



Poză de pe Freepik

La mulți ani, copchileee!

Bine ați venit, dragilor, în universul primului Buletin 'Un minut'!

Simțeam că în toată agitația asta e nevoie de o mini-publicație online destinată educației și culturii, dar care să nu se ia prea mult în serios. Optimism, descoperirea marilor bucurii din lucrurile mici, oferirea unui model pozitiv de gândire, toate acestea fac parte din misiunea acestui proiect.

Știu ce înseamnă să fii stresat, mereu pe fugă, la un pas de epuizare și să nu găsești nici măcar un minut pentru tine. Sau atunci când ai descoperit că ai puțin timp liber, să nu știi ce să faci cu el.

De aceea, am gândit această publicație ca o pauză de la toate lucrurile care te preocupă, un buletin pe care să-l citești oriunde, oricând, la o cafea, în pauză, după cină, în parc sau în metrou și care să te facă să te simți bine. Scopul ei e să te ajute să treci mai ușor peste zilele grele, să-ți dea idei, să te îmbrățișeze și să te informeze în legătură cu diferite produse culturale (filme, cărți, etc.), să-ți dea ponturi despre managementul clasei sau al echipei, să te facă să zâmbești, iar cel mai important... să te ajute să fii optimist!

Astfel, avem articole, care, deși încap în mai puțin de un minut de lectură, te informează și te inspiră! În plus, în fiecare număr avem un mini-interviu în care îți prezentăm oameni de bine!

Acestea fiind spuse, te invităm să parcurgi cu drag, prima ediție a buletinului 'Un minut' în speranța că te-am făcut să zâmbești, măcar puțin!

Hai să auzim de bine și să ne citim sănătoși!
Pe curând!



Poză de wirestock de pe Freepik

Coordonate de vacanță

Orașul pe care-l vom explora în primul număr al publicației este Dubrovnik, Croația. Aflată deja pe lista patrimoniului cultural UNESCO, această 'perla a turismului croat' este un loc pe care nu-l vei uita prea ușor. Arhitectura deosebită, ce dă aspectul de fortăreață orașului, încurajează vizitatorii să pășească într-o lume de vis, ce se plasează undeva, în perioada secolelor XV-XVI. Apusul văzut de pe zidurile cetății este considerat a fi unul dintre cele mai frumoase apusuri din țară, foarte mulți locuitori vizitând acest oraș doar pentru a fi martorii acestui eveniment. Ceva ce poate nu știai despre oraș este că în urmă cu doar câțiva ani, renumita serie 'Game of Thrones' a filmat minunile acestuia pentru a aduce la viață King's Landing, cetatea familiei Lannister. Cu adevărat un loc de poveste, nu crezi?

Focus pe... Cristina BĂLTEANU, jurnalist, membru UZPR

Cum arată o zi perfectă în viziunea dumneavoastră?

Am trăit multe zile perfecte! Trebuie doar să le recunoști. Să vezi în aprilie primul liliac înflorit, să te grăbești spre casa luminată într-o seară ploioasă de noiembrie, să îți se confirme că ai avut dreptate atunci când alții nu vedeau mai departe de lungul nasului, să îți spună copilul tău te iubesc, să-l aduci pe Moș Crăciun în fiecare an.

Creția și arta sunt sinonime?

Creativitatea ne caracterizează pe toți, este intrinsecă ființei umane. Dar nu toți cei care creează idei, obiecte și modalități originale de realizare fac artă. Artă a făcut Michelangelo, nu creatorii vopselurilor care au rezistat până la noi. Unii creează unelte pentru ca alții să le ridice dincolo de triviala lor utilizare în sferile înalte ale artei. Așadar, inteligența artificială este doar o unealtă puternică, dar inertă în raport cu sclipirea de geniu a omului.

Ce faceți atunci când simțiți că nu mai puteți?

O iau de unde am rămas. Limesc ulciorul și pun câteva flori proaspete.

Ce sfat dați unui tânăr aflat în căutarea drumului său?

Să nu rămână prost. Să-și descopere potențialul și să se ia la trântă cu viața. Un eșec într-o direcție este doar o lecție mai curând pozitivă, care va deschide perspectiva spre alte uși, alte variante și drumuri mai potrivite.



