CARTEA 7 DIN SERIA „A DEVENI MARE”

NU E VINA TA.

DAR E VIAȚA TA.

„Unde începi nu e responsabilitatea ta — unde sfârșești este.”

TIMILEHIN IDOWU

thekingdomlifestyle.org

Nu e vina ta. Dar e viața ta.

„ Unde începi nu e responsabilitatea ta. Unde sfârșești este. ”

TIMILEHIN IDOWU

Tot de Timilehin Idowu

Cartea 1 — Trebuie să izbucnesc · Identitate • Caracter • Destin • Proces

Cartea 2 — Eu sunt campionul · Disciplină • Stăpânire • Consecvență • Reziliență

Cartea 3 — Voi fi bogat și faimos · Bogăție • Influență • Antreprenoriat • Moștenire

Cartea 4 — Nu derula peste asta · Caracter • Generații • Mentorat • Moștenire

Cartea 5 — LIFE: The Journey · Viață • Identitate • Destin • Moștenire

Cartea 6 — Adevărul despre minciună · Adevăr • Pace • Integritate • Împăcare

Drepturi de autor

Nu e vina ta. Dar e viața ta.

© 2026 Timilehin Idowu. Toate drepturile rezervate. Prima ediție în limba română.

Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă fără acordul scris prealabil al autorului, în afară de scurte citate folosite în recenzii.

Publicată de Flourish Playhouse. Lagos, Nigeria · Prima ediție, 2026

Contact și comenzi: thekingdomlifestyle.org

Această carte are două ediții complete: o ediție pentru adulți și adolescenți și o ediție pentru copii — gândite să fie citite împreună de familii, de clase și de comunități de mentorat.

Dedicație

Fiecărui tânăr căruia i s-a înmânat un punct de plecare greu și căruia i s-a spus — direct sau pe ocolite — că aceea era toată povestea.

Nu aceea e toată povestea. E primul capitol. Și autorul a ceea ce urmează ești tu — nu împrejurările tale, nu trecutul tău, nu altcineva.

Și fiecărui adult care citește aceasta și se recunoaște în tinerii descriși aici: nu e prea târziu. Același adevăr se aplică. Aceeași chemare ține. Viața ta e încă a ta.

Lui Oluwakemi — prezența ta stăruitoare, plină de har și cinstită a fost, în viața mea, dovada cea mai regulată că responsabilitatea și dragostea nu se exclud. Mulțumesc că le-ai modelat pe amândouă.

Lui Mojolaoluwa, Olaoluwatitomi și Oluwafoyinsolami — această carte face parte din moștenirea pe care v-o las. Nu doar un mesaj despre copiii altora. Un mesaj despre ai mei.

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI: UN CUVÂNT ȘI O PROMISIUNE

Înainte de a citi un singur capitol din această carte, fă-ți o promisiune. Nu mie. Ție însuți:

> „ Nu voi derula peste adevărurile grele din această carte. Nu voi derula peste omul care devin — încet, fără să-mi dau seama. Voi citi. Mă voi opri la ce mă pune în dificultate. Și voi fi cinstit cu ce trebuie să se schimbe. ”

Numele tău: _____

Data de azi: _____

Bine. Putem începe.

Prefață — două fraze care mi-au schimbat felul de a-i vedea pe toți

Fiecare carte pe care am scris-o s-a născut dintr-o frază care refuza să mă lase în pace. Aceasta s-a născut din două.

Prima: nu e vina ta.

A doua: dar e viața ta.

Am spus prima frază unor tineri din Lagos, în biserici, în săli de clasă, în convorbiri față în față în care un adolescent poartă povara unui început pe care nu l-a ales. Am spus-o unor adulți de treizeci și de patruzeci de ani care își mai explică încă prezentul prin trecutul lor. Am spus-o unor oameni de toate felurile care au ajuns în împrejurările lor actuale fără să fi vrut — prin sărăcie, prin rele tratamente, prin neglijență, prin consecințele adunate ale eșecurilor altora, abătute peste viața lor.

Și o cred întru totul. Nu e vina lor. Familia în care s-au născut — nu e vina lor. Cartierul care le-a luat primele presupuneri — nu e vina lor. Școala care i-a lăsat pe drum, părintele care lipsea, comunitatea care nu oferea niciun model a ce era posibil — nimic din toate acestea nu le era vina. Programarea care le învârte astăzi impulsurile a fost instalată înainte să fi avut ei vreo vorbă de spus.

Și apoi — încet, cu grijă, recunoscând pe deplin greutatea primei fraze — o spun pe a doua.

Dar e viața ta.

Și acesta e cel mai greu adevăr. Nu mai greu pentru că ar fi răutăcios — e cel mai bun lucru pe care-l pot spune unui tânăr. Mai greu pentru că cere ceva. Cere hotărârea de a nu-ți mai explica întru totul prezentul prin trecutul tău și de a începe să faci alegerile — alegerile mărunte de zi cu zi, uneori incomodul de simplu — care îndreaptă traiectoria.

Nimeni altul nu poate face alegerile acestea. Nimeni altul n-ar trebui să fie nevoit să le facă. Iar adevărul extraordinar, uneori înspăimântător și la urmă eliberator, e că nimeni altul nu-ți poate trăi viața în locul tău.

Această carte ține cele două fraze împreună. Pentru că amândouă sunt adevărate. Și pentru că lumea are nevoie de oameni care le înțeleg pe amândouă — oameni care întind o compasiune autentică celor care poartă o povară pe care n-au ales-o și care refuză totodată să-i lase acolo, în paralizia confortabilă a victimizării permanente, atunci când drumul înainte e la îndemână.

Drumul înainte e întotdeauna la îndemână. Această carte e harta lui.

— Timilehin Idowu

Festac Town, Lagos, Nigeria, 2026

Cuprins

Înainte să începi: un cuvânt și o promisiune 6
Prefață — două fraze care mi-au schimbat felul de a-i vedea pe toți 7
Introducere — cele două fraze pe care nimeni nu le spune împreună 11
Partea Întâi · Ediția Pentru Adulți Și Adolescenți — Programarea 13
Capitolul 1 — Impulsul — pilotul invizibil 14
Capitolul 2 — Din pântec în lume 16
Capitolul 3 — Scenariile familiale 19
Capitolul 4 — Ecourile mediului 21
Capitolul 5 — Compania pe care o frecventăm 24
Partea a Doua · Ediția Pentru Adulți Și Adolescenți — Răsturnarea 27
Capitolul 6 — Mitul greșelii 28
Capitolul 7 — Punctul de răsturnare 31
Capitolul 8 — A cere ajutor 34
Capitolul 9 — A reprograma mintea 37
Capitolul 10 — A trăi cu voce tare 40
Partea a Treia · Ediția Pentru Copii — Povești de citit împreună 42
Povestea 1 — Sucul răsturnat 44
Povestea 2 — Firele păpușii 46
Povestea 3 — Harta familiei 48
Povestea 4 — Regula curții de recreere 50
Povestea 5 — Clopoțelul școlii 52
Povestea 6 — Clipa oglinzii 54
Povestea 7 — Jucăria asumată 56
Povestea 8 — Alegerea curajoasă 58
Partea a Patra — Exerciții practice 60

Partea a Cincea — Ghidul de animare 66
Cuvânt de încheiere — punctul de plecare n-a fost niciodată toată povestea . . 71
Despre autor 72
SERIA A DEVENI MARE 73

Introducere — cele două fraze pe care nimeni nu le spune împreună

Există două convorbiri care au loc în lume în clipa aceasta, la volum mare și aproape întotdeauna separat.

Prima convorbire vorbește despre compasiune. Despre realitatea traumei. Despre adevărul documentat, întărit de dovezi, de necontestat, că locul și felul în care ai fost crescut lucrează cine devii tu. Impulsurile tale, presupunerile tale, răspunsurile tale de bază, raportul tău cu riscul, cu încrederea și cu dragostea. Convorbirea aceasta spune: nu le mai reproșa oamenilor împrejurările care i-au luat. Nu le mai cere oamenilor să aleagă pur și simplu altfel, când alegerile de care au dispus au fost dintotdeauna limitate de lucruri pe care nu le-au ales ei. Convorbirea aceasta e necesară. Se așteaptă de mult. Și a făcut un bine real.

A doua convorbire vorbește despre responsabilitate. Despre adevărul la fel de documentat, la fel de necontestat, că oameni veniți din cele mai grele împrejurări au ales, de-a lungul istoriei și în fiecare cultură, traiectorii deosebite. Nu pentru că împrejurările lor n-ar fi fost reale. Nu pentru că durerea n-ar fi fost autentică. Ci pentru că, la un moment dat — o clipă anume, cu formă de hotărâre — au ales să-și ia viața în mâini, în loc să fie stăpâniți de povestea lor. Convorbirea aceasta spune: compasiunea fără așteptare nu e compasiune. E un plafon. Iar cei mai marginalizați oameni ai lumii merită mai mult decât un plafon.

De cele mai multe ori, aceste două convorbiri sunt tratate drept opuse. Oamenii compasiunii se îndoiesc de oamenii responsabilității, auzind o indiferență rece în spatele vorbirii despre responsabilitate

personală. Oamenii responsabilității se îndoiesc de oamenii compasiunii, auzind împulsionarea victimizării permanente în spatele vorbirii despre înțelegere sistemică.

Ambele îndoieli sunt uneori meritate. Ambele convorbiri, duse la extrem, derailează.

> Dar ținute împreună — ca două fraze care sunt amândouă pe deplin adevărate — devin cel mai puternic, mai eliberator, mai transformator lucru pe care-l poți spune altei ființe omenești.

