



**Toamnă, toamnă, draga mea!**

## EDITORIAL

Odată cu venirea frumosului anotimp tomnatic, începem să ne revenim din relaxarea și visarea de peste vară. Bateriile sunt încărcate, sufletele pline de peisajele splendide pe care am fost norocoși să le admirăm în vacanță, iar mințile ne sunt pregătite de toate provocările care vor urma.

Deși se spune despre toamnă că e un anotimp greu, complicat, care răscolește amintiri și care se hrănește cu melancolie, încearcă să-l vezi altfel de data aceasta. Transformă tristețea în speranță, melancolia în combustibil pentru planuri viitoare și fii recunoscător pentru toate lucrurile care ți s-au întâmplat, atât pozitive cât și negative.

Ține minte, povestea ta e ca a lui Harap-Alb: dacă n-ar fi existat 'Spânul', cu siguranță n-ai fi ajuns atât de înțelept, puternic și experimentat.

Astfel, bucură-te de frunzele care cad, de stolurile de păsări călătoare, zâmbește zilelor ploioase și savurează o cacao cu lapte sau o cafea, așezat confortabil pe o bancă în parc sau acasă lângă geam.

Și nu uita să-ți zâmbești în oglindă pentru că da, ai cel mai frumos zâmbet din lume!

## La film

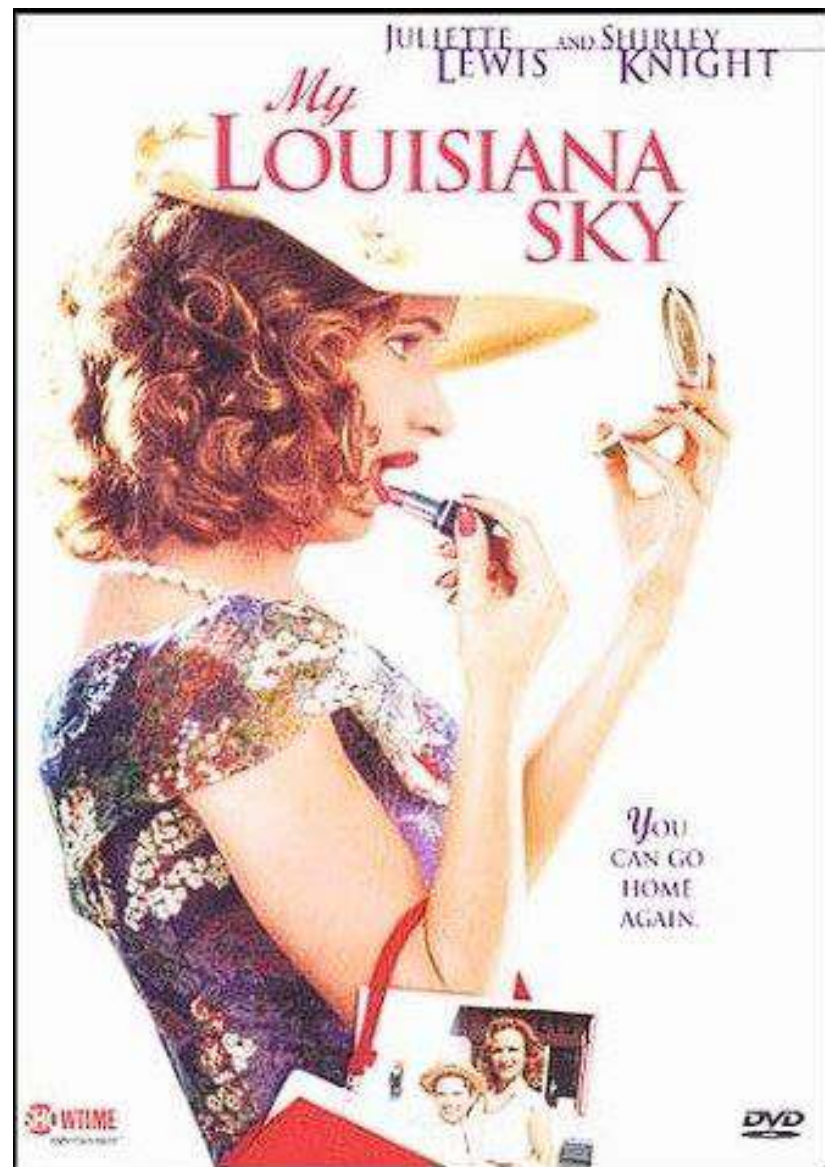
### My Louisiana Sky (2001)

Acest film spune povestea unei fetițe care provine dintr-o familie săracă de la sat, părinții ei având dizabilități mentale, responsabilitatea creșterii copilului căzând pe umerii bunicii sale. Aflată la vârsta incertitudinii, cu furtuna adolescenței bătând la ușă, cu problemele sociale pe care le întâlnește orice tânăr, fata descoperă o nouă dimensiune a vieții în momentul în care singurul adult responsabil din viața sa dispare, și ea se vede obligată să se mute la mătușa ei de la oraș. Opera dezvoltă subiecte sensibile pe care le prezintă din perspectiva tinerei Tiger Ann Parker pe care cu siguranță o vei îndrăgi.

Pelicula a câștigat câteva premii EMMY în anii 2002 și 2003. Printre actorii care joacă în producție îi regăsim pe Juliette Lewis și pe Michael Cera (pe vremea când era micuț, înainte de a cunoaște faima de care se bucură acum).

Un film care te va emoționa și care te va învăța ce înseamnă căutarea drumului din viață, dar și nostalgia dulce a amintirilor din copilărie., o viziune caldă asupra tinereții, alegerilor și iubirii necondiționate.