Poză de stokking de pe Freepik

Stare de bine

O metodă foarte relaxantă de a te deconecta de agitația din jur poate să se regăsească chiar în camera ta. Astfel, închide ușa, închide geamul și ascultă liniștea. Ignoră zgomotele vecinilor și încearcă să te concentrezi asupra liniștii. Închide ochii și încearcă să nu te gândești la nimic, efectiv, golește-ți mintea de orice gând, în special de gândurile negative. Stai în orice poziție te simți confortabil și încearcă să-ți asculți inima. Cum bate? Ritmat, liniștit? Menține poziția aleasă cinci-zece minute, După terminarea exercițiului, deschide ușor ochii și răsuflă adânc.

Fă acest exercițiu simplu de fiecare dată când ești agitat, supărat, sau vrei să te detensionezi.



Poză de pe Freepik

Time management



Poză de Racool_studio de pe Freepik

Ți se pare uneori că nu ai timp pentru nimic? Ai vrea să faci atâtea lucruri, dar nu știi cum se face, niciodată nu poți. N-ai timp!

Pentru a încerca să diminuezi fenomenul, unul dintre cele mai eficiente trucuri este să planifici de pe o zi pe alta activitățile pentru care nu ai de obicei timp. Adică să faci mâine ce nu poți face azi. De ce? Lasă-ți timp să te obișnuiești cu ideea, să te organizezi mental mai bine și să te motivezi. Imaginează-ți că e dimineață, ai o zi liberă, vrei să faci multe, dar nu știi cum.

Încercând să faci o grămadă de activități deodată, spontan, s-ar putea să constăți că nu ai toate cele necesare demarării acestora și te vei enerva/deprima/stresa. Dacă te organizezi cu o zi înainte ai ocazia de a aranja toate aspectele logistice necesare. De exemplu, dacă ai vrea să faci sport, gândește-te cu o zi înainte când ți-ar conveni mai mult, dimineața, după-amiaza, seara? Ce ai avea nevoie, haine, prosop, o sticlă de apă? Vrei să lucrezi cum știi tu, sau vrei să găsești un clip pe Youtube? Vrei un clip ușor, unul greu? Cât vrei să dureze antrenamentul? Cu fiecare întrebare la care găsești răspuns, cu atât vei fi mai aproape de împlinirea scopului: să faci sport. În plus, nu uita că fiecare dintre noi e diferit, așa că ideea de 'antrenament perfect' e relativă. Găsește ceva ce să ți se potrivească! Iar pentru asta trebuie un pic de răbdare, determinare și...programarea din timp a activității!

Locuri de vizitat

Dacă vrei să vezi un loc impresionant, parcă rupt din cărțile de istorie, descoperă Fântâna Filaret din parcul Carol, București. Construită în 1870, ca omagiu adus fântânii originale din 1793 care a și dat numele zonei, fântâna e un monument incredibil de frumos, ce prezintă o secțiune din ce se consideră a fi fost arhitectura fântânii originale. Realizată după proiectul arh. Alexandru Freywald și al sculptorului Karl Stork, monumentul surprinde prin grandoare și eleganță, amintind de o vreme demult apusă, în care oamenii se adunau în jurul fântânii la zile de sărbătoare și petreceau.



Poză de pe www.bercenidepoveste.ro

Muzica din căști

Desree - Life (1998)

Pentru această lună, încearcă o melodie mai veche, pe care, cel mai probabil, o cunoști, dar ai uitat de ea. Tocmai de aceea, fă-ți un cadou și bucură-te de o piesă deosebită. Sigur, vei spune că au trecut atât de mulți ani încât nu mai e relevantă, însă dacă o vei asculta, vei realiza faptul că optimismul ei e de-a dreptul contagios și că nu contează absolut deloc în ce an a fost compusă pentru că mesajul ei rămâne valabil și acum. În plus, șansele sunt să-ți placă atât de mult încât s-o fredonezi toată săptămâna, dar asta doar după ce vei urmări videoclipul oficial de pe Youtube.

