Manuale pentru viața reală

Ghid pentru adolescenți despre dezvoltare personală și educație financiară

Alcea Sarina-Stefania

2026

© Alcea Sarina-Stefania, 2026
Éditeur : Logiciels Saphyr
Siège social : 55 rue Grignan, 13006 Marseille, France
ISBN 979-10-990981-7-7
Dépôt légal : novembre 2026
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse — novembre 2026

CUPRINS

Povestea mea 5
Partea întâi – Noțiuni elementare de dezvoltare personală 7
Obiectivele S.M.A.R.T. — Cum transformi „mi-aș dori” în „încep de aici”8
Dreamboard: un panou cu visurile tale 13
Valorile personale 16
„Nu am timp” — Ce loc le faci lucrurilor importante? 21
Descoperirea vocației cu ajutorul modelului Ikigai 25
Oamenii de succes caută soluții, ceilalți caută scuze 30
“Atitudinea, nu aptitudinea, îți dă altitudinea” 35
Nu lăsa limitele altora să devină limitele tale 38
Obstacolele sunt făcute pentru a fi depășite, nu pentru a te opri din drum42
Jurnalul obiectivelor și al succeselor 46
„Lasă grijile, începe să trăiești!” 50
Obiceiurile oamenilor de succes 54
Productivitatea: obiceiurile care te ajută și distragerile care te încurcă 58
Principiul Pareto: unele eforturi produc rezultate mai mari decât altele .. 61
Suntem media celor mai apropiați cinci prieteni 63
Fă bine altora fără să-ți faci ție rău și fă-ți bine ție fără să faci altora rău 66
Depresia se poate trata. Poți să te simți din nou bine 69
Gândirea critică — Nu tot ce auzi sau citești este adevărat 71
Cum iei decizii când nu poți avea totul 74
Cum să înveți 77
Greșeala nu îți definește valoarea 79
Ce înseamnă pentru tine o viață reușită? 81
Partea a doua – Noțiuni elementare de educație financiară 83
Active și pasive, venituri și cheltuieli — Cum îți înțelegi situația financiară 84
Cum și de ce este bine să ne ținem evidența veniturilor și cheltuielilor ... 89
Cum alcătuim un buget 94
Pușculițele financiare — Dă fiecărei sume un scop 98
Economisește înainte să cheltuiești — Începe cu fondul de rezervă 101
Pentru investiții, întâi instruiește-te 104
Convingerile limitative și convingerile ajutătoare legate de bani 107
Venituri active și venituri pasive 111
Surse de venituri 115
Dacă vrei un venit mai mare, muncește mai inteligent, nu mai mult 119
Diferența dintre angajat și antreprenor 121

Planul de afaceri: ce verifici înainte să înființezi o firmă 125
Dorințe și nevoi — Cum alegi ce cumperi? 128
Întâi câștigă banii, apoi cheltuiește-i 131
Înaintea unei cumpărături importante, așteaptă 24 de ore 134
Când cumperi pentru a impresiona 137
Creditele 140
Plata datoriilor — Metoda bulgărelui de zăpadă 144
Stabilitatea financiară și independența financiară 147
Banii în cuplu — Împreună sau separat? 150
Obiceiuri care construiesc bunăstare și obiceiuri care fragilizează bugetul 154
Gândește la scară mare și începe cu pași potriviți posibilităților tale 157
Observă oportunitățile și evaluează obstacolele 158
Folosește o parte din bani pentru a construi avere 159
Averea netă — Cum urmărești evoluția situației tale financiare 160
Anotimpurile în economie — Cum ne pregătim pentru perioadele bune și pentru criză 163
În perioadele de criză, unii plâng, iar alții vând batiste 167
Răbdarea și amânarea recompensei 168
Banii digitali sunt tot bani 169
Contul bancar și cardul: ce trebuie să înțelegi 170
Cum recunoști fraudele și promisiunile de îmbogățire rapidă 171
Inflația: de ce aceeași sumă cumpără mai puțin 172
Dobânda compusă: când și dobânda începe să producă dobândă 173
Primul salariu: brut, net și suma care ajunge în cont 174
Înainte să semnezi: contractele și obligațiile financiare 175
Asigurările: ce riscuri transferi și ce plătești tu 176
Primii pași spre o viață financiară independentă 177
În loc de încheiere: viața pe care o construiești 179
Bibliografie 180
Mulțumiri 181

