



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

# POVEȘTI TERAPEUTICE



# CUPRINS

TRANDAFIRUL ALB ȘI STIMA DE SINE	P. 3
ÎN CĂUTAREA FERICIRII	P. 5
IEPURAȘUL ȚUP ȚUP ȘI GÂNDURILE SALE	P. 7
ÎNCURAJAT SĂ ZBOARE	P. 9
CUM SĂ CREASCĂ	P. 11
GIRAFA ȘI PRIETENIA	P. 12
VISUL... O SĂMÂNȚĂ	P. 14
UȚA BROSCUȚA	P. 16
ZBÂRLICI	P. 18

# TRANDAFIRUL ALB ȘI STIMA DE SINE



Într-o grădină plină cu boscheți, printre ierburi înalte și buruieni, a răsărit parcă de nicăieri, un superb trandafir. Era alb ca zăpada, petalele sale păreau de catifea, iar roua dimineții strălucea pe frunzele lui precum niște cristale atent șlefuite.

El nu se putea vedea, așa că nu știa cât era de deosebit față de plantele din jurul său.

Peste el au trecut câteva zile de înflorire și a început ușor-ușor să se ofilească, neștiind că în jurul lui toți îi admirau perfecțiunea, parfumul lui, catifelarea petalelor, armonia sa. Nu și-a dat seama că cei ce îl vedeau, aveau doar laude pentru el. Buruienile ce îl înconjurau erau fascinate de frumusețea lui, învăluite de aroma și eleganța acestuia.

Într-o zi caldă și însorită, o fată se plimba prin grădină admirând peisajul oferit de Mama Natură și, deodată, a văzut trandafirul alb ce a început să se ofilească, într-o parte uitată a grădinii.

*„Nu a plouat de zile întregi , se gândi ea. Dacă va rămâne aici, până mâine va muri. Îl voi lua acasă și îl voi pune în cea mai frumoasă vază a mea!”*

Și așa a făcut. Cu toată dragostea a pus trandafirul în apă, într-o frumoasă vază colorată, pe care a așezat-o la fereastră.

*„O voi lăsa aici, se gândi ea. Așa lumina soarelui va mângâia petalele trandafirului.”*

Ceea ce tânăra nu știa, este că reflexia în geam i-a arătat trandafirului o imagine a lui de care nu era conștient.

*„Acesta sunt eu?”* se întrebă surprins trandafirul și pică pe gâtul vasei.

Ușor-ușor frunzele sale, înclinate spre pământ, s-au îndreptat și au început să se uite din nou spre soare și încet-încet și-a recăpătat silueta elegantă. Când s-a refăcut complet, privind-se în geamul ferestrei, a văzut o frumoasă floare.

*„Uau! Până acum nu mi-am dat seama de cine sunt! Cum am putut să fiu atât de orb?”*

Trandafirul a descoperit că și-a petrecut zilele fără să aprecieze propria frumusețe, fără să se vadă cu “ochi buni” pe el însuși și fără a afla cine era cu adevărat! Credea că și el este o plantă urâtă, chiar dăunătoare, precum cele ce îl înconjurau.

**DACĂ VREI SĂ ȘTI CINE EȘTI CU ADEVĂRAT, NU LĂSA SĂ TE INFLUENȚEZE CE VEZI ÎN JURUL TĂU ȘI UITĂ-TE MEREU ÎN INIMA TA!**

# ÎN CĂUTAREA FERICIRII



Pentru că elevii unei școli nu prea obișnuiau să lege prietenii între ei, să empatizeze sau să se ajute reciproc, directorul s-a gândit să le pregătească acestora un joc menit să le asigure un start benefic pentru anii ce vor urma.

Așa că i-a chemat pe toți pe coridor, le-a înmânat câte un balon și i-a rugat să își scrie numele și prenumele pe acesta.