Regizor: Adam Arkin



## Lumea parfumurilor

### Parfumul de semnătură

Exact așa cum îi spune numele, parfumul de semnătură este ACEL parfum care reprezintă o persoană, parfum care i se așază perfect pe piele și care trece prin schimbări armonioase odată cu trecerea orelor de la aplicare. Căutarea unui parfum de semnătură poate dura foarte mult, de la câteva luni la câțiva ani și nu e sigur că întotdeauna vei nimeri ceva potrivit. Cel mai bun sfat e să încerci game variate, în note diferite, în sezoane diferite (vară-iarnă) și să vezi ce anume ți se potrivește.

Dacă vei sesiza că un parfum își schimbă radical mirosul într-unul greu de suportat, nu insista pentru că acel parfum, oricât de mult ți-ar plăcea, nu e pentru tine. Foarte important: nu cumpăra parfumuri fără să le fi încercat înainte și fără să te asiguri că se așază bine pe pielea ta. Vei risca să dai banii degeaba pentru un produs de care vei fi dezamăgit.

## Tehnologie

### Fermele robotizate

Dezvoltarea tehnologiei este un aspect foarte important al dezvoltării noastre ca specie. Astfel, încă de la descoperirea fierului-tehnologia primitivă, omul a încercat să se folosească de tehnologie pentru a-și simplifica muncile și traiul de zi cu zi.

Agricultura este unul dintre domeniile care a beneficiat foarte mult de pe urma tehnologiei. Fie că vorbim despre tractoare, motosape, semănătoare de precizie sau mașini de erbicidat, tehnologia a venit întotdeauna în sprijinul agricultorului pentru a-l ajuta să-și eficientizeze muncile câmpului.

Începând cu anul 2015 au apărut din ce în ce mai multe utilaje agricole ce au reușit să depășească capacitățile și abilitățile umane în ceea ce privește recoltarea roadelor. Astfel, tehnologia a dat naștere roboților agricoli, mașinării sofisticate ce pot planta, crește, îngriji și recolta plante în mod independent, ușurând munca fermierilor. Un foarte bun exemplu în această direcție este firma franceză WALL-YE, ce se ocupă de construirea roboților agricoli, în funcție de nevoile și specificațiile personalizate ale fermei.

Chiar dacă roboții par să se facă tot mai prezenți în acest domeniu, cu siguranță va mai dura ceva vreme până când vom avea ferme total robotizate, iar noi, oamenii, vom deveni tehnicieni gata oricând să ajute roboțelul să ajungă și la cea mai înaltă creangă.





## Focus pe...Andreea Mirea, artist & business owner

### Cum ți-ai descoperit pasiunea pentru creațiile handmade ?

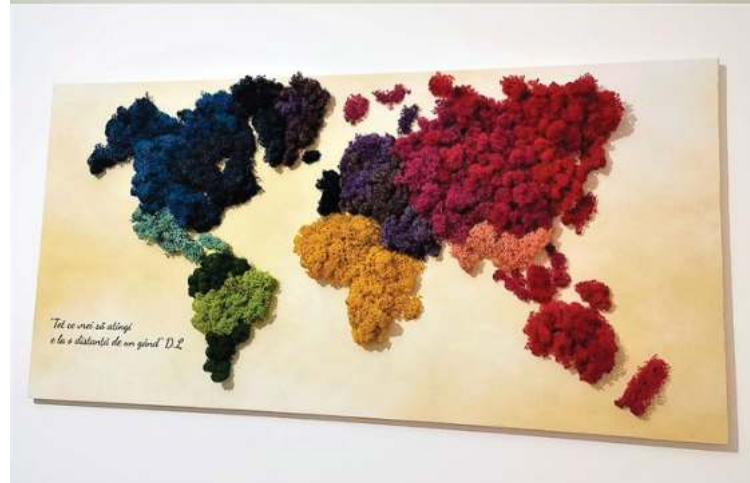
Au fost mai mulți factori care m-au împins către această descoperire. Faptul că lucram în publicitate și aveam acces la tot felul de proiecte unice și la diferite materiale precum pânză canvas, cartoane speciale, vopseluri, lemn, PVC etc, faptul că urmăream o pagină care realiza decorațiuni cu licheni și la fiecare postare îmi ziceam "ce frumos", și faptul că în preajma sărbătorilor de iarnă am văzut în magazine coronițe din conuri naturale, ar fi cei mai importanți factorii care m-au împins să fac și eu creații handmade.

### Care este povestea Dreea Boutique?

Povestea Dreea Boutique a început în urmă cu patru ani, din dorința de a avea un venit suplimentar la salariile modeste pe care le câștigam ca angajați. Dreea Boutique își dorea să devină un magazin home-deco cu tablouri personalizate și produse handmade custom made, care să aducă bucurie în casele oamenilor iubitori de frumos și unicitate.

Eu, având experiență de peste 10 ani în producție publicitară, mi-am dat seama că pot crea în atelierul unde lucram un produs dedicat persoanelor fizice, care putea fi oferit cadou celor dragi sau putea decora și colora "cu amintiri" pereții propriilor case.

Am încercat la început marea cu degetul. Am creat pagina de Facebook Dreea Boutique- tablouri personalizate și au apărut primele comenzi. Ulterior, tablourile noastre au ajuns în mai multe case și datorită recomandărilor primite, volumul a crescut, astfel că ne-am creat propriul atelier în care realizăm astăzi tablouri personalizate și dăm viață amintirilor pe pânză pe canvas, asemenea marilor pictori, dar ajutați de tehnologia de imprimare



Pozele din acest articol au fost puse la dispoziție prin bunăvoința Andreei, din colecția personală.