Povestea mea

M-am născut în România, în anul 1974. La doisprezece ani am început să învăț limba franceză, care a devenit o mare pasiune pentru mine. Pe 14 iulie 1988 am ajuns pentru prima dată în Franța, chiar de sărbătoarea ei națională.

În liceu am participat la olimpiade de limba franceză și am mai vizitat Franța de câteva ori. Această țară m-a fascinat de la început. România este și ea o țară foarte frumoasă, cu oameni calzi și primitori, dar eu simțeam o atracție deosebită pentru Franța. Cu timpul, mi-am dorit tot mai mult să trăiesc acolo.

Am urmat Facultatea de Medicină, însă mi-am dat seama că nu îmi doream să lucrez în acest domeniu. După ce am obținut diploma de licență, am ales să schimb direcția, deși încă nu știam ce altceva aș putea face.

A fost prima dată când „m-am aruncat în gol fără parașută", cum îmi place mie să spun.

Oamenii mă întrebau:

— Nu e păcat să renunți la șase ani de studii?

Iar eu răspundeam:

— Dar nu e păcat de toți ceilalți ani pe care i-aș petrece făcând ceva ce nu îmi place?

Am urmat apoi cursuri de informatică și de contabilitate și am descoperit că ambele domenii mă fascinau. Am lucrat ca tester de programe la două firme franceze de informatică, unde am învățat să lucrez cu baze de date și să programez în Gupta Team Developer. În acea perioadă am călătorit din nou mult în Franța, iar dorința de a locui acolo a rămas vie.

O altă pasiune a mea sunt câinii, în special cockerii și setterii: creșterea lor, selecția și participarea la expoziții canine. Am început să cresc cockeri de rasă la șaptesprezece ani și continui și astăzi.

În timpul facultății, președintele clubului francez de spanieli de la acea vreme m-a invitat să particip la expoziții canine în Franța. M-a prezentat crescătorilor și mi-am făcut prieteni printre ei. Le mulțumesc tuturor celor care m-au primit în casele lor!

În 2004, după ce am plecat de la a doua firmă franceză la care lucrasem, mi-am înființat propria societate, Safir Informatica. Am început să creez programe de contabilitate, gestiune comercială și salarizare. Mai târziu, le-am reunit în SafirERP, un sistem informatic care ajută firmele să își gestioneze eficient activitatea.

În 2013 am început dezvoltarea unei versiuni online, rescriind programul în limbajul PHP. Astfel a apărut SafirERP Online.

În anul 2014 am primit cel mai frumos cadou din viața mea: fiul meu, Ștefan.

De-a lungul anilor, am citit mult despre psihologie, dezvoltare personală, relații de iubire, educație financiară, creșterea copiilor și spiritualitate. Sunt domenii care mă pasionează și din care am încercat să învăț lucruri folositoare pentru propria viață.

Treptat, mi-am dorit să împărtășesc adolescenților ideile care m-au ajutat și pe care mi-ar fi plăcut să le cunosc mai devreme. Așa s-a născut gândul de a scrie *Manuale pentru viața reală*.

Schimbarea nu mi-a fost însă ușoară în toate domeniile. Am fost într-o relație timp de 17 ani. Deși îmi dădusem seama că ea nu mergea în direcția pe care mi-o doream, mi-a fost foarte greu să ies din ea.

În anul 2025 mi-am îndeplinit visul de a mă muta în Franța, împreună cu fiul meu. Aici am creat o nouă societate de informatică, Logiciels Saphyr, și am început traducerea celor două programe ERP și adaptarea lor pentru piața franceză.

