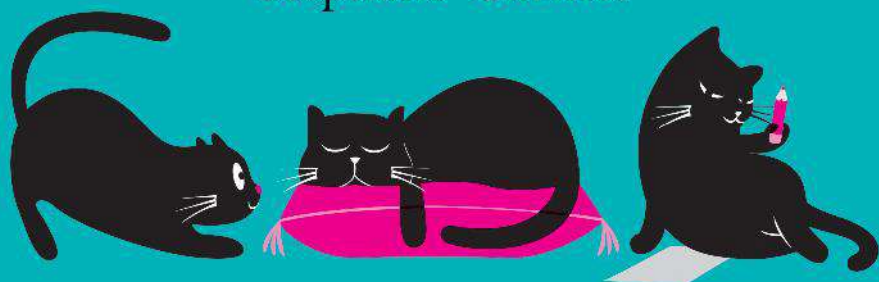


NICULESCU



Stéphane Garnier



ACȚIONEAZĂ ȘI GÂNDEȘTE CA O PISICĂ

VOLUMUL



Liber, calm, curios, contemplativ, încrezător,
tenace, generos, sociabil, neîmblânzit,
carismatic, mândru, independent...



Stéphane Garnier



ACȚIONEAZĂ ȘI GÂNDEȘTE CA O PISICĂ



Liber, calm, curios, contemplativ, încrezător,
tenace, generos, sociabil, neîmblânzit,
carismatic, mândru, independent...

„Tot ce mai aveam să vă spun...”

Traducere: Oana-Ilinca Moldoveanu



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GARNIER, STÉPHANE

Acționează și gândește ca o pisică / Stéphane Garnier; trad.: Oana-Ilinca Moldoveanu. -
București: Editura NICULESCU, 2020-
vol.

ISBN 978-606-38-0895-1

Vol.2.: Liber, calm, curios, contemplativ, încrezător, tenace, generos, sociabil,
neîmblânzit, carismatic, mândru, independent.... - 2023. - ISBN 978-606-38-0889-0

I. Moldoveanu, Oana Ilinca (trad.)

159,9

© Les Éditions de l'Opportun, 2019

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

Titlu original: *AGIR ET PENSER COMME UN CHAT - Saison 2.*

Libre, calme, curieux, contemplatif, confiant, tenace, généreux, sociable,
indomptable, charismatique, fier, indépendant...., par Stéphane Garnier

© Editura NICULESCU, 2023

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

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

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Adaptare copertă & design: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0889-0

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

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

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

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

UN TOVARĂȘ DE VIAȚĂ

De câteva luni, nu mai stă nimeni tolănit pe teancurile mele de hârtii. Nu mai e nimeni care să vină să-și frece capul de obrazii mei, la trezire. Seara, când mă întorc acasă, nu mai e nimeni care să-mi zâmbească clipind de două ori. Nu mai e nimeni care să pășească pe tastatura mea, când s-a făcut târziu. Nu mai e nimeni care să mă readucă la ordinea priorităților, când evadez în lectură prea mult timp. Nu mai e nimeni care să vină să mă consoleze, pentru a mă ajuta să adorm.

Nu mai sunt acele mici zgomote peste tot în locuința mea, ci doar ecoul stins al lăbuțelor tale, când te jucai pe parchet. Este ca o mică simfonie care-mi revine în minte iar și iar, în aceste săptămâni lungi, de când nu mai ești aici, de când ai plecat, tu, cel care m-ai însoțit, în toți acești ani, pe drumul anevoios al scrisului și al vieții.

Cine va fi aici mâine? Unde ești? Cine va mai fi martorul vieții mele, așa cum ai fost tu atât de mult timp? Când, de atâția ani, privirea ta era barometrul sincerității mele în scris, cine va fi în stare să-mi spună că mint, că mă mint când trag de gramatică până la limitele sintaxei, obținând doar o logoree de la care îți întorceai capul, ca să-mi dai de înțeles că pagina respectivă va ajunge să fie doar un cocoloș de hârtie în coșul de gunoi?