## Ce s-a întâmplat cu pasiunea pentru creațiile hand-made?

A ars mocnit. În paralel, eu realizam tablouri canvas decorate manual cu licheni și diferite aranjamente cu tematică de Crăciun și de Paște. Însă, creațiile handmade necesitau foarte mult timp și targetul căruia mă adresam era foarte nișat, astfel încât nu puteam valorifica cu adevărat toate orele petrecute pentru a realiza un aranjament handmade, nu puteam scala această activitate, astfel că aranjamentele handmade nu erau profitabile și a trebuit să le las de-o parte, concentrându-mi activitatea pe realizarea tablourilor canvas personalizate, care s-au dovedit a fi un real succes.



## Ce sfat poți da persoanelor care vor să pornească o afacere, dar se tem de eșec?

Este normal să existe teama de eșec și această decizie trebuie cântărită foarte bine, ținând cont de resursele pe care le impune dezvoltarea unei afaceri. Atunci când vrei să pornești o afacere cu bani împrumutați trebuie să ții cont de gradul de îndatorare, să nu fie o corvoadă pentru bugetul tău, să îți permiți să plătești cheltuielile pe o perioadă de 6 luni fără să simți că te sufoci. De asemenea, timpul este foarte important și trebuie să existe suport din partea familiei pentru reușita afacerii și, de ce nu, implicare.

## Cum arată o zi perfectă pentru tine?

Să mă trezesc fără alarmă și să îmi beau cafeaua stând pe canapea și navigând pe rețele sociale.

Apoi să fac postări pentru promovarea paginii Dreea Boutique-tablouri personalizate, să mă ocup de comenzile în curs și să bifez cât mai multe din taskurile pe care mi le-am propus să le realizez în ziua respectivă. Apoi să pregătesc cina și să iau masa în familie.

## Ce înseamnă succesul pentru tine?

Succesul pentru mine înseamnă să aduc zâmbete celor din jur prin lucrările pe care le realizăm la Dreea Boutique. Să trăiesc viața cu sănătate, cu echilibru și capacitate de a descoperi lumea aceasta frumoasă, alături de soțul și partenerul meu.

## Cum îți găsești echilibrul între atelier și casă?

Membrii echipei noastre știu foarte bine ce au de făcut și sunt orientați către calitate, fapt care mă degreveză pe mine de controlul de calitate și îmi permite să mă ocup de promovare și relațiile cu clienții. Trebuie să recunosc că soțul meu este responsabil de producția tablourilor și este direct implicat în realizarea lor la un nivel ridicat de calitate.



### Care a fost cea mai provocatoare lucrare din atelierul Dreea Boutique?

În primul an de când am început să facem tablouri pe cont propriu, am avut o provocare la dublu căreia a trebuit să îi facem față. Am început o colaborare cu un fotograf care a inclus produsul nostru în pachetele pe care el le oferea în școli cu ocazia sărbătorilor de iarnă și am avut de onorat o comandă de 800 de tablouri în decurs de o lună și jumătate, pe lângă cele câteva comenzi de aranjamente handmade, care erau foarte solicitante pentru mine și îmi consumau foarte mult timp.

### Crezi că există standarde ale frumuseții?

Fiecare om vede frumusețea în felul lui, însă cred că există standarde ale armoniei, mai ales în creațiile handmade și în comunicarea cu oamenii.

### Cum se realizează un tablou canvas personalizat?

Tot un fel de handmade este și aici. Se realizează manual rama din lemn de brad pe dimensiunile dorite de client, se imprimă fotografia clientului pe o imprimantă specială de mari dimensiuni, la o calitate înaltă care să asigure rezistența culorilor vii în timp, iar această pânză se întinde/tensionează manual peste cadrul de lemn realizat, fără să cuteze pânza, apoi se finisează colțurile și marginile, se bate agățătoare, se ambalează corespunzător și se livrează prin curier.

Tocmai pentru că e sezonul pozelor frumoase, cu începuturi promițătoare, atât la grădiniță, la școală, la liceu sau la facultate, **Dreea Boutique** vine în întâmpinarea voastră cu o ofertă de neratat: 3 tablouri canvas la preț de 2 pentru dimensiunea 30x40 cm, în limita stocului disponibil!

Așa că nu-ți mai rămâne decât să te apuci de făcut poze frumoaselor amintiri din viața ta și **Andreea** te va ajuta să le dai o nouă viață sub forma unui tablou!

În plus, dacă îi spui de **Lecții la Minut** la plasarea unei comenzi, primești **reducere 10%**!

Oferta de 10% e valabilă la orice comandă plasată până la finalul anului 2023 și nu se cumulează cu alte oferte !

Pagina de Facebook:  
Dreea Boutique - tablouri personalizate





Ți-ai dorit vreodată să scrii articole? Sau...să punem problema altfel...ți-ai dorit vreodată ca textele tale să apară într-o publicație?

Dacă răspunsurile tale sunt DA, află că am deschis porțile colaboratorilor pentru buletinul educațional 'Un minut'!

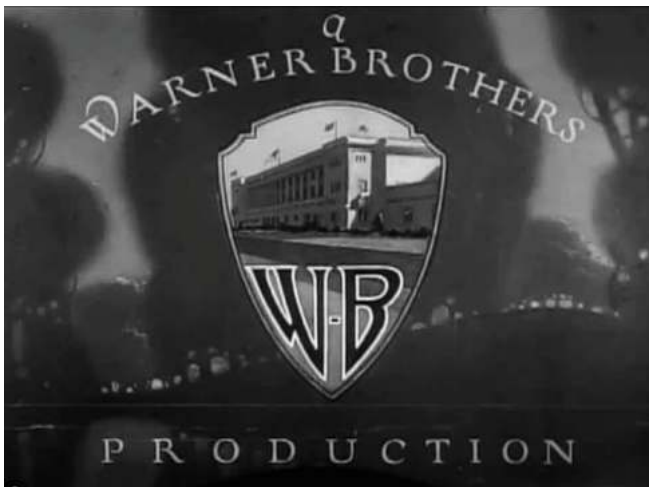
Din păcate, publicația nu beneficiază de sprijin financiar și n-avem cum să te plătim, însă dacă vrei să te dai mare că textele tale au fost publicate, așteptăm propunerile tale în privat pe pagina de Facebook [Lecții la Minut](#).