Nu e vina ta. Dar e viața ta.

Această carte le ține împreună. Pentru adolescentul din Lagos născut în sărăcie, căruia i s-a spus că povestea era deja scrisă. Pentru tânărul adult din Londra care a crescut într-un cămin frânt și care își explică fiecare eșec relațional prin asta de douăzeci de ani. Pentru copilul din Mumbai, din Nairobi, din Manchester, din São Paulo — oriunde ar ateriza această carte — care sorbește chiar acum o programare ce-i va învârti impulsurile zeci de ani, dacă cineva nu-i dă uneltele s-o cerceteze.

> Nu ești răspunzător pentru locul de unde ai pornit.
> Ești răspunzător pentru ce faci în continuare.

Să începem.

PARTEA ÎNTÂI · EDIȚIA PENTRU ADULȚI ȘI ADOLESCENȚI

Programarea

Cum ai fost legat înainte să ai de ales

CAPITOLUL 1

Impulsul — pilotul invizibil

Cea mai mare parte din ce te conduce a fost instalată înainte să poți fi de acord

Jola avea numai șase ani când a răsturnat paharul cu suc pe masă. Mama lui a încruntat din sprâncene. Tatăl lui a oftat. „ De ce nu poți fi mai atent? ” au întrebat ei.

Dar iată adevărul — adevărul care schimbă totul: Jola n-a hotărât să răstorne sucul. Mâna lui s-a mișcat înainte ca mintea lui să ajungă din urmă. Era un impuls. O scânteie care a țâșnit de nicăieri și a devenit o urmare înainte să fi existat vreo intenție în spatele ei.

Toți avem scânteile acestea. Și majoritatea dintre noi — adulți la fel — suntem conduși de ele mai mult decât vrem să recunoaștem.

Motivul pentru care ai țipat la prietenul tău înainte să gândești. Motivul pentru care ai mâncat lucrul pe care-ți promiseseseri că nu-l vei mânca. Motivul pentru care ai uitat temele, termenul limită, responsabilitatea care conta — mintea ta era aiurea și impulsul tău era la volan. Nimic din toate acestea n-a fost planificat. Cea mai mare parte era programată.

CE ESTE PROGRAMAREA?

Programarea este ansamblul de răspunsuri automate, de obiceiuri și de presupuneri pe care creierul tău le execută fără gândire conștientă. A fost zidită de cele mai timpurii experiențe ale tale, înainte să fi avut vreo vorbă de spus despre ce intră în ea. Merge mai repede decât intențiile tale. Și atâta timp cât n-o cercetezi, ea îți merge viața.

Iată unde intră compasiunea: majoritatea greșelilor pe care le-ai făcut în viață n-au fost făcute pentru că alegeai tu să eșuezi. Au fost făcute de un program care mergea — un program instalat de familia ta, de mediul tău, de experiențele tale, de cele mai timpurii relații ale tale. Nu ești stricat. Mergi pe cod vechi.

Și iată unde intră responsabilitatea: acum că știi asta, nu mai ești scutit de lucrarea de cercetare a codului. Programarea nu e vina ta. Dar ce faci cu această conștientizare îți aparține.

Nu e vina ta că ai fost programat. E lucrarea vieții tale să înțelegi programul și să alegi ce părți să păstrezi.

REFLECȚIE

» Gândește-te la trei răspunsuri automate pe care le ai — lucruri pe care le faci înainte să gândești. De unde ar putea veni?

» Care este o zonă din viața ta unde impulsul ajunge acum înaintea intenției?

» Dacă ai putea schimba un răspuns automat — o reacție programată — care ar fi aceea?

Nu sunt impulsurile mele. Sunt omul care hotărăște ce face cu ele.

CAPITOLUL 2

Din pântec în lume

Erai luat în lucru înainte chiar să știi

Mama Adei a purtat-o într-o vreme de îngrijorare. Facturile se îngrămădeau. Certurile umpleau casa. Liniștea apăsa în fiecare cameră. Ada n-a auzit niciodată acele convorbiri anume — încă nu se născuse. Dar le-a simțit. Și la cinci ani, Ada era deja neliniștită pentru lucruri mărunte: erau pantofii ei destul de bine aliniați, stătea în locul potrivit, vorbise prea tare?

Nimeni n-a învățat-o să fie neliniștită. A sorbît asta înainte să știe ce înseamnă „ neliniștit ”. Mediul emoțional al formării ei și-a lăsat amprentele pe sistemul ei nervos înainte chiar să fi avut un nume.

Asta nu e o metaforă. E biologie. Cercetarea în epigenetică — studiul felului în care mediul afectează expresia genelor — a stabilit că hormonii de stres, stările emoționale și condițiile de mediu trăite de o mamă în sarcină pot influența legarea neurologică și fiziologică a copilului în dezvoltare. Copilul sosește în lume deja luat în lucru de o lume din care încă nu făcea parte.

DE ÎNȚELES

Bucuria unei mame poate sădesc încredere. Frica unui tată poate sădesc ezitare. Liniștea unei familii poate sădesc nesiguranță. Neliniștea unei comunități poate sădesc hipervigilență. Nimic din toate acestea nu e vina copilului. Nimic nu e nici măcar întru totul vina părinților — ei mergeau pe propria lor programare. Dar toate acestea sunt reale. Și toate au nevoie să fie cercetate.

Așa că, când te surprinzi purtând o emoție care nu pare chiar a ta — o tristețe fără izvor limpede, o frică care pare copleșitoare, o neliniște care pornește în situații care n-o justifică logic — s-ar putea să fie mai veche decât crezi. S-ar putea să-ți precedă capacitatea de a-ți aminti. S-ar putea să fie frecvența moștenită a mediului în care ai fost luat în lucru.

Asta nu e o scuză. Dar e o explicație. Iar explicațiile — cele adevărate, cinstite, întemeiate pe dovezi — sunt începutul libertății. Nu poți schimba ce nu înțelegi. Nu poți rescrie ce refuzi să cercetezi.

Nu-ți poți rescrie nașterea. Dar îți poți rescrie viitorul.

REFLECȚIE

» Ce emoții porți, care nu par chiar ale tale? A cui voce — a cui frecvență — ar putea fi cu adevărat?

» Ce știi despre mediul emoțional al primilor tăi ani? Ce tipare ar fi putut instala el?

» Dacă ai putea șopti ceva la urechea nou-născutului care erai tu — ceva care ar schimba programarea de la bun început — ce ai spune?

Cel mai timpuriu mediu al meu m-a luat în lucru. Nu mă stăpânește.

CAPITOLUL 3

Scenariile familiale

Rolurile care ni s-au înmânat — și cele pe care le putem alege

Într-o familie, doi frați au crescut sub etichete foarte deosebite. Primul era numit „ cel responsabil ” — lăudat pentru că tăcea, făcea ordine și împlinea ce se aștepta de la el. Al doilea era numit „ cel dezordine ” — tachinat pentru că era zgomotos, punea prea multe întrebări și spărgea lucruri.

La început, erau doar cuvinte. Dar cuvintele, repetate destul de des de oamenii a căror părere contează cel mai mult pentru un copil, devin identitate. „ Cel responsabil ” a devenit prudent și s-a temut să facă greșeli, pentru că eticheta venea cu o condiție: ești responsabil până când dai greș — și atunci ești o dezamăgire. „ Cel dezordine ” a deveni îndrăzneț, pentru că, dacă așteptarea eșecului e destul de puternică și destul de stăruitoare, a o întâlni ajunge să semene cu o confirmare, nu cu o alegere.

Niciunul dintre cei doi frați n-a ales acele roluri. Li s-au înmânat scenarii. Și ei le-au jucat — în relațiile lor, în carierele lor, în dialogul lor lăuntric, în capacitatea lor de a risca și de a avea încredere — ani de zile înainte ca vreunul să cerceteze documentul care-i fusese dat.

Contractele invizibile ale vieții de familie

Familiile ne înmânează scenarii invizibile — și o fac fără răutate, de cele mai multe ori. Întâiul născut primește scenariul conducerii și povara exemplului. Cel mai mic primește scenariul libertății și povara de a fi luat mai puțin în serios. Copilul tăcut primește scenariul siguranței și povara invizibilității. Copilul curios primește scenariul „ prea ” și povara auto-reprimării învățate.

Scenariile acestea par firești pentru că au fost instalate devreme și întărite stăruitor. Nu le punem la îndoială. Le trăim. Ne prezentăm prin ele. Luăm hotărâri pornind de la ele. Ne alegem partenerii, în parte, datorită lor — căutând omul care se potrivește scenariului sau pe cel care-l contrazice în sfârșit.

Lucrarea nu e să-ți respingi familia. E să cercetezi scenariul. Să-l ții la lumina cinstită și să întrebi: e cu adevărat adevărat? Aceasta sunt eu sau aceasta mi s-a spus că sunt? E un rol care-mi slujește viața și viața oamenilor pe care-i iubesc — sau e un rol care-i era folositor altcuiva și mi-a fost transmis fără acordul meu?

Întreabă-te: ce rol mi-a dat familia — și îl mai vreau?

REFLECȚIE

» Care era rolul pe care ți l-a dat familia ta — eticheta, așteptarea, scenariul invizibil? Numeste-l anume.

» Cum te-a ajutat acel scenariu? Unde te-a limitat?

» Ce rol ți-ai scrie ție însuți, de azi încolo, dacă scenariul ți-ar aparține întru totul?

Am primit un scenariu pe care nu l-am ales. Numai eu pot hotărî să-l citesc în continuare.