În 2026 a venit și momentul să transform în realitate visul de a scrie și publica manualele pentru adolescenți, la care mă gândeam de mulți ani.

Prin aceste cărți, îmi doresc să îi încurajez pe tineri să își trăiască viața cu curaj, să își urmărească visurile și să își păstreze dreptul de a descoperi ce pot realiza.

Îmi doresc să știe că pot schimba direcția atunci când înțeleg că drumul ales nu li se mai potrivește și că părerile descurajatoare ale altora nu trebuie să decidă în locul lor.

Privind în urmă, văd un drum cu mai multe schimbări de direcție, momente grele și bucuria unor visuri împlinite. Îți împărtășesc povestea mea cu speranța că vei găsi în ea curajul de a-ți urma propriul drum, chiar dacă nu ai încă toate răspunsurile. Mi-ar plăcea să îți amintești că poți descoperi posibilități noi la orice vârstă și că anii care urmează merită trăiți într-un fel care are sens pentru tine.

Partea întâi – Noțiuni elementare de dezvoltare personală

În adolescență, lumea începe să îți ceară tot mai multe alegeri. Ce îți place? La ce te pricepi? Ce ai vrea să studiezi? Cum îți imaginezi viitorul?

Poate ai deja câteva răspunsuri. Poate încă explorezi. Nu trebuie să îți cunoști întregul drum pentru a începe să te descoperi.

Dezvoltarea personală înseamnă să înveți despre tine și să îți construiești capacitatea de a alege, de a acționa și de a te adapta. Poate include înțelegerea valorilor tale, descoperirea intereselor, exersarea unor abilități și schimbarea obiceiurilor care te încurcă.

Punctul de plecare ești tu, așa cum ești acum, cu resursele, întrebările și dificultățile tale.

În această parte vom explora cum îți poți stabili obiective, cum îți poți folosi timpul și atenția și cum poți răspunde la obstacole, greșeli sau descurajări. Vom reflecta și asupra influenței oamenilor din jur și asupra felului în care îți definești o viață reușită.

Ideile și exercițiile sunt invitații la explorare. Unele îți vor fi utile imediat; altele vor căpăta sens mai târziu. Le poți încerca și adapta la împrejurările tale.

Progresul nu are același ritm pentru toată lumea. Există perioade în care înaintezi repede și perioade în care ai nevoie de odihnă, clarificare sau sprijin. Cere ajutor când ai nevoie: de la un părinte, un profesor, un prieten de încredere sau un specialist.

Pe măsură ce citești, întreabă-te:

„Ce descopăr despre mine?”

„Ce aș vrea să încerc?”

„Ce fel de viață vreau să construiesc?”

Scopul acestei părți este să îți ofere repere pentru propriul drum și curajul de a-l explora. Poți începe cu o alegere mică, apoi poți învăța din ceea ce trăiești.

Obiectivele S.M.A.R.T. — Cum transformi „mi-aș dori” în „încep de aici”

Poate ți-ai spus și tu, la un moment dat: „Vreau să am note mai bune”, „Vreau să economisesc bani”, „Vreau să învăț o limbă străină” sau „Vreau să fiu mai organizat”.

Sunt dorințe firești. Dar ce faci după ce le-ai spus?

Uneori, te apuci cu entuziasm, apoi nu mai știi cum să continui. Alteori, amâni începutul pentru luni, pentru vacanță sau pentru ziua în care vei avea mai mult timp. Iar dorința rămâne undeva în mintea ta, fără să se transforme într-o schimbare.

Nu înseamnă că ești leneș sau că nu poți. Poate ai nevoie să clarifici ce vrei și care este primul pas.

Un obiectiv bine formulat îți dă o direcție. Te ajută să alegi ce faci astăzi și să observi dacă ceea ce faci te apropie de rezultatul dorit.

Una dintre metodele pe care le poți folosi este metoda **S.M.A.R.T.**

Ce înseamnă S.M.A.R.T.?

