DAN AUREL NICULA

Curajul de a *începe din nou*

21 de zile pentru a lăsa trecutul în urmă,
a-ți recâștiga încrederea și a merge înainte

Reflecții, exerciții și rugăciuni



Biblioteca Sufletului

danaurelnicula.ro • Ediția 2026

Un cuvânt pentru tine

Uneori, viața ne așază în fața unei uși închise. O pierdere, o despărțire, o alegere greșită sau o oboseală strânsă în timp ne pot face să credem că nu mai avem de unde începe. Dar un nou început nu cere să negi ce a durut. Cere să privești cu sinceritate, să te îngrijești și să alegi pasul care este posibil astăzi.

Am pregătit aceste pagini ca pe un însoțitor discret: reflecții inspirate din tradiția creștină, întrebări de coaching, rugăciuni și loc pentru propriile tale gânduri. Nu ai nimic de demonstrat. Nu trebuie să parcurgi perfect cele 21 de zile. E suficient să vii cu sinceritate și să lași fiecare zi să deschidă puțin drumul din fața ta.

Cum folosești cartea

• Citește cele opt capitole în ritmul tău; ele pregătesc schimbarea.

• Parcurge programul de 21 de zile: o temă, un exercițiu, o rugăciune și o pagină de jurnal.

• Scrie răspunsuri simple și concrete. O singură propoziție sinceră valorează mai mult decât o pagină de formule frumoase.

• La sfârșit, completează planul personal pentru următoarele 30 de zile.

O notă importantă

Aceasta este o resursă educațională și spirituală, nu un substitut pentru terapie, consiliere medicală sau ajutor de

urgență. Dacă ești într-o situație de abuz, pericol ori suferință severă, siguranța și sprijinul specializat au prioritate.

Începutul nou poate însemna și să ceri ajutor.

Cu prețuire pentru fiecare om care își caută drumul.

© 2026 Dan Aurel Nicula. Toate drepturile rezervate.

Biblioteca Sufletului · danaurelnicula.ro

CUPRINS

Harta unui nou început

PARTEA I · Înțelege unde te afli

01 Când ceva se încheie

02 Trecutul nu este identitatea ta

03 Durerea are nevoie de adevăr

04 Iertare, limite și libertate

PARTEA II · Reconstruiește din interior

05 Încrederea se reconstruiește prin pași mici

06 O relație mai blândă cu tine

07 Credința în zile nesigure

08 O direcție nouă, nu o viață perfectă

PARTEA III · 21 de zile de practică

Săptămâna 1 · Privește cu sinceritate

Săptămâna 2 · Vindecă și reașază

Săptămâna 3 · Alege și construiește

PARTEA IV · Continuă drumul

Bilanțul celor 21 de zile

Planul meu pentru următoarele 30 de zile

Rugăciune pentru un nou început

„Nu trebuie să ai tot drumul în față pentru a face următorul pas.”

PARTEA I

Înțelege unde te afli

Nu poți construi un început nou pe o poveste pe care nu ai avut curajul să o asculți.

Înainte de acțiune, e nevoie de adevăr. Nu despre ce „ar trebui” să simți, ci despre locul real din care pornești.

CAPITOLUL 01

Când ceva se încheie

Să recunoști pierderea fără să te pierzi pe tine.

Nu toate începuturile sunt anunțate de entuziasm. Unele se nasc în liniștea de după o ușă închisă. O relație poate să se termine, un vis se poate destrăma, un rol se poate schimba sau un plan poate deveni imposibil. Primul pas nu este să cauți imediat avantajele despărțirii de ceea ce ai iubit. Primul pas este să recunoști: ceva s-a schimbat, iar schimbarea mă doare.

Există o presiune subtilă de a părea puternic: să nu plângi, să nu vorbești, să găsești repede un nou proiect. Dar graba nu șterge pierderea. Uneori doar o ascunde sub o activitate neîntreruptă. Durerea cere un loc în care să fie văzută. Nu trebuie să-i oferi toate zilele tale; este suficient să nu te prefaci că nu există.

În tradiția creștină întâlnim mereu oameni care își schimbă drumul: cei care pornesc fără harta completă, cei care se întorc acasă, cei care îndrăznesc să ceară ajutor. Nu li se cere să fie invulnerabili. Au nevoie de adevăr, de încredere și de un pas următor. Începutul nu anulează trecutul, ci îi refuză dreptul de a decide singur viitorul.

În această etapă, este suficient să separi două lucruri: ceea ce s-a încheiat și ceea ce rămâne viu în tine. Poți pierde un proiect fără să-ți pierzi valoarea. Poți fi părăsit fără să devii de neiubit. Poți fi dezamăgit fără să fii condamnat să nu mai speri.

Ideea de păstrat

O pierdere este un eveniment, nu definiția vieții tale.