

aperta

SEPTEMBRIE
2023



AR

INSIDE

Lucrare realizată de RALUCA BURCĂ - TOAMNĂ



KREUL

seit 1838

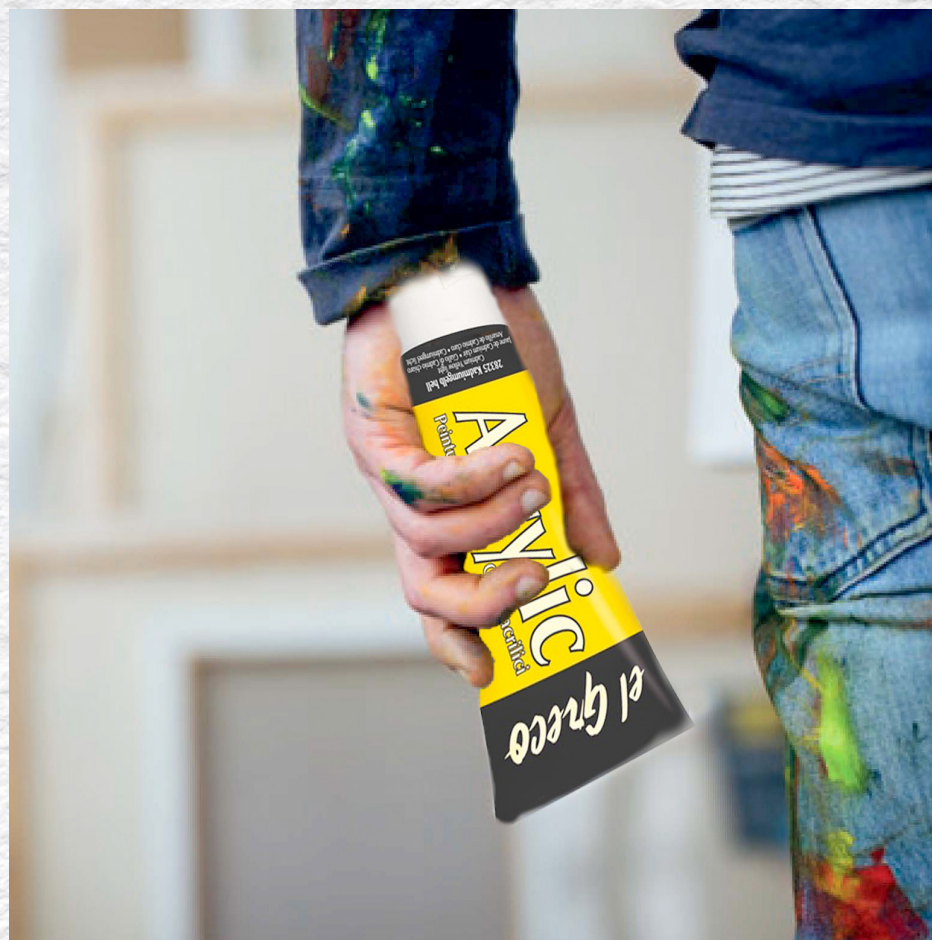
NOU

MATERIALE PENTRU ARTĂ, CRAFT ȘI PENTRU COPIII CREATIVI

VEZI TOATE PRODUSELE ÎN NOUL NOSTRU

CATALOG

Produsele KREUL sunt disponibile la parteneri selectați și magazinul online **aperta.shop**





KREUL
seit 1838

MATERIALE PENTRU ARTĂ, CRAFT ȘI PENTRU COPIII CREATIVI

Produsele KREUL sunt disponibile la parteneri selectați și magazinul online aperta.shop



Raluca Burcă a utilizat culori acrilice KREUL pentru realizarea superbe lucrări pe care a pictat-o special pentru coperta revistei noastre, Aperta Magazin, ediția de toamnă!



PROIECTEAZĂ PE ORICE PERETE, COPERTA REVISTEI

IATĂ CUM PROCEDEZI:

Scananează codul QR de mai sus, marcat cu AR, cu orice iPhone sau iPad sau cu anumite device-uri Android pentru a proiecta 3D, pe orice perete, coperta revistei Aperta. **Obține detalii despre dispozitivele acceptate, scanând codul QR din dreapta textului** ➔



Raluca Burcă

Bună! Mă numesc Raluca și iubesc poveștile. Sunt ilustratoare de profesie și mereu în căutarea unor noi modalități de a ajunge la inima privitorului și de a scoate la lumină o emoție.

Am studiat grafica la Facultatea de Arte din Iași, București și Polonia, perioadă plină de curiozitate, vise și învățare.

Am continuat apoi același traseu, punând în aplicare parte din visele construite până atunci, având la bază încrederea câpătată în facultate, curajul de a-mi alege drumul pe care-l simt și o dorință nestăvilită de a da mai departe puțin din bucuria lucrurilor cu sens, pentru că da, ilustrația are cel mai mult sens, pentru mine.

Am ilustrat cărți pentru copii, afișe, ilustrații editoriale, pereți, decorațiuni și multe altele.

Iubesc poveștile în orice formă vin ele, prin viu grai, prin puterea exemplului, prin artă - de oricare formă ar fi.

Cu toții cred că avem nevoie de acestea, nu doar copii.

Și nu sunt bune doar să te adoarmă - poveștile îți dau curaj, sens, tot ele îți răspund la întrebări sau îți creează altele, te pot umple de încredere, liniște și voie bună. Poveștile sunt vindecătoare. Mai ales când sunt spuse cu har și prețuire.

Instagram @raluca.burca
Facebook @ralucaioanaburca



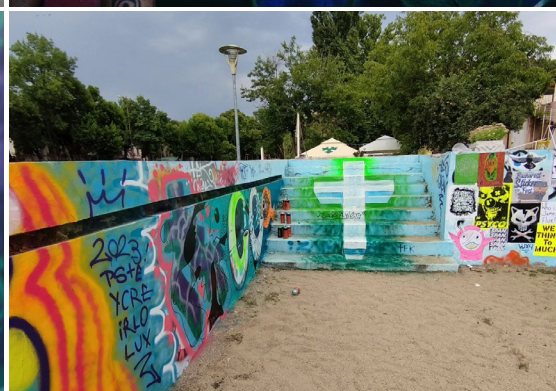
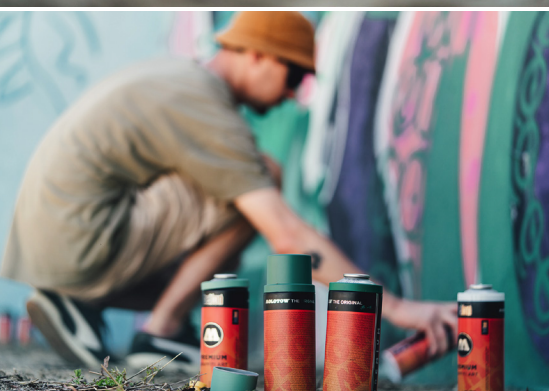
STREET DELIVERY TIMIȘOARA



MOLOTOW

THE ORIGINAL

PREMIUM BELTON 258+8+17 CULORI



Pentru ediția din acest an, bunii noștri prieteni de la Street Delivery Timișoara a creat un eveniment cu totul spectaculos, pe parcursul primelor zile din septembrie, incluzând, în premieră un show-fusion Graffiti xHip-Hop, la Baza Constructorul.

Pe ritmuri de hip-hop și scratch-uri produse în-style de DJ FLAMĂ și MC GEMINI JAXX, clasicii în-viață artiști urbani IRLO, LUX, YCRE și PSTE au realizat, cu spray-uri Molotow Premium Belton, super-lucrări în inconfundabilul lor stil, dând o nouă viață piscinei dezafectate de lângă Tomatului de Fotbal, din cadrul bazei. Să ne vedem cu bine și la anul când, la fel ca toate lucrările realizate cu excelențele noastre spray-uri Molotow Premium Belton, vom constata deloc surprinși că tonurile culorilor au rămas neschimbate, indiferent de temperaturile care au trecut peste ele! ♦

INSTAGRAM:

@Irlolrlo
@This_Lux_Easy
@ycre1312
@eea_anastasia
@pste_
@DeeJayFlamez
@Gemini_Jaxx

EXCLUSIV ÎN ROMÂNIA:
WWW.MOLOTOW-ROMANIA.RO
ȘI LA PARTENERII AUTORIZAȚI

Instagram: @MolotowRomania





FARFURII SPARTE "REPARATE" CU PIXUL

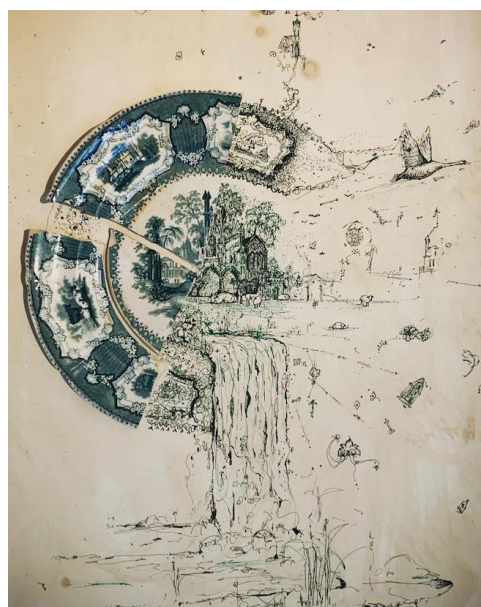
Artistul Rob Strati "repară" farfurii sparte, ce poartă o încărcătură emoțională importantă, realizând desene spectaculoase în completare, utilizând pixul sau stiloul. Seria artistului, intitulată "Fragmentate", reprezintă modalitatea sa de a reda viața bucăților disparate de ceramică, prelungind designul elaborat al obiectelor în ilustrații ample, care prind viață pe o pagină goală.

Fiecare dintre lucrările din această serie pleacă de la o farfurie reală spartă, pe care Strati o plasează pe hârtie, folosind apoi un pix sau stiloul pentru a completa ceea ce lipsește din design-ul inițial.

Totuși, el nu se rezumă la a restabili pur și simplu aspectul anterior al farfuriei, în schimb, Strati găsește noi căi pe care conduce lucrarea, eliberând numeroasele elemente originale de constrângerile cadrului circular și lăsându-le să se răspândească pe întreaga foaie.

În unele cazuri, acest lucru înseamnă dezvoltarea și elaborarea micului fragment de peisaj reprezentat pe farfurie, de exemplu creând o lacustră presărată cu bărci, care se întinde în depărtare. De asemenea, include desfășurarea modelului floral care înconjoară centrul farfuriei, permițând viței și elementelor abstracte să plutească, imponderabil. Aceste aditii unice dau o nouă viață obiectului, în timp ce sărbătoresc și semnificația originală a acestuia. ♦

INSTAGRAM: @robstrati



FABRIANO

TONED PAPER





PUNCTILISMUL ȘI MOȘTENIREA SA

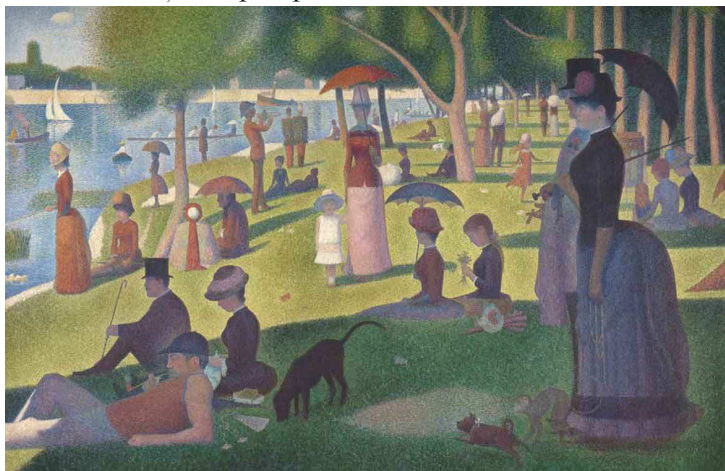
Punctilismul (denumit și pointilism) este o tehnică de pictură clasică ce constă în formarea imaginilor din modele de puncte mici, de diferite culori. S-a născut din mișcarea cunoscută sub numele de neoimpresionism, între anii 1880 și 1910. Neoimpresionismul a fost promovat de artistul postimpresionist Georges Seurat și de studentul său Paul Signac.