Cuvântul „smart” înseamnă „inteligent” în limba engleză. În această metodă, fiecare literă reprezintă o caracteristică a obiectivului:

Literă	Caracteristică	Întrebarea care te ajută
S	Specific	Ce vreau să realizez, concret?
M	Măsurabil	Cum voi observa progresul și rezultatul?
A	Abordabil, adică realizabil	Pot face asta cu timpul și resursele disponibile?
R	Relevant	De ce contează pentru mine?
T	Încadrat în timp	Până când vreau să ajung acolo?

Există mai multe variante de formulare a acestor cuvinte. Noi le vom folosi pe acestea pentru a construi obiective clare și potrivite vieții tale.

Să le luăm pe rând.

S — Specific: spune exact ce vrei

„Vreau să mă descurc mai bine la școală” este o intenție. Dar este atât de largă, încât nu îți spune de unde să începi.

La ce materie? Ce anume îți creează dificultăți? Vrei să înțelegi lecțiile, să îți faci temele la timp sau să te pregătești pentru un examen?

Un obiectiv mai specific ar putea fi:

„Vreau să învăț să rezolv corect exercițiile cu fracții.”

Acum știi pe ce să îți concentrezi atenția.

La fel, „Vreau să economisesc” poate deveni:

„Vreau să strâng bani pentru o bicicletă.”

Iar „Vreau să învăț franceză” poate deveni:

„Vreau să pot purta o conversație simplă în franceză despre mine, școală și activitățile mele preferate.”

Cu cât formulezi mai clar obiectivul, cu atât îți va fi mai ușor să alegi pașii potriviți.

Întreabă-te: Dacă altcineva ar citi obiectivul meu, ar înțelege ce vreau să realizez?

M — Măsurabil: fă progresul vizibil

Când muncești pentru ceva, ai nevoie să poți observa dacă înaintezi.

Dacă obiectivul tău este „Vreau să citesc mai mult”, ce înseamnă „mai mult”? O pagină în plus? O carte pe an? Două cărți pe lună?

O formulare măsurabilă ar putea fi:

„Vreau să citesc două cărți alese de mine în următoarele opt săptămâni.”

Pentru economii, poți stabili o sumă:

„Vreau să economisesc 300 de lei.”

Pentru fracții, poți folosi un criteriu de verificare:

„Vreau să rezolv corect cel puțin opt exerciții din zece, fără ajutor.”

Măsurabil nu înseamnă că tot ce contează trebuie redus la un număr. Uneori, dovada este o acțiune pe care reușești să o faci: să pregătești singur o masă, să scrii un CV sau să susții o prezentare până la capăt.

Măsura trebuie să îți arate progresul, fără să devină un motiv de pedepsire.

Dacă ai citit o carte din cele două propuse, ai realizat ceva. Poți analiza ce te-a împiedicat să continui și cum îți ajustezi planul.

Întreabă-te: Ce dovadă concretă îmi va arăta că am făcut un pas înainte?

A — Abordabil: alege o provocare pe care o poți susține

Un obiectiv poate fi ambițios și, în același timp, realizabil.

Dacă nu ai alergat de mult, să îți propui să alergi zece kilometri în fiecare dimineață poate fi prea mult pentru început. Un pas mai potrivit ar putea fi să alternezi mersul cu alergarea ușoară, de câteva ori pe săptămână, ținând cont de starea ta de sănătate și de recomandările potrivite vârstei tale.

La fel, dacă ai școală, teme și alte responsabilități, un plan care presupune patru ore suplimentare de studiu în fiecare zi poate să nu încapă în viața ta.

Înainte să stabilești obiectivul, uită-te la resursele tale:

- Cât timp ai în mod realist?
- Ce știi deja și ce mai ai de învățat?
- Ai nevoie de bani, materiale sau ajutor?
- Ce responsabilități trebuie să iei în calcul?

Să presupunem că vrei să economisești 300 de lei în trei luni, dar poți pune deoparte numai 50 de lei pe lună. Ai putea prelungi termenul la șase luni sau ai putea alege un obiectiv mai mic pentru început.