Cine va fi în stare să mă călăuzească astăzi? Cine va fi în stare să mă facă să înțeleg, prin privirea sa, prin atitudinile și mimica sa, cât de mult mă înșel? Cine va mai fi acum călăuza mea?

În biroul meu nu se mai furișează nimeni cu pași mici. Nu se mai aud micile mieunături prin care cereai atenție, mângâieri sau, pur și simplu, să stai lângă mine. Nu se mai aude decât ticăitul ceasului, reprezentant al timpului care te-a luat cu sine, așa cum ia un părinte sau un prieten.

Nu-mi rămâne decât să merg mai departe amintindu-mi clipele cele mai frumoase, păstrându-te aproape, în gândurile mele, ca pe tovarășul meu de viață cel mai bun.

În această ultimă carte alături de tine, nu-mi rămâne decât să împărtășesc ce mi-ai dăruit în ultimele luni, câteva secrete de viață, câteva rețete pentru fericire pe care voiam să le țin doar pentru mine, însă, așa cum mi-ai șoptit, „nu ajută la nimic să ai ceea ce nu poți să împarți”. Așadar, în memoria ta, pentru că m-ai învățat să „acționez și să gândesc ca o pisică”, așa cum ai învățat sute de mii de oameni din lumea întreagă, nu pot decât să dau mai departe ultimele tale sfaturi de viață.

Se spune că „tot ceea ce nu dăruiești este pierdut”. Nu-mi rămâne altceva de făcut decât să dăruiesc ce am primit de la tine, prietenul meu, pisica mea, Ziggy al meu.

Cu speranța că te voi revedea în altă parte, aici, într-o altă dimensiune, îți promit că voi spune tot, cu deplină sinceritate și, în ciuda acestor rânduri triste, cu zâmbetul pe buze!



CE AM UITAT SĂ VĂ SPUN...

În cartea precedentă, *Aționează și gândește ca o pisică*, reunisem aproximativ patruzeci de calități, talente și abilități pisicești care pot servi ca sursă de inspirație, pe care să le adaptăm la noi înșine pentru a ne cultiva starea de bine.

În lunile de după apariția primei cărți, mi-am dat seama, din interviuri și prin ceea ce observam eu însumi, că nu spuseseam totul, nici pe departe! Constant, Ziggy îmi șoptea cuvinte noi, îmi transmitea mesaje noi. Prin Ziggy și prin intermediul amintirilor împărtășite jurnaliștilor, abordam tematici pe care încă nu le tratasem.

Apoi au sosit primele mesaje de la cititori, în care îmi descriau cum percepuseră cartea, cum își însușiseră sfaturile din carte și cum, la nivel individual, găsiseră în ea soluții pentru viața lor. În realitate, atât utilitatea cărții, cât și impactul ei depășeau cu mult ceea ce îmi imaginasem. Așa că am început să țin un fel de jurnal de bord al întâlnirilor, notând permanent noi trăsături de caracter ale pisicii, pe care omul și le putea însuși și pe care, acum, le vedeam deslușit.

După cum povesteam adesea, Ziggy participase la scrierea acestei cărți la fel de mult ca mine. Ajungeam chiar să-mi dau seama că, uneori, nu fusesem, poate, decât scribul lui... Iar acesta este un alt motiv pentru care trebuia să-i aduc un omagiu. În urma mesajelor voastre emoționante despre el,

având în vedere că a fost călăuză în această căutare inspira-toare a stării de bine și a artei de a trăi, aveam datoria să-i dau cuvântul tot atât de mult ca mie.

Așa că mi-a venit ideea să împărtășesc cu voi acest jurnal scris la două mâini și două lăbuțe, ca să vă transmit, zi după zi, toate acele lucruri din care mai putem să ne inspirăm pentru a fi și mai fericiți! Tot ce am putut să înțeleg din atitudinile și privirea lui Ziggy în zilele petrecute împreună, în ultimele luni.

În paginile ce urmează, vă voi împărtăși atât ce am observat eu la pisici, cât și percepția lui Ziggy despre oameni. Ideea nu este să „păcătuim” prin antropomorfism, să punem în gura unei pisici gânduri pe care nu le are, ci să ascultăm ce ne șoptește că ne-ar putea face mai fericiți, prin atitudinea ei în viața de zi cu zi și față de noi. În demersul de cultivare a stării de bine, Ziggy ne conduce astăzi spre o nouă căutare, îndemnându-ne să-l urmăm pe drumul pe care ne călăuzește către fericire.

