii îmi dau de mâncare,
au grijă de mine – cred că sunt zei».
Pisica se gândește: «Oamenii îmi dau de mâncare,
au grijă de mine – cred că sunt o zeiță».”*

IRA LEWIS



Așa cum am menționat în capitolul despre mândrie și stimă de sine, încrederea în sine este și ea una dintre principalele calități înnăscute ale pisicii.

Ai văzut vreodată o pisică introvertită, nesigură de ea? Niciodată! Pisica este mândră, este cea mai bună și o știe. „Nu ești cel mai bun atunci când crezi asta, ci când o știi”, spune o zicală. Așa funcționează încrederea în sine. Diferența între *a crede* și *a ști* poate părea insesizabilă, însă este importantă!

Încrederea în sine ține atât de acceptarea a ceea ce suntem de fapt, după cum am mai spus, cât și de mândria de a fi ceea ce suntem, pe măsura talentelor noastre sau a sistemului nostru de valori.

În cazul pisicii, încrederea în sine înseamnă, de exemplu, să vină spontan către noi spunându-și: „știi că mă iubești” și nu „oare astăzi mă mai iubești?”

Prin urmare, siguranța pe care o manifestă face și ea parte din aura pisicii, din charisma, farmecul, frumusețea ei și explică de ce o iubim.

Mult prea mulți oameni suferă de lipsă de încredere în sine, în timp ce alții au prea multă, uneori fără motiv.

Toate aceste capitoare se leagă unele de altele și se intersectează, după cum probabil ți-ai dat seama, căci deplină încredere în sine ține de un mănunchi de abilități, voit segmentate în acest volum pentru a putea fi înțelese mai bine, însă care sunt interconectate...

Da, trebuie să te iubești ca să ai încredere în tine, trebuie să fii suficient de independent, de autonom, să te fi eliberat de obsesia „gura lumii” etc.

Încrederea în sine nu este o poveste frumoasă, ci o învățătură, o sumă de calități pe care pisica le posedă, o serie de abilități pe care trebuie să ni le însușim, una câte una, și care ne ajută să acționăm și să trăim mai bine în fiecare zi.

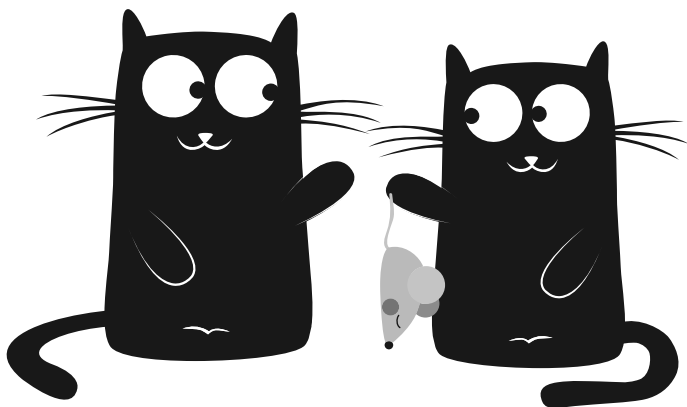
Oamenii care au încredere în ei sunt „în centrul atenției”, „liberi” și „charismatici”... Mulți dintre ei sunt adesea fericiți, pentru că au știut să cultive toți parametrii care le-au permis să-și dezvolte, de-a lungul timpului, încrederea în sine.

Urmează exemplul pisicii și vei fi tu însuși.

**„AI ÎNCREDERE ÎN TINE!”
AR FI UȘOR DE SPUS ÎNTR-O ASTFEL DE CARTE.
ÎNSĂ POT SĂ-ȚI GARANTEZ CĂ,
DACĂ VEI ACORDA ATENȚIE DIFERITELOR ASPECTE
CARE FORMEAZĂ ÎNCREDEREA ÎN SINE,
ASEMENEA PISICII,
ÎN VIAȚA TA VOR APĂREA
BUCURII ȘI VICTORII CARE O VOR GENERA FIRESC!**



PISICA ȘTIE SĂ DELEGE SARCINI



*„Pisica este șmecheră
și o știe prea bine.”*

TOMI UNGERER



Ești genul care își cocoloșește apropiații și se pune în slujba tuturor? Sau, din contră, consideri că totul ți se cuvine, că toți trebuie să ți se supună și să răspundă la cea mai mică solicitare din partea ta?