Această ajustare arată că îți construiești planul pe realitate.

Un obiectiv bun îți cere un efort, dar îți lasă loc și pentru odihnă, școală, prieteni și situații neprevăzute.

Întreabă-te: Pot susține acest plan și într-o săptămână obișnuită, când nu sunt foarte motivat?

R — Relevant: află de ce contează pentru tine

Poți avea un obiectiv clar, măsurabil și realizabil, dar care să nu îți spună mare lucru.

Poate vrei să înveți un instrument pentru că prietenul tău cântă. Poate te gândești la o anumită profesie pentru că părinții o apreciază. Poate îți dorești un telefon scump pentru că aproape toți colegii au unul.

Influența celorlalți este firească. Totuși, merită să te întrebi ce îți dorești tu.

„Vreau să învăț engleză pentru a înțelege materialele despre programare care mă interesează.”

„Vreau să economisesc pentru o bicicletă deoarece îmi place să merg cu prietenii și vreau să contribui la cumpărarea ei.”

„Vreau să îmi organizez temele ca să nu petrec fiecare duminică seara încercând să recuperez tot.”

Când îți cunoști motivul, poți reveni la el în zilele în care efortul pare greu.

Unele obiective sunt legate de obligații. Poate o materie nu îți place, dar ai nevoie să o înțelegi pentru a trece un examen. Și acesta poate fi un motiv relevant.

Nu trebuie ca fiecare obiectiv să fie spectaculos. Să îți pregătești lucrurile pentru a doua zi sau să înveți să gătești ceva simplu îți poate face viața mai ușoară.

Întreabă-te: Ce îmi aduce acest obiectiv și de ce merită să îi acord timp?

T — Încadrat în timp: stabilește un termen

„Cândva” lasă mult loc amânării.

Un termen te ajută să îți organizezi pașii:

„Până la sfârșitul lunii, voi termina prima variantă a prezentării.”

„În următoarele șase luni, voi economisi 300 de lei.”

Pentru obiectivele mai mari, poți stabili și etape intermediare. Dacă ai șase luni pentru economii, poți verifica la sfârșitul fiecărei luni cât ai pus deoparte.

Termenul trebuie să țină cont de efortul necesar. Dacă ai ales o perioadă prea scurtă, o poți modifica în urma unei evaluări sincere.

Întreabă-te: Care este termenul final și când îmi voi verifica progresul?

Un exemplu complet: de la dorință la obiectiv

Pornim de la:

„Vreau să economisesc bani.”

Aplicând cele cinci criterii, putem ajunge la:

„În următoarele șase luni, voi economisi 300 de lei pentru o bicicletă, punând deoparte 50 de lei pe lună din banii de buzunar. Voi nota fiecare sumă economisită și voi verifica totalul la sfârșitul lunii.”

Acest obiectiv este:

- **Specific:** economisești pentru o bicicletă.
- **Măsurabil:** urmărești suma de 300 de lei.
- **Abordabil:** cei 50 de lei pe lună se încadrează în bugetul tău, după ce ai ținut cont de cheltuielile necesare.
- **Relevant:** bicicleta este ceva ce îți dorești și vei folosi.
- **Încadrat în timp:** ai un termen de șase luni.

Dacă bicicleta costă mai mult, cei 300 de lei pot reprezenta contribuția ta. Este bine să clarifici de la început dacă restul sumei va fi acoperit de familie sau dacă vei continua să economisești.

Obiectivul are nevoie de un plan

După ce ai scris ce vrei să realizezi, stabilește ce vei face.

Pentru obiectivul de economisire, planul poate fi simplu:

1. Aleg locul în care păstrez banii.
2. Pun deoparte suma stabilită atunci când primesc banii de buzunar.
3. Notez cât am economisit.
4. Verific lunar dacă planul încă se potrivește bugetului meu.

Pentru un obiectiv de învățare, planul poate preciza zilele, durata sesiunilor și materialele folosite.