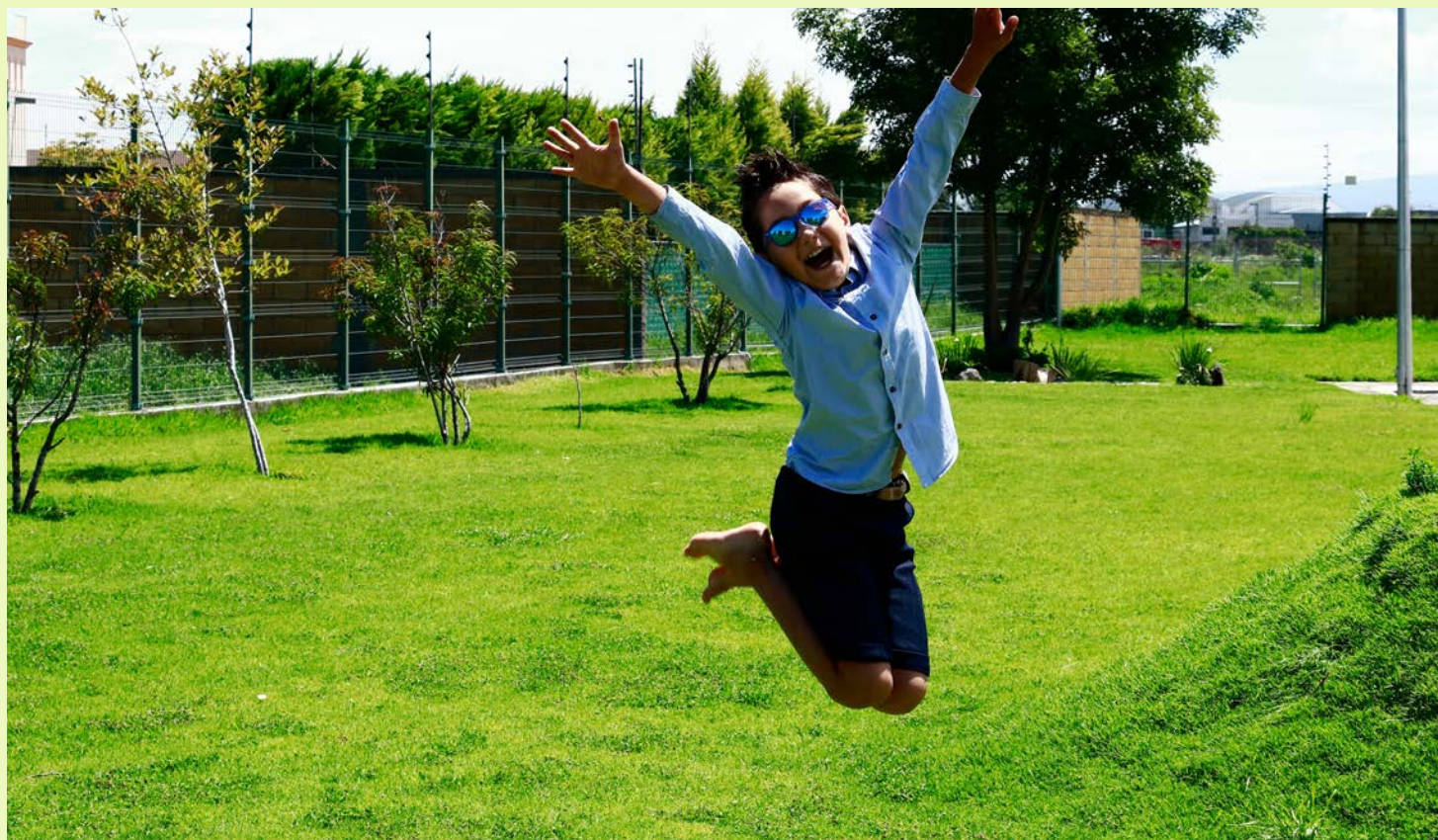
După care, toate baloanele au fost eliberate, astfel încât acestea s-au amestecat și împrăștiat în tot holul.