Termenul „punctilism” a fost folosit, la început, peiorativ pentru a ridiculiza acest stil frust și lipsit de tușele artistice în vogă, în acea perioadă. Tehnica este simplă și constă în aplicarea unor puncte mici, de culori primare, ale căror modele în ansamblu, transmit percepția unei diversități de culori și tonuri.

Se spune că punctilismul poate genera un nivel mai ridicat de luminozitate și strălucire în cadrul unei lucrări, motiv pentru care a fost îmbrățișat de numeroși artiști. Pe de altă parte, punctele pot crea un efect de culoare mai bogat decât amestecarea culorilor într-o paletă. Această tehnică folosește modul în care ochiul uman funcționează și felul în care creierul interpretează aceste mesaje primite — astfel, privitorul reușește să perceapă nu mii de puncte separate, ci ansamblul-unitar de culori generat de puncte de culoare. Analogia perfectă pentru această tehnică sunt led-urile ecranelor device-urilor electronice, care emit doar trei culori, roșu, verde și albastru.

Markerelor acrilice, sunt instrumentele moderne ideale pentru toți cei ce doresc să încerce sau să se perfecționeze în tehnica fantastică a punctilismului

Picturile create în acest stil, compuse din puncte mici care compun o imagine mai mare, pot fi identificate în lucrările impresioniste, neoimpresioniste, postimpresioniste și fauviste. De la Pissarro și Van Gogh, până la interpretarea contemporană a lui Damien Hirst, iată o selecție de opere punctiliste incredibile.



GEORGES SEURAT: UN ARTIST MAJOR PUNCTUALIST

Unul dintre cei mai faimoși artiști punctiliști, Georges Seurat (1859-1891), a jucat un rol important în crearea și dezvoltarea acestei tehnici. Seurat a fost un artist postimpresionist francez cunoscut pentru crearea divizionismului (cunoscut și sub denumirea de cromoluminarism) și a punctilismului. Seurat avea doar douăzeci și patru de ani când a creat unele dintre cele mai faimoase picturi punctiliste: "O duminică după-amiază pe insula La Grande Jatte" (1884) - foto sus- și remarcabila "Băieți la Asnières" (1884) - prima foto în coloana alăturată. "Băieții la Asnières", care se află la Galeria Națională din Londra, a fost respins de salonul parizian în anii 1880 când Seurat l-a înaintat pentru

10 apărta septembrie/2023



expoziție, dar iese în evidență astăzi ca o piatră de temelie a punctilismului și postimpresionismului.

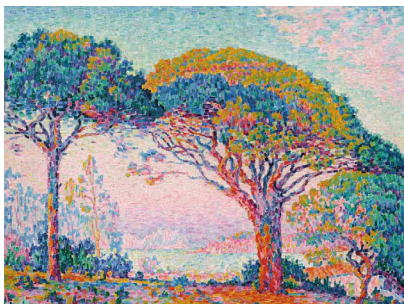
PAUL SIGNAC: ACEEAȘI TEHNICĂ, OBIECTIVE DIFERITE

Paul Signac (1863-1935) a fost un pictor francez prominent în scenele de artă neoimpresioniste și postimpresioniste. În viața reală, Paul Signac și Georges Seurat au fost mari prieteni. La sfârșitul anilor 1880, el a fost influențat de noua tehnică științifică de pictură a lui Seurat și a ajutat la dezvoltarea teoriei din spatele punctilismului. Seurat l-a influențat și a fost influențat de mulți dintre contemporanii săi, în afară de Seurat, inclusiv Claude Monet și Vincent van Gogh.



"Casele portului, Saint-Tropez" (1892) - foto sus- este un exemplu captivant al lucrărilor punctiliste ale lui Signac. Creată la scurt timp după moartea prietenului său Seurat în 1891, "Casele portului, Saint-Tropez" înfățișează portul din Saint Tropez, un loc care l-a fascinat pe Signac pe parcursul carierei sale. Deși el și Seurat au creat împreună tehnica punctilistă, Signac avea o interpretare mult mai neoimpresionistă a stilului de pictură.

"La Baie (Saint-Tropez)" (1907) a lui Signac este o reflecție remarcabilă a poziției sale ca pionier al neoimpresionismului. După ce prietenul său Georges Seurat a murit, Signac a devenit principalul promotor al punctilismului și divizionismului, permițând ca această modalitate diferită de interpretare a culorii să definească și curentul neoimpresionist, incipient în acea perioadă.



Continuare în pagina următoare



MOLOTOW

THE ORIGINAL

ONE4ALL

ACRYLIC



EXCLUSIV ÎN ROMÂNIA:

WWW.MOLOTOW-ROMANIA.RO
ȘI LA PARTENERII AUTORIZAȚI

Instagram: @MolotowRomania



CAMILLE PISSARRO: PICTURI INSPIRATE DE SEURAT ȘI SIGNAC

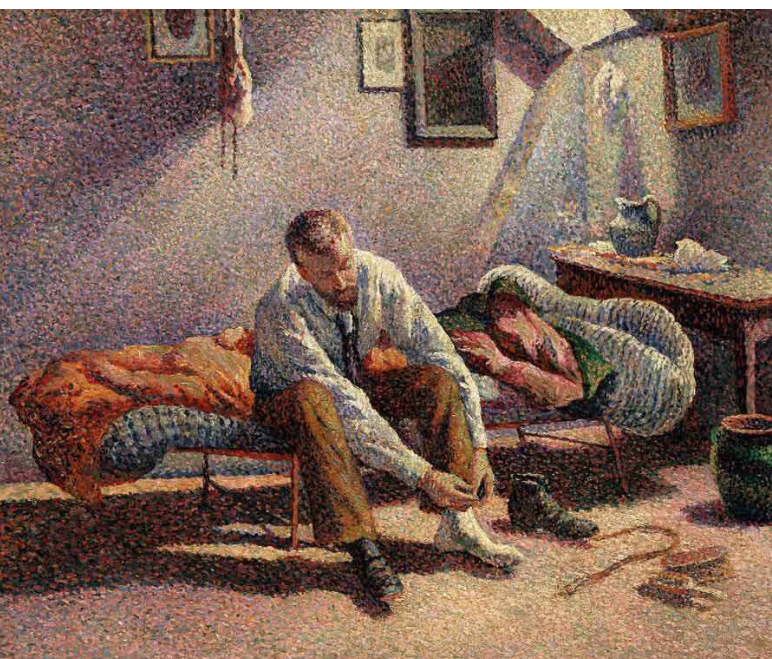
Camille Pissarro (1830-1903) a fost un pictor impresionist francez care a creat, de asemenea, numeroase opere semnificative punctiliste. Pissarro a experimentat cu multe mișcări sub umbrela impresionismului pe parcursul vieții sale, inclusiv postimpresionismul și neoimpresionismul, așa că nu este surprinzător că cineva atât de implicat în aceste scene ar crea lucrări folosind teh-



nicile punctiliste. El i-a cunoscut pe Seurat și pe Signac direct și a găsit abordarea lor științifică a culorii și luminii fascinantă -- deși s-a plictisit de punctilism după aproximativ patru ani și a încetat să mai creeze opere într-un stil atât de rigid. "Culegând mazărea" (1887) este un exemplu al lucrărilor lui Pissarro în această perioadă și a talentului său unic de a capta lumina și umbrele, folosind o serie de mici puncte.

MAXIMILIEN LUCE: IMPRESIONIST TRANSFORMAT ÎN PUNCTUALIST

Maximilien Luce (1858-1941) a fost un alt artist care a început ca impresionist înainte de a-și dedica o mare parte a carierei



punctilismului. Pictura sa din 1890, "Dimineața, Interior", este un exemplu impresionant de punctilism și divizionism timpurii; lucrarea îl înfățișează pe prietenul său și colegul artist Gustave Perrot, pregătindu-se dimineața. Această pictură este compusă dintr-o multitudine de puncte colorate, în mare parte în portocaliu, roșu, galben și albastru, care creează o imagine cu detalii incredibile. Unii consideră că Luce este mai degrabă un neoimpresionist decât un impresionist. Spre sfârșitul vieții sale, Luce a revenit la pictura în stilul său original impresionist.

12 *aperta* septembrie/2023

HENRI-EDMOND CROSS: UN MAESTRU NEOIMPRESIONIST

Henri-Edmond Cross (1856-1910) a fost un pictor francez și piatra de temelie a mișcării neoimpresioniste. El a fost cunoscut cu Georges Seurat în anii 1880 și a încercat în cele din urmă să picteze cu tehnica punctualistă în 1891, cu mare succes. Pictura sa "Fuga nimfelor" (1906) arată o înțelegere remarcabilă a tehnicii și reflectă intersectarea punctilismului și neoimpresionismului într-un mod care seamănă cu lucrările lui Paul Signac. Utilizarea lui Cross a punctilismului a fost un moment de cotitură important în istoria acestei tehnici, deoarece el a fost o figură cu o influență masivă în lumea artei și a definit a doua fază a mișcării neoimpresioniste. Lucrările și moștenirea lui H.E. Cross au inspirat alți mari artiști precum Henri Matisse și au deschis calea pentru apariția fauvismului.

HENRI MATISSE: PUNCTILISM ÎN ARTA FAUVISTĂ FRANCEZĂ

Henri Matisse (1869-1954) a fost un artist vizual francez cunoscut pentru picturile sale fauve și tratamentul său fluid al

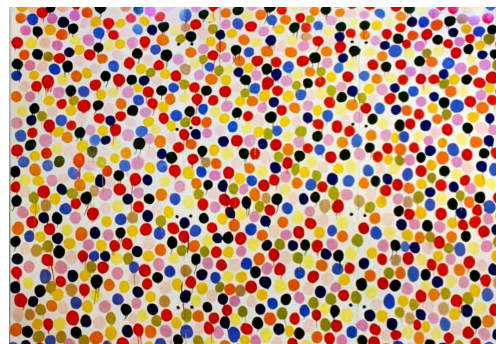
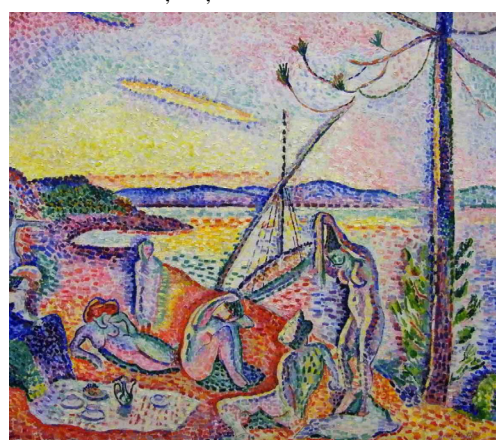
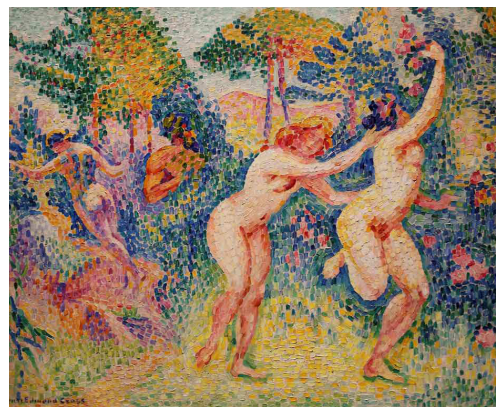
luminii și culorii în lucrările sale. În multe feluri, fauvismul a fost o extensie atât a punctilismului, cât și a neoimpresionismului, deoarece mișcarea era definită de culori vii și de tușe aspre și scurte. Inspirat de predecesorul său Henri-Edmond Cross, Matisse a creat multe opere care ar putea fi considerate punctiliste, inclusiv pictura din 1904 "Luxe, calme, et volupté". Această pictură iconică este considerată o lucrare seminală care a marcat nașterea fauvismului, folosind tehnici anterioare pentru a comunica o filozofie bazată pe odihnă și fantezie.