Există câteva reguli de care să ții cont:

- articolul trebuie să aibă între 90-150 de cuvinte
- format word, Font Arial, size 12
- articolul trebuie să fie scris cu diacritice
- temele alese sunt la libera alegere a autorului, dar se va ține cont de specificul publicației, subiectele contribuind la starea de bine, optimismul și inspirația cititorului
- nu se acceptă articole care dezbat teme religioase, politice, controversate sau discriminatorii
- fiecare articol ales va fi citit, corectat și/sau prelucrat de redactorul-șef
- articolele vor fi semnate de autori, iar numele acestora va apărea în publicație.

De ce am ales să facem asta? Pentru că ne gândim că există oameni talentați care au nevoie de o rampă de lansare. În plus, odată publicat, poți folosi numărul din buletinul educațional 'Un minut' în care ai apărut la portofoliu!

Mult succes tuturor și așteptăm cu drag propunerile voastre!



Poză de pe canalul Youtube BreadCrustCouncil



Poză de pe www.bbc.com

## Pastila timpului

---

### Acum 100 de ani

Te-ai întrebat vreodată care au fost cele mai importante evenimente din 1923 și ce au însemnat ele pentru umanitate? Ei bine, e timpul să afli că acum 100 de ani s-a deschis pentru prima oară mormântul lui Tutankhamun și s-a descoperit frumosul sarcofag. De asemenea, tot în acel an frații Warner au pus bazele faimoaselor studiori de cinema, 'Warner Brothers Pictures Incorporated', în California, chiar pe Sunset Boulevard din Hollywood.

Tot în 1923 a apărut primul număr al revistei 'Time Magazine', iar în Canada s-a folosit pentru prima dată insulina pentru tratarea diabetului. În acest timp, Spania se preocupă de bunicul elicopterului, gyroplanul, care își ia zborul pentru prima dată în ianuarie 1923. În plus, tot pe atunci începe să fie la modă costumul de baie feminin întreg.

Astfel, dacă aveai impresia că acum 100 de ani nu se prea întâmpla nimic, află că lumea era activă, curioasă și plină de idei care au revoluționat umanitatea așa cum o știm noi astăzi!

## Drag de carte

---

### Jane Eyre, Charlotte Brontë

Cât de mult poți iubi pe cineva? O întrebare foarte interesantă la care protagonista reușește să răspundă într-o manieră sensibilă, reală și altruistă, care te pune pe gânduri. Devotament, greutăți, loialitate și o poveste impresionantă care te va captiva încă de la primele pagini și pe care nu o vei lăsa din mână foarte ușor.

O lectură potrivită lunii septembrie, ce te va plimba pe meleagurile Angliei, acțiunea desfășurându-se între anii 1760-1820.

Considerată operă clasică de bază în cultura generală a oricărui pasionat de lectură, această carte a fost și este extrem de apreciată, fiind scenariul de bază pentru cel puțin 10 adaptări cinematografice.

Un aspect foarte interesant este că pentru o perioadă autoarea a lucrat ca guvernantă pentru o familie foarte bogată, astfel se pot explica detaliile deosebite ce dau o autenticitate aparte scrierii.