Directorul le-a spus elevilor că au la dispoziție 10 minute, timp în care trebuie să găsească balonul pe care și-au scris numele.

Elevii au început căutarea, fiecare preocupându-se de balonul lui, dar în haosul creat nimeni nu a reușit să-l găsească.

După ce timpul a expirat, directorul le-a dat o nouă sarcină. Fiecare elev să ia câte un balon și să-l înmâneze persoanei al cărui nume era scris pe el. În câteva minute, fiecare elev avea în mână propriul său balon! Atunci directorul le-a spus:

**”FERICIREA ESTE PRECUM ACESTE BALOANE! DACĂ EȘTI PREOCUPAT DOAR DE FERICIREA TA, ÎȚI VA FI DIFICIL. DAR, DACĂ NE AJUTĂM RECIPROC, VOM GĂSI FERICIREA MULT MAI UȘOR!”**



# IEPURAȘUL ȚUP ȚUP ȘI GÂNDURILE SĂLE

---



Într-o zi călduroasă de aprilie, iepurașul Țup Țup se plimba liniștit prin pădure, admirând frunzulițele abia ieșite ale copacilor. Totul în jur era de un verde crud, presărat din loc în loc cu câte o pată de culoare, dată de florile parcă zâmbărețe, ce vesteau venirea primăverii.

Și cum țopăia așa fericit prin pădure, Țup Țup zări într-un cuib de leurdă abia răsărită, un coșuleț cu 10 ouă. Înaintă încet și temător, dar repede și-a dat seama că nu este nimeni în preajmă, așa că s-a apropiat încrezător către locul unde coșulețul fusese uitat.

Fericit fără măsură, iepurașul sărea în toate direcțiile cu coșulețul în mână, deoarece se gândea cum cele 10 ouă găsite îi vor oferi un prânz pe cinste, cum de mult timp acesta visa. Plănuia o omletă gigant! Și nu trecu mult timp de când acesta începu să sară de fericire, când un gând îi apăru în minte:

**„Dar, stai puțin! Cum îmi fac eu omleta, când nu am nici tigaie, nici ulei și nici măcar chibritul să fac focul?”**

**Și, gândindu-se Țup Țup cum să facă rost de tot ce-i trebuie, un alt gând își făcu apariția de îndată.**

**„Știu! Voi merge acasă la prietenul meu, Ursul! Acesta este gospodar și la el voi găsi sigur tot ce am nevoie!”**

**Fără să mai piardă timp, începu să Țopăie către casa ursului, ținând cu grijă coșulețul cu ouă. Și Țopăia el așa, liniștit, când dintr-odată, în mintea lui începu să se audă voci, de parcă el și gândul lui purtau o conversație:**

**„Dar dacă merg la urs și-l rog să mă lase să fac omletă pe focul lui, în tigaia lui și cu ulei de la el, va trebui să-i dau și eu ceva în schimb!”**

**„Îi voi da două ouă, să mănânce și el, că sigur îi va fi poftă, încercă gândul să-l liniștească.”**

**„Dar bine, bine, și ce să facă un urs cu două ouă, la cât este el de mare, cu siguranță nu se va sătura.”**

**„Atunci îi voi da cinci. Oricum eu sunt mai mic și nu va fi nicio problemă dacă mănânc mai puțin.”**

**Și iepurașul se apropie de casa ursului, mai liniștit, că găsisese soluția cea mai bună. Dar, în fața ușii, gândul lui Țup Țup apăru din nou:**

**„Și dacă este și ursoaica acasă? Va trebui să îi dau și ei ouă, doar nu va sta să se uite la noi cum mâncăm...”**

**Supărat nevoie mare, iepurașul ciocăni la ușa ursului și, fără să salute sau să spună de ce a venit, acesta începu să Țipe la urs:**