PUNCTILISM: INTERPRETAREA MODERNĂ A LUI DAMIEN HIRST

De-a lungul anilor, a existat multă dezbatere cu privire la ceea ce califică ca punctilism. Cu toate că Seurat și Signac au creat tehnica și teoria acesteia în anii 1880, această tehnică există din vremuri imemorabile. Există chiar înregistrări ale artei aborigene care foloseau o tehnică punctată sau stiplată pe pereții peșterilor, acum multe milenii.

Artistul contemporan britanic Damien Hirst, în seria sa de picturi cu puncte, inclusiv prima lucrare creată în 1986, intitulată "Pictura cu puncte" -foto dreapta-, jos -, face aluzie la punctilism și la ideea că punctele sunt un bloc de construcție esențial al imaginilor din artă.

În loc să creeze o imagine clară în lucrările sale, așa cum au făcut inițial Seurat și Signac, Hirst transformă seria de puncte într-o abstracție remarcabilă. ♦



Schneider



Makers Line

VEZI PRODUSUL ÎN REALITATE AUGMENTATĂ
DETALII ÎN PAGINA 18



Schneider Paint-It markere acrilice



Instagram: @SchneiderPen.ro



SEMIOTICA, LIMBAJUL TĂCUT AL DESIGNULUI



Simbolurile sunt universale
Ele transcend barierele culturale și lingvistice



S-tiai că există un limbaj universal, nespus, pe care îl folosim zilnic? Este limbajul semioticii - știința semnelor și simbolurilor și a modului în care oamenii le folosesc sau le interpretează. Semiotica are o influență profundă asupra modului în care înțelegem și interacționăm cu lumea modernă, cu produsele și aparatele de care ne lovim, zilnic. Este ca un dialog tăcut între design și privitor, ce comunică mesaje complexe, într-o clipă. Semiotica se bazează pe conceptul de semn și simboluri: un semn reprezintă ceva dincolo de grafica respectivă, iar un simbol este un tip de semn ce semnifică obiectul său într-o convenție arbitrară. Gândiți-vă la arcele aurii care sunt simbolul McDonald's sau la semnul "Swoosh", cel cu care se identifică Nike. Aceste simboluri, generate din principiile semiotice, nu sunt doar logouri - ele poartă un spectru de semnificații, asocieri și emoții.

SEMIOTICA ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Oriunde privim, semiotica este prezentă și funcționează admirabil. Luați în considerare semnul "STOP" - forma sa octogonală este un simbol universal recunoscut pentru "STOP" în trafic. Culoarea roșie comunică un sentiment de urgență și pericol, făcându-l foarte eficient în transmiterea necesității sporirii vigilenței. Această combinație de formă și culoare a semnelor STOP exemplifică modul în care semiotica joacă un rol în designul de zi cu zi, ajutându-ne să înțelegem instantaneu și să răspundem indicatoarelor vizuale. Prin înțelegerea semioticii, putem descifra aceste mesaje ascunse în designuri și să înțelegem impactul lor intenționat.

CUM SPORESC SIMBOLURILE IMPLICAREA

Simbolurile eficiente pot comunica idei complexe aproape instantaneu, depășind barierele lingvistice. Un simbol sub formă de inimă semnifică universal iubirea, în timp ce un semn în "V" al degetelor reprezintă victoria și independența, în multe culturi. Folosind astfel de simboluri, se poate evoca un sentiment de familiaritate și relevanță, promovând implicarea utilizatorilor. Pe scurt, simbolurile pot transmite un mesaj-cheie în cel mai scurt timp posibil. Această abordare poate fi deosebit eficientă pentru produsele care generează acțiune sau conștientizare, cum ar fi UI/UX, marketingul, semnalizarea sau publicitatea.

UN SIMBOL PENTRU 10.000 DE ANI

Dezvoltarea simbolului radioactiv care ar putea rezista 10.000 de ani, este un studiu de caz remarcabil în semiotica. Provocarea era de a crea un simbol de avertizare care să poată fi înțeles de către civilizațiile viitoare, chiar și la mii de ani distanță, pentru a semnifica prezența deșeurilor radioactive, foarte periculoase timp de milenii. Designul final - "trifoiul radioactiv" - folosește o combinație de forme și culori pentru a transmite mesajul universal fără a a apela la convenții lingvistice sau culturale. Acest exemplu demonstrează puterea semioticii în crearea de designuri cu un impact durabil. ♦

Pentru schițe și desene recomandăm Twin Markers Schneider, markerle cu vârf tip-pensulă și culori pe bază de apă

Schneider  Makers Line

Schneider
Twin marker

NOU



VEZI PRODUSUL ÎN REALITATE AUGMENTATĂ
DETALII ÎN PAGINA 18



Instagram: @SchneiderPen.ro



PICTURI ABSTRACTE, CU FIGURI GEOMETRICE

Georgy Kurasov creează picturi abstracte ce vibrează de energie și culoare, imagini dinamice care amintesc de proiecțiile prin caleidoscop — asta pentru că fiecare figură este reprezentată folosind o gamă de forme geometrice saturate ce se ântrepătrund într-un stil unic și neconvențional.

Inițial format ca sculptor, Kurasov continuă să exploreze forma în practica. Deși unii critici îi confundă stilul cu cubismul, artistul se conformează de fapt filosofiei și esteticii neo-constructivismului. Acest curent, care a luat naștere în Europa de Est, pune accent pe geometrie neortodoxă, linii intersectate și libertate de exprimare.

În mod similar, Kurasov folosește principiile neo-constructiviste în picturile sale, reprezentând bărbați și femei în formă fragmentată. Această abordare nu numai că distorsionează corpurile subiecților săi, conferindu-le proporții extreme, dar creează și o senzație ireală pentru un spațiu imposibil de regăsit în memoria vizuală, totuși familiar.

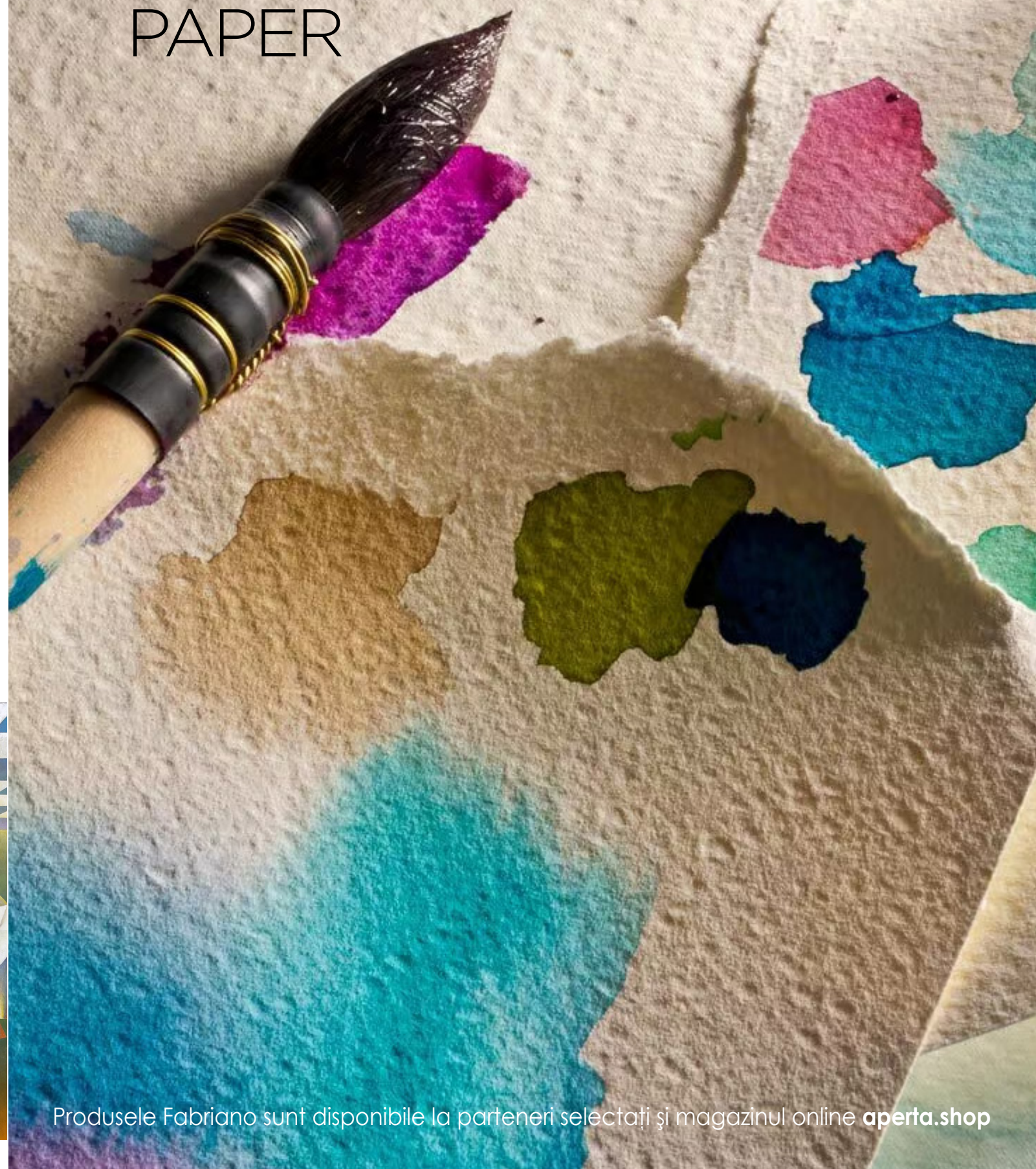
Fiecare fâșie de culoare construiește o perspectivă distorsionată în care obiectele sunt aplatizate până când par bidimensionale. În ansamblu, împreună, aceste alegeri stilistice fac din fiecare dintre picturile lui Kurasov o experiență fascinantă. ♦

INSTAGRAM: [@georgykurasovart](https://www.instagram.com/georgykurasovart)



FABRIANO

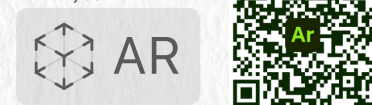
WATERCOLOUR PAPER



a
infoALEX BACIU,
MURAL NOU LA BRAȘOV

"Conceptul muralului de la Brașov se bazează pe faptul că textul, scris în orice formă stilistică, este o particularitate esențială a imaginii, unde ochiul este un procesor eficient al informației, mai ales sub o formă stilistică de lettering H_2O . Îl găsesc cel mai eficient ca impact atunci când spui APA și transmite ideea de viață. Cuvântul viață are un impact emoțional la nivel uman și cu siguranță se poate traduce în subconștientul nostru ca fiind o responsabilitate continuă față de natură

și mediu. În definitiv, noi depindem de ele, ele sunt baza creației. Acesta este motivul (simbolul chimic) pentru care de cele mai multe ori imaginile clasice se transformă în pictograme enunțând o imagine deseori printr-un semn simbol sau chiar un text scurt, care au rolul de a transmite cât mai multă informație într-un spațiu mic, poziționate în puncte cheie și cu o putere mare de vizibilitate", explică artistul Alex Baciuc. La realizarea muralului, artistul a folosit spray-uri Molotow Premium Belton.