Uneori, să nu cazi în excese, ci să știi, asemenea unei pisici, să-i faci pe ceilalți să te servească, îți poate fi de un real ajutor.

Este știut că pisica nu face nimic. Își petrece timpul făcându-i pe alții să o servească! Ea este regina!

Nu spun să copiezi întru totul această atitudine regală și dominatoare, dar nici nu trebuie să fii sclav, în slujba familiei clipă de clipă! Să răspunzi la toate așteptările, capriciile, dorințele copiilor și ale partenerului nu este chiar cel mai relaxant lucru cu putință!

Învăță, asemenea pisicii, să-i faci pe alții să te servească și începe prin a delega sarcinile cotidiene mărunte. Nu fi servitorul sau bona permanentă a copiilor. Le va prinde bine să-i ajuți puțin să devină autonomi, delegându-le anumite treburi domestice, pentru a asigura buna funcționare a gospodăriei!

Vei câștiga timp, vei fi mai eficient, mai puțin obosit și stresat! Este esențial să știi să delegi sarcini. Pentru asta, însă, trebuie să le ceri celorlalți să facă anumite lucruri și să nu le mai faci tu în locul lor... sau pentru că merge mai repede dacă...

Este valabil și pentru directorii de companii, doar arareori capabili să aibă încredere, să delege sarcini, simțind permanent nevoia să verifice și să valideze activitatea fiecărei persoane din subordine... Este un obicei prost care se transformă în sistem, pentru că, astfel, fiecare angajat, fiind înconjurat cu atât de multă grijă „maternă”, va dori validare pentru fiecare virgulă... Ceea ce se traduce în ore și autonomie pierdute, precum și în muncă suplimentară pentru șeful care, poate, ești chiar tu!

Înainte de toate, învățând să delegi sarcini, îți rezervi timp pentru tine, pentru a face ceea ce dorești, în loc să fii permanent sclavul nevoilor cotidiene ale persoanelor din anturaj.

Și apoi, delegarea sarcinilor nu este oare o dovadă de încredere pe care le-o oferim apropiaților, angajaților, partenerului, copiilor noștri? Este un alt mod de a vedea lucrurile...

Ar fi prea mult să afirmăm că este spre binele nostru faptul că pisica îi face mereu pe alții să o servească! Deși...

**FII CA O PISICĂ,
ATÂT LA SERVICIU,
CÂT ȘI ACASĂ:
ÎNVAȚĂ SĂ DELEGI SARCINI!**



MOMENT DE REFLECȚIE!



„CÂINII AU STĂPÂNI, PISICILE AU SERVITORI.”

DAVE BARRY





O ZI DIN VIAȚA UNEI PISICI

ORA 8:45 – O DIMINEAȚĂ TIHNITĂ

🐾 Când tu trebuie să pleci la serviciu, pisica are chef să iasă la plimbare. De altfel, cine știe cu adevărat cum își petrece ziua o pisică?

🐾 Iese din casă val-vârtej? Nu. Pășește alene, de cele mai multe ori rămânând cu coada în deschizătura ușii, în timp ce inspiră aerul dimineții. Ceea ce pe ea o amuză, iar pe tine te enervează, pentru că nu poți închide ușa!

🐾 De ce, în acel moment, te grăbești, doar pentru ca apoi să te întorci după chei sau după dosarul pe care l-ai uitat acasă? Fii zen! Dacă ești organizat, nu ai de ce să te grăbești! Uită-te la pisica ta, tocmai a traversat liniștită aleea... Alergând de colo-colo, în dezordine, nu faci decât să pierzi timp și să te stresezi.

🐾 Starea ta de bine depinde de calmul de care dai dovadă pe tot parcursul zilei. În loc să fii mereu pe fugă și să te umpli de stres și anxietate, fii pragmatic, calm și organizat. Vei lucra la fel de repede și de bine.

🐾 Asemenea pisicii, este mai bine să-ți începi ziua cu pași siguri și liniștiți și să-ți rezervi câteva clipe pentru a te bucura de primele raze de soare, ridicându-ți ochii spre cer, așa cum face ea... și să zâmbești.