**„Ești un mâncăcios mare și urât, atât tu cât și soția ta! Nu am nevoie nici de focul tău, nici de tigaia ta și nici măcar de ulei. Mai bine vând ouăle decât să vi le dau vouă degeaba!”**

**Și se îndepărtă Țopăind spre adâncul pădurii, timp în care ursul a rămas încremenit în ușa casei, neînțelegând ce l-a apucat pe iepuraș!**

**MORALA: NU TE LĂSA PRADĂ TEMERILOR! SITUAȚIA POATE FI MULT MAI SIMPLĂ DECÂT CREZI! VORBEȘTE ȘI SIGUR VEI GĂSI O SOLUȚIE FAVORABILĂ!**



# ÎNCURAJAT SĂ ZBOARE



Când împlini vârsta necesară, tatăl, un vultur mare și înțelept, îi spuse fiului său:

*„Fiul meu, nu toată lumea se naște cu aripi. Și, într-adevăr, nu este obligatoriu să zbori, dar cred că ar fi păcat să te limitezi la a merge, având aripile pe care bunul Dumnezeu ți le-a dat.”*

*„Dar nu știu zbor! răspunse fiul îngrijorat.”*

*„Vino! spuse tatăl.”*

Luându-l de mână au plecat pășind către marginea abisului, pe munte.

*„Vezi fiule, acesta este un gol. Oricând vei vrea, vei putea zbura. Trebuie doar să stai aici, să respiri adânc și să sari în abis. Odată ajuns în aer, întinzi aripile și zbori ... își încurajă fiul.”*

*„Chiar dacă vei cădea, nu vei muri, vei avea doar unele vânătăi care te vor face mai puternic pentru următoarea încercare”, a răspuns tatăl.*

Fiul s-a întors în sat, la prietenii și colegii lui, cu care a colaborat toată viața. Cei mai înguști la minte au spus:

*„Ești nebun? Pentru ce? Tatăl tău delirează ... Pentru ce îți va folosi să zbori? ... De ce nu te oprești din prostii? ... Și în plus, cine are nevoie să zboare?”*

Și cei mai lucizi simțeau frică, de asemenea:

*„O fi adevărat? Nu o fi periculos? De ce nu începi încet? Oricum, încearcă să te arunci de pe o scară. ... Sau de la partea de sus a unui copac, dar ... nu din vârful muntelui!”*

Tânărul a ascultat sfatul celor ce-l iubeau. Urcă în partea de sus a unui copac și, cu curaj, sării ... Întinse aripile... le flutură în aer cu toată puterea lui ... dar... căzu la pământ ...

Cu un cucui mare în frunte merse la tatăl său:

*„M-ai mințit! Eu nu pot zbura. Am încercat, și uită-te ce lovitură am primit! Nu sunt ca tine! Aripile mele sunt ornamentale” ... scânci dezamăgit băiatul.*

*„Fiul meu, pentru a zbura, trebuie să creezi spațiul necesar, în aer liber, ca aripile să se desfacă. Este ca și cum ai sări cu parașuta ... ai nevoie de o anumită înălțime înainte de a sări...”*

...PENTRU A ÎNVĂȚA SĂ ZBORI, ÎNTOTDEAUNA TREBUIE SĂ ÎNCEPI PRIN A-ȚI ASUMA UN RISC. DACĂ NU VREI SĂ ÎȚI ASUMI RISCURI, AR FI BINE SĂ TE RESEMNEZI ȘI SĂ CONTINUI SĂ MERGI PE JOS, CA DE OBICEI! ÎL SFĂTUI VULTURUL.

# CUM SĂ CREASCĂ?



Un rege a mers la grădina lui și a descoperit că arborii, arbuștii și florile lui erau pe moarte.

Stejarul i-a spus că e pe moarte deoarece nu va putea fi la fel de înalt ca și pinul. Revenind la pin, el a constatat că acesta era căzut pentru că nu a putut da struguri ca și Vița-de-vie. Și Vița-de-vie era pe moarte deoarece, nu a putut înflori ca trandafirul. Trandafirul plângea pentru că nu putea fi înalt și puternic precum stejarul.