REALITATE AUGMENTATĂ,
ÎN REVISTA NOASTRĂPROIECTEAZĂ PE ORICE
PERETE, COPERȚA REVISTEI

Inovăm o dată în plus, de această dată cu ajutorul tehnologiei AR (Realitate Augmentată) și vă prezentăm, în premieră, câteva produse — marcate în reclame "AR" — virtualizate 3D, pe care le veți putea vedea scanând codul QR alăturat acestora, cu telefonul mobil (pentru moment, orice dispozitiv mobil Apple și anumite dispozitive Android — detalii tehnice, mai jos). În plus, scanând codul QR din dreapta-sus, marcat "AR", veți putea proiecta pe un perete și vizualiza reprezentarea virtuală a coperții revistei noastre Aperta, ediția Septembrie 2023 + minunate surprize!

Obțineți detalii despre dispozitivele acceptate, scanând codul QR din stânga textului:

18 aperta septembrie/2023



SUMAR

05 _ON THE COVER

Raluca Burcă

06 _FEATURE

• Street Delivery Timișoara

10/14 _ART-GUIDE

• Punctilism • Semiotica

8/16 _SHOWCASE

• Farfurii sparte, "reparate" cu pixul • Picturi abstracte, cu figuri geometrice

18 _INFO

20 _PARENTING

• Parenting liniștit

24 _SELFHELP

• Arta din viața noastră • Principii fundamentale • Concepte japoneze • Succesul mediocrității

32 _DOSAR

• Somnul și știința viselor • O singură conștiință? • Al doilea creier



@MolotowRomania
@SchneiderRomania
@CariocaRomania
@ApertaShop



@MolotowRomania
@SchneiderRomania
@CariocaRomania
@Aperta.Shop

retail&prezentare:
molotow-romania.ro
schneider-romania.ro
carioca-romania.ro
aperta.shop

B2B:
aperta.ro

Schneider Write it



NOU

Schneider
Voyage
2023VEZI PRODUSUL ÎN REALITATE AUGMENTATĂ
DETALII ÎN PAGINA 18Produsele Schneider sunt disponibile la parteneri selectați și magazinul online schneider-romania.ro

Parenting liniștit

Ideea de a fi un părinte liniștit sună pe cât de atrăgător pe atât de evaziv. Seninătatea de a rămâne calmi și de a continua să fim părinți atunci când copilul face o criză pentru că ai alăturat câteva felii de măr, macaroanelor cu brânză, din farfuria pe care le-ai servit-o? Sună ca un vis...

Dar conform lui Kiva Schuler, fondatoarea Jai Institute for Parenting, conceptul de părinte liniștit nu este doar posibil, ci realizabil. "Oamenii cred că părintele liniștit nu funcționează pentru că atunci când spun 'nu' copilului lor, acesta face o criză de furie", spune Schuler. În pofida faptului că aceste crize de furie sunt enervante, ele nu sunt rele. Rămânând calmi și neîncurajând criza, reprezintă de fapt un moment excelent de a învăța.

O concepție greșită comună este că părintele liniștit este asociabil cu stilul de părinte permissiv, cel care face copiii să crească impulsivi și răzvrătiți. Dar, spre deosebire de părinții permissivi, părinții liniștiți integrează structura și disciplina în viața de zi cu zi însă fac acest lucru fără a fi prea duri cu ei înșiși sau cu copiii lor. Asta necesită un efort interior considerabil. "Dacă vrem cu adevărat să creștem adulți maturi, trebuie să devenim noi înșine adulți, ceea ce înseamnă să putem să ne asumăm responsabilitatea personală,

20 **aperta** septembrie/2023

să stabilim limite fără să ne simțim vinovați, să utilizăm în mod adecvat cu emoțiile noastre și să demonstrăm empatie", spune Schuler. "Prin aceasta, noi modelăm comportamentul pe care dorim să-l transmitem copiilor noștri."

Deci, cum arată în practică părintele liniștit și cum pot părinții să atingă acest deziderat comportamental, în relaționarea cu odraslele lor?

CONCEPȚII GREȘITE DESPRE PĂRINTELE LINIȘTIT

Presupunem că dacă părinții își cresc copii într-un mod și mediu liniștit, totul va fi mereu calm. Dar copiii nu sunt liniștiți, deloc, de fapt. Deseori, fără intenție, ceea ce facem este să le cerem copiilor să-și controleze, să-și gestioneze și să-și potolească comportamentul pentru liniștea noastră. Este o joc nedrept pentru că cei mici sunt în mod natural haotici, au multă energie, sunt zgomotoși și doresc să testeze limitele. Acestea sunt aspecte tipice ale dezvoltării emoționale, sociale și intelectuale ale unui copil.

În acest context, pe bună dreptate oamenii se întreabă dacă părintele liniștit este doar un vis utopic — putem cu adevărat să creștem adulți responsabili și conduși de valori - adică scopul de bază al parenting-ului - în timp ce rămânem liniștiți? Răspunsul este fără echivoc, DA. Dar nu comportamentul copiilor trebuie să se

schimbe pentru ca acest lucru să se întâmple - ci comportamentul adulților. Când ați început să realizați și să acceptați că schimbarea trebuie să înceapă cu dvs. în loc de copii?

SCHIMBAREA TREBUIE SĂ ÎNCEAPĂ CU PĂRINTELE

Chiar dacă -- sau mai ales dacă -- am trecut, în copilărie, prin traume semnificative dorința profundă de a fi părinte într-un mod diferit față de modul în care am fost crescuți ar trebui să prevaleze. Este nu doar în beneficiul relației părinte-copil pe care o construim ci și pentru că definește traiectoria relației noastre viitoare cu odraslele, atunci când ei vor fi devenit maturi

Șocul, combinat cu bucuria, de a fi devenit părinți, ne face reactivi, nervoși, impulsivi și nechibzuți. Lucruri minore pe care copii le-ar putea face altfel decât ne dorim sau imaginăm ne conduc spre reacții disproporționate, chiar violente, uneori, care se transformă ulterior în sentimente de rușine și vinovăție.

Totuși, cum putem să echilibrăm balanța între faptul că, prin natura lor, copii mici sunt haotici, dar au nevoie de structură -- două perspective comportamentale care par să se anihileze reciproc?

Ei bine, acestea nu sunt mutual exclusive. Primul pas este ca părinții să învețe să rămână calmi, chiar și în mijlocul haosului.

Continuare în pagina următoare



MATERIALE PENTRU ARTĂ, CRAFT ȘI PENTRU COPII CREATIVI

Produsele KREUL sunt disponibile la parteneri selectați și magazinul online aperta.shop



Putem spune că părinții dețin poziția de lider, în relația cu copii. Putem fi structurați, vorbi cu fermitate, stabili limite și avea așteptări și facem asta din poziția de lider, învățând și demonstrând în loc să reacționăm, să strigăm, să certăm, să jig-nim, să dăm vina și să pedepsim. S-a demonstrat cu claritate, copiii funcționează mult mai bine în situații sociale ce presupun colaborare și parteneriat decât dictându-li-se ce să facă, cum să facă și când să facă.

CUM AR TREBUI SĂ TRANSMITEM MESAJELE, COPIILOR NEASCULTĂTORI?

La fel ca în oricare altă relație, comunicarea eficientă este fundamentală în relația dintre părinte și copil. Studiile de succes arată că părinții ar putea să se bazeze pe metodologiile dezvoltate de Marshall Rosenberg, ce își au esența în comunicarea nonviolentă, concentrându-se pe comunicarea care nu face rău altora.

Judecata, acuzarea și defensivitatea lipsesc cu desăvârșire din comunicarea nonviolentă. Așa că începem cu declarații centrate pe "eu", cum ar fi "Mă simt frustrat pentru că ți-am cerut să duci gunoiul și nu s-a întâmplat."

Rolul nostru ca părinți este să învățăm gândirea orientată spre soluții. Așa că am putea întreba: "Ce te-ar ajuta să faci asta astăzi?" sau "Cum ai putea să-ți amintești

să duci gunoiul data viitoare?"

Vrem să-i ajutăm pe copii în loc să-i desconsiderăm atunci când fac greșeli, uită lucruri sau se comportă necorespunzător. Copiii sunt foarte inteligenți atunci când îi implicăm în descoperirea soluțiilor pentru ceea ce nu funcționează și pe care ei și-le asumă. Funcționează mult mai bine într-o zonă de colaborare și parteneriat decât într-o mini-dictatură.

CE NE FACEM DACĂ ODRASLELE NU SE RIDICĂ LA STANDAREDELE IMPUSE DE NOI?

Amintiți-vă că părinții liniștiți nu sunt părinți perfecți. Prin rezonanță, nici copiii părinților liniștiți nu sunt copii perfecți. În acest ecosistem, toată lumea are voie să facă greșeli. Importante sunt felul în care le remediem.

Ca părinte liniștit, aș putea avea o zi proastă și să-mi revărs furia asupra copiilor mei sau să acționez într-un mod de care cu siguranță im i va fi rușine, ulterior. În vechiul model de parenting, exista o scuză, de tipul "dacă recunosc o greșală în fața copilului meu, îmi voi pierde autoritatea și puterea". Trebuie să eliminăm acea ierarhie. Întotdeauna există loc pentru mai bine și asta începe prin recunoașterea greșelilor noastre și asumarea responsabilității pentru ele.

PUTERE VS AUTORITATE

Puterea, în relația cu copii, este atunci

când transmit că sunt persoana mai mare care poate controla experiența copilului și acesta nu are cum să se opună sau sustragă acesteia, adică "ceea ce spun eu ca părinte se întâmplă, indiferent de perspectiva sau voința ta, copile".

Autoritatea este atunci când mă prezint ca persoana mai înțeleaptă, mai în vârstă, mai matură, care te iubește mai mult decât orice, și prin urmare, este rolul meu să te sprijin să fii în siguranță și să-ți atingi potențialul pentru a-ți duce la îndeplinire angajamentele. Uneori am o poziție mai autoritară, dar plec de la premisa că o voce, o personalitate și ai dorințe și stări.