Ecourile felului de a fi al pisicii îmi inspirau mesaje, legi fundamentale și sfaturi de viață, indiferent că era vorba despre iubire, sănătate sau serviciu. Ziggy încă îmi dezvăluia secretele sale. Secrete pe care, înainte să plece, acum câteva săptămâni, m-a pus să-i promit că vi le voi împărtăși...

**101 zile:
101 secrete din partea unei pisici
și tot atâtea mici bucurii
ce trebuie împărtășite.**

CUVÂNTUL ȘEFULUI



Primul lui volum din seria Acționează și gândește ca o pisică a avut succes, însă nu e complet! Lipsesc chiar multe lucruri, dacă vrei cu adevărat „să acționați, să gândiți, să iubiți și să trăiți ca o pisică”.

Mi-a transmis că mulți cititori au apreciat în mod deosebit intervențiile mele pisicești în cartea lui, așa că am convenit să vă mai împărtășim câteva secrete pentru fericire, câteva secrete de viață din partea pisicii: dau frâu liber gândurilor mele și, o dată la două zile, în acest jurnal de bord, Stéphane îmi va da cuvântul. Iar asta, spre marea mea plăcere!

Pe curând! De voi depinde să vă construiți fericirea!

ZIGGY

ÎN CĂUTAREA FERICIRII

„Când ceea ce gândești, ceea ce spui și ceea ce faci sunt în armonie, fericirea îți aparține.”

MAHATMA GANDHI

„Adevărata fericire nu depinde de nicio ființă, de niciun obiect exterior. Depinde doar de tine însuși.”

DALAI LAMA



În primul volum din seria *Aționează și gândește ca o pisică*, am prezentat cele patruzeci de calități și talente esențiale ale pisicii, pe care le putem prelua ca să ne dezvoltăm încrederea în sine și ca să ne detașăm de aparențe, pentru a fi noi înșine. Am învățat să ne detașăm de dorința de a deține controlul și cum să ne schimbăm, măcar puțin, percepția asupra lumii, prin ochii pisicii, pentru a ne bucura de o stare de bine mai profundă.

În al doilea volum, vă propun să mergem puțin mai departe în această căutare liniștită a artei de a trăi. După ce ați definit, corectat și reorientat ceea ce conta în viața voastră, veți putea să vă deschideți către lume. Prin urmare, vă

propun să vă amplificați starea de bine, ca să atingeți ceea ce căutăm cu toții: fericirea!

Se poate vorbi despre un Coeficient de Fericire? Chiar dacă nu are nimic de-a face cu suma pe care o avem în bancă! Deși, așa cum se spune, banii nu aduc fericirea, însă te fac să fii nefericit! Fericirea este rezultatul unui amestec atât de complex de visuri, așteptări, dorințe, întâlniri și realizări. Așadar, poate fi cuantificată sau disecată?

Nu, nimeni nu poate să definească fericirea, într-atât este de personală din punctul de vedere al definiției, al obiectivelor, al formei și al aspectului sub care se prezintă. Nimeni nu poate să definească fericirea, într-atât de mult este, înainte de toate, un drum, o căutare. Însă ceea ce putem să facem este să ne însușim câteva repere, câteva reguli fundamentale, câteva exemple de viață. Iar în acest domeniu, înțelepciunea pisicii și înclinația ei spre fericire constituie unele dintre cele mai mari surse de inspirație. Putem s-o ascultăm cum ne șoptește secretele ei de viață, putem s-o observăm în timp ce acționează, când, cultivându-și clipă de clipă starea de bine, prin cea mai mărunță dintre acțiunile sale, pisica își construiește, înainte de toate, fericirea.

Așadar, mai avem de făcut un ultim pas pentru noi înșine. După ce am călcat pe urmele pisicii pentru a ne cultiva încrederea în noi, stima de sine, calmul și atitudinea relaxată în fața vieții, să o urmăm acum îndeaproape în gândurile ei – poate că, pe cale, vom atinge fericirea către care vrea să ne conducă.