CAPITOLUL 4

Ecourile mediului

Locurile care au continuat să trăiască în tine după plecarea ta

Chika a crescut într-un cartier unde zgomotul era linia de bază. Țipete pe străzi, certuri acasă, ascuțimea zilnică și stăruitoare a supraviețuirii. Ca să se integreze — ca să fie în siguranță — a învățat să fie dură. Riposta când era tachinată. Își ascundea partea blândă în spatele unei priceperi pe care nimeni nu putea s-o conteste lesne. Pura acea duritate oriunde mergea.

Ani mai târziu, în primul ei rol profesional, Chika s-a pomenit luptându-se într-un fel pe care la început nu reușea să-l explice. Fiecare dezacord semăna cu o luptă. Fiecare corectură semăna cu un atac. Fiecare clipă de vulnerabilitate semăna cu un flanc expus. Nu alegea ea să fie în defensivă. Nu încerca să fie grea. Sistemul ei nervos făcea ce învățase să facă în cartier — citea fiecare interacțiune prin lentila amenințării și a răspunsului.

Se mutase din cartier, dar cartierul n-o părăsise.

ADEVĂRUL

Nu trăim numai în medii. Mediile trăiesc în noi. Locurile în care am crescut, școlile în care am mers, culturile pe care le-am sorbît — au devenit lentila prin care citim fiecare situație nouă. Un mediu zgomotos poate programa defensiva. Un mediu hrănitor poate programa deschiderea. Un mediu competitiv poate programa comparația cronică. Nimic din toate acestea nu e o slăbiciune. Toate sunt omenești.

Și iată lucrul extraordinar legat de acest adevăr: înseamnă că a-ți schimba intenționat mediul e una dintre cele mai puternice fapte de autodeterminare care îți stau la dispoziție. Nu poți schimba locul unde ai crescut, dar poți schimba locul unde-ți petreci vremea acum. Cărțile pe care le citești, spațiile pe care le locuiești, glasurile pe care le lași să fie cele mai puternice în viața ta — iată noul mediu. Și noul mediu, cu timpul, va începe să răsune altfel.

Nu poți desface ce a scris primul mediu. Dar poți scrie peste. Nu prefăcându-te că originalul nu e acolo — este acolo. Ci zidind stăruitor, cu băgare de seamă, răbdător, noi căi neuronale cu noi intrări, până când ecoul vechi devine mai tăcut și cel nou devine semnalul dominant.

Mediul tău e o oglindă. Schimbă oglinda, și reflectarea se schimbă.

REFLECȚIE

» Ce parte din mediul tău actual — fizic, social, numeric — răsună a ceva ce nu vrei să porți cu tine?

» Ce mediu vrei să locuiești? Care e pasul anume pe care l-ai putea face săptămâna aceasta ca să te apropii de el?

» Cine sau ce deține acum cel mai puternic glas în viața ta? E acela glasul pe care-l vrei să te ia în lucru?

Nu mi-am ales primul mediu. Îl aleg pe următorul.

CAPITOLUL 5

Compania pe care o frecventăm

Dascălii tăcuți care te programează fără să ceară îngăduința

David era un elev luminos. Îi plăcea să citească, punea întrebări în clasă, visa să devină inginer. Cei mai apropiați prieteni ai lui râdeau de învățătură. Chiuleau de la ore, copiau temele, tratau școala drept un loc social cu o parte academică deranjantă.

La început, David rezista. Rămânea în clasă când ei plecau, își termina treaba când ei copiau. Dar încet — și așa lucrează cu adevărat presiunea semenilor, nu într-o clipă dramatică, ci într-o sută de clipe mărunte — a început să li se alăture. Râdea când râdeau ei. Chiulea când chiuleau ei. Copia când copiau ei — iar la sfârșitul trimestrului notele lui căzuseră. Visul lui de inginerie nu era abandonat; era pur și simplu îngropat sub șase luni de alegeri mărunte adunate în direcția apartenenței.

David nu s-a trezit într-o dimineață hotărând să dea greș. Pur și simplu a reflectat oamenii din jurul lui. Așa cum facem toți. Așa cum e aproape imposibil să nu faci, fără conștientizarea anume pe care această carte încearcă s-o zidească.

Matematica influenței

Cercetarea despre contagia socială — felul în care comportamentele, atitudinile și emoțiile se răspândesc prin rețelele sociale — arată stăruitor că oamenii cu care-ți petreci cel mai mult timp îți lucrează hotărârile, aspirațiile și chiar sănătatea mai puternic decât aproape orice alt factor pe care-l conduci. Nu pentru că ești slab, ci pentru că ești om. Suntem făcuți pentru comunitate. Suntem făcuți să reflectăm și să aparținem. E o funcționalitate, nu un defect — dar înseamnă că comunitatea pe care o alegi contează enorm.

Așază-te cu oameni care se plâng, și te vei plânge. Așază-te cu oameni care visează, și visele tale se vor lărgi. Așază-te cu oameni care renunță, și a renunța va părea răspunsul rezonabil la greutate. Așază-te cu oameni care zidesc, și a zidi va părea folosirea evidentă a unei zile de marți.

TESTUL OGLINZII

Privește cele mai apropiate cinci relații ale tale. Pentru fiecare om, scrie un cuvânt care descrie cum te influențează cel mai mult — o calitate pe care te surprinzi sorbînd-o de la el. Întreabă acum: aceasta e calitatea pe care vreau s-o sorbs? Dacă da: fii recunoscător și intenționat. Dacă nu: e o informație asupra căreia trebuie să acționezi.

A alege o comunitate mai bună nu înseamnă întotdeauna a-i părăsi pe toți cei din comunitatea actuală. Uneori înseamnă a adăuga — a introduce glasuri noi, modele noi, influențe noi — fără a tăia dramatic ce exista înainte. Înseamnă a hotărî cine primește cel mai puternic glas în viața ta și a fi intensionat să ridici volumul glasurilor care te trag înainte — și să-l cobori pe al celor care nu o fac.

Privește în jurul tău: cine te programează azi?

REFLECȚIE

» Dacă cei mai apropiați cinci prieteni ai tăi ar fi oglinzi, ce reflectare a ta ar arăta în clipa aceasta?

» Cine, în cercul tău actual, te trage înainte? Cine te trage în lateral sau înapoi?

» Ce comunitate — reală sau de zidit — ar accelera cel mai mult ceea ce devii tu?

Îmi aleg comunitatea cu băgare de seamă. Glasurile cele mai puternice din viața mea iau în lucru omul care devin.

PARTEA A DOUA · EDIȚIA PENTRU ADULȚI ȘI ADOLESCENȚI

RĂSTURNAREA

De la a-ți înțelege programarea la a-ți lua viața în mâini

CAPITOLUL 6

Mitul greșelii

De ce eșecul e dovada unei programări — nu dovada unei limite

Sarah și-a lansat prima afacere cu un entuziasm sincer. A închiriat un mic magazin, a cumpărat stoc, a anunțat tuturor că e gata. În șase luni, magazinul s-a închis. Clienții n-au revenit. Facturile s-au îngrămădit. Și Sarah și-a spus povestea care era la îndemână: „ Nu sunt făcută să reușesc. Am dat greș. Poate că pur și simplu nu sunt destul de bună. ”

Iată ce e adevărat în povestea aceasta: eșecul era real. Facturile erau reale. Durerea magazinului închis era reală. Ce nu era adevărat era concluzia pe care a tras-o. Sarah n-a dat greș pentru că era nepricepută — a dat greș pentru că repeta tipare pe care nu știa că le are, tipare legate de bani, de risc, de ce merita și ce nu merita, care fuseseră instalate cu mult înainte să semneze contractul de închiriere.

Mitul despre greșeli e că sunt descoperiri de caracter — că, atunci când dai greș, ai descoperit ceva fundamental și permanent despre cine ești. Mitul acesta e extraordinar de nimicitor, pentru că, dacă eșecul descoperă caracterul, atunci omul care a crescut cu mai puțină pregătire, cu mai puține modele, cu mai puține resurse, cu mai multă îndoială sădită — omul care n-a avut nicio alegere asupra condițiilor lui de plecare — va fi mereu într-un dezavantaj pe care nicio cantitate de efort nu-l poate birui întru totul.

Dar eșecul nu descoperă caracterul. Eșecul descoperă programarea. Îți arată prăpastia dintre locul unde ești și locul unde vrei să ajungi. Îți arată scenariile anume care merg în spațiile unde ai cea mai mare nevoie să fie altfel — și prăpastia aceea, anume, de găsit, asupra căreia se poate acționa, nu e o condamnare. E un plan de învățământ.

Greșelile nu sunt dovada că nu ești destul. Sunt dovada unei programări. Iar programarea se poate schimba.

Antreprenorul care dă greș nu e un antreprenor ratat, afară de cazul că alege să se oprească. E un antreprenor care tocmai a primit cea mai scumpă și mai precisă instruire care există: un răspuns direct și personal al pieței. Elevul care pică examenul n-a dovedit că nu-l poate trece. A dovedit că felul actual de a se pregăti e neîndestulător — ceea ce e o informație deosebită.

Repune greșeala în cadru. Nu ca să fugi de responsabilitate — capitolul care urmează după acesta ține tocmai de responsabilitate. Ci ca să garantezi că lecția scoasă din greșeală e exactă. „ Nu sunt destul de bun ” nu e aproape niciodată lecția exactă. „ Am nevoie să învăț lucrul acesta anume ” e aproape întotdeauna.

Greșelile nu sunt sfârșitul. Sunt începutul înțelepciunii.

REFLECȚIE

» Ce greșeală porți drept dovadă permanentă că nu ești destul de bun?