Apoi, el a găsit o plantă, o căpșună, înflorită și mai proaspătă ca niciodată. „Cum se face că tu crești atât de sănătoasă în această grădină uscată și sumbră?” întrebă împăratul. „Nu știu. Poate pentru că am presupus întotdeauna că atunci când m-ai plantat, ai vrut căpșuni. Dacă ai fi vrut un stejar sau un trandafir, ai fi plantat. Din acel moment am spus: voi încerca să fiu căpșună, cum pot eu mai bine, fără a mă compara cu altcineva” răspunse căpșuna.

ACUM E RÂNDUL TĂU. EȘTI AICI PENTRU A CONTRIBUI CU “PARFUMUL” TĂU. UITĂ-TE DOAR LA TINE. NU-I NICI O ȘANSĂ DE A FI ALTCINEVA! TE POȚI BUCURA ȘI ÎNFLORI UDÂNDU-TE CU DRAGOSTE DE SINE, SAU TE POȚI VEȘTEJI ÎN PROPRIA PEDEAPSĂ ...

# GIRAFA ȘI PRIETENIA

---



A venit, în cele din urmă, ziua cea mare. Toate animalele din pădure s-au trezit devreme pentru că era ziua marii curse de papuci! La ora nouă deja se strânseseră toți la lac.

De asemenea era și girafa, cea mai înaltă și frumoasă din pădure. Dar era atât de încrezută, că nu vroia să fie prietenă cu celelalte animale.

Nici nu se adunaseră bine toți la un loc, că girafa începu să râdă de ceilalți:

*„Ha ha ha ha ... râdea de broasca țestoasă, că era atât de scundă și atât de lentă.”*

*„Ho ho ho ho ... râdea de rinocer că era atât de gras.”*

*„Heh heh heh heh ... râdea de elefant că avea trompa prea lungă.”*

Și apoi, a sosit timpul să înceapă cursa.

Vulpea purta papuci cu dungi galbene și roșii, Zebra, unii roșii cu funde foarte mari, Maimuța avea niște papuci verzi cu pete portocalii. Papucii broaștei țestoase erau albi ca niște norișori.

Și când era pe cale să înceapă cursa, girafa a început disperată să plângă. Era atât de înaltă încât nu și-a putut lega șireturile de la papuci!

*„Ahhh, Ahhhh, cineva să mă ajute! strigă girafa.”*

Toate animalele au rămas uitându-se la ea, numai vulpea a mers să vorbească cu ea și a zis:

*„Tu râdeai de celelalte animale, deoarece acestea erau diferite. Adevărat, toți suntem diferiți, dar fiecare avem ceva bun și am putea fi prieteni și să ne ajutăm atunci când este nevoie.”*

Atunci girafa a cerut scuze tuturor pentru că a râs de ei. Apoi au venit furnicile, care au urcat rapid pe papucii girafei și i-au legat șireturile.

Și, în sfârșit toate animalele s-au așezat la linia de start. Pe locuri, fiți gata, start!

Când au terminat cursa, toată lumea a sărbătorit pentru că au câștigat un nou prieten, care, de asemenea, a învățat ce înseamnă prietenia.

**DACĂ DORIȚI SĂ AVEȚI MULȚI PRIETENI, ACCEPTAȚI-I AȘA CUM SUNT!**

# VISUL...<sup>+</sup> SĂMÂNȚĂ



În tăcerea reflecției mele, îmi văd lumea interioară ca și cum ar fi o sămânță, într-un fel mic și nesemnificativ, dar, de asemenea, plin de potențial...

Și văd în pânțele ei germenele unui copac magnific, arborele vieții mele în procesul de dezvoltare. În micimea sa, fiecare sămânță conține spiritul copacului ce va fi mai târziu.