## Stare de bine

### Dendroterapia articol de BUTACU Silvestru

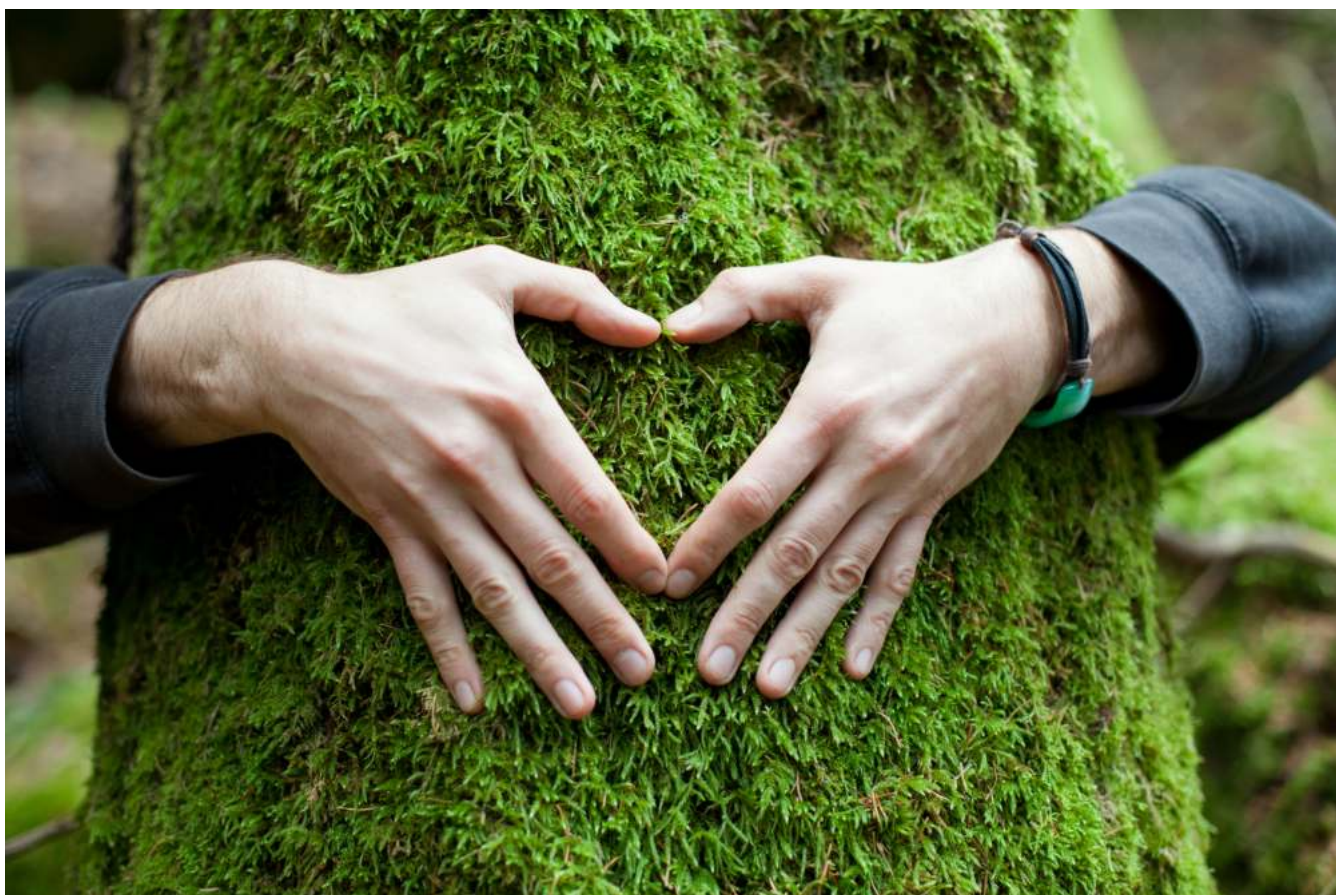
Când ați auzit ultima oară foșnetul frunzelor, ciripitul păsărilor, sunetul pădurii? Îmbrățișarea copacilor este o practică care ne permite să ne conectăm cu natura și să beneficiem de energia lor pozitivă. Chiar dacă poate părea ciudat la început, această acțiune simplă poate aduce o serie de beneficii pentru starea noastră de spirit și sănătate. Este important să alegem copacii care ne sunt compatibili energetic și să ne ferim de cei care transmit energie negativă.

Arbori cu energie pozitivă sunt: mesteacănul, stejarul, pinul, castanul, arțarul, teiul, frasinul și salcia. Acești arbori ne alimentează cu energia lor vitală și transmit sănătate organismului uman. Există și o terapie numită dendroterapie care înseamnă terapie prin copaci. Un copac transmite din energia sa celui care îl îmbrățișează, dar îl ajută și prin oxigenul pe care îl produce.

În cartea *Orbit de știință*, Matthew Silverstone afirmă că arborii au frecvențe vibratorii unice, care produc transformări benefice în cadrul proceselor biologice ce au loc în organismul aflat în contact cu arborii.

Pe măsură ce te bucuri de beneficiile terapiei prin copaci, amintește-ți să respecti și să protejezi natura. Fii conștient de impactul tău asupra mediului înconjurător și încearcă să contribui la conservarea acestuia.

Fiecare persoană poate experimenta terapia prin copaci în mod unic. Este important să fii deschis și receptiv la experiențele și senzațiile pe care le resimți în timpul interacțiunii cu natura. Dacă te simți conectat și încărcat după o sesiune de terapie prin copaci, continuă să o practici în mod regulat pentru a te menține într-o stare de liniște și echilibru.



Poză de danmir12 de pe Freepik



Poză de vecstock de pe Freepik

## #business4edu

---

### Revizuirea greșelilor

Știi care e diferența dintre un manager bun și unul slab? Felul în care acesta reacționează în fața greșelilor celorlalți. Un manager bun va privi greșelile ca pe oportunități de dezvoltare, nu ca pe obstacole de netrecut. Astfel, el va investi timp și răbdare în consilierea eficientă a persoanei care a greșit pentru a se asigura că a înțeles corect motivele. De foarte multe ori greșelile au cauze simple, necunoașterea unei reguli de bază, uitarea unui detaliu sau neatenția. Astfel, cu cât se depistează mai corect factorul declanșator, cu atât mai mult greșeala poate fi evitată pe viitor.

În plus, un manager bun își va încuraja partenerii să discute onest, fără frică, despre problemele pe care le întâmpină, comunicarea sa fiind calmă, prietenoasă și bazată pe rezolvarea unei situații, nu pe obsesia constantă asupra greșelii.

Să facem un exercițiu: hai să ne imaginăm că ești la muncă, lucrezi cu cifre și ai citit greșit doi în loc de șapte. Ai doi manageri. Managerul A e o persoană foarte dificilă, care nu suportă greșelile de niciun tip și le consideră motive în plus pentru penalizare. Managerul B e o persoană înțelegătoare care e orientată către repararea greșelilor pentru îmbunătățirea activității pe viitor. Astfel, tu te vezi pus în situația în care trebuie să te duci să-ți comunici greșeala și ai de ales dintre cei doi manageri. La cine apelezi?

La idea aceasta și aplic-o acum invers: să zicem că tu ești manager și unul dintre subordonații tăi a greșit. Ce rol vrei să joci? Managerul A sau managerul B? Întotdeauna pune-te în pielea celui care a greșit și încearcă să ajuți, nu să demotivezi. Încearcă să inspire încredere și bunătate pentru că aceste două calități sunt printre cele mai importante trăsături de caracter ale unui manager eficient.