Pentru ca perspectiva "Părinte liniștit" să funcționeze, trebuie să existe valori de familie clar formulate. Acestea devin ancora în parenting. Prin urmare, nu este vorba despre nota la test sau despre a face parte din echipa de fotbal a școlii — desigur, ne-am dori ca odrasla să exceleze la absolut orice, să fie expert în matematică, literatură, șah, sport și tot restul — este vorba despre valorile care conduc autoritatea pe care o exercităm. În timp, obiectivul nostru ca părinți este să modelăm acele valori și să le comunicăm în moduri adecvate vârstei, astfel încât copiii noștri să le poată purta în cele din urmă ca Steaua lor Polară atunci când ies în lume și devin persoane independente. ♦



CARIOCA®

Create to Learn • since 1953

SIGURANȚĂ

INOVAȚIE

CREATIVITATE

SUSTENABILITATE



Avem nevoie să petrecem mai mult timp gândindu-ne la arta din lumea noastră. Artă este extrem de dificil de definit, dar să o descriem ca picturi, fotografii, sculpturi, etc., pe care alegem să le avem în jurul nostru pentru că ne place să le privim. Vom ignora în această expunere muzica, dansul, literatura și dramaturgia și ne vom concentra asupra tipurilor de lucrări pe care le-am putea întâlni expuse în muzee, de la Louvre, la Muzeul Metropolitan de Artă sau la galeria de artă locală.

Motivul pentru care majoritatea dintre noi alegem să "decorăm" lumea noastră cu artă este pentru că facem astfel un pas mare către starea de bine, confortul mental și vizual care ne definesc personalitatea. Alegerea genului de artă pe care o aducăm acasă sau chiar la birou este o modalitate prin care putem exercita control asupra vieților noastre, și numai faptul de a face asta ne conferă o mentalitate pozitivă pentru a întâmpina lumea și ajuta creierul nostru să funcționeze mai eficient, îmbunătățind în mod regulat performanța noastră cognitivă.

Prin artă, putem semnaliza oricui ne vizitează casa sau trece pe lângă spațiul nostru de lucru, care ne sunt valorile, grupul social cu care ne identificăm și ar transmite celorlalți frânturi despre personalitatea noastră. Atunci când trimitem aceste semnale, pe de o parte, ne reamintim cine suntem cu adevărat, **24 aperta** septembrie/2023

dar și oferim altora indicii nu doar despre ce ne motivează să mergem înainte, ci și cum să interacționeze cu noi. De exemplu, dacă arta văzută indică faptul că ne trăim viețile într-un mod relativ formal, oamenii știu să stea un pic mai departe de noi când vorbesc; persoanele mai formale preferă să păstreze un spațiu personal mai mare.

Artă ne poate ajuta, de asemenea, să ne relaxăm și să ne revitalizăm, în special dacă evocă scene din natură. De exemplu, fotografiile din vacanță care par să primească cele mai multe "uau-uri" sunt mai întotdeauna imagini ale naturii. Ne place să privim imagini ale naturii, indiferent dacă am fotografiat noi înșine o scenă sau nu.

Când vedem scene din natură, fie în fotografii, fie în picturi, nivelurile noastre de stres scad, performanța noastră mentală se îmbunătățește, iar noi ne simțim mental revigorați. Adăugarea unei picturi cu peisaje naturale în sufragerie este o idee la fel de bună indiferent de tehnica artistică. Tipurile de scene naturale care sunt cele mai bune pentru starea noastră mentală sunt imagini care par invitate, scene în care parcă abia așteptăm să intrăm. Cercetările arată, de asemenea, că imaginile cu flori -- fotografiate sau reprezentate artistic de aproape, în care florile umplu cadrul, dar tulpinile nu sunt evidente -- pot accelera revenirea noastră la normal după ce am fost stresați.

Imaginile naturii ne pot ajuta să trăim mai liniștiți și să evităm să fim incapacitați de stresorii cotidiani, în plus nu sunt obligatorii lucrări cu tipar sofisticat sau rame foarte scumpe pentru a obține rezultate vizuale pozitive.

Desigur, nu doar peisajele din natură ne pot fi sursă de inspirație și liniște: pentru mulți dintre noi s-a putea să funcționeze la fel de bine imagini ale unor clădiri cu arhitectură impecabilă și la lucrări de artă cu structuri geometrice colorate sau, pentru alții, este probabil ca detaliile inteligente ale artei picturale clasice să reprezinte punctul de echilibru în căutarea căruia ar trebui să ne îndreptăm mai des atenția.

Un fapt validat de studii exhaustive este că apreciem mai mult arta pe care o creăm noi înșine decât arta creată de alții, prin urmare este bine să încercați, cel puțin, să fiți obiectivi în ceea ce privește piesele proprii pe care alegeți să le expuneți - nimeni nu se așteaptă ca voi să fiți deloc raționali în ceea ce privește arta copiilor voștri, deci nici nu vă gândiți să o evaluați.

Folosiți conștient arta pentru a vă lumina viața și pentru a vă atinge obiectivele personale și profesionale, pentru că nu este doar un mod de a vă comunica valorile ci, intrinsec, lucrările artistice valoroase transmit perspective uneori geniale și interesante, cu siguranță aceste atribute fiind prezente din abundență, în cazul imaginilor din natură. ♦



KREUL
seit 1838

**MATERIALE PENTRU ARTĂ, CRAFT
ȘI PENTRU COPIII CREATIVI**

Produsele KREUL sunt disponibile la parteneri selectați și magazinul online **aperta.shop**



Principii fundamentale

Gândirea bazată pe principii fundamentale este o metodă de rezolvare a problemelor care implică descompunerea problemelor complexe în cele mai elementare și fundamentale părți ale lor. Originară din filosofia antică greacă și revitalizată și aplicată de antreprenori moderni, precum Elon Musk, această metodă ne cere să renunțăm la presupuneri, convenții și prejudecăți. În schimb, suntem încurajați să reconstruim, de la zero, derivând soluții din aceste adevăruri fundamentale. Pentru fondatorii de noi afaceri, asta înseamnă inovarea dincolo de normele industriei și crearea de produse sau servicii care rezonază cu adevărat cu nevoile pieței. Pentru executivi, se traduce în strategii modelate pe baza unei înțelegeri profunde a obiectivelor fundamentale ale companiei, în loc să imite pur și simplu competitorii. Pentru proprietarii de afaceri, este vorba de reevaluarea și rafinarea continuă a operațiunilor, asigurându-se de eficiență și relevanță fiecărei acțiuni. În esență, gândirea bazată pe principii fundamentale nu este doar o metodă este o mentalitate care permite liderilor din toate domeniile să navigheze în peisajul volatil al afacerilor cu claritate, originalitate și vigurozitate.

UTILIZAREA PRINCIPIILOR FUNDAMENTALE ÎN STRATEGIA DE AFACERI

Puterea gândirii bazate pe principii fundamentale este o abordare universal-adaptabilă care poate revoluționa orice strategie de afaceri.

De exemplu, Musk a aplicat principiile fundamentale pentru a reevalua costurile bateriilor Tesla, neacceptând prețurile stabilite, ci descompunând costurile la nivelul componentelor. Similar, Airbnb, în loc să accepte normele industriei hoteliere

re, a deconstruit conceptul de cazare și l-a reimaginat, ducând la nașterea partajării de locuințe.

Ca fondator, executiv sau proprietar de afaceri, această metodă îți va permite să descompui probleme complexe, să elimini ideile preconcepute și să construiești soluții de la zero. Nu este vorba despre ajustarea existentului; este vorba despre recrea contextul, din perspective noi.

DEFINEȘTE CLAR PROBLEMA: REDU PROVOCAREA LA ESENȚA SA

- Identifică problema. Claritatea este crucială. Cu cât definiția problemei este mai precisă, cu atât ești mai bine pregătit să o abordezi.
- Explorează în profunzime utilizând mereu "de ce?" Acest lucru aduce aminte de tehnica "Cele Cinci De Ce" ale Toyota. Până la al cincilea "de ce," dezvăluie adevse problema fundamentală. De exemplu, dacă un startup nu are succes, întrebările repetate de tip "de ce" pot dezvălui probleme mai profunde, cum ar fi potrivirea pe piață sau problemele întâmpinate de utilizatori.
- Enumeră presupunerile. Cu toții le avem însă scoțându-le la iveală putem ajunge la adevărate epifanii. SpaceX, de exemplu, a redus costurile rachetelor punând la îndoială presupunerea că rachetele nu pot fi refolosite.

DECONSTRUIEȘTE ȘI ANALIZEAZĂ: EXAMINEAZĂ FIECARE ASPECT

- Descompune și împarte problema în părți fundamentale. Este ca și cum ai înțelege o mașină studiindu-i motorul, roțile și caroseria separat.
- Analizează fiecare componentă. Fără idei preconcepute, analizează fiecare parte. Acest lucru îți permite să vezi unde se află cu adevărat blocajele sau ineficiențele.

BRAINSTORMING INOVATIV: ELABOREAZĂ SOLUȚII INOVATIVE

- Încurajează colaborarea echipei. Amestecă expertiza din diferite domenii pentru a inova. O combinație de perspective poate duce la soluții holistice geniale
- Concentrează-te pe problema fundamentală. Acest lucru asigură că brainstormingul tău rămâne direcționat și scopurilor.
- Gândește în afara cutiei. Poveștile de succes ale companiilor precum Dropbox au fost construite pe soluții neconvenționale pentru probleme comune.

TESTEAZĂ ȘI VALIDEAZĂ: DĂ VIAȚĂ SOLUȚIEI TALE ȘI VERIFICĂ-O

- Construiește un model minimal de lucru. Creează o versiune de bază pentru a înțelege aplicabilitatea ei. Pentru startup-urile digitale, aceasta ar putea fi o "minimum viable product" (MVP).
- Colectează feedback și folosește-l pentru a căuta soluția - te va ajuta să te asiguri că rezonază cu publicul țintă.

IMPLEMENTARE ȘI ITERARE: APLICĂ, EVALUEAZĂ ȘI PERFECTIONEAZĂ

- Implementează. Treci de la teorie la practică.
- Monitorizează. Folosește metrici și indicatori-cheie de performanță pentru a evalua progresul.
- Iterează: Rafinează constant oferta pe baza utilizării reale și a feedback-ului. Călătoria prin fazele unei afaceri subliniază puterea pură a gândirii bazate pe principii fundamentale. Nu este doar o unealtă de rezolvare a problemelor; este o schimbare de paradigmă, o modalitate de a ne elibera de lanțurile convenției și de a inova cu adevărat.

Pe măsură ce navighezi pe mările vaste ale lumii afacerilor, lasă busola Principiilor Fundamentale să te ghideze. Nu doar că îți va arăta direcția; va deschide un drum plin de posibilități, nelimitate. ♦

Orice s-ar spune, este puțin probabil ca unele invenții să te lase la greu ...

