



ÁLEX ROVIRA
FRANCESC MIRALLES



SUPERPUTEREA DE A FI TU ÎNSUȚI

**6 POVEȘTI
CARE CULTIVĂ
STIMA DE SINE**

Ilustrații de Alicia Teba

Traducere din spaniolă
de Camelia Dinică



*Dedicată celor care fac din viață
o aventură plină de emoții*



Redactor: Ana Alfianu
Tehnoredactor: Andreea Dobreci

Tipărit la Livco Design

Álex Rovira, Francesc Miralles

El superpoder de ser tu

© del texto: Álex Rovira y Francesc Miralles, 2024

© de las ilustraciones: Alicia Teba, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

All rights reserved

© HUMANITAS, 2025, pentru prezenta versiune în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Rovira, Álex

Superputerea de a fi tu însuși / Álex Rovira, Francesc Miralles;

il. de Alicia Teba; trad. din spaniolă de Camelia Dinică. –

București: Humanitas, 2025

ISBN 978-973-50-8813-2

I. Miralles, Francesc

II. Dinică, Camelia (trad.)

821.134.2

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021.408.83.50, fax 021.408.83.51

www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro

Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro

Comenzi telefonice: 0723.684.194



Cuprins



CEA MAI FRUMOASĂ CĂLĂTORIE DIN LUME 5

**CELE 6 PLANETE ALE UNIVERSULUI TĂU
DE EMOȚIONAL** 8

**INSTRUCȚIUNI PENTRU CĂLĂTORIA
SPRE ALTE LUMI** 9

ALFA, planeta încrederii
Încrederea, mod de folosire 11

PO, planeta atitudinii pozitive
Atitudinea pozitivă, mod de folosire 29

LIBRA, planeta asertivității
Asertivitatea, mod de folosire 45

HERZ, planeta stimei de sine
Stima de sine, mod de folosire 61

PONTO, planeta empatiei
Empatia, mod de folosire 77

OKONAU, planeta proactivității
Proactivitatea, mod de folosire 93

6 SECRETE ALE INTELIGENȚEI EMOȚIONALE 109

MULȚUMIRI 121







CEA MAI FRUMOASĂ CĂLĂTORIE DIN LUME

Este foarte emoționant să pătrunzi în alte culturi și să cunoști diverși oameni. Este o adevărată aventură să vezi și să descoperi alte obiceiuri. Dar despre tine ce știi? Te cunoști bine? Ești prieten cu tine însuși? Asta este foarte important. Știi că nu există o superputere mai mare decât aceea de a te cunoaște și a te iubi așa cum ești?

Este bine să faci lucruri noi și diferite, dar este vital să cercetezi ce se află înăuntrul tău ca să afli cine ești, cum ești și, mai mult decât atât, ce poți deveni.

Să te cunoști pe tine însuși este ca și cum ți-ai face un nou prieten care nu te va părăsi niciodată, așa că spune: cât de multe știi despre tine?

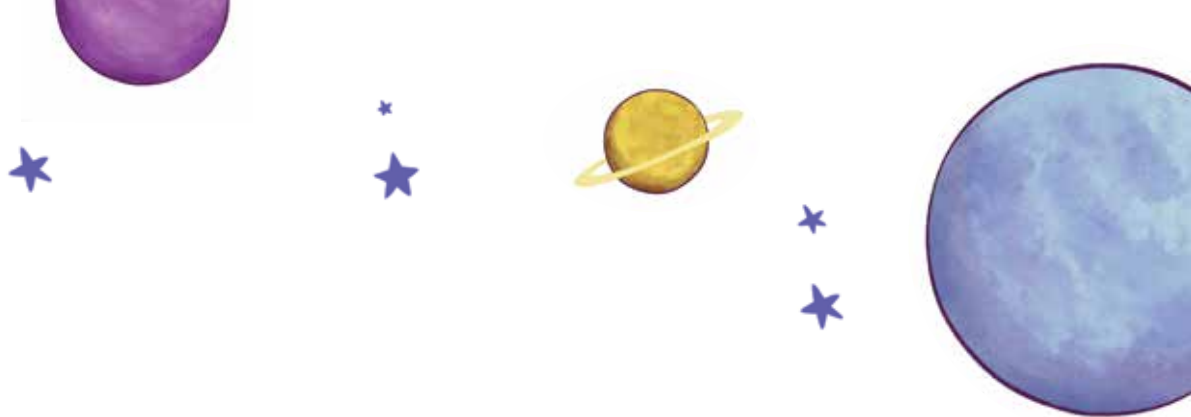
Ești optimist, sau pesimist? Îți place să stai cu oamenii, sau preferi singurătatea? Ți-e indiferent ce se spune despre tine, ori simți nevoia întotdeauna să le faci pe plac celorlalți?



Când vei putea să răspunzi la aceste întrebări, vei fi mai aproape de a afla cine ești și de a-ți valorifica această superputere.

Probabil că uneori te întrebi: „Se poate să nu mă înțeleg bine cu mine însumi/însămi?” Bineînțeles! Sunt oameni care nu se plac prea mult sau care ar dori să schimbe ceva la ei: le-ar plăcea la nebunie să fie mai înalți, mai simpatici sau mai inteligenți. De aceea vorbesc urât cu și despre ei înșiși, în timp ce cu alții vorbesc frumos. Și astfel ajung să fie propriii inamici.

Dar cum te poți împrieteni cu persoana cea mai importantă din viața ta, care ești chiar tu? Ei bine, în același fel în care înveți ceva nou: acordând atenție. Nu trebuie să faci nimic altceva decât să-ți acorzi atenție.



Pentru că atunci când îndrăznești să faci o călătorie înăuntrul tău și să-ți cunoști felul de a fi, începi să te înțelegi, să te accepți... și să te iubești.

Așadar... ești pregătit să pornești în cea mai emoționantă călătorie din lume? Urcă la bordul navei noastre! Te vom purta spre șase planete diferite și pe fiecare dintre ele vom învăța ceva despre o valoare sau o emoție.

Aceasta va fi aventura cea mai emoționantă de-a lungul căreia, pe lângă faptul că vei descoperi alte lumi, vei afla cum ești tu cu adevărat și vei învăța cum funcționează superputerea ta.

Ești curios să afli cum vei putea s-o folosești? Nicio grijă, la sfârșit îți vom explica...

Mai este foarte puțin până la decolare!

CELE 6 PLANETE ALE UNIVERSULUI TĂU DE EMOȚIONAL



ALFA
Planeta
încrederii



PO
Planeta
atitudinii
pozitive



LIBRA
Planeta
asertivității



HERZ
Planeta stimei
de sine



PONTO
Planeta
empatiei



OKONAU
Planeta
proactivității

INSTRUCȚIUNI PENTRU CĂLĂTORIA SPRE ALTE LUMI

- 1** Nu ai nevoie de valiză. Vom **învăța** și vom **descoperi**!
- 2** Lasă harta acasă. **Cele mai bune locuri** nu figurează pe hartă.
- 3** Pregătește-te de **surprize**.
- 4** Fă-ți loc în **inimă** pentru noi **prieteni**.
- 5** Dacă vrei să înțelegi cum stau lucrurile, pune-ți cea mai importantă întrebare din lume: **De ce?**
- 6** Ține-te bine de paginile acestei cărți... **DECOLĂM!**







ALFA

Planeta încrederii