Mai departe...totul depinde de tine!

## Pe cer

### Planeta Marte

A patra planetă terestră ca depărtare de Soare, Marte, se identifică prin culoarea roșiatică datorată prafului de oxid de fier prezent pe suprafața sa. Marte are două luni ce orbitează în jurul său, Phobos și Deimos. În ceea ce privește vizibilitatea, Marte se poate observa cu ochiul liber sau prin telescop în anumite perioade din an.

De asemenea, este de reținut faptul că o dată la 15 sau 17 ani, Marte se apropie foarte mult de Terra, oferind un spectacol extraordinar pasionaților de astronomie. Următoarea dată când se va afla prin apropiere va fi pe data de 15 ianuarie 2025, când se va afla la aproximativ 95 de milioane de kilometri de Pământ.

Din păcate, viața pe Marte e imposibilă din cauza faptului că atmosfera sa nu poate bloca radiațiile ultraviolete din spațiu. De asemenea, temperatura foarte scăzută și aerul extrem de rece și uscat sunt condiții ce împiedică traiul aici.

Cine știe, poate în viitor vom reuși să colonizăm Marte și să devenim și noi... 'Marțieni'.



Poză de pe [www.nasa.gov](http://www.nasa.gov), NASA/JPL-Caltech

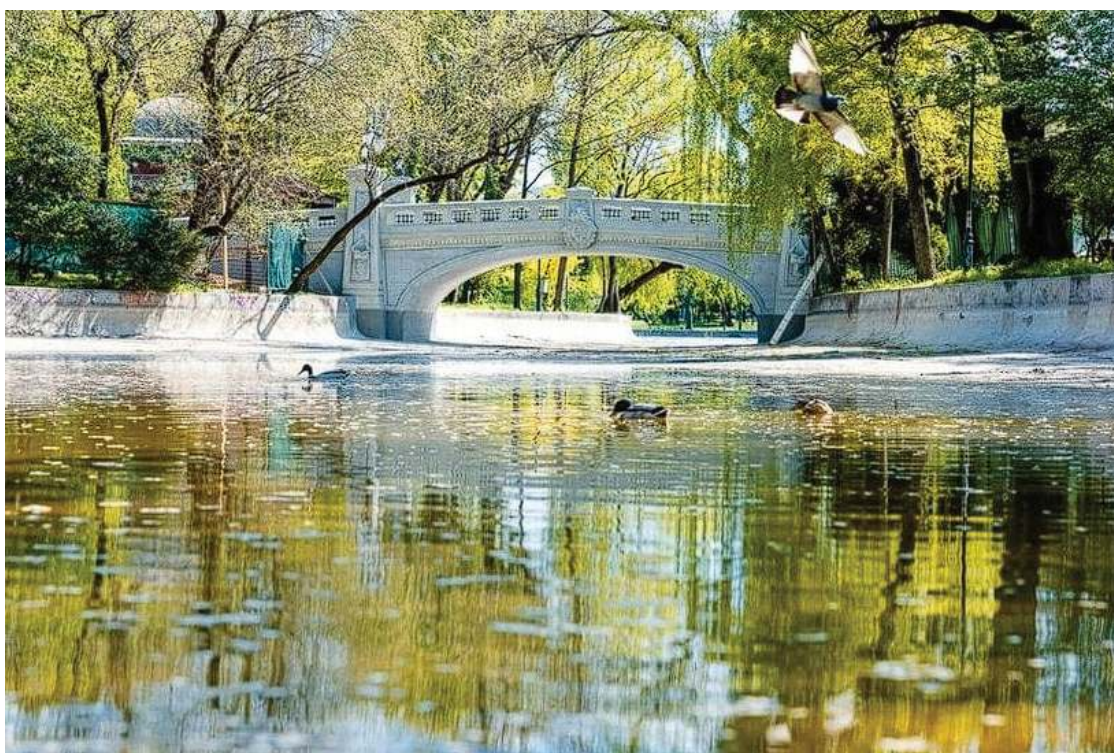
## Locuri de vizitat

### Parcul Cișmigiu

Ascuns în inima Bucureștiului, la câteva minute de Piața Universității și centrul vechi, se află cel mai bătrân parc al Capitalei, Grădina Cișmigiu, amenajat în secolul XVIII dar inaugurat oficial în secolul XIX. Parcul a trecut prin multe transformări pentru a ajunge așa cum îl vedem în prezent. Fiind pe lista monumentelor istorice din București și regăsindu-se în multe opere literare, acest loc frumos și-a păstrat aerul de secol XIX, oferind protecție și răcoare în zilele toride de vară, precum și peisaje splendide toamna.

De asemenea, tot în acest parc se regăsește faimosul restaurant Monte Carlo, care deocamdată, din păcate, este închis. Cu un potențial deosebit și dispunând de o așezare avantajoasă, cu siguranță va găzdui în curând o nouă serie de clienți care vor veni să savureze un moment de relaxare chiar pe lac.

O grădină publică de excepție, 16 hectare istorice!



Poză de pe [www.newmoney.ro](http://www.newmoney.ro)



Poză de pikisuperstar de pe Freepik

## Time management

### **Microplanning – cea mai ușoară cale spre eșec**

După cum îi spune și numele, microplanning-ul sau microplanificarea face referire la o supraorganizare a unei activități, ce include detalierea exagerată a tuturor pașilor în speranța eficientizării unei acțiuni. Deși la prima vedere o planificare detaliată poate fi considerată benefică, adevărul este că tot ce trece dincolo de anumite limite poate avea repercusiuni asupra activității. De exemplu, o supraplanificare a unei zile libere, respectiv planificarea pe ore sau pe secțiuni de minute și supraaglomerarea cu activități sau evenimente poate cauza anxietate, iar șansele ca la finalul zilei să fi nemulțumit sunt mult mai mari.