Fiecare sămânță știe cum să devină un copac, căzând pe un teren fertil, absorbind sucurile ce o hrănesc, extinzând ramuri și frunziș, umplându-se cu flori și fructe, pentru a oferi ceea ce au de oferit.

Fiecare sămânță știe cum să devină un copac.

Și astfel sunt semințele, ca și visele noastre secrete. În noi, nenumărate vise așteaptă timpul să germineze, să prindă rădăcini și să se nască precum sămânța... pentru a se transforma în copac.

Copaci mândri și magnifici care la rândul lor ne spun, în singurătatea noastră, când auzim vocea noastră interioară, când ascultăm înțelepciunea viselor noastre semințe.

Ele, visele, indică drumul cu simboluri și semne de toate tipurile, în fiecare moment, între lucruri și între oameni, în dureri și în plăceri, în triumfuri și în eșecuri.

Visele ne învață, adormiți sau treji, să ne vedem, să ne ascultăm, să ne înțelegem.

Ne arată direcția în trecătoarea prevestitoare sau în sclipirea de luciditate orbitoare. Și astfel creștem, ne dezvoltăm, evoluăm...

Și într-o zi, în timp ce traversăm acest etern prezent numit viață, semințele viselor noastre vor deveni copaci, ce își vor desface ramurile, ca și cum ar fi aripi gigantice, ce traversează cerul, unind într-o singură linie, trecutul și viitorul nostru.

**NU TREBUIE SĂ NE TEMEM DE NIMIC... O ÎNȚELEPCIUNE INTERIOARĂ  
ADAUGĂ ...  
PENTRU CĂ FIECARE SĂMÂNȚĂ ȘTIE ... CUM SĂ DEVINĂ UN COPAC ...**

# UȚA BROSCUȚA



**OF! totul îmi iese pe dos! se plângea în mod constant Uța, broscuța țestoasă. Și nu este de mirare: întotdeauna ajunge târziu, este ultima care își termină treaba, niciodată nu primește premii pentru rapiditate și, culmea, mai este și somnoroasă.**

*„Acest lucru trebuie să se schimbe! și-a propus într-o bună zi Uța, sătulă de colegii săi din pădure care o acuzau că nu ar depune suficient efort pentru a-și îndeplini sarcinile.”*

**Și aceasta a ales ca nici măcar să nu mai încerce să realizeze activități, nici măcar cele simple cum ar fi strângerea frunzelor uscate căzute din copaci toamna, sau eliminarea pietrelor din drumul către iazului unde se stropeau în zilele fierbinți de vară.**

*„De ce să mă preocup să fac o treabă care, într-un final o vor termina colegii mei? Mai bine îmi petrec timpul jucându-mă, sau chiar odihnindu-mă ... își spunea în gând Uța, broscuța țestoasă, ori de câte ori apărea câte ceva de făcut.”*



*„Nu-i o idee grozavă, spuse Ica, o furnică bătrână și înțeleaptă din pădure. Ceea ce contează cu adevărat nu este să faci treaba într-un timp record, mult mai important este să-l finalizezi în cel mai bun mod cu putință și așa vei primi mereu răsplata de a fi reușit ceea ce ți-ai propus. Nu toate muncile au nevoie de muncitori rapizi. Există activități care necesită timp și efort. Dacă nu încerci, niciodată nu vei ști de ce ești capabilă și mereu te vei întreba dacă vei reuși vreodată” ... o sfătui cu înțelepciune Ica furnica.*

Prin urmare, este mai bine să încerci și să nu reușești, decât să nu încerci și să trăiești toată viața cu neîncredere!

*„Consecvența și perseverența sunt bune aliante pentru a realiza ceea ce ne propunem, de aceea eu te sfătuiesc măcar să încerci și, până și tu, vei fi surprinsă de ceea ce ești capabilă să faci!” ... o încurajă Ica.*

*„Vai Ica! exclamă fericită Uța broscuța. Exact de asta aveam nevoie, de cineva care să mă ajute să înțeleg valoarea efortului! Promit că voi încerca!”*

Treceau zilele și Uța broscuța își dădea tot interesul în ceea ce făcea. Se simțea fericită cu sine însăși ... în fiecare zi reușea puținul pe care și-l propunea, pentru că era conștientă că a făcut tot posibilul pentru a termina bine ceea ce avea de făcut!