**Dacă am atinge fericirea absolută,
ce ne-ar mai rămâne de căutat?**

**Fericirea este căutarea,
iar căutarea este fericirea.**



DRAGI PRIETENI, DRAGI OAMENI



***D**ragi prieteni, sunt foarte fericit să fiu din nou împreună cu voi. Lunile și anii au trecut și, la fel ca voi, chiar dacă sunt pisică, îmbătrânesc. Poate că Stéphane a simțit asta, pentru că sunt luni bune de când îl văd că mângălește pagini întregi, că mă pupăcește mai mult decât de obicei; cumva, sigur știe că trebuie să se grăbească pentru a spune ce este de spus despre mine.*

Adesea, în aceste ultime luni, l-am văzut într-un du-te-vino între camera de zi și terasa de pe puntea din spate, cu telefonul lipit de ureche, încercând să convingă anumiți jurnaliști că, da, noi, pisicile, știm multe despre oameni și lume. Era un pariu îndrăzneț; un aspect la fel de delicat era dorința lui de a transmite ceea ce trăisem împreună. Și, totuși, când îmi citea mesajele de mulțumire din partea cititorilor sau când reascultam împreună o emisiune difuzată la radio, eram mândru – nu încapă îndoială – că am putut să-mi pun, într-o oarecare măsură, amprenta de pisică asupra tuturor acelor vieți. Tot așa, eram fericit de fiecare dată când îmi arăta copertele traducerilor. Poveștile noastre călătoreau în lumea întreagă!

Noi, pisicile, vorbim o singură limbă; nu e nevoie de traducere. Suntem universale. V-ați gândit la asta?

La un moment dat, pe când locuiam în prima noastră casă, am trăit în compania unei pisicuțe de origine marocană; stăpâna ei era prietena stăpânului meu. O adusesse de la Essaouira, cu ocazia uneia dintre călătoriile sale. Îi auzeam spunând că era marocană, însă ce importanță avea asta pentru mine? Ce importanță avea asta pentru ea? Niciuna. Era o pisicuță ca multe altele din cartier; poate că mai pe gustul meu. O întâlnire la domiciliu, foarte frumoasă, în orice caz – ce importanță mai avea! Prezentările s-au făcut repede, iar complicitatea noastră a fost imediată. A fost floare la ureche să ne înțelegem, dat fiind că vorbeam o singură limbă, universală – limba iubirii, limba pisicilor. Am început să împărțim același acoperiș, înainte să împărțim același pat.

Dacă e să fac, totuși, o mică mărturisire, aș spune că, poate, am profitat puțin de handicapul meu – lăbuța în minus – ca să-i trezesc compasiunea... dar, mai ales, ca să nu mai gesticuleze în timpul partidelor noastre de amor! Cădeam întruna!

Dar să revenim la oile noastre – la pisicile noastre, mai degrabă –, ca să vorbim despre ce ne împiedică, din nefericire, să ne înțelegem cu voi, dragi oameni: această limbă unică și universală prin care încercăm, din cele mai vechi timpuri, să vă transmitem câteva mesaje despre viață. Această limbă a iubirii pe care, de atâtea ori, vă este greu s-o înțelegeți, aceste câteva mesaje pe care Stéphane a încercat să vi le transmită în cuvintele lui. Însă mai sunt atâtea de spus. Așa că vă invit să descoperiți, în paginile care urmează, în limbaj pisicesc, cincisprezece secrete de viață:

Fujulami

Nununi

Crene

Fitui

Iubee

Răre

Pacal

Fimo

Faori

Manibu

Fieri

Iaite

Ienvia

Iunici

Tutor

AVEM DREPTUL LA FERICIRE?

*„În cazul pisicii, torsul pare să fie
o supapă de siguranță automată,
care o ajută să gestioneze un preaplin de fericire.”*

MONICA EDWARDS



Avem dreptul la fericire? Iată o întrebare pe care pisica nu și-o pune niciodată. Și pe bună dreptate: pentru ea, fericirea înseamnă căutarea unei vieți pline și complete. Fericirea nu este un lucru sau un Graal care trebuie cucerit sau obținut; fericirea presupune, printre altele, acceptarea lucrurilor negative și transformarea lor în lucruri pozitive. Ceea ce, în zilele noastre, se numește reziliență.