Design rafinat

Autonomie nelimitată

Nu are nevoie de 5G

Unhackable

Rotire intuitivă

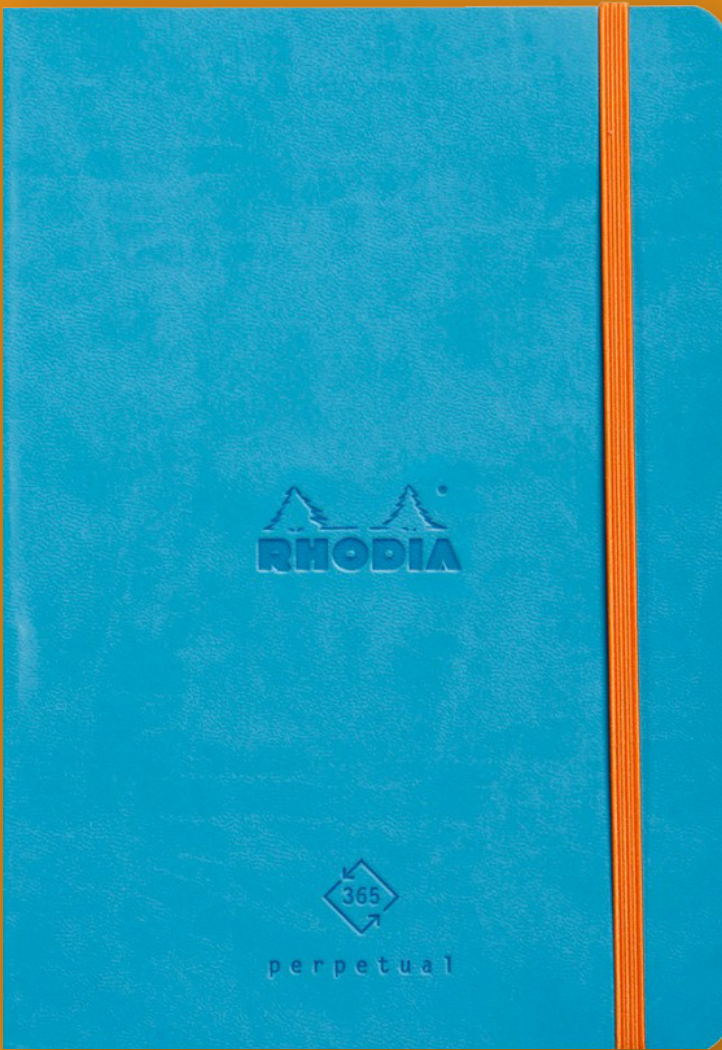
Reciclabil

7000 limbi disponibile

Hârtie HD

Ecran incasabil

Always on



indispensable depuis 1934

blocs, carnets, cahiers, accessoires

Made in France

Produsele Rhodia sunt disponibile la parteneri selectați și magazinul online **aperta.shop**



Concepte japoneze

Aprecierea mondială pentru cultura și societatea japoneză s-a aprofundat de în ultimele decenii și continuă și astăzi. Unul dintre lucrurile pe care apreciem la japonezi este că, la fel ca grecii antici, ei pot lua idei sau concepte complexe și le pot rezuma într-un singur cuvânt sau expresie. Aceste expresii pot servi ca memento-uri despre cum să trăiești o viață prosperă și plină de sens. De-a lungul anilor, șapte concepte japoneze și-au făcut loc tot mai pregnant în cultura mondială și pentru că își vădesc eficiența și profunzimea, în viața de zi cu zi.

KAIZEN: ÎN CĂUTAREA ÎMBUNĂTĂȚIRII CONTINUE

Kaizen este un termen japonez care se traduce prin "îmbunătățire continuă". Este ideea de a face schimbări mici, incrementale de-a lungul timpului pentru a-ți îmbunătăți viața și a-ți atinge obiectivele. Japonezii sunt convinși că schimbările mici, făcute în mod constant și inteligent, pot compune un tablou al vieții semnificativ îmbunătățit.

Iată esența: Încearcă să devii cu doar 1% mai bun în fiecare zi. Dacă poți face îmbunătățiri mici de-a lungul lunilor, anilor sau deceniilor, și poți muta munți din loc.

OUBAITORI: EVITAREA COMPARĂRII CU ALȚII

Caracterele Kanji care alcătuiesc ideograma Oubaitori reprezintă patru specii diferite de arbori care înfloresc primăvara, în Japonia: cires, cais, piersic și prun. Fiecare arbore înfloreste în felul său și în timpul său, și fiecare produce o floare și un fruct distinct. Conceptul de Oubaitori se bazează pe această imagine arboreală și se referă la ideea de a evita obiceiul de a te compara cu alții și de a îmbrățișa călătoria

28 **aperta** septembrie/2023

și linia temporală unice ale tale în schimb.

WABI-SABI: ACCEPTAREA IMPERFECȚIUNII

Wabi-sabi este o filozofie japoneză care îmbrățișează imperfecțiunea și disoluția. Așa cum a formulat-o artistul Leonard Koren, wabi-sabi este despre a găsi frumusețea în "imperfect, trecător și incomplet". Este ideea că defectele nu negă neapărat valoarea unei lucruri.

Deși wabi-sabi este adesea aplicat la obiecte precum ceramica, are rezonanță și în ceea ce privește modul în care gândim despre toate tipurile de proiecte și chiar despre noi înșine. Deși există un loc pentru căutarea excelenței și perfecțiunii în viață, la un moment dat, această căutare poate sta în calea progresului. Gândește-te la scriitorul care nu este niciodată capabil să predea un manuscris pentru că încearcă să-și perfecționeze, la infinit, lucrarea. La un moment dat, trebuie să-ți spui: "Wabi-sabi, baby!" Trebuie să îmbrățișezi imperfecțiunea ca parte inerentă a vieții.

IKIGAI: GĂSIREA SCOPULUI

Ikigai este un concept japonez care se traduce prin "un motiv de a exista". Este ideea de a-ți găsi scopul în viață și de a-l alinia cu pasiunile, abilitățile și valorile tale. Japonezii cred că găsirea și urmărirea ikigai-ului tău este cheia unei vieți lungi și fericite. Ikigai este similar cu ideea hindusă de Dharma precum și cu ideea lui Nietzsche de "a deveni ceea ce ești, cea mai bună variantă a ta".

HARA HACHI BU: MĂNÂNC PÂNĂ CÂND SUNT 80% SĂTUL

Hara hachi bu este un principiu japonez care înseamnă "mănâncă până când ești 80% sătul". Acest concept își are originea în insula Okinawa, unde oamenii folosesc această idee pentru a evita supraalimentarea și efectele negative care o însoțesc.

Multe dintre problemele noastre legate de dietă și obezitate ar putea fi rezolvate dacă oamenii ar mânca cu mai multă intuiție și conștiință: dacă ar încetini și ar savura mâncarea, ar mânca doar atunci când este momentul mesei (în loc să mănânce în timp ce se uită la telefon sau la televizor) și s-ar opri din mâncat atunci când corpul le semnalează că este suficient, înainte de a se simți sătui.

SHIKATA GA NAI: ACCEPTAREA A CEEA CE NU POȚI SCHIMBA

Shikata ga nai este un concept japonez care în traducere liberă ar însemna "nu poate fi ajutat". Acest concept se concentrează pe acceptarea lucrurilor pe care nu le putem schimba și pe detașarea de acestea. Shikata ga nai este un concept identic cu filozofia stoică, care ne învață că multe dintre frustrările noastre provin din faptul că așteptările noastre nu corespund realității. Vrem ca lucrurile să fie într-un fel când ele sunt în alt fel. Shikata ga nai este un reminder să acceptăm lucrurile așa cum sunt și să mergem mai departe.

SHINRIN-YOKU: COMUNIUNEA CU PĂDUREA

Shinrin-yoku este faimoasa practică japoneză, ce reprezintă, în esență conceptul de "a absorbi atmosfera pădurii" pentru a beneficia de multe avantaje fizice, mentale și spirituale pe care le obții petrecând timp în natură. Shinrin-yoku nu înseamnă să te plimbi prin pădure cu scopul de a atinge un anumit număr de pași sau kilometri, într-o drumeție. Este vorba despre a experimenta și înțelege natura cu toate simțurile tale: să fii atent la stratul moale de ace de pin de sub picioarele tale, la modul în care razele trec prin crengile copacilor și la sunetul unui pârau care curge lângă potecă. Este despre a te imersa cu adevărat în lumea naturală. ♦



FIND ZEN IN YOUR PEN **ZEBRA**



Sarasa Clip Vintage

Produsele Zebra sunt disponibile la parteneri selectați și magazinul online **aperta.shop**



Succesul mediocrității

Te-ai întrebat vreodată de ce restaurantul preferat, cel în care mâncarea ți-se pare cea mai savuroasă și atmosfera cea mai familială, nu este acel local sofisticat cu o mie de recenzii de 4,7 stele ci unul cu recenzii de 3,5 stele. Iată de ce!

Mergem la aceleași restaurante, sunăm același meșter, mergem mereu la același magazin, nu pentru că oferă servicii excepționale ci pentru că sunt mediocri și au rămas consecvenți în mediocritate, pentru o perioadă lungă de timp. Exact acest aspect îi face tangibili, prietenoși, comuni, pentru noi, majoritatea; și, de aici decurge succesul lor constant.

Ne așteptăm ca cei cu performanțe excepționale să ofere un nivel foarte înalt pentru serviciile lor, pentru care plătim premium, dar atunci când cererea crește, ajung să fie mediocri iar noi devenim, pe bună dreptate nemulțumiți.

Dar oamenii nu gândesc la fel când vine vorba de locurile care oferă o experiență decentă, medie, lipsită de extravaganță — dimpotrivă, le preferă și devin alegerile lor atunci când cei cu performanțe înalte dau greș sau când sunt prea confuzi pentru a alege din toate opțiunile excelente disponibile. De ce? Consumatorii știu că serviciile și produsele medii le vor oferi, de fiecare dată, ceea ce cumpără la un preț decent și la o calitate bună.

DE CE RECOMPENSĂM MEDIOCRITATEA?

Răspunsul nu este simplu... Mai întâi, să vedem de ce lucrurile merg prost chiar și în cele mai bune locuri. Sunt două motive majore:

1/ Performanța excepțională epuizează

A fi performer de top sau a oferi cel mai bun serviciu vine cu un preț. Există mereu mai multă presiune pentru a oferi același nivel al experienței oferită, în fiecare

moment sau chiar pentru a-l depăși.

Să faci asta o dată sau de două ori, sau chiar de zece ori, este realizabil. Dar să oferi același nivel de serviciu de o sută de ori, în fiecare zi, este puțin probabil. Și chiar dacă o vei face în 99% din situații, acel 1% când nu oferim același standard va ieși în evidență...

2/ Factorii necunoscuți și dependențele

Fiecare experiență de cinci stele este guvernată de diferiți factori — starea emoțională a furnizorului de servicii, economia în ansamblu, vremea, aprovizionarea cu materiale brute de calitate, funcționarea corectă a echipamentelor, livrarea la timp de la partenerul logistic, starea emoțională a clientului și așa mai departe.

Toate aceste componente în mișcare trebuie să funcționeze perfect pentru ca o locație ce oferă servicii, de exemplu, să ofere o experiență excepțională mereu. Eșecul unuia sau mai multor factori poate duce la o experiență sub așteptări pentru client. Pe scurt, cei cu performanțe înalte sunt mereu la un pas de a-și deteriora reputația însă cei care oferă o experiență medie scapă de oprobiul clienților pentru că cei care-i vizitează au așteptări mult mai mici și uneori chiar justifică experiența respectivă spunând: "Așa sunt ei. Sunt așa tot timpul" sau "La prețul acesta, nu am cum să cer și să primesc mai mult".

DE CE CÂȘTIGĂ MEDIOCRITATEA?

Mediocritatea câștigă pentru că nu țin-tește performanțe înalte. Serviciile, produsele, companiile care se înscriu în această paradigmă nu depun prea mult efort pentru a-și mulțumi clienții, nu fac prea multe schimbări, nu cresc prețurile, nu au sincope majore în a livra ce propun pieței. "Nimic nou" este mantra lor și continuă să facă aceleași lucruri de-a lungul timpului, oferind mereu plus sau minus 20% față de ceea ce se așteaptă clienții. Ei

înțeleg că oamenii li-se adresează pentru o experiență decentă și depun efort doar pentru a oferi asta și nimic mai mult.

Astfel, trec sub radarul hype-ului și evită recenziile proaste pe rețelele sociale. Și, surprinzător, devin locurile preferate ale cartierului pentru majoritatea. Și, atunci când continuă să ofere aceeași experiență timp de decenii, devin parte din viața oamenilor și, în cele din urmă, dobândesc statutul de "clasic".