Microplanning-ul apare în momentele în care se încearcă o eficientizare exagerată a unei acțiuni sau ca efect advers al sentimentului de ineficiență apărut în urma eșecurilor. De exemplu, o persoană care nu poate fi punctuală va încerca să recurgă la microplanning pentru a încerca să se încadreze în timp. Din păcate, sunt foarte puține momentele în care super-organizarea funcționează și poate ameliora senzația 'pierderii timpului'.

Pentru a evita eșecul cauzat de microplanning, e bine să se stabilească din timp activitățile, însă nu atât de detaliat încât să se piardă din vedere scopul final. Astfel, programarea unei zile libere trebuie să includă maxim trei activități importante însoțite de două activități secundare. În cazul în care trebuie să se țină cont de intervale de timp, se vor alege intervale lejere, în sensul că dacă o activitate durează de obicei 30 de minute, i se vor alocă 45 de minute, tocmai pentru a exista un timp-buffer în cazul întârzierilor. Cu cât programarea e mai realistă și ține cont de nevoile adevărate ale unei persoane, cu atât aceasta va avea șanse mai mari de reușită.

Astfel, ține minte: nu întotdeauna trebuie să planifici totul până la ultimul detaliu ca să ai succes!



Poză de Rotaru Florin de pe Wikipedia

## Coordonate de vacanță

### **Sinaia. Perla Carpaților** articol de **BERCARU Diana**

Sinaia este stațiunea montană ideală pentru relaxare, orașelul perfect care te ajută să-ți încarci bateriile, să te regăsești și să petreci momente cu tine și familia ta.

Ce să vizitezi printre picăturile de relaxare? Ai putea începe cu impunătorul Castel Peleş, a cărei piatră de temelie a fost așezată la 22 august 1875.

Întoarce-te în trecut, la masa jocurilor de societate din Cazinoul Sinaia construit între 1912-1913, la inaugurarea căruia George Enescu a susținut un concert emoționant. Plimbă-te prin Parcul Dimitrie Ghica, ce adăpostește arbori seculari sub care te poți "ascunde" pe o bancă, alături de o carte.

De asemenea, pășește pe urmele trecutului alături de Gerald Ford, unul dintre președinții americani care a sosit în gara Regală din Sinaia în perioada comunistă.

Roagă-te la Fecioara Maria, în interiorul Mănăstirii Sinaia, al cărei ctitor este Spătarul Mihail Cantacuzino.

Descoperă magia unuia dintre cele mai frumoase orașe ale țării. Relaxează-te, regăsește-te și revino liniștit acasă.

## Modă

### Culorile toamnei 2023

Una dintre cele mai interesante propuneri pentru această toamnă este gri-metalic/ gri-topit ce poate acompania culori puternice, fiind nu numai o culoare de bază, dar și jucând rolul accentului în compoziții mai curajoase.

O altă culoare la modă pentru acest sezon este maroniul deschis, ce duce cu gândul la bomboanele de caramel-sărat. Rochii, paltoane sau încălțăminte, indiferent ce alegi în această nuanță, cu siguranță nu vei da greș.

O altă alegere extrem de curajoasă este galbenul semi-fosforescent ce amintește de zilele călduroase de vară și vine în întâmpinarea primelor frunze căzute. Mergi mai degrabă pe elemente de accent, curele, brățări, încălțăminte, această culoare fiind greu de potrivit cu multe nuanțe de ten.



Poză de pe [www.blog.thejacketmaker.com](http://www.blog.thejacketmaker.com)



Poză de Gary Moore de pe [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## Frumoasa natură

### Dalia

Floare deosebit de frumoasă, în diferite culori, dalia înflorește de vara până toamna. Foarte puțin pretențioasă, această plantă decorează cu succes grădinile sau parcurile, oferind un adevărat spectacol de culoare prin nuanțele de portocaliu, galben, roz, roșu sau chiar combinații îndrăznețe rezultate accidental.

Ceva ce poate nu știai despre dalie e că din 1963 e declarată floarea oficială a Mexicului, motivele fiind foarte interesante. În istorie există surse care o atestă drept plantă comestibilă, în timp ce aztecii o foloseau ca plantă medicinală pentru tratarea epilepsiei.

## Sport

### Să pornim!

De multe ori, atunci când vorbim despre sport ne gândim la efort intens, mult timp petrecut la sală, gantere, transpirație și oboseală. Dar lucrurile nu trebuie neapărat să se petreacă astfel. Dacă ești la început de drum și ai vrea să faci sport dar nu găsești timp, motivație sau ți se pare ca e prea oositor pentru tine, gândește-te că în primul rând trebuie să găsești ceva ce ți se potrivește. Nu toată lumea e adepta sălilor de sport, așa cum nu toată lumea face mișcare în parc sau în sufragerie. Înainte de a te arunca în marea de negații de tipul 'nu pot', 'nu e deloc ușor', 'n-am timp', asigură-te că ai răspuns la cele mai importante întrebări.

Pentru a te ajuta, am realizat un grafic care să-ți prezinte problema sportului într-o manieră mai prietenoasă, pentru a te încuraja să vezi ce anume ai nevoie și dacă se poate realiza. Sper să te ajute!