În acest caz, ce este fericirea? Fiecare o definește în felul său, însă, în definitiv, fericirea este un ansamblu de factori necesari, care evoluează de-a lungul unei vieți. Fericirea nu este un astru fix. La urma urmei, tot ce putem să evaluăm, aplicând anumite criterii, este o imagine a Coeficientului nostru de Fericire, într-un moment T al vieții noastre.

Pentru început, și ca să accedem la spirala ascendentă a fericirii cu F mare, cel mai simplu este să știm, asemenea pisicii, să cultivăm micile bucurii cotidiene. Lucruri simple,

la îndemâna fiecăruia dintre noi, însă, mai ales, lucruri care ne fac plăcere, presupunând că ne luăm răgazul să le facem.

Unii oameni se pricep să cultive micile bucurii cotidiene, în timp ce alții, ca să nu spunem majoritatea, nici măcar nu-și mai acordă răgazul să se bucure de aceste mici nimicuri, fiind absorbiți de o sumedenie de lucruri pe care le au de făcut și de probleme pe care le au de rezolvat. În definitiv, toate momentele pe care ni le dedicăm sau în care suntem împreună cu cei dragi reprezintă sarea și piperul fericirii pe care doar noi o putem construi pentru noi înșine. Nu este ceva superficial; este ca și când ar trebui să înalți un castel, piatră cu piatră, ca să fie o construcție rezistentă.

Prin urmare, avem dreptul la fericire? Când mă uit la pisică, aș spune mai degrabă că fericirea nu este un drept, ci, înainte de toate, o datorie față de noi înșine.

**În lumea aceasta, nu există mici bucurii.
Totul ține de valoarea pe care le-o acordăm,
de modul în care le percepem.**



CONSTRUIREA FERICIRII

*„Fericirea este precum o pisică:
dacă încerci să o mângâi, fuge;
dacă nu te ocupi de ea, vine să se frece
de picioarele tale și îți sare pe genunchi.”*

ROBERTSON DAVIES



Așa cum ne învață citatul de mai sus care îi aparține lui Robertson Davies, dacă vedem în fericire un „lucru” ce trebuie obținut și păstrat ca pe ochii din cap, o să ne simțim frustrați, triști și dezamăgiți. Fericirea ține, înainte de toate, de un fel anume de a percepe lucrurile, evenimentele, lumea și oamenii din jurul nostru. Nu este nimic de prins sau de obținut, ci de perceput și simțit, așa cum foarte bine a înțeles pisica. Din această stare de spirit ia naștere fie spirala ascendentă, fie cea descendentă, cercul vicios sau cercul virtuos.

După părerea voastră, ce înseamnă fericirea pentru o pisică? Să mănânce? Să se joace? Să doarmă? O viziune un pic simplistă, însă, da, pentru ea, fericirea înseamnă și aceste lucruri, printre altele! Totuși, suntem încă departe de tot ce putem să învățăm de la ea.

La fel ca în cazul pisicii, acumularea zilnică de mici bucurii, de mici plăceri, oricât de mărunte, ne antrenează într-o spirală ascendentă care ne ușurează viața. În caz contrar, așa cum am văzut în volumul precedent¹, dacă lăsăm să se acumuleze în viața noastră situațiile neplăcute, relațiile toxice și tot ce ne poate întuneca ziua, intrăm într-o spirală descendentă. Ne este din ce în ce mai rău, fiind trași în jos.

Pisica face numai ce îi place și când îi place, doar pentru a alimenta spirala ascendentă a stării de bine. Nu uitați că ceea ce o motivează în viață este propria stare de bine, sub toate formele, pe care o cultivă în diverse moduri.