Acest mecanism nu este valabil doar pentru mediul de business — scriitori precum Erle Stanley Gardner (82 de romane cu Perry Mason în rol principal), James Hadley Chase și Rajesh Kumar (un romancier tamil care a scris peste 1000 de romane polițiste) au devenit faimoși datorită capacității lor de a produce romane decente, la o calitate consistentă.

MEDIOCRU = DE ÎNCREDERE

Cel mai bun exemplu, iPhone-ul, care oferă o experiență software lină și fiabilă ce funcționează perfect cu celelalte dispozitive Apple. Cu toate acestea, camera, bateria și unele caracteristici software nu sunt la fel de bune precum cele mai performante modele ale concurenței, însă oferă o experiență fiabilă și constantă cu suport bun. Și asta face ca iPhone-ul să fie alegerea a peste 2,4 miliarde de oameni, considerând că în la începutul lui septembrie 2023 erau tot atâtea dispozitive active, global.

Lumea funcționează datorită mediocrității. Fie că vorbim de industrializare sau de boom-ul software, companiile au putut să producă și să scaleze mai mult datorită "mediocrității". Persoana obișnuită și mentalitatea sa ajută companiile să vândă mai mult și să se dezvolte mai mult. Deși aceste servicii sunt considerate mediocre de întreaga clientelă, pentru o parte importantă din acea bază de clienți, acesta este cel mai bun serviciu sau produs și îl folosesc cu încredere. ♦

Schneider



Write it

Schneider Ceod Shiny 2023

VEZI PRODUSUL ÎN REALITATE AUGMENTATĂ
DETALII ÎN PAGINA 18



Produsele Schneider sunt disponibile la parteneri selectați și magazinul online schneider-romania.ro

O singură conștiință?

Nu există nicio îndoială că mintea umană poate procesa doar o experiență singulară și subiectivă a lumii, prin intermediul căreia toate celelalte persoane, experiențe și idei sunt procesate. Deci, cum pot ști că nu sunt singura ființă conștientă în Univers? Aceasta este teoria de bază a solipsismului, care susține că existența minții noastre este singura certitudine disponibilă pentru noi. Este o întrebare la care este dificil de răspuns, în parte pentru că poate fi înțeleasă în atâtea moduri diferite, aplicabile în atâtea contexte diferite.

ȘTIM CĂ EXISTĂ ALTE MINȚI

Problema altor minți, cunoscută și sub denumirea de problema intersubiectivității sau problema solipsismului, este o provocare filozofică și epistemologică privind existența și natura altor minți conștiente în afara propriei minți. Problema apare din faptul că accesul nostru direct la lume se face prin intermediul propriei noastre experiențe subiective. Fiecare individ poate fi conștient de propriile gânduri, sentimente și conștiință, dar nu are acces direct la experiențele interioare ale altora. Cu alte cuvinte, poți fi sigur de existența propriei tale minți, dar nu poți fi sigur că alte persoane sau ființe au mintea structurată fel ca tine.

SOLIPSISMUL ESTE INSUPORTABIL

Această problemă duce la o dilemă filozofică. Una dintre opțiunile pe care le avem în față este solipsismul. Solipsismul este o poziție extremă - atât de extremă încât puțini filozofi o susțin cu adevărat. În acest context, solipsismul

este opinia conform căreia numai propria ta minte este cert că există, iar tot restul, inclusiv alte persoane și lumea exterioară, ar putea fi o iluzie sau o creație a propriei minți. Această poziție este izolantă prin natura sa, deoarece neagă existența oricărei alte ființe conștiente - sau, cel puțin, capacitatea noastră de a fi siguri că ele există.

Există numeroase și diverse răspunsuri filozofice la solipsism care încearcă să-l demonstreze drept fals. Chiar dacă nu putem demonstra că solipsismul este fals, am putea avea un alt motiv să-l respingem. Acel motiv este: să trăim într-o lume în care am putea fi cu totul singuri, ar fi un chin cu totul de neîndurat.

ȘTIM CĂ MINTILE NOASTRE SUNT SEPARATE DE CORPURI

Problema dacă suntem singura ființă conștientă din Univers duce la o dilemă, o alegere între două opțiuni. Pe lângă solipsism, care este alternativa? Din punct de vedere istoric, alternativa a fost adesea dualismul. Mulți filozofi, în special cei care scriu dintr-o perspectivă religioasă sau influențată de o cultură religioasă, recunosc existența altor minți, dar afirmă că mintea este fundamental diferită de corpul fizic.

Conform acestei viziuni, fiecare individ are acces direct la propriile sale experiențe mentale, dar este nevoit să deducă existența altor minți pe baza comportamentelor exterioare și a comunicării. Aceasta are și o serie de probleme atașate - printre altele, nu este clar că suntem capabili să deducem cu acuratețe experiențele mentale ale altora.

Cele două opțiuni pe care le-am explo-

rat până acum nu par să fie deosebit de atrăgătoare. Atât dualismul, cât și solipsismul au anumite probleme fără soluții. Cu toate acestea, poate ne putem întoarce la filozofia minții pentru răspunsuri. În filozofie, la fel ca în viața de zi cu zi, majoritatea oamenilor acceptă în general existența altor minți. De fapt, baza filozofiei minții este o încercare de a înțelege cum funcționează mintea, ceea ce presupune existența minții.

Mulți filozofi ar susține că este o caracteristică fundamentală a sociabilității umane faptul că avem abilitatea de a atribui stări mentale, cum ar fi credințe, dorințe, intenții și emoții, atât nouă înșine, cât și celorlalți. Acesta este modul în care înțelegem și prezicem comportamentul celorlalți, presupunând că au experiențe mentale similare cu ale noastre. În acest sens, credința că suntem singura ființă conștientă din Univers ar ascunde practicile noastre sociale și ne-ar nega abilitatea de a trăi cu ceilalți. În ciuda numeroaselor și variatelor motive pentru a presupune existența altor ființe conștiente, problema altor minți rămâne o provocare filozofică pentru că existența acelor minți nu poate fi dovedită în mod concludent sau experimentată direct.

Prin urmare, această inferență implică proiecția că avem experiențe similare aparente când încercăm să comunicăm cu alții. Problema altor minți este un subiect în curs de dezbatere în filozofia minții și epistemologie. Dacă am fi singura ființă conștientă din Univers - adică, dacă am fi efectiv singuri - atunci în-suși scopul și sensul vieții ar fi pus sub semnul întrebării. ♦



FIND
ZEN
IN YOUR PEN
ZEBRA



Sarasa Grand

Produsele Zebra sunt disponibile la parteneri selectați și magazinul online **aperta.shop**



Somnul și știința viselor

Într-o noapte, probabil ai dormit timp de șapte sau opt ore. Unul sau două dintre acestea au fost, probabil, în somn profund, mai ales dacă ești tânăr sau fizic activ. Asta pentru că somnul se schimbă odată cu vârsta și exercițiile fizice afectează activitatea cerebrală. Cam trei sau patru ore au fost petrecute în somn ușor. În restul timpului, probabil ai fost în somn cu mișcări rapide ale ochilor (REM - Rapid Eye Movement). Deși acesta nu este singurul moment în care creierul tău poate visa -- visăm și în alte stadii ale somnului -- este cel în care activitatea cerebrală are cea mai mare probabilitate să fie reamintită și raportată când ești treaz. De obicei, acest lucru se întâmplă fie pentru că gânduri sau sentimente foarte ciudate te trezesc, fie pentru că ultima oră de somn este aproape în întregime somn REM. Când visele sau deșteptătorul te trezesc, probabil că ieși din stadiul de somn cu vise și acestea persistă în primele câteva minute după ce te-ai trezit. În acest caz, îți amintești de ele. Dacă sunt vise ciudate sau interesante, ai putea să le povestești cuiva, ceea ce ar putea să întărească amintirea visului. Visele și coșmarurile sunt misterioase și încă învățăm despre ele. Ele mențin creierul nostru în funcțiune. Ele "spală" gândurile evenimentelor zilei la nivel molecular. Acestea ar putea chiar să ne ajute să ne imaginăm ce este posibil în timpul orelor de veghe.

CE ȘTIM DESPRE REM ȘI VISE?

Este foarte dificil ca visele să fie studiate pentru că oamenii sunt în somn și acestea nu pot fi observate și nici comunicate, pe loc. Imaginile cerebrale au indicat că anumite modele de activitate cerebrală ce sunt asociate cu visarea (și

cu anumite etape ale somnului în care visele sunt mai susceptibile să apară). Dar astfel de studii depind în cele din urmă de relatări personale. La nivelul fiziologic de bază (indicat de activitatea cerebrală, comportamentul în somn și studiile despre conștiință), toate mamiferele visează. Însă, speciile mai puțin evoluat nu o fac. Unele meduze - care nu au creier - experimentează ceea ce ar putea fi caracterizat fiziologic ca somn (demonstrat prin poziția lor, tăcerea, lipsa de reactivitate și "trezirea" rapidă când sunt stimulate). Cu toate acestea, ele nu experimentează aceleași elemente fiziologice și comportamentale care seamănă cu somnul REM din visele umane. La oameni, se crede că somnul REM apare ciclic la fiecare 90 până la 120 de minute pe parcursul nopții. Ne împiedică să dormim prea profund și să fim vulnerabili. Unii oameni de știință cred că visăm pentru a împiedica creierul și corpul să devină prea reci. Temperatura corpului nostru este în mod obișnuit mai ridicată în timpul viselor -- este de obicei mai ușor să ne trezim din visare dacă trebuie să răspundem la semnale sau pericole externe. Activitatea cerebrală din somnul REM activează creierul pentru o perioadă, fiind ca un periscop într-o stare de semi-conștiință, observând ce se întâmplă la suprafață, apoi revenind dacă totul este în regulă. Unele dovezi sugerează că "visele febrile" sunt mult mai puțin comune decât ne-am putea aștepta. De fapt, experimentăm mult mai puțin somn REM când avem febră - deși visele pe care le avem au tendința de a avea un ton mai întunecat și mai neobișnuit. Reducerea timpului petrecut în somn REM când avem febră se poate datora

faptului că suntem mult mai puțin capabili să reglăm temperatura corpului în această etapă a somnului. Pentru a ne proteja, creierul nostru încearcă să regleze temperatura corpului nostru "sărind" peste această etapă de somn. Astfel, tindem să avem mai puține vise când este cald, din aceleași motive.

WISELE, UN SISTEM DE CURĂȚARE?

Somnul REM este important pentru a asigura funcționarea creierului în termeni optimi, așa cum indică studiile ce au utilizat electroencefalografia, metoda de măsurare a activității cerebrale. La fel cum somnul profund ajută corpul să-și restabilească capacitatea fizică, somnul cu vise "curăță" circuitele noastre neurale. La nivel molecular, substanțele chimice care stau la baza gândirii sunt deformate de activitatea cognitivă a zilei. Somnul profund este momentul în care aceste substanțe chimice sunt readuse la forma lor neutilizată. Creierul este astfel "spălat" cu lichid cefalorahidian, controlat de sistemul glimfatic. La nivel mai avansat, somnul cu vise "aranjează" amintirile și sentimentele recente, în timpul somnului REM, creierul consolidează amintirile procedurale (despre cum să executăm anumite sarcini) și emoțiile. Somnul non-REM, în care de obicei ne așteptăm să avem mai puține vise, este important pentru consolidarea amintirilor episodice.