Ajută să legi acțiunea de un moment clar:

„Luni, miercuri și vineri, după gustare, voi lucra câte 20 de minute la exercițiile cu fracții.”

Astfel, nu trebuie să decizi în fiecare zi când începi.

Alege acțiuni care depind de tine

Unele rezultate depind și de alte persoane sau de împrejurări.

Îți poți propune să te pregătești pentru un concurs, dar nu poți garanta că vei câștiga. Poți lucra pentru o notă mai bună, dar nu controlezi toate întrebările din test.

De aceea, este util să ai atât un rezultat dorit, cât și un obiectiv de acțiune.

Rezultatul dorit: „Vreau să obțin cel puțin nota 8 la următorul test.”

Acțiunile mele: „În următoarele trei săptămâni, voi lucra de patru ori pe săptămână câte 20 de minute și voi cere explicații pentru exercițiile pe care nu le înțeleg.”

Rezultatul îți dă direcția. Acțiunile îți arată ce ai de făcut.

În relațiile cu ceilalți, această diferență este și mai importantă. „Vreau ca o anumită persoană să mă placă” nu este un rezultat pe care îl poți controla. Poți însă să inițiezi o conversație cu respect, să îți exprimi interesul și să accepți răspunsul primit.

Când planul nu merge

Vei avea și zile în care nu faci ce ți-ai propus.

Poate ești obosit, apare ceva urgent sau descoperi că sarcina este mai grea decât credeai. O zi ratată nu anulează pașii făcuți până atunci.

În loc să tragi concluzia „Nu sunt în stare”, încearcă să afli ce s-a întâmplat:

- Am ales un obiectiv prea mare?
- Am estimat greșit timpul necesar?
- Am nevoie de explicații sau de sprijin?
- Momentul ales pentru lucru nu mi se potrivește?
- Mai contează acest obiectiv pentru mine?

Uneori, ai nevoie de consecvență. Alteori, ai nevoie să schimbi planul.

Dacă voiai să citești 30 de minute pe zi și reușești constant doar zece, poți începe de acolo. Dacă nu înțelegi exercițiile, mai mult timp petrecut singur în fața lor poate să nu fie suficient; poate ai nevoie să ceri ajutor.

Revizuirea obiectivului face parte din procesul de învățare.

Exercițiu: construiește primul tău obiectiv S.M.A.R.T.

Alege o singură dorință pe care vrei să începi să o transformi în acțiune.

Dorința mea este:

.....

S — Ce vreau să realizez, concret?

.....

M — Cum voi observa progresul și reușita?

.....

A — Ce timp, resurse și ajutor am la dispoziție?

.....

R — De ce contează pentru mine?

.....

T — Până când vreau să realizez acest lucru?

.....

Acum scrie obiectivul într-o frază:

„Până la ....., voi ....., iar progresul îl voi urmări prin ..... .”

Apoi completează:

Primul pas pe care îl voi face este:

.....

Îl voi face în ziua de:

.....

Un obstacol posibil este:

.....

Dacă apare, voi:

.....

Îmi voi verifica progresul la data de:

.....

Obiectivele te ajută să crești, dar nu îți stabilesc valoarea

Poți învăța din felul în care îți urmărești obiectivele: ce îți place, ce te obosește, când ai nevoie de ajutor și ce obiceiuri funcționează pentru tine.

Totuși, valoarea ta nu depinde de o notă, de o sumă economisită sau de numărul de lucruri bifate într-o agendă. Ai nevoie și de timp pentru odihnă, joacă, prietenii și descoperiri fără un rezultat prestabilit.

Metoda S.M.A.R.T. este un instrument pe care îl poți folosi când vrei să dai formă unei intenții. Nu trebuie să îți organizezi fiecare moment al vieții prin ea.

Pentru început, alege ceva care contează pentru tine. Formulează-l clar, fă-i loc în program și începe cu un pas pe care îl poți face.

Nu ai nevoie să cunoști de astăzi întregul drum. Ai nevoie să știi care este următorul pas.