Uneori, este mult mai ușor să evidențiem doar ceea ce nu merge, să vedem doar partea goală a paharului... Din păcate, este un defect frecvent întâlnit. Din când în când, avem tendința să amplificăm grijile mărunte, trecând cu vederea, inconștient, tot ceea ce a contribuit, poate, la câteva momente de bucurie de-a lungul zilei. Din concentrarea noastră asupra grijilor mărunte ia naștere cercul vicios al stării de rău, care ne antrenează în spirala descendentă a nefericirii.

Ca să ieșiți din spirala descendentă, faceți precum pisica: la sfârșitul fiecărei zile, rememorați trei lucruri mărunte care v-au adus chiar și numai un strop de fericire, fie și pentru câteva secunde. De exemplu, un simplu zâmbet dăruit cuiva la un colț de stradă. Considerați aceste clipe în care v-ați simțit bine ca fiind esențialul zilei respective și faceți la fel în ziua următoare.

Iată un gând care mi-a trecut prin minte în această dimineață, în timp ce redactam acest capitol – pe voi vă ajută să

¹ *Acționează și gândește ca o pisică*, Editura Niculescu, 2020.

vă faceți o idee despre starea mea de spirit, iar pe mine mă ajută să alimentez spirala ascendentă:

„În marasmul nebulos și profund al zilei de luni, când ridicarea din pat se face cu macaraua, la capitolul micilor bucurii, în această dimineață țineam să-i mulțumesc vieții pentru zahărul pe care pot să-l pun în cafea, pentru florile câmpului, pentru raza de soare care îmi mângâie fața și pentru zâmbetul dăruit femeilor care îmi luminează ziua... Astăzi, stăpânit doar de blândețe și de fericire deplină, voi lăsa necazurile să treacă pe lângă mine, fără să le dau atenție.”

**Acumulați zilnic bucurii mărunte și
rememorați fiecare dintre aceste clipe
ca fiind esențialul de reținut!**



FUJULAMI

„Pisicile nu se simt niciodată amenințate.
Sunt genetic incapabile să se gândească
la faptul că cineva ar putea manifesta
aversiune față de o ființă atât de perfectă
precum pisica.”

KATHY YOUNG

Secret
de viață din
partea pisicii:
Nr. 1



Ca pisică, întotdeauna mi-a plăcut citatul de mai sus.
Este atât de adevărat!

N-ați văzut niciodată măcar unul dintre numeroasele videoclipuri cu pisici care înfruntă un câine, un crocodil sau o felină mult mai impozantă decât ele? Pisica nu dă înapoi. La ce ne-ar ajuta dacă ne-ar fi frică? Înfruntând pericolul, sfidând orice teamă și chiar dacă suntem mici de statură, ne surprindem adversarul, care era sigur că ne va pune pe fugă cu un simplu strigăt și prin aspectul său impunător.

Pisica rămâne fermă pe poziții și boxează cu lăbuțele pentru a-și ține adversarul la distanță.

Dacă ni se întâmplă să o luăm la fugă (pentru că am fost luate prin surprindere de inamic), o facem de la bun început, din prima secundă a confruntării. Însă, dacă alegem să rămânem, ne impunem ca ființa dominantă și se întâmplă foarte des să ieșim victorioase din această confruntare la nivel psihologic, în timp ce adversarul, cât ar fi el de superior și de înspăimântător, face cale întoarsă.

De când v-ați construit societățile, voi, oamenii, nu vă confrunțați zilnic cu astfel de pericole. Cu toate acestea, vi se întâmplă, oricum, să dați bir cu fugiții atunci când vă este frică sau când aveți de-a face cu schimbări bruște, în loc să le înfrunțați cu aplomb și încredere.

Fricile noastre sunt un obstacol pentru orice și niciodată nu ne sunt de vreun folos – tot ce fac ele este să ne paralizeze când trebuie să luăm o decizie sau când ne confruntăm cu un pericol. Frica este cel mai mare handicap al nostru, nu ne ajută niciodată să ne satisfacem nevoile sau dorințele, nu rezolvă niciodată nimic. Ne otrăvește adesea viața în diverse moduri, împiedicându-ne să fim fericiți, să luăm decizii, să mergem spre oameni sau să urmăm visurile pe care ne dorim de mult timp să le transformăm în realitate.