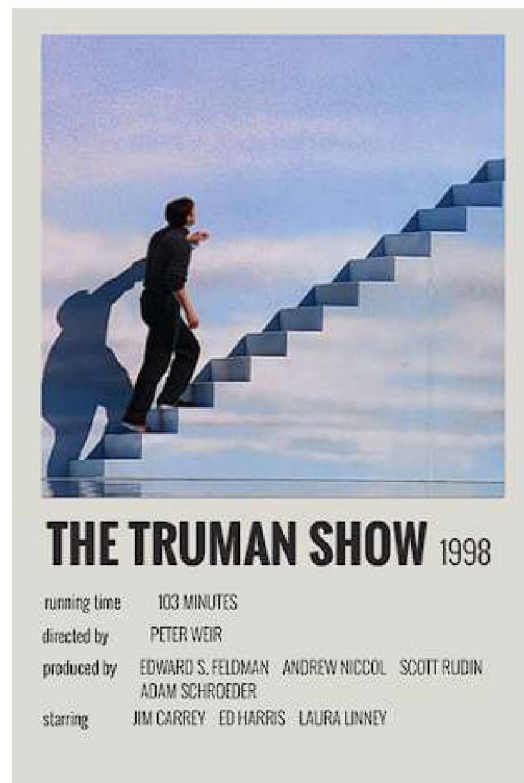
La film

The Truman Show (1998)

Imaginează-ți că te trezești, te duci la serviciu, la școală, vii acasă, ai prieteni și duci o viață normală. Doar că într-o zi, îți pică din cer un reflector. Deschizi larg ochii și realizezi că viața ta e un reality show, iar tu ești personajul principal alături de care plâng, râd și se bucură milioane de oameni. Ce faci? Continui așa sau schimbi ceva? Un film excepțional, sensibil, care explorează psihologia umană și care te îndeamnă să te descoperi pe tine, așa cum ești.

Regizor: Peter WEIR

Actori: Jim CARREY, Ed HARRIS, Laura LINNEY



Poză de pe www.mhsphoenix.com

#business4edu

Teambuilding în august

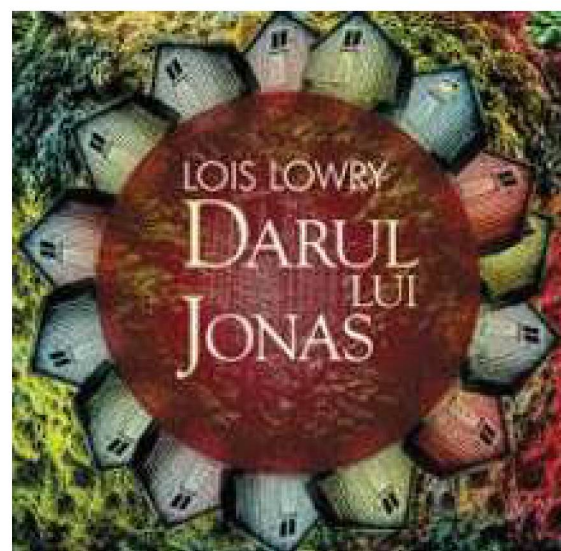
Nu, nu filmul, ci chiar întâlnirea. Fie că vorbim despre elevi, despre profesori sau despre membrii unei echipe, nimic nu unește un colectiv mai eficient decât o activitate programată. Astfel, fiind vorba de vacanța de vară, încearcă să găsești un moment în care să poți reuni cât mai mulți dintre coechipierii tăi, fie că vorbim de colegii de clasă, colegii de cancelarie, sau de birou. Alege o activitate plăcută, de exemplu o plimbare în parc, o ieșire la cinema, o cină la un restaurant, sau doar o simplă întâlnire online. Scopul întâlnirii nu este să discuți despre problemele de la școală, sau de la serviciu, ci să te bucuri de compania celorlalți, participând la activități recreative, practic să vă descoperiți ca oameni, nu doar drept colegi.

Fiind vară, poți profita din plin de frumusețile parcurilor din orașul tău, organizând activități lejere, în aer liber. De exemplu, poți propune celorlalți o ieșire la badminton, o plimbare mai lungă, sau un picnic. Indiferent de decizia ta, cu siguranță vei avea o întâlnire plăcută alături de colegi!

Drag de carte

“Darul lui Jonas”, de Lois Lowry

Dacă vrei să pășești într-o lume plină de culoare, trebuie doar să te uiți dincolo de realitatea ta. Această carte aduce în prim-plan o societate perfectă cu reguli perfecte, în care totul merge perfect. Ce se ascunde, de fapt, în spatele perfecțiunii e un secret foarte bine păstrat. Însoțește-l pe Jonas în căutarea adevărului și descoperă alături de el ce înseamnă să vezi lumea în culori! O carte pe care nu o vei mai putea lăsa din mână până când nu vei afla adevărul!



Copertă, editura Young Art, 2013

Pentru colaborări sau marketing:
consultantaeducationala2022@gmail.com

Un minut. Anul MMXXIII. Iunie. nr.1, Copyright 2023