» Dacă ai repune acea greșeală în cadru drept programare — drept o prăpastie de pregătire sau de cunoaștere, nu un defect de caracter — care ar fi lecția?

» Ce ai încerca dacă ai crede sincer că eșecul e o informație, nu un verdict?

Eșecurile mele sunt planul meu de învățământ. Voi învăța ce predau ele, apoi voi încerca din nou.

CAPITOLUL 7

Punctul de răsturnare

Clipa în care totul se schimbă — și cum arată ea cu adevărat

John avea obiceiul să dea vina pentru rezultatele lui pe toți cei din jur. Când rata un termen limită, însemna că managerul lui nu i-l amintise destul de limpede. Când se certa cu soția lui, ea începuse. Când pierdea bani, piața era nedreaptă. Când relația lua sfârșit, cealaltă persoană aștepta prea mult.

Nimic din toate acestea nu era întru totul fals — contribuiau întotdeauna și alți factori. Și întotdeauna contribuie alți factori — aceasta e puterea de ispitire a cadrului învinuirii: nu e niciodată întru totul fals. Lumea e într-adevăr complicată. Alții contribuie într-adevăr la rezultate. Contextele contează într-adevăr, așa că omul care trăiește în învinuire are întotdeauna destul adevăr la îndemână ca să-și susțină poziția.

Dar într-o zi, după un nou termen ratat, John s-a așezat singur în tăcerea care a urmat convorbirii cu managerul lui și a murmurat ceva ce nu spusese niciodată înainte: „ Da. Am dat totul peste cap. ”

Și, ciudat — nu cum se aștepta, nu cu greutatea copleșitoare pe care o anticipase întotdeauna imaginându-și clipa aceasta — s-a simțit mai ușor. Nu mai bine cu privire la greșeală, ci mai liber. Pentru că a-și asuma greșeala i-a dat ceva ce cadrul învinuirii nu putea da niciodată: puterea

de a acționa. Puterea de a fi altfel. Recunoașterea anume și aplicabilă că, dacă el pricinuise asta, putea pricinui altceva în loc.

Deosebirea dintre vină și responsabilitate

Vina privește în trecut — e atribuirea cauzalității la ce s-a întâmplat deja. Folositoare ca analiză, vătămătoare ca identitate. Responsabilitatea privește în viitor. E revendicarea puterii de a acționa asupra a ceea ce urmează. Cele două nu se bat cap în cap — poți recunoaște pe deplin rolul pe care alții și împrejurările l-au jucat în producerea situației tale actuale și poți alege totuși să-ți asumi responsabilitatea pentru ce faci cu ea de aici încolo.

De fapt, trebuie — pentru că alternativa, care e a aștepta ca oamenii și împrejurările care au contribuit la situația ta să se schimbe înainte să te schimbi tu, e cea mai pasivă și mai scumpă strategie la îndemână. Externalizează paternitatea vieții tale unor oameni care nu se gândesc deloc la viața ta.

RĂSTURNAREA

Când spui „ nu e vina mea ”, rămâi în trecut. Când spui „ e responsabilitatea mea ”, intri în viitor. Ambele fraze pot fi adevărate în același timp. Prima descrie locul de unde ai pornit. A doua descrie locul în care mergi.

Punctul de răsturnare nu e un eveniment dramatic — e o hotărâre. O mică hotărâre privată, adesea tăcută: a înceta să te explici și a începe să te asumi. A-ți spune ție însuți, lui Dumnezeu, oricui are nevoie s-o audă: da, am dat totul peste cap. Da, am jucat un rol. Da, de aici încolo aleg altfel.

Hotărârea aceasta îți stă la dispoziție. Azi. Acum. În orice împrejurare te-ai afla în clipa aceasta.

În clipa în care o asumi, îți asumi viitorul.

REFLECȚIE

» Ce situație din viața ta îți explici acum prin factori care nu țin de tine?

» Care e partea care îți aparține — nu totalitatea, ci partea ta?

» Ce s-ar schimba în viața ta, mâine, dacă ai spune sincer „ da, am dat totul peste cap ” — și ai crede-o?

Nu sunt răspunzător pentru felul în care am început. Sunt răspunzător pentru ce fac în continuare. De acum încolo.

CAPITOLUL 8

A cere ajutor

De ce a cere nu e o slăbiciune — e drumul cel mai repede

Ngozi încercase să-și schimbe obiceiurile de multe ori. Își promitea să se scoale devreme, să nu mai amâne, să economisească bani, să facă mișcare regulat. De fiecare dată începea tare — de fiecare dată, după zile sau săptămâni, cădea înapoi în tiparele cunoscute. După eșecul celei de-a treia încercări serioase, s-a simțit fără nădejde — nu numai cu privire la obiceiuri, ci cu privire la ea însăși, la capacitatea ei de a se schimba în genere.

Într-o zi, s-a destăinuit unui mentor — nu un mentor desăvârșit, nu cineva care avea toate răspunsurile. Doar cineva care fusese mai departe pe drumul pe care ea încerca să-l parcurgă și care avea generozitatea să se întoarcă și să-l străbată cu ea o vreme. Mentorul n-a judecat-o, nu i-a făcut lista eșecurilor, nu i-a propus un program în zece trepte. I-a dat pași următori mărunți, anume. O întreba de sănătate în fiecare săptămână. Observa când îimergea bine și spunea-o. Observa când se lupta și nu se îngrozea.

Pentru prima dată, Ngozi a ținut o lună întreagă fără să se prăbușească înapoi. Nu pentru că devenise deodată mai puternică — ci pentru că nu se mai lupta singură.

Arhitectura schimbării

Schimbarea e cea mai grea întreprindere întinsă care le e oferită ființelor omenești. Nu e grea pentru că oamenii sunt slabi — e grea pentru că lupți cu ani, uneori cu zeci de ani, de programare neuronală adânc săpată, susținută de mediul social care a ajutat la instalarea ei, întreținută de confortul emoțional al cunoscutului chiar și când cunoscutul e vătămător.

A face acest fel de schimbare singur nu e admirabil — e ineficient. Orice tradiție de transformare autentică din istoria omenirii — spirituală, psihologică, fizică — cuprinde comunitatea. Programul în doisprezece trepte nu funcționează pentru că treptele ar fi deosebit de noi — funcționează datorită sălii pline de oameni care au trecut prin asta și se întorc să spună: nu ești singur, e posibil, am fost unde ești tu și iată ce m-a ajutat.

Mentorii oferă harta cuiva care a străbătut teritoriul. Prietenii oferă energia însoțirii. Antrenorii oferă răspunderea cuiva care a fost de acord să observe. Terapeuții oferă vindecarea cuiva instruit să trateze rădăcinile, nu numai simptomele. Comunitatea oferă structura de îngăduință — dovada că omul care devii tu e posibil și e binevenit.

Nimic din toate acestea nu e un semn de slăbiciune — toate sunt un semn de inteligență. Cei mai eficienți oameni din fiecare domeniu înțeleg că capacitatea lor e înmulțită de parteneriatele potrivite. Nu văd nevoia de alții ca pe un lips; o văd drept arhitectura felului în care oamenii au fost zidiți să crească.

Nimeni nu-și rescrie scenariul în izolare.

REFLECȚIE

» Ce zonă din viața ta încerci s-o schimbi singur, cu succes limitat?

» Cine e omul — mentor, antrenor, prieten, terapeut, comunitate — pe care l-ai putea chema în această luptă?

» Ce te oprește să ceri ajutor în zona aceasta? E motivul acela cu adevărat destul de bun?

A cere ajutor nu e a-mi părăsi responsabilitatea. E cel mai responsabil lucru pe care-l pot face.

CAPITOLUL 9

A reprograma mintea

Lucrarea de zi cu zi de a deveni cine ai fost menit să fii

Daniel trăise cea mai mare parte a vieții lui crezând că nu e destul de bun. Nu era un gând pe care-l alesese — era o frecvență, un semnal de fundal stăruitor care pornea de fiecare dată când socotea să încerce ceva nou, greu, însemnat. Glasul lăuntric care spunea, încet dar stăruitor: vei da greș. Nu ești felul de om care izbutește în astfel de lucruri.

Într-o zi, la recomandarea unui mentor, a testat o idee simplă. În fiecare dimineață, înainte să-și consulte telefonul sau să-și înceapă ziua, scria o frază într-un carnet: sunt în stare să reușesc.

La început, părea absurd — glasul lăuntric aproape că râdea. Dar Daniel primise destulă înțelegere a felului în care funcționează creierul ca să știe că absurdul era tocmai miezul. Reprogramarea nu e a spune lucruri pe care le crezi deja — e a introduce stăruitor un semnal nou într-un sistem care duce unul vechi, până când semnalul nou devine, prin repetare, frecvența dominantă.

După o săptămână, a observat că ezita puțin mai puțin. După o lună, se surprindea întocmindu-se voluntar pentru treburi pe care înainte le-ar fi refuzat. După trei luni, și-a dat seama că glasul s-a schimbat — nu dispărut; schimbat. Glasul vechi era mai discret. Unul nou se ivea.

Programarea era rescrisă, câte o frază, în fiecare dimineață.

Uneltele reprogramării

Jurnalul. A-ți scrie gândurile, cinstit, regulat, fără a edita pentru un public, creează distanța anume necesară ca să vezi tipare care sunt invizibile dinăuntru. Gândul care pare rezonabil în capul tău arată adesea cu totul altfel pe pagină. Nu poți cerceta ce nu poți vedea.

Afirmațiile. Nu gândirea magică, nu prefăcătoria că a dori îndestulă. Practica deliberată, stăruitoare, zilnică, de a spune adevărul despre cine devii tu, înainte ca dovezile s-o susțină pe deplin — pentru că creierul învață prin repetare, iar direcția repetării contează.