Pe măsură ce noaptea noastră de somn avansează, producem mai mult cortizol - hormonul stresului. Se crede că nivelul de cortizol prezent poate influența tipul de amintiri pe care le consolidăm și, eventual, tipurile de vise pe care le avem. Acest lucru înseamnă că visele pe care le avem mai târziu în timpul nopții pot fi mai fragmentate sau chiar mai bizare. ♦

Schneider  Write it

NOU

Schneider
Easy
2023

VEZI PRODUSUL ÎN REALITATE AUGMENTATĂ
DETALII ÎN PAGINA 18



AR



Produsele Schneider sunt disponibile la parteneri selectați și magazinul online schneider-romania.ro

a
dosar

Al doilea creier

Luarea deciziilor, starea de spirit, bolile... cercetătorii descoperă că expresia "ai încredere în instinctele tale" are teme științifice.

Te confrunți cu o decizie importantă - fie că este vorba să te asociezi într-o afacere cu un prieten, să investești bani într-o idee promițătoare, spre exemplu. Este o alegere dificilă, deoarece sunt foarte puține fapte concrete pe care te poți baza. Așadar, este momentul să folosești al doilea creier. Nu-ți fă griji, cel mai probabil l-ai folosit de nenumărate ori înainte; doar că atunci când ai făcut-o, este probabil să te fi referit la el ca la "instinct sau intuiție".

Cercetări noi arată că această expresie veche de când lumea este surprinzător de exactă. Avem cu adevărat un al doilea creier care influențează judecata noastră și multe altele. Cunoscut sub numele de sistem nervos enteric (ENS) - cuvântul "enteric" însemnând "legat de intestine" - aceasta este o rețea extinsă de neuroni asemănători creierului și neurotransmițători înfășurați în jurul intestinelor noastre. De cele mai multe ori, nu suntem conștienți de existența sa, deoarece funcția sa principală este, așa cum te-ai aștepta este gestionarea digestiei. Cu toate acestea, prezența acelei complexități asemănătoare creierului nu este deloc o coincidență. ENS este în comunicare continuă cu creierul nostru prin autostrada informațională

36 **aperta** septembrie/2023

a corpului - nervul vag. Și, acum devine clar că toate acele semnale care circulă în ambele direcții pot influența deciziile noastre, starea de spirit și starea noastră generală de bine.

"Burta - ca să folosim un termen generic, popular - are capacități care depășesc toate celelalte organe și rivalizează chiar și cu creierul", spune specialistul în ENS, Dr. Emeran Mayer de la Universitatea California, Los Angeles, autor al unei cărți despre subiect, "Conexiunea Minte-Burtă". "Acest al doilea creier este format din 50 până la 100 de milioane de celule nervoase, atâtea cât sunt conținute în măduva spinării."

Cercetători din întreaga lume se grăbesc acum să exploreze consecințele. Rezultatele dezvăluie rolul cheie al ENS în sănătatea de zi cu zi - și, de asemenea, ce se întâmplă atunci când funcționează necorespunzător. Se stabilesc legături între ENS și o serie de tulburări, de la obezitate și depresie clinică până la artrită reumatoidă și chiar Parkinson.

UNDE SE GĂSEȘTE CONȘTIINȚA?

ENS și conexiunea creier-burtă par să devină un punct focal major pentru medicina secolului al XXI-lea. Cu toate acestea, primele indicii ale importanței sale au apărut cu peste un secol în urmă, când cercetătorii au început să facă descoperiri ciudate despre sistemul nostru digestiv. Experimentele efectuate de medicii britanici asupra organelor animalelor au dezvăluit că stomacul și in-

testinul au capacitatea bizară de a funcționa autonom, procesând alimentele chiar și după ce au fost îndepărtate din restul corpului.

ENS, se pare, era evident mult mai sofisticat decât un simplu sac de nervi care înconjoară diverse organe, deși motivul pentru complexitatea sa era departe de a fi clar. Apoi, în anii '80, cercetătorii au făcut o altă descoperire surprinzătoare: ENS este plin de neurotransmițători, substanțe chimice care sunt vitale pentru activitatea creierului. La sfârșitul anilor '90, cercetătorii au început să vorbească despre ENS ca fiind al doilea creier al corpului, acest lucru ducând la unele concepții eronate, spune Mayer: "Există mult zgomot în jurul ideii că ENS ar putea fi locul minții noastre inconștiente."

Realitatea este mai complexă și implică un alt element cheie al cercetărilor medicale actuale: microbiomul. Această varietate vastă de bacterii, viruși și alte organisme se găsește în întregul corp, dar cea mai mare și mai diversificată colecție este în intestine. La fel ca ENS, aceste microbi sunt concentrate în principal pe afacerea complexă de a face față digestiei. Cu toate acestea, comportamentul lor în intestin este monitorizat constant de ENS, iar informațiile sunt transmise direct la creier prin intermediul nervului vag.

Un indiciu cu privire la rolul-cheie pe care starea intestinului nostru îl joacă

Continuare în pagina următoare

WÖRTHER
B A D E N - B A D E N



SPIRAL
pix premium,
din aluminiu
anodizat,
finisat manual

Produsele Wörther
sunt disponibile
la parteneri selectați și
magazinul online **aperta.shop**



În starea noastră de bine vine din faptul că aproximativ 80% din nervul vag este dedicat raportării de informații către creier. Brusc, ideea de a avea un "instinct din burtă" nu mai pare atât de ridicolă! Cu toții am avut senzații precum cea de "fluturi în stomac" când ne-am confruntat cu provocări sau ne-am simțit "rău la burtă" când lucrurile nu au mers bine. Potrivit lui Mayer, creierul etichetează amintirile legate de astfel de situații cu efectul pe care l-au avut asupra stomacului nostru. Rezultatul este o bibliotecă de acces rapid care ajută la evaluarea noilor provocări bazate - în mod literal - pe senzații stomacale în loc de gândire conștientă și rațională. Această nu înseamnă că ar trebui întotdeauna să luăm de bun instinctul din burtă. "Calitatea, acuratețea și părerile de bază ale acestei comunicări creier-burtă variază între diferiți indivizi", spune Mayer. În timp ce este rapid, răspunsul său poate fi de asemenea afectat de alte evenimente din viață sau chiar de ceea ce ai mâncat. Și, uneori, este complet greșit. În fața unei decizii financiare majore, o analiză calmă este o opțiune mai bună decât o decizie luată la repezeală, pe baza senzațiilor.

SENTIMENT ELECTRIC

Devine din ce în ce mai clar că ENS influențează creierul nostru la niveluri mai profunde și mai subtile. Dovezi indică faptul că ENS influențează starea noastră de spirit și joacă chiar un rol în depresie. Cum face acest lucru este încă neclar, dar cercetătorii se concentrează asupra unuia dintre numeroșii neurotransmițători care se găsesc în ENS: serotonina. De mult timp se bănuiește că dezechilibrele de serotonină sunt implicate în depresie, motiv pentru care este ținta multor medicamente

38 apertă septembrie/2023

dezvoltate pentru tratarea acestei afecțiuni, precum Prozac. Cu toate acestea, aproximativ 95% din serotonină este produsă nu de creier, ci de ENS, și este afectată de ceea ce mâncăm, starea microbiomului nostru și semnalele trimise de-a lungul nervului vag către creier. Această conexiune creier-minte conduce acum la noi abordări pentru tratarea depresiei. Studiile au constatat că trimiterea de impulsuri electrice de-a lungul nervului vag poate influența utilizarea de serotonină a creierului, ajutând la ameliorarea depresiei severe. Până de curând, dotarea pacienților cu implanturi generatoare de impulsuri necesare, implica o intervenție chirurgicală invazivă. Cu toate acestea, cercetătorii de la Universitatea Harvard și Academia Chineză de Științe Medicale au dezvoltat acum un dispozitiv care stimulează nervul vag în mod extern, în punctul în care este cel mai ușor accesibil: urechea. Testele cu acest dispozitiv purtabil, efectuate pe 34 de pacienți cu depresie clinică, au avut deja rezultate promițătoare, spune un membru al echipei de cercetare, Dr. Peijing Rong: "Această metodă de tratament non-invazivă, sigură și cu costuri reduse poate reduce semnificativ gravitatea depresiei la pacienți." Recunoașterea rolului cheie al nervului vag în comunicarea creier-burtă a dus la tratarea altor afecțiuni în moduri similare, inclusiv obezitatea. Revista Proceedings Of The National Academy Of Sciences a publicat rezultatele unui studiu internațional privind stimularea nervului vag la pacienții cu boala debilitantă artrită reumatoidă, care afectează un milion și jumătate de persoane numai în Europa. Tehnica, ce necesită în prezent un implant, pare să ajute unii pacienți prin reducerea infla-

mației din organism, un fenomen legat și de multe alte afecțiuni, inclusiv colita ulcerată și cancerul.

În același timp, apar dovezi cu privire la legături surprinzătoare între intestine și alte tulburări considerate în mod obișnuit că au origini diferite, precum boala Parkinson. O echipă condusă de Dr. Elisabeth Svensson de la Universitatea Aarhus, Danemarca, a raportat recent că pacienții cărora li s-au secționat nervii vagi pentru a trata alte afecțiuni medicale au un risc semnificativ redus de a dezvolta boala Parkinson. Cercetătorii caută să înțeleagă această legătură și pentru a o utiliza în tratarea sau chiar prevenirea acestei boli degenerative ale nervilor. "Să fim capabili să facem asta, va reprezenta cu siguranță un avans major", spune Svensson.

DATE ÎN TIMP REAL

Explozia interesului pentru ENS este impresionantă, dar este încă în stadiu incipient în ceea ce privește cercetarea pentru a înțelege mai precis modul în care funcționează. Majoritatea studiilor privind stimularea nervului vag sunt în faza pilot, ale căror rezultate pozitive pot fi neconcludente în contextul aplicabilității la scară largă.

Complexitatea conexiunii creier-burtă este descurajantă, spune Dr. Xiling Shen de la Universitatea Duke: "Tulburările precum sindromul de intestinului iritabil sunt diagnosticate doar pe baza simptomelor, dar cauzele și mecanismele lor sunt complet necunoscute." Împreună cu colegii săi de la universități din SUA, Shen lucrează la un instrument-cheie pentru descifrarea misterelor celui de-al doilea creier al corpului: un dispozitiv capabil să monitorizeze acțiunea ENS, în timp real.

Prototipul, care este folosit în prezent în studiile pe animale, include un implant electronic care poate arăta cum reacționează ENS la diferiți neurotransmițători, medicamente și afecțiuni. Acest lucru aruncă deja o nouă lumină asupra modului în care al doilea creier interacționează cu cel din craniul nostru. Potrivit lui Shen, stimulând intestinul pentru a produce serotonină, este posibil să influențezi comportamentul alimentar, să ameliorezi anxietatea și chiar să îmbunătățești funcționarea creierului. Și acesta este doar începutul, explică Shen: "Lucrăm în prezent la tehnologia de înregistrare ENS non-invazivă care va permite tratamente personalizate și de precizie."

Cu acest ritm al progresului, s-ar putea să fim cu toții nevoiți să ne pregătim pentru ziua în care medicul nostru de familie ne va atașa un dispozitiv la ureche spunându-ne: "Vreau doar să verific starea celui de-al doilea creier al tău." ♦

Schneider Makers Line



Schneider Chrome Marker

VEZI PRODUSUL ÎN REALITATE AUGMENTATĂ
DETALII ÎN PAGINA 18



Efect-oglinadă real!



Instagram: @SchneiderPen.ro

Schneider Write it

NOU

VEZI PRODUSUL ÎN REALITATE AUGMENTATĂ
DETALII ÎN PAGINA 18



AR



**Schneider
Wavy
2023**

