



*Extras din cartea
„Manual de supraviețuire”*

5.2. PENTRU A SUPRAVIEȚUI – GÂNDEȘTE !

Cei mai mulți oameni au o idee foarte vagă despre supraviețuire. În primul rând pentru că nimeni nu i-a învățat sau *n-a vrut* să-i învețe. Dacă cineva își aduce câteodată aminte de

subiectul acesta, precis e vorba de leacuri sau reguli băbești.

De aceea *Manualul de supraviețuire* se adresează oamenilor *obișnuiți*, cărora dorește să le schimbe *mentalitatea și cunoștințele*

Oricine citește această carte va deveni mult mai priceput să reacționeze adecvat și rapid la o situație sau criză neașteptată, în loc să-și piardă capul și să stea paralizat de frică, așa cum pățesc cei care nu au nicio idee (și mai ales nicio pregătire) despre supraviețuire.

□□ *Principiile de bază* ale acestei cărți sunt:

-□□□ *bazează-te pe tine (și nu pe alții, autorități);*

-□□□ *fii gata să te descurci în orice situație, folosind în primul rând mintea;*

-□□□ *improvizează ce-ți trebuie din orice găsești (fără să ai pregătite echipamente adecvate);*

-□□□ *când încerci să scapi – gândește-te și la ceilalți.*

Chiar dacă "orice" descoperi în jur este așa de puțin încât pare a fi nimica, adu-ți aminte de comentariile des auzite ale salvatorilor ajunși prea târziu la victime: "măcar să le fi trecut prin minte să se învelească în zierele *astea*", sau "poate scăpau dacă ar fi săpat o groapă în zăpada *asta*, să se adăpostească" ș.a.m.d..

Când dă necazul peste tine sunt mari șanse să nu ai această carte în buzunarul hainei, nici timp s-o citești. S-ar putea să fii fericit dacă mai ai o haină pe tine! Ca să te poți salva pe tine și pe alții cu ajutorul sfaturilor prezentate în continuare, e nevoie să citești *Manualul* cu atenție, **înainte** de apariția situației periculoase. Experiența dovedește că după ce creierul a fost alimentat conștiincios cu informațiile utile pentru salvarea pielii, când apare o necesitate acută

cunoștințele respective vor fi extrase pe loc din adâncul memoriei pentru a fi folosite.

S-ar putea să nu găsești în carte răspuns chiar la orice întrebare. Pentru a rezolva totuși problema: recitește cartea și mai încearcă odată. *Gândește (singur), caută și ve găsi!*

Să nu-ți închipui că dacă ai citit cartea – deja ești și priceput, și capabil să acționezi. Din păcate, multe sfaturi din carte nu pot fi însușite decât cu ajutorul practicii. Degeaba le citești sau pricepi doar teoretic.

Dar, iată cum pot fi valorificate informațiile din acest *Manual*:

- Previzionează și evaluează pericolele, necazurile, accidentele ce-ar putea să-ți apară în perioada sau activitatea viitoare, în locurile și împrejurările ce pot fi anticipate (de ex. în tribuna unui meci de fotbal, în cazul unei călătorii cu avionul, pe șosea la o oră de circulație cu intensitate maximă, în lift) și restudiază paginile referitoare la aceste probleme;
- Nu memora papagalicește metodele și soluțiile expuse, ci cugetă și folosește sau exersează-ți mintea pentru a le putea adapta și aplica la nevoile sau condițiile tale concrete, reale (mereu schimbătoare!); școlarizează-te; exersează practic;
- Întreține-ți o condiție fizică și o sănătate bună, *practicând* sportul, mișcarea, luptând permanent cu sedentarismul care te amortizește. Urcă scările pe jos (NU cu ascensorul), mergi cu bicicleta (NU cu mașina, tramvaiul etc), fă excursii și drumeții des, pe jos (NU cu telecabina sau automobilul), înoată, joacă-te cu copiii etc;
- Preocupă-te permanent de această problemă vitală, caută și găsește soluțiile cele mai bune, fă pregătirile cele mai potrivite necesităților, condițiilor, familiei tale;
- Recitește din când în când întreaga carte (mai ales # 20), ca să-ți îmbroști memoria și să devii mai apt de a reacționa eficient în eventualitatea oricăror calamități previzibile.

Și spre a recăpăta imboldul de a te pregăti continuu.

Viitorul bun nu e un cadou al întâmplării. *Dacă nu te gândești la viitor - nu vei avea viitor.*