Înlocuirea obiceiului. Nu poți pur și simplu șterge un obicei; îl poți înlocui cu altul care împlinește o funcție asemănătoare. Omul care mănâncă sub stres are nevoie de un răspuns deosebit la stres, nu numai de suprimarea mâncării. Omul care derulează ca să ocolească emoții grele are nevoie de altă ieșire pentru acele emoții, nu numai de o aplicație ștearsă.

Resetarea mediului. Așa cum s-a văzut în capitolul patru: mediul e un plan de învățământ. Un mediu nou — intrări noi, comunitate nouă, spații fizice noi — instalează o programare nouă. Nu e îndestulător de unul singur, dar e un schelat esențial pentru lucrarea lăuntrică.

Răbdarea. E unealta cea mai greu de menținut și cea mai necesar de numit. Programarea a fost instalată de-a lungul unor ani — reprogramarea ia timp. Nu un timp infinit, nu același timp ca instalarea, ci un timp susținut și stăruitor. Omul care așteaptă ca reprogramarea să fie gata într-o săptămână măsoară cu etalonul greșit. Măsoară după direcție, nu după destinație.

Rescrieri mărunte de zi cu zi isc o poveste nouă.

REFLECȚIE

» Care e credința despre tine însuți pe care vrei s-o rescrii? Formulează credința veche și cea nouă.

» Dintre uneltele de mai sus — jurnalul, afirmațiile, înlocuirea obiceiului, resetarea mediului, răbdarea — pe care ai cea mai mare nevoie s-o dezvolți?

» Cum ar arăta viața ta peste un an dacă te-ai angaja în lucrarea de zi cu zi a reprogramării, de azi încolo?

Mintea mea a fost programată fără acordul meu. O reprogramez cu intenție — în fiecare zi, răbdător, credincios.

CAPITOLUL 10

A TRĂI CU VOCE TARE

Creșterea ta nu e numai pentru tine

Aisha petrecuse ani lucrând la sine în tăcere. Își ținea jurnalul pe ascuns. Făcea lucrarea lăuntrică devreme dimineața, înainte să se trezească lumea. Făcea alegerile mărunte de zi cu zi — reprogramarea, răspunderea, căutarea ajutorului — în spațiile unde nimeni nu privea. Și s-a schimbat. Cu adevărat, substanțial, necontestabil schimbată.

Într-o zi, verișoara ei mai mică a observat-o. „ Pari deosebită ”, a zis verișoara. „ Pari... liniștită. Cum? ”

Și Aisha avea de ales. Alegerea confortabilă era să ocolesc — să spună „ ah, doar încerc ” și să treacă mai departe. Alegerea care costă ceva și care dă ceva era să spună adevărul: să deschidă povestea, să numească lupta și să descrie programarea pe care o descoperise, hotărârea care răsturnase lucrurile, ajutorul pe care-l căutase, lucrarea de zi cu zi pe care o ceruse — a fi martor, nu reprezentație.

A povestit povestea. Verișoara ei a ascultat cu atenția deosebită a cuiva care-și aude pentru prima dată propria experiență reflectată în cuvintele alteia. Și săptămâni mai târziu, Aisha a aflat că verișoara ei ocolise o greșeală pe care povestea Aishei o echipase anume s-o recunoască și s-o ocolească.

Creșterea ta n-a fost niciodată numai a ta.

Aceasta e ultima cotitură a călătoriei pe care o descrie această carte. Conștientizarea programării, răsturnarea responsabilității, lucrarea de zi cu zi a reprogramării — și apoi aceasta: recunoașterea că lucrarea pe care ai făcut-o e o resursă nu numai pentru tine, ci pentru toți cei din orbita ta care sunt încă unde erai tu.

A trăi cu voce tare nu înseamnă a-ți pune în scenă transformarea ca să fii confirmat. Înseamnă a refuza să ascunzi ce ai învățat. Înseamnă a te face disponibil drept martor, drept mentor, drept povestitor al propriei tale experiențe adevărate — pentru oamenii care au nevoie să știe că drumul există cu adevărat.

Povestea ta nu e numai povestea ta. E ghidul de supraviețuire al altcuiva. Trăiește-o destul de tare ca s-o găsească.

REFLECȚIE

» Cine din viața ta e acum unde erai tu — purtând o programare pe care ai început deja s-o tratezi?

» Ce parte din povestea ta ți se împotrivește cel mai tare să împărtășești? Care e riscul de a o împărtăși? Care e prețul de a o ține?

» Cum ar arăta „ a trăi cu voce tare ” pentru tine anume — nu ca reprezentație, ci împărtășind sincer călătoria cu oamenii care au nevoie de ea?

Transformarea mea nu e numai a mea. O voi trăi cu voce tare pentru cei care încă mai caută drumul.

PARTEA A TREIA · EDIȚIA PENTRU COPII

Povești de citit împreună

Pentru cititori tineri — și pentru adulții care vor citi cu ei · 4–12 ani

Un cuvânt pentru părinți și dascăli

Poveștile din această secțiune sunt gândite să-i învețe pe copii cele două fraze cele mai însemnate din această carte: „ nu e vina ta ” și „ dar e viața ta ”. Prima le dă îngăduința de a nu mai purta rușinea a ceea ce n-au ales ei. A doua le dă cel mai puternic dar care există: certitudinea că alegerile lor contează, chiar de acum.

Fiecare poveste e destul de scurtă ca s-o citești dintr-o ședere, destul de bogată ca să te întorci la ea de multe ori, și se sfârșește cu o întrebare de reflecție simplă și cu o activitate. Cel mai bun fel de a folosi această secțiune e împreună — citește povestea cu voce tare, pune întrebarea de reflecție cu sinceritate și fă activitatea ca o experiență împărtășită. Convorbirea care urmează după o poveste e adesea mai de preț decât povestea însăși.

Poveștile acestea poartă prenume de copii nigerieni pentru că această serie s-a născut în Lagos, iar Lagos ar trebui să se recunoască în propriile ei cărți — dar experiențele descrise aparțin copiilor de pretutindeni: fiecărei familii, fiecărei clase, fiecărei culturi care încearcă să crească generația următoare cu mai multă conștiință de sine și mai multă responsabilitate decât generația anterioară.

POVESTEA 1

Sucul răsturnat

Greșelile se întâmplă — dar a le repara e întotdeauna alegerea noastră

Foyin își ținea paharul cu suc de portocale cu mare grijă. Era atât de mândră — îl bea singură, ca cei mari.

Dar apoi, vai! Mâna ei a alunecat, și sucul de portocale s-a dus peste tot — pe masă, pe scaun, pe rochia ei preferată. Fleosc.

Foyin s-a uitat la stricăciune. Ochii i s-au umplut de lacrimi.

„ Foyin! ” a zis mama ei încruntând din sprâncene.

„ N-am făcut-o intenționat ”, a murmurat Foyin. „ Chiar nu. ”

Tatăl ei s-a îngenuncheat lângă ea. Nu părea mânios. Părea bun.

„ Știu că n-ai făcut-o intenționat, dragă ”, a zis el. „ Uneori mâinile noastre se mișcă prea repede pentru creierul nostru. Nu e vina ta. ”

I-a întins o cârpă. „ Dar privește — sucul e încă pe masă. Ce crezi că ar trebui să facem? ”

Foyin a sforăit nasul. Apoi a luat cârpa. A șters masa încet, cu grijă, până când sucul a dispărut. Apoi a privit în sus la tatăl ei cu un mic zâmbet mândru.

„ Am reparat-o ”, a zis ea.

„ Așa e ”, a zis tatăl ei. „ Asta e partea însemnată. ”

LECȚIA

Greșelile se întâmplă — adesea fără să le fi prevăzut. Răsturnarea n-a fost vina Foyin. Dar a curăța a fost alegerea ei. Și alegerea aceea — hotărârea de a repara greșeala, în loc să plângi peste ea la nesfârșit — acolo încep lucrurile bune.

TE-AI GÂNDIT?

Ai făcut vreodată o greșeală care n-a fost chiar intenționată? Ce ai făcut după aceea? Ce ai putea face data viitoare?

ACTIVITATE

Desenează-te reparând ceva care a mers prost. Poate că cureți ceva răsturnat, ceri iertare sau ajuți pe cineva pe care l-ai supărat din greșeală. Desenează repararea — nu numai greșeala.

POVESTEA 2

Firele păpușii

Poți să cuieți înainte să faci

Jola avea o păpușă minunată. Avea o pălărie roșie, ochi mișcători și fire lungi care atârnau. Când Jola trăgea de fire, păpușa dansa. Când le lăsa, păpușa se lăsa jos.

într-o după-amiază, Jola se juca cu prietenii lui în curte când deodată toată lumea a început să alerge.

„ Aleargă! ” au strigat ei. Așa că Jola a alergat.

Apoi s-au ascuns în spatele copacului cel mare. „ Ascunde-te! ” Așa că Jola s-a ascuns.

Apoi toți au început să facă zgomote caraghioase pisicii vecinului. Așa că și Jola a făcut zgomote caraghioase.

În seara aceea, Jola stătea întins în pat gândindu-se. Alergase, se ascunsese și făcuse zgomote caraghioase — dar nu alesese nimic din toate acestea. Doar… urmase. Ca o păpușă.

„ Mamă ”, a zis el, „ cred că am fost o păpușă azi. ”

Mama lui a râs — un râs cald și bun, nu un râs de batjocură.

„ Știi care e deosebirea dintre tine și păpușa ta? ” a zis ea.