*„Mi-am găsit fericirea!” ... țipă cât putu de tare Uța broscuța, pentru a o auzi toată pădurea.*

**CEEA CE CONTEAZĂ NU ESTE SĂ ÎȚI FIXEZI ȚELURI MARI ȘI IMPOSIBILE, CI SĂ TERMINI TOATE ACELE MICI SARCINI, CARE TE AJUTĂ LA ÎNDEPLINIREA ȚELURILOR MARI.**

# ZBÂRLICI

---



A fost odată un băiat, pe nume Zbârlici, ce avea un comportament rău, rău de tot. La orice lucru ce îl deranja câtuși de puțin, începea să țipe, să vorbească urât și chiar să arunce cu ce prindea în mână.

Într-o zi, tatăl său i-a dat un sac plin de cuie și i-a spus că, de fiecare dată când își pierde cumpătul, să bată câte un cui în gardul din spatele casei. În prima zi, Zbârlici bătu 42 de cuie în gard, a doua zi 35, a treia zi 15 și din ce în ce mai puține în zilele următoare. Băiatul a ajuns să realizeze că era mai ușor să-și controleze temperamentul decât să bată cuie în gard.

În cele din urmă a venit ziua când Zbârlici nu și-a mai pierdut calmul nici o dată și i-a spus tatălui său că nu trebuie să mai bată nici măcar un cui în gardul din spatele casei. El a reușit să-și controleze în cele din urmă temperamentul.

Tatăl său, foarte fericit și mulțumit, i-a sugerat fiului său ca pentru fiecare zi în care își va controla comportamentul să scoată câte un cui din gard.

Zilele au trecut și Zbârlici a ajuns în sfârșit la momentul în care i-a spus tatălui său că a scos toate cuiile din gard. Atunci, tatăl își luă fiul de mână și, uitându-se la gardul din spatele casei îi spuse:

*„Uite, fiule, ai muncit din greu să bați și să scoți cuiile, dar uită-te la toate găurile rămase în gard. Niciodată gardul nu va mai fi la fel.”*

*„Ce vrei să spui tată?”* întrebă mirat Zbârlici.

*„Ceea ce vreau să înțelegi este că, atunci când spui sau faci lucruri cu furie, ură sau comportament urât, lași o cicatrice, asemănătoare acestor găuri din gard. Și nu mai contează cât de mult îți ceri scuze, rana va fi mereu acolo. O rană verbală este la fel de dureroasă precum o rană fizică.”*

Prietenii, la fel ca și părinții și întreaga familie, sunt adevărate bijuterii ce trebuiesc prețuite. Ei îți zâmbesc și te încurajează să evoluezi. Te ascultă, au un cuvânt de alinare și întotdeauna te vor primi cu inima deschisă.

Cuvintele tatălui său, precum și experiența cuielor bătute în gard, l-au făcut pe Zbârlici să se gândească asupra consecințelor caracterului său.

**DE ATUNCI ACORDĂ MULT MAI MULTĂ ATENȚIE CUVINTELOR ADRESATE ORICĂREI PERSOANE, GESTURILOR ARĂTATE ȘI FAPTELOR SALE.**



**Titlul proiectului: Împreună acasă  
Editorul materialului: Asociația A.S.  
2001**

**Data publicării: Iunie 2022**

**Proiect cofinanțat de Uniunea  
Europeană din Fondul Social European  
prin Programul Operațional Capital  
Uman 2014-2020**

**Conținutul acestui material nu  
reprezintă în mod obligatoriu poziția  
oficială a Uniunii Europene sau a  
Guvernului României**