Secret de viață din partea pisicii:

FUJULAMI
Frica nU aJUtă LA niMIc!



ULTIMUL CUVÂNT DIN PARTEA ȘEFULUI



*Ce voiam să vă spun, de fapt, prin cele cincisprezece secrete:
„Fujulami, Nununi, Crene, Fitui, Iubee, Răre, Pacal,
Fimo, Faori, Manibu, Fieri, Iaite, Ienvia, Iunici, Tutor...”*

*„Frica nu ajută la nimic, nu renunța niciodată și crezi
în tine.*

Fii tu însuși, rămâi mare și iubește-te.

Păstrează-ți calmul, fi modest și fă haz de orice.

Manifestă bunăvoință, fi simplu, exprimă-te.

Iartă-i, iartă-te și inventează-ți viața.

*Și iubește așa cum nu ai iubit niciodată, pentru că totul
este trecător.”*

Asta înseamnă să acționezi și să gândești ca o pisică.

ZIGGY

Cuprins



Un tovarăș de viață.....	9
Jurnal de bord care să vă însoțească în căutarea fericirii.....	11
Ce am uitat să vă spun.....	13
Cuvântul șefului.....	15
Duminică – ziua 1	
În căutarea fericirii.....	16
Luni – ziua 2	
Dragi prieteni, dragi oameni.....	19
Marți – ziua 3	
Avem dreptul la fericire?.....	22
Miercuri – ziua 4	
Uitați-vă la mine.....	24
Joi – ziua 5	
Construirea fericirii.....	26
Vineri – ziua 6	
FUJULAMI.....	29
Sâmbătă – ziua 7	
Prin ochii pisicii.....	31
Duminică – ziua 8	
Așa cum vreau, când vreau.....	34
Luni – ziua 9	
Seniorii sunt precum pisicile.....	36
Marți – ziua 10	
Câteva cuvinte pentru oameni: Mica revoltă a pisicii.....	38
Miercuri – ziua 11	
Pisica este un copil cuminte.....	42
Joi – ziua 12	
NUNUNI.....	44
Vineri – ziua 13	
Amintiri din copilărie.....	45

Sâmbătă – ziua 14	
Din cugetările pisicii	47
Duminică – ziua 15	
Pisica nu judecă	48
Luni – ziua 16	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: A B	50
Marți – ziua 17	
Jocul-chestionar al pisicii	52
Miercuri – ziua 18	
Din înțelepciunea pisicii	54
Joi – ziua	
Martor la viața mea	55
Vineri – ziua 20	
CRENE	57
Sâmbătă – ziua 21	
Pisica refuză să se supună	59
Duminică – ziua 22	
Mă mănâncă limba.	61
Luni – ziua 23	
One night, one cat	64
Marți – ziua 24	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: C D	66
Miercuri – ziua 25	
O legătură indestructibilă	68
Joi – ziua 26	
FITUI	71
Vineri – ziua 27	
Trezirea	73
Sâmbătă – ziua 28	
Sfat pisicesc	75
Duminică – ziua 29	
Din învățăturile pisicii despre viață	76
Luni – ziua 30	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: E F	77
Marți – ziua 31	
Adaptare și joc de oglinzi	79
Miercuri – ziua 32	
Și dacă pisica ar ști răspunsul?	82

Joi – ziua 33	
Pisica nu se ocupă decât de ceea ce îi este de folos.	85
Vineri – ziua 34	
IUBEE	88
Sâmbătă – ziua 35	
Cât sunt de înclinat către fericirea de felină?	90
Duminică – ziua 36	
Gând de pisică	92
Luni – ziua 37	
Când greutățile devin oportunități	93
Marți – ziua 38	
Și eu, și eu, și eu!	95
Miercuri – ziua 39	
Oameni și pisici	98
Joi – ziua 40	
RĂRE	99
Vineri – ziua 41	
Pisica este contemplativă	100
Sâmbătă – ziua 42	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: G	102
Duminică – ziua 43	
Interconexiune	103
Luni – ziua 44	
Gânduri de pisică	105
Marți – ziua 45	
Temă de reflecție	106
Miercuri – ziua 46	
Dacă ziua Sfântului Valentin mi-ar fi povestită.	107
Joi – ziua 47	
În bucătărie	109
Vineri – ziua 48	
PACAL	111
Sâmbătă – ziua 49	
O sănătate de fier, o sănătate de pisică!	
Actul 1: Alimentația.	112
Duminică – ziua 50	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: I Î J	116