„ Care? ”

„ Păpușa ta nu poate gândi — tu poți. A gândi înainte de a face e așa se taie firele. ”

LECȚIA

Uneori îi urmăm pe prietenii noștri fără să gândim — ca o păpușă care-și urmează firele. Nu e întotdeauna vina noastră. Dar putem alege să gândim mai întâi. Și a gândi mai întâi e așa se taie firele și facem propriile noastre alegeri.

TE-AI GÂNDIT?

Îți amintești de o clipă în care ai făcut ceva doar pentru că prietenii tăi o făceau? Cum te-ai simțit după? Ce ai face altfel data viitoare?

ACTIVITATE

Fă o păpușă simplă dintr-o pungă de hârtie sau o șosetă. Apoi ține-o de fire și taie firele (sau fă-te că le tai). Vorbiți despre cum se simte a fi liber să-ți faci propria alegere.

POVESTEA 3

Harta familiei

Etichetele nu-ți hotărăsc viitorul — tu hotărăști

Fratele mai mare al luii Tomi, Kola, era numit „ cel isteț ”. În familie, Tomi era numită „ cea jucăușă ”.

Lui Tomi îi plăcea să fie jucăușă. Făcea pe toată lumea să râdă. Prefăcea sufrageria în junglă și grădina în navă spațială.

Dar încet, fără să știe chiar de ce, a început să creadă că nu poate fi isteață — doar jucăușă. Că „ isteț ” era treaba lui Kola, iar „ jucăușă ” era a ei.

Într-o după-amiază ploioasă, în timp ce Kola citea, Tomi s-a așezat lângă el și a încercat puzzle-ul care aștepta, nerezolvat, de trei săptămâni pe raft. A întors piesele. A încercat combinații deosebite. S-a uitat la el încruntându-se. L-a întors din nou.

Clic. Clic. Clic. Clic.

Era gata.

Kola și-a ridicat ochii din carte, măriți. „ Tomi! L-ai rezolvat! ”

„ Știu ”, a zis Tomi, surprinsă de ea însăși.

„ Ești chiar isteață, știi ”, a zis Kola.

Tomi s-a gândit o clipă.

„ Cred că sunt jucăușă ȘI isteață ”, a zis ea la urmă. „ Doar așteptam să-mi spună cineva că am voie să fiu amândouă. ”

LECȚIA

Familiile ne dau uneori etichete — „ cel responsabil ”, „ cel caraghios ”, „ cel tăcut ”. Etichetele acestea vin din dragoste, dar ne pot face să simțim că n-avem voie să fim decât un singur lucru. Adevărul e: tu hotărăști cine ești. Etichetele sunt propuneri. Tu ești autorul.

TE-AI GÂNDIT?

Ce cuvânt ți-ar da familia ta dacă ar trebui să aleagă unul singur? E aceea toată povestea a cine ești tu? Ce alt cuvânt ai adăuga?

ACTIVITATE

Desenează o „ hartă a familiei ” — fiecare om din familia ta cu eticheta lui scrisă alături. Apoi desenează-te pe tine în mijloc și scrie trei cuvinte pe care le-ai alege tu pentru tine. Pot cuprinde eticheta familiei, dar adaugă și cuvintele tale.

POVESTEA 4

Regula curții de recreere

Ai voie să-ți asculți propriul trup

Era cea mai zgomotoasă și mai incitantă recreere pe care a cunoscut-o vreodată Ada. Toată lumea alerga. Toată lumea striga. Curtea de recreere era un vârtej de culori, de zgomot și de râsete.

„ Facem cursă! ” a strigat cineva. Toată lumea a alergat. A alergat și Ada.

„ Sărim! ” Cineva a sărit. A sărit și Ada.

„ Facem cursă din nou! ” Ada a alergat din nou — deși picioarele i se păreau grele, pieptul i-era strâns și avea chiar, chiar poftă să stea jos.

Apoi s-a împiedicat. Genunchiul i s-a zgâriat de jos și lacrimile i-au curs din ochi.

Învățătoarea ei a venit și a ajutat-o să se ridice. „ Ești bine, Ada? De ce alergai dacă erai atât de obosită? ”

„ Pentru că toată lumea alerga ”, a zis Ada.

Învățătoarea ei a tăcut o clipă. Apoi a zis ceva ce Ada n-a uitat niciodată:

„ Trupul tău îți vorbește, Ada. Când zice încetinește, ai voie să-l asculți. Nu e slăbiciune — e înțelepciune. ”

LECȚIA

Nu e întotdeauna vina noastră când urmăm mulțimea — așa fac oamenii, iar apartenența e o nevoie adevărată. Dar avem și un trup care ne vorbește — un glas lăuntric care spune „ sunt obosit ” sau „ n-am poftă ” sau „ nu mi se pare drept ”. A învăța să auzim glasul acela și să-l prețuim e unul dintre cele mai însemnate lucruri pe care le putem face.

TE-AI GÂNDIT?

Ți-a spus vreodată trupul tău că ceva nu e în regulă — oboseala, un stomac ciudat, incomoditatea — și l-ai ignorat din pricina celorlalți? Ce s-a întâmplat?

ACTIVITATE

Jucați „ Simion a zis ” câteva minute. Apoi opriți jocul și spuneți: „ Acum fiecare își alege propria mișcare. ” Observați cât e de deosebit a urma față de a alege. Vorbiți despre asta împreună.

POVESTEA 5

Clopoțelul școlii

Unele obiceiuri se învață fără să știm — și unele se pot schimba

În fiecare zi la Școala primară Flourish, când clopoțelul suna la amiază, toți copiii încetau ce făceau, se ridicau și mergeau la rândul de la cantină.

Drin drin drin — se ridicau, mergeau, se aliniau. Drin drin drin — se ridicau, mergeau, se aliniau.

O făceau în fiecare zi.

Într-o marți, clopoțelul a sunat înainte de amiază. Era clopoțelul greșit — îngrijitorul atârnase din greșeală de ceas. Prânzul nu era decât peste douăzeci de minute.

Dar fiecare copil din clasa a doua s-a ridicat, a mers până la ușă și s-a aliniat.

Învățătoarea lor, doamna Aronu, a început să râdă. „ Copii! Veniți înapoi! Clopoțelul a fost o greșeală — prânzul nu e încă gata. ”

Copiii s-au privit unii pe alții. Apoi au început să râdă și ei. Nu hotărâseră să se alinieze. Pur și simplu… o făcuseră fără să gândească.

„ Asta ”, a zis doamna Aronu, „ e un obicei. Creierul vostru a învățat: clopoțelul acesta înseamnă aliniază-te — iar trupul vostru a făcut-o înainte ca creierul vostru să se trezească. ”

A zâmbit. „ Unele obiceiuri sunt foarte folositoare. Alte obiceiuri ar merita, probabil, să ne gândim la ele. Ce e însemnat e să știm care-i care. ”

LECȚIA

Învățăm obiceiuri fără să știm că le învățăm. Școlile, casele și comunitățile ne învață pe toți obiceiuri — feluri de a face care devin automate. Majoritatea obiceiurilor sunt folositoare. Dar e bine să știm care ne sunt obiceiurile, ca să putem alege pe ce le păstrăm și pe ce le schimbăm.

TE-AI GÂNDIT?

Care este un obicei pe care l-ai ales — și unul pe care l-ai doar... cules din drum? Al doilea e folositor sau nu?

ACTIVITATE

Fă o listă (sau desenează) cu cinci obiceiuri pe care le ai în fiecare zi. Încercuiește-le pe cele pe care vrei să le păstrezi. Pune o stea lângă unul pe care ai vrea să-l schimbi. Împărtășește-o cu cineva în care ai încredere.

POVESTEA 6

Clipa oglinzii

A repara greșelile ne face mai puternici

Jola stătea în fața oglinzii din baie, pregătindu-se de școală.

S-a privit o clipă. Ziua de ieri fusese grea. Țipase la sora lui mai mică, Foyin. Își învinuise prietenul de ceva care era în parte vina lui. Fusese bosumflat la cină.

Adormise simțindu-se meschin și morocănos.

Dar dimineața aceasta era deosebită. În dimineața aceasta, privindu-se în oglindă, Jola a hotărât să încerce ceva ce auzise într-o poveste la școală.

A tras o gură de aer și le-a zis reflectării lui:

„ Nu e vina mea dacă fac greșeli, dar e alegerea mea să le repar. ”

A spus-o din nou. Mai tare.

„ Nu e vina mea dacă fac greșeli, dar e alegerea mea să le repar. ”

Ceva s-a mișcat. Nu totul — tot trebuia să-și ceară iertare de la sora lui, ceea ce avea să fie puțin stânjenitor. Dar se simțea gata s-o facă. Se simțea din nou el însuși.

Se simțea chiar puțin curajos.

LECȚIA

Cu toții facem greșeli — fiecare om, în fiecare zi. Greșeala nu e partea însemnată. Partea însemnată e ce alegem să facem în continuare. Și avem întotdeauna de ales.

TE-AI GÂNDIT?

Stai în fața unei oglinzi. Privește-te. Spune cu voce tare: „ Nu e vina mea dacă fac greșeli, dar e alegerea mea să le repar. ” Cum se simte a spune asta?

ACTIVITATE

Desenează-te privindu-te în oglindă. Scrie pe oglindă o frază pe care vrei să ți-o spui ție însuți — ceva bun, adevărat și curajos.

POVESTEA 7

Jucăria asumată

A spune „ da, eu am făcut-o ” e cel mai curajos lucru

Udo își adora mașinuța. Era albastră cu roți galbene și făcea un zgomot de motor când apăsai pe butonul de pe plafon.