#### CUM AȘ VREA SĂ FAC SPORT :)



#### EXEMPLE:

la sală, cu echipament, singur, o dată pe săptămână, cu plată, intensitate scăzută -> te duci la sală și lucrezi singur  
acasă, fără echipament, cu un prieten, o dată pe săptămână, gratis, intensitate medie -> Youtube  
acasă, cu echipament, cu antrenor, o dată pe săptămână, cu plată, intensitate medie -> antrenor personal acasă  
la sală, echipament minim, singur, o dată pe săptămână, cu plată, intensitate medie -> te duci la sală și lucrezi singur  
acasă, cu echipament, cu un prieten, de două ori pe săptămână, gratis, intensitate medie -> lucrezi acasă cu un prieten

Cele de mai sus sunt doar câteva exemple. Asigură-te că alegi ceva ce ți se potrivește și crează-ți singur rețeta, apoi apucă-te de treabă în ritmul tău, fără stres, felicitându-te pentru că ai găsit soluția potrivită!

Odată ce ai reușit să stabilești cum ți-ai dori să ia formă sportul în viața ta, e bine să nu uiți că limitele de efort sunt diferite pentru fiecare persoană în parte. Nu-ți seta țeluri care-ți sunt prea înalte pentru că există riscul de a te descuraja. Știi cum e, noi când ne apucăm de sport ne așteptăm să avem rezultate începând de ieri...și odată ce rezultatele nu apar conform așteptărilor noastre ne deprimăm și ne pierdem elanul. Trebuie să fii conștient de faptul că schimbările chiar încep de la prima sesiune de sport, dar încep la nivel interior, schimbările fizice văzându-se treptat.

Nu te descuraja, ascultă-ți corpul, ai grijă de tine și asigură-te că nivelul de efort pe care-l faci la primele sesiuni e tolerabil pentru a putea să-ți creezi o amintire plăcută legată de sport. Odată ce mintea ta a asimilat amintirea plăcută, o va asocia cu un lucru pozitiv, vesel și benefic pe care va dori să-l repete.



Poză de master1305 de pe Freepik

## Social

### **Discriminarea: un obstacol în calea progresului**

Dar ce reprezintă, de fapt, discriminarea? Discriminarea e procesul prin care o persoană este exclusă sau i se restricționează accesul la o activitate, un serviciu, un loc de muncă din cauza unor criterii de apartenență la un anumit grup social. Câteva dintre cele mai cunoscute criterii sunt vârsta, viziunea politică, rasa, sexul, orientarea sexuală, statutul financiar și statutul social, dizabilitățile fizice sau chiar și ...greutatea corporală.

Tratamentul inegal și respingerea vin ca o confirmare a faptului că persoana nu este acceptată complet în societate, existând criterii secundare de care se ține cont la integrarea acesteia. Cel mai bun exemplu este discriminarea de sex, de la locul de muncă, un studiu recent efectuat de Centrul Pew Research Center din USA descoperind că în ceea ce privește salarizarea din State, o femeie câștigă cu 18% mai puțin decât un bărbat, cei doi figurând pe aceeași poziție la aceeași firmă.

Discriminarea nu poate fi totalmente oprită, însă odată cu progresul social, speranțe sunt ca acest fenomen social să fie diminuat. Totuși, e important să se discute deschis despre acest subiect, mai mult decât atât, e deosebit de presant ca generațiile noi să înțeleagă corect ce înseamnă discriminarea și să adopte o mentalitate adecvată, care, în timp, să creeze tineri capabili să discearnă singuri.

În plus, înainte să judeci o persoană, încearcă s-o descoperi, s-o înțelegi și abia apoi să tragi concluziile. De multe ori ideile pripite și preconcepțiile vin din ignoranță sau din frică, dar pe măsură ce te informezi despre un subiect sau despre o persoană, poți ajunge să fii surprins de falsele impresii de la început.

Fii bun, înțelept și discută despre discriminare în momentele în care ești martor sau atunci când o trăiești și ajută-i pe ceilalți să înțeleagă de unde se trage și de ce.

Întotdeauna comunicare e cheia tuturor reușitelor, așa că de ce subiectul discriminării să fie diferit?



## Muzica din căști

---

### Pharell Williams - Happy (2014)

În momentele în care ai preaplin de sentimente, ești fericit și vrei să dansezi, pune-ți căștile sau dă boxele tare și bucură-te de o melodie extraordinar de veselă care, cu siguranță, te va ridica de pe scaun. Ritmul vioi și versurile vesele te vor binedispune și te vor face să zâmbești și să dansezi. În special să dansezi! Așa că..haide, ce mai stai, cântă alături de Pharell 'Because I'm happyyyyyyyyyyyy!!!'



Poză de Shozo Sato de pe [www.japanobjects.com](http://www.japanobjects.com)

## Upgrade

---

### Ikebana

Frumoasa artă japoneză de a aranja flori. Indiferent de stilul decorativ al camerei tale, un aranjament ikebana care să reflecte culorile sau formele alese poate fi binevenit oricând.

Ce este frumos la aceste compoziții florale este faptul că ele sunt foarte personale și reflectă sentimentele creatorului. Astfel, există câteva principii de care să ții cont atunci când vrei să-ți construiești propriul aranjament: alege o abordare deosebită, ai în vedere mișcarea lucrării, centrul de echilibru și armonia operei.

Poți achiziționa aranjamente ikebana gata făcute sau îți poți crea tu compoziția ta, în funcție de ce flori îți plac sau ce vas dorești.

Indiferent de opțiunea ta, cu siguranță camera ta va părea mai primitoare și aranjamentul tău ikebana va fi în centrul atenției.



Poză de pe [www.thegabber.com](http://www.thegabber.com)



Sfaturi educaționale  
**personalizate.**  
[www.consultantaeducationala.ro](http://www.consultantaeducationala.ro)

Pentru colaborări sau marketing:  
[consultantaeducationala2022@gmail.com](mailto:consultantaeducationala2022@gmail.com)

***Un minut. Anul MMXXIII. Septembrie. nr.4, Copyright 2023***