Luni – ziua 51	
Ce rămâne.....	118
Marți – ziua 52	
Gânduri de pisică.....	120
Miercuri – ziua 53	
Pisica este rebelă.....	121
Joi – ziua 54	
FIMO.....	123
Vineri – ziua 55	
O relație specială.....	125
Sâmbătă – ziua 56	
Declarație de dragoste din partea unei pisici.....	127
Duminică – ziua 57	
Pisica este terapeut.....	129
Luni – ziua 58	
Temă de reflecție.....	131
Marți – ziua 59	
Pisică fericită, om fericit.....	132
Miercuri – ziua 60	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: K L.....	134
Joi – ziua 61	
Pisica este egoistă?.....	135
Vineri – ziua 62	
FAORI.....	137
Sâmbătă – ziua 63	
O sănătate de fier, o sănătate de pisică!	
Actul 2: Niciodată bolnav!.....	139
Duminică – ziua 64	
Citate de-ale pisicilor, care au inspirat personaje celebre... ..	142
Luni – ziua 65	
Temă de reflecție.....	143
Marți – ziua 66	
„Rezoluțiile” pisicii.....	144
Miercuri – ziua 67	
Împărțim totul, chiar și... ..	145
Joi – ziua 68	
MANIBU.....	147

Vineri – ziua 69	
Cele 10 principii ale pisicii la locul de muncă (Se recomandă aplicarea lor fără moderație)	149
Sâmbătă – ziua 70	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: M N	151
Duminică – ziua 71	
Pisica este sociabilă	153
Luni – ziua 72	
Gânduri de pisică	155
Marți – ziua 73	
Micile plăceri ale pisicii, de pus în practică în viața de zi cu zi	156
Miercuri – ziua 74	
Singurătate	158
Joi – ziua 75	
Din maximele pisicii pe tema muncii	160
Vineri – ziua 76	
FIERI	161
Sâmbătă – ziua 77	
Ce înseamnă să iubești ca o pisică	163
Duminică – ziua 78	
Acele lucruri la care ne supuneți uneori, deși le detestăm!	166
Luni – ziua 79	
O sănătate de fier, o sănătate de pisică! Actul 3: Exercițiul fizic.	169
Marți – ziua 80	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: : O P R	171
Miercuri – ziua 81	
Pisica știe să-și depășească fricile	173
Joi – ziua 82	
IAITE	177
Vineri – ziua 83	
Basm modern pentru pisică	179
Sâmbătă – ziua 84	
Pisica și legile ei pentru enervare maximă	182
Duminică – ziua 85	
Temă de reflecție	185

Luni – ziua 86	
Rețetele de iubire ale pisicii.	186
Marți – ziua 87	
Mersul la culcare	189
Miercuri – ziua 88	
IENVIA	191
Joi – ziua 89	
Ce înseamnă să crești ca o pisică	193
Vineri – ziua 90	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: S Ș	197
Sâmbătă – ziua 91	
Pisica este telepată	199
Duminică – ziua 92	
Gânduri de pisică	202
Luni – ziua 93	
Semnalele slabe.	203
Marți – ziua 94	
IUNICI	205
Miercuri – ziua 95	
Dacă îți iei din nou o pisică, vei avea doar motive de bucurie!	207
Joi – ziua 96	
Viața împreună.	209
Vineri – ziua 97	
Agățat de muștele pisicii.	212
Sâmbătă – ziua 98	
Alfabetul micilor bucurii ale pisicii: T U V W Z	214
Duminică – ziua 99	
Pisica este o ființă magică, pisica este o poartă deschisă către o altă lume	217
Luni – ziua 100	
TUTOR	219
Marți – ziua 101	
Ce am uitat să vă spun... înainte să plec.....	221
Ultimul cuvânt din partea șefului	226