Într-o după-amiază, Udo se juca cu ea în sufragerie în timp ce mama lui gătea. A condus-o până la margine — vruuum — chiar la margine — vruuum — și apoi, nu se știe chiar cum, peste margine.

Poc.

Roata galbenă s-a rupt.

„ Ce-a fost zgomotul acela? ” a strigat mama lui.

„ Nimic! ” a răspuns Udo. Apoi a adunat repede mașinuța și a ascuns-o în spatele canapelei.

Dar, la ora de culcare, ne-găsindu-și mașinuța, a trebuit să spună adevărul. A dus-o tatălui lui, ruptă, cu roata în mână.

„ Am rupt-o ”, a zis Udo încet. „ Mă jucam unde nu trebuia, a căzut și îmi pare rău. ”

Tatăl lui a tăcut o clipă. Apoi a zis: „ Știi ce a trebuit pentru asta? ”

„ Ce? ”

„ Curaj ”, a zis tatăl lui. „ Trebuie mai mult curaj să spui eu am făcut-o decât să nu spui nimic. Să vedem dacă o putem repara împreună. ”

Au reparat roata cu bandă adezivă. Nu mai semăna chiar cu înainte. Dar funcționa. Și Udo a simțit ceva la care nu se aștepta să simtă: mândrie.

LECȚIA

A-ți asuma o greșeală — a spune „ da, eu am făcut-o ” chiar și când e incomod — e unul dintre cele mai curajoase lucruri pe care le poate face un om. Și când o asumăm, o putem repara. Jucăria care e reparată valorează mai mult decât jucăria care se ascunde.

TE-AI GÂNDIT?

Există vreun lucru mărunt pe care nu ți l-ai asumat în ultima vreme? Ce s-ar întâmpla dacă ai spune „ da, eu am făcut-o ” și ai căuta cum s-o repari?

ACTIVITATE

Găsește ceva mărunt de reparat — un sertar înțelut, un creion rupt, o carte pusă prost. Repară-l. Observă cum se simte a repara ceva în loc să-l lași așa.

POVESTEA 8

Alegerea curajoasă

A cere iertare e unul dintre cele mai puternice lucruri din lume

Deborah și cea mai bună prietenă a ei, Amaka, s-au certat.

A început din pricina unui creion — un creion roșu pe care-l voiau amândouă în același moment. Deborah l-a apucat prima. Amaka l-a luat înapoi. Apoi au ieșit cuvinte pe care amândouă le-ar fi luat înapoi dacă ar fi putut.

Nu și-au vorbit două zile întregi.

Deborah era nefericită. Îi era dor de Amaka. Nu se putea opri din a se gândi la creion — un prost de creion roșu — și la cât de caraghios era totul. Dar de fiecare dată când se gândea să-și ceară iertare, ceva din pieptul ei se strângea. Și dacă Amaka n-o iartă? Și dacă e ciudat? Și dacă a cere iertare însemna că a greșit în totul?

În a treia zi, s-a apropiat de Amaka la recreere.

A tras o gură de aer.

„ Îmi pare rău ”, a zis ea. „ N-ar fi trebuit să iau creionul. Și n-ar fi trebuit să spun ce-am spus. ”

Amaka a tăcut o clipă lungă.

Apoi a zâmbit. „ Și mie îmi pare rău ”, a zis ea. Și a îmbrățișat-o pe Deborah.

Deborah a simțit nodul din pieptul ei dispărând — ca un nod care se desface.

LECȚIA

A fi curajos nu înseamnă a nu face niciodată greșeli. Înseamnă a fi gata să faci lucrul greu când lucrul greu e lucrul bun. A cere iertare e greu — dar lumea de cealaltă parte a unei cereri sincere de iertare e aproape întotdeauna mai bună decât lumea de cealaltă parte a tăcerii.

TE-AI GÂNDIT?

Există cineva căruia trebuie să-i ceri iertare? Ce e acea senzație de strângere în pieptul tău când te gândești s-o spui? Ce s-ar putea întâmpla dacă ai spune-o oricum?

ACTIVITATE

Desenează-te ca un supererou. Superputerea ta nu e nici forța, nici viteza — e curajul de a cere iertare și de a repara lucrurile. Dă un nume supereroului tău. Cum arată pelerina lui?

PARTEA A PATRA

Exerciții practice

Pentru indivizi, familii, clase și grupuri de mentorat

EXERCIȚII PENTRU ADULȚI ȘI ADOLESCENȚI

Capitolul 1 — Impulsul

Jurnal: scrie trei clipe de azi în care ai acționat din impuls. Pentru fiecare, întreabă: era un impuls sau o intenție? Ce aș fi făcut dacă făceam mai întâi o pauză de 60 de secunde?

Practică de conștientizare: înainte de următoarea ta hotărâre însemnată, fă o pauză de un minut întreg. Observă ce ține de impuls și ce ține de alegerea autentică. Fă alegerea.

Capitolul 2 — Din pântec în lume

Reflecție: fă o listă cu trei emoții pe care le porți și care par mai vechi decât amintirile tale. Unde ar fi putut fi instalate? A cui frecvență ar putea fi cu adevărat?

Vizualizare: imaginează-te nou-născut. Ce mesaj ți-ai dori cel mai mult ca mediul din jurul tău să-l transmită? Ia-ți cinci minute să-l scrii.

Capitolul 3 — Scenariile familiale

Jurnal: scrie rolul pe care ți l-a dat familia ta — eticheta sau așteptarea anume. Cum te-a ajutat? Unde te-a limitat? Scrie un rol nou pentru tine însuți.

Acțiune: spune unei persoane de încredere ce rol nou ai ales și roag-o să te țină de el.

Capitolul 4 — Ecourile mediului

Plimbare de observare: petrece 20 de minute în mediul tău principal — acasă, la locul de muncă, în cartier. Scrie trei feluri în care îți lucrează acum comportamentul. Evaluează fiecare: folositor, neutru sau vătămător.

Declanșator de schimbare: alege o mică schimbare de mediu săptămâna aceasta — un playlist nou, un spațiu de lucru reorganizat, un drum deosebit care te duce pe lângă ceva ce te inspiră.

Capitolul 5 — Compania pe care o frecventăm

Exercițiul celor cinci apropiați: fă o listă cu cele mai frecvente cinci relații ale tale. Pentru fiecare, scrie un cuvânt despre felul în care te influențează. Întreabă cinstit: aceasta e influența pe care o vreau?

Hotărâre: hotărăște cine primește cel mai puternic glas. Nu dramatic — ci intenționat.

Capitolele 6 și 7 — Mitul greșelii și punctul de răsturnare

Exercițiu de repunere în cadru: alege un eșec trecut pe care l-ai purtat drept identitate. Descrie-l drept programare, nu verdict. Care era prăpastia de pregătire? Care e lecția anume? Ce ai face altfel?

Exercițiu de asumare: scrie o greșeală de care ocoleai să te învinuiești. Apoi scrie: „ Da. Am dat totul peste cap. ” Observă cum se simte a o spune. Împărtășește-o cu o persoană de încredere.

Capitolul 8 — A cere ajutor

Acțiune: numeste o zonă din viața ta pe care încerci s-o schimbi singur, fără succes. Numeste o persoană care ar putea merge alături de tine în zona aceea. Ia legătura săptămâna aceasta.

Capitolul 9 — A reprograma mintea

Afirmație zilnică: scrie o frază — un adevăr despre cine devii tu — și scrie-o în fiecare dimineață timp de 30 de zile, înainte să-ți consulte telefonul. Notează orice schimbare a glasului tău lăuntric la capătul celor 30 de zile.

Schimb de obicei: găsește un obicei vătămător. Găsește nevoia pe care o împlinește. Găsește un fel deosebit de a împlini acea nevoie. Înlocuiește obiceiul cu alternativa timp de 21 de zile consecutive.

Capitolul 10 — A trăi cu voce tare

Scrie-ți povestea transformării: pe o pagină. Nu versiunea lustruită — versiunea cinstită. Cuprinde: de unde ai pornit, ce ai observat, ce ai ales, ce s-a schimbat.

Împărtășește-o: cu o persoană care are nevoie s-o audă.

ACTIVITĂȚI PENTRU COPII

Povestea 1 — Sucul răsturnat

Desenează-te curățând o greșeală. Joc de rol: fă-te că ai răsturnat ceva și arată cum-l repari. Povestește o greșeală adevărată pe care ai făcut-o și cum te-ai descurcat cu ea.

Povestea 2 — Firele păpușii

Fă o păpușă dintr-o șosetă sau o pungă de hârtie. Atașează fire. Apoi taie firele. Să vorbim despre asta: cine îți trage ție firele? Cum poți gândi înainte de a face?

Povestea 3 — Harta familiei

Desenează-ți familia ca o hartă cu eticheta fiecăruia. Apoi scrie trei cuvinte pe care le alegi tu pentru tine — inclusiv eticheta familiei dacă-ți place, mai mult alte două care îți aparțin numai ție.

Povestea 4 — Regula curții de recreere

Jucați Simion a zis. Apoi jucați Fiecare își alege mișcarea. Să vorbim despre asta: ce era deosebit între cele două? Când e bine să urmezi? Când e însemnat să alegi?

Povestea 5 — Clopoțelul școlii

Fă o listă cu cinci obiceiuri de zi cu zi. Încercuiește-le pe cele pe care le-ai ales. Pune o stea lângă unul pe care ai vrea să-l schimbi. Împărtășește cu un adult.

Povestea 6 — Clipa oglinzii

Stai în fața unei oglinzi. Spune fraza: „ Nu e vina mea dacă fac greșeli. Dar e alegerea mea să le repar. ” Desenează-te în oglindă cu un cuvânt bun și adevărat scris pe ea.

Povestea 7 — Jucăria asumată

Găsește ceva mărunt de reparat — un sertar învălut, un creion rupt, o carte pusă prost. Repară-l. Observă sentimentul de a duce repararea la capăt, în loc să o lași.

Povestea 8 — Alegerea curajoasă

Joc de rol: cere iertare unui prieten sau unui părinte. Desenează-te ca un supererou a cărui putere e curajul de a repara lucrurile. Numeste-ți supereroul.

PARTEA A CINCEA

Ghidul de animare

A folosi această carte în familie, în clasă și în comunități de mentorat

Cum se folosește această carte împreună

Această carte a fost gândită cu o viziune anume: ca părinți și copii, dascăli și elevi, mentori și mentorați s-o citească împreună — nu în aceeași ediție, ci în același timp. Ediția pentru adulți și adolescenți și ediția pentru copii acoperă aceleași zece teme, prezentate la niveluri deosebite de profunzime. Când o familie sau o clasă lucrează pe ambele ediții simultan, ceva remarcabil se va întâmpla: adulții își adâncesc propria înțelegere de sine, în timp ce copiii primesc aceleași adevăruri de temelie într-o formă pe care o pot sorbi. Apoi se reîntâlnesc să vorbească despre asta — și acolo se face adevărata formare.

Ghidul de animare de mai jos propune un drum structurat pentru familii, clase și comunități de mentorat pe zece săptămâni. Fiecare săptămână are trei elemente: o lectură din fiecare ediție, un exercițiu din fiecare ediție și o activitate împărtășită care le aduce pe amândouă laolaltă. Activitatea împărtășită e cel mai însemnat element — e podul de vorbă dintre generații.

Ritmul săptămânal

1. Citiți capitolul (edițiile pentru adulți și adolescenți și pentru copii separat sau împreună, după vârste).

2. Faceți exercițiile (fiecare om sau grup făcând exercițiul potrivit ediției lui, independent).

3. Reîntâlniți-vă pentru activitatea împărtășită — convorbirea, jocul de rol, reflecția comună.

Angajament de timp: 60 până la 90 de minute pe săptămână pentru programul complet. Lectura individuală se poate face oricând în cursul săptămânii; activitatea împărtășită funcționează cel mai bine când e planificată și ocrotită.

PROGRAMUL DE 10 SĂPTĂMÂNI

Săptămâna 1

Adulți/Adolescenți: Impulsul — pilotul invizibil · Copii: Sucul răsturnat

Ține jurnalul a trei clipe în care ai acționat din impuls. Găsește: impuls sau intenție?

Joacă de-a ceva răsturnat și curățat.

Activitate împărtășită: întrebați împreună — care e greșeala pe care am făcut-o săptămâna aceasta și cum am asumat-o?

Săptămâna 2

Adulți/Adolescenți: Din pântec în lume · Copii: Firele păpușii

Gândește-te la trei emoții care par mai vechi decât amintirile tale.

Faceți o păpușă și tăiați-i firele.

Activitate împărtășită: vorbiți despre asta — ce fire ne trag pe noi și cum alegem pe care să le tăiem?

Săptămâna 3

Adulți/Adolescenți: Scenariile familiale · Copii: Harta familiei

Scrie rolul pe care ți l-a dat familia ta și rescrie-l.

Desenați harta familiei și alegeți un rol nou.

Activitate împărtășită: împărtășiți-vă unul altuia noile roluri: „ Eu sunt _____. ”

Săptămâna 4

Adulți/Adolescenți: Ecourile mediului · Copii: Regula curții de recreere

Găsește trei feluri în care mediul tău te ia în lucru.

Jucați Simion a zis contra Fiecare își alege mișcarea.

Activitate împărtășită: discutați — cum ne ia în lucru mediul nostru actual și ce vrem să schimbăm?

Săptămâna 5

Adulți/Adolescenți: Compania pe care o frecventăm · Copii: Clopoțelul școlii

Fă o listă cu cinci relații apropiate și influența lor.

Desenați obiceiurile ca niște personaje de benzi desenate.

Activitate împărtășită: vorbiți împreună — ce obiceiuri și ce relații ne ajută să creștem? Care nu o fac?

Săptămâna 6

Adulți/Adolescenți: Mitul greșelii · Copii: Clipa oglinzii

Repune în cadru un eșec trecut drept programare, nu verdict.

Stai în fața oglinzii și spune fraza.

Activitate împărtășită: fiecare împărtășește o greșeală pe care o repune în cadru — și care e adevărata lecție.

Săptămâna 7

Adulți/Adolescenți: Punctul de răsturnare · Copii: Jucăria asumată

Scrie o greșeală de care ocoleai să te învinuiești. Scrie: „ Da. Am dat totul peste cap. ”

Reparați ceva mărunt — un obiect rupt, un spațiu învălut.

Activitate împărtășită: împărtășiți cum s-a simțit asumarea. A fost grea sau eliberatoare? Amândouă?

Săptămâna 8

Adulți/Adolescenți: A cere ajutor · Copii: Alegerea curajoasă

Găsește o persoană căreia îi vei cere ajutor săptămâna aceasta.

Joc de rol: a cere iertare sau a cere ajutor.

Activitate împărtășită: antrenați-vă să cereți ajutor împreună — între generații. Și adulții, și copiii cer ajutor.

Săptămâna 9

Adulți/Adolescenți: A reprograma mintea · Copii: Afirmații de supereroi

Scrie o afirmație zilnică. Începe practica celor 30 de zile.

Desenați-vă ca supereroi cu un cuvânt bun.

Activitate împărtășită: spuneți afirmațiile cu voce tare. Creați împreună o afirmație de familie sau de clasă.

Săptămâna 10

Adulți/Adolescenți: A trăi cu voce tare · Copii: Povestește-ți povestea

Scrie-ți povestea transformării pe o pagină cinstită.

Povestește unui prieten sau unui părinte o lecție din carte.

Activitate împărtășită: creați un Cerc Viața cu Voce Tare — fiecare împărtășește un lucru învățat și o persoană căreia îl va da mai departe.

Cuvânt de încheiere — punctul de plecare n-a fost niciodată toată povestea

Ai fost programat înainte să poți fi de acord. Familia ta, mediul tău, comunitatea ta, epoca ta, cele mai timpurii experiențe ale tale — toate au scris pe tine înainte ca tu să fi avut o pană.

Nu e vina ta.

Dar acum — chiar acum, în clipa aceasta, oriunde te-ai afla, orice vârstă ai avea, oricât de adânc ar ajunge programarea — ai ceva ce n-aveai înainte: conștiința.

Conștiința că programul nu ești tu.

Că impulsul nu e hotărârea.

Că scenariul care ți s-a înmânat nu e povestea pe care ești dator s-o povestești în continuare.

Că drumul înainte e la îndemână.

Această conștientizare e punctul de răsturnare. Nu sfârșitul călătoriei. Începutul celei adevărate.

Și e a ta. Așa cum a fost dintotdeauna.

„ Nu e vina ta. Dar e viața ta. Asum-o. ”

— Timilehin Idowu

Despre autor

Timilehin Idowu este soțul Oluwakemiei, tatăl a trei copii, pastor la Worship Nation International Church, cofondator al Flourish Playhouse din Festac Town, Lagos, și una dintre cele mai respectate voci transformaționale ale Nigeriei pentru generația următoare.

Scrie pentru că a fost cândva acolo unde sunt cititorii lui — purtând o povară care nu era vina lui, fără să înțeleagă încă că a o purta era alegerea lui. Scrie pentru că drumul există cu adevărat, pentru că libertatea de cealaltă parte a responsabilității e autentică și pentru că prea mulți tineri stau în paralizia unui punct de plecare pe care altcineva li l-a dat, atunci când drumul înainte e la îndemână.

Această carte e invitația lui pentru tine, pentru familia ta, pentru clasa ta, pentru comunitatea ta — a o străbate.

timijos@yahoo.com • medewheidowu@gmail.com

WhatsApp: +234 703 055 5256

SERIA A DEVENI MARE

Nu e doar o serie. E o mișcare.

Cartea 1 — Trebuie să izbucnesc

Ce trebuie să știe fiecare tânăr înainte să alerge după succes

Identitate • Caracter • Destin • Proces

Cartea 2 — Eu sunt campionul

Cum campionii sunt zidiți, nu născuți

Disciplină • Stăpânire • Consecvență • Reziliență

Cartea 3 — Voi fi bogat și faimos

Cum să creezi valoare, să atragi ocaziile și să lucrezi cultura

Bogăție • Influență • Antreprenoriat • Moștenire

Cartea 4 — Nu derula peste asta

Ce pot învăța ucenicii de altădată pentru generația care a văzut totul

Caracter • Generații • Mentorat • Moștenire

Cartea 5 — LIFE: The Journey

Nimeni nu ți-a spus că va fi așa — dar aici se vorbește cinstit despre asta

Viață • Identitate • Destin • Moștenire

Cartea 6 — Adevărul despre minciună

Minciuna te ajunge întotdeauna din urmă. Singura întrebare e dacă vei fi acolo când o va face.

Adevăr • Pace • Integritate • Împăcare

Cartea 7 — Nu e vina ta. Dar e viața ta.

Unde începi nu e responsabilitatea ta. Unde sfârșești este.

Responsabilitate • Reprogramare • Creștere • Moștenire

timijos@yahoo.com • medewheidowu@gmail.com • WhatsApp: +234 703 055 5256