

SEMINȚE DE CURAJ

Aprecieri pentru această carte:

Annie F. Downs scrie adevăruri simple și încurajatoare, pe un ton foarte direct, de parcă ar fi prietena cititorilor. Ne împărtășește frânturi de curaj din propria experiență și ne îndeamnă cu blândețe să reflectăm asupra propriilor pași pentru a deveni curajoase. În fiecare zi, ne pune la dispoziție un verset biblic și apoi o meditație plină de înțelepciune și inspirație. La sfârșitul meditației, ne oferă sugestii practice care ne ajută să ne trăim viața cu curaj.

—RUTH CLEMENCE, autoare



Cauți modalități concrete de a-ți dezvolta încrederea în tine însăși și înțelepciunea necesară pentru a lua decizii corecte? Autoarea ne încurajează să ne îmbrățișăm identitatea de fice preaiubite ale lui Dumnezeu, punându-ne la dispoziție o sută de meditații zilnice, scurte și practice, precum și pași specifici pe care îi putem face pentru a dobândi curajul de a crede în promisiunile lui Dumnezeu, de a visa, de a persevera și de a ne sluji semenii din toată inima.

—SALLY MATHENY, autoare



O admir pe Annie F. Downs de multă vreme, iar cea mai recentă carte a ei mi-a confirmat din nou lucrurile pe care le apreciez la ea. Are un stil foarte revigorant — e sinceră, plină de umor și cu inima deschisă. Această carte de meditații scurte te îndeamnă să fii curajoasă și îndrăznească. Stilul de abordare al autoarei îți dă impresia că ești la o șuetă la cafea cu cea mai bună prietenă, timp în care vă insuflați reciproc curajul de a vă depăși pe voi înșivă. Această carte este un adevărat cadou; nu este superficială, clișeică sau banală, ci pur și simplu reală, utilă și extrem de încurajatoare. Noaptea trecută am citit mai bine de douăzeci de meditații, pentru că pur și simplu nu mă puteam opri. O recomand cu toată încrederea.

—RACHEL DAWSON, blogger



Cartea *Semințe de curaj* a lui Annie F. Downs m-a impresionat în special pentru că, în multe privințe, mă asemăn cu ea. Amândouă suntem necășătorite, Îl iubim pe Isus și știm că singurul mod de a ne pune credința în practică presupune să ne adâncim în Cuvântul lui Dumnezeu și să ne punem încrederea în El. O recomand cu căldură!



Dacă te-ai întrebat vreodată cum poți deveni mai curajoasă, iată un ghid minunat! Annie împletește perfect provocările din viața de zi cu zi cu experiențele personale, fără a omite lacrimile. *Semințe de curaj* este o carte care te face să simți că poți învinge orice obstacol care îți iese în cale. (Trebuie să recunosc că te întristezi când o termini de citit, fiindcă ai vrea mai mult.) Sunt recunoscătoare pentru această carte!

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DOWNNS, ANNIE F.

Semințe de curaj / Annie F. Downs. - Oradea : Scriptum, 2026

ISBN 978-606-031-663-3

SEMINTE *de curaj*

*Pășește cu credință
spre ceea ce poți deveni*



ANNIE F. DOWNS



Editura Scriptum®
Oradea

Originally published in U.S.A. under the title
100 Days to Brave
© 2017 Annie F. Downs
by Zondervan, a registered trademark of
HarperCollins Christian Publishing, Inc., Nashville, TN
All rights reserved.

Ediția în limba română, publicată cu permisiune, sub titlul:
Semințe de curaj
de Annie F. Downs

© 2026 Editura Scriptum®
str. Simion Bărnuțiu nr. 2, 410204 Oradea – Bihor
Tel./Fax/Robot: 0259-457.428
E-mail: scriptum@scriptum.ro
Pagina web: WWW.SCRIPTUM.RO

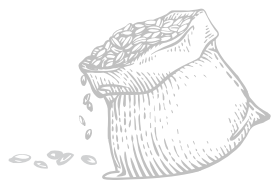
Toate drepturile rezervate asupra prezentei ediții în limba română.
Prima ediție în limba română.

Cu excepția situațiilor în care se specifică altfel, citatele biblice folosite sunt din NTR
- Noua traducere în limba română și VDC - Versiunea D. Cornilescu. Alte traduceri ale
Bibliei folosite: ESV – English Standard Version; NIV - New International Version;
MSG – The Message.

*Orice reproducere sau selecție de texte din această carte
este permisă doar cu aprobarea în scris a Editurii Scriptum, Oradea.*

ISBN (tipărit) 978-606-031-663-3
ISBN (e-book) 978-606-031-677-0

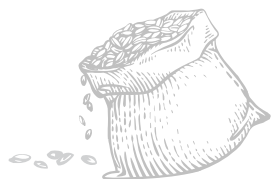
Tiparul executat în U.E.
30 29 28 27 26 5 4 3 2 1



CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	7
<i>Introducere</i>	9
Curajul de a începe	11
Curajul de a fi tu însăși	23
Curajul de a-L crede pe Dumnezeu	45
Curajul de a visa	67
Curajul de a munci din greu	87
Curajul de a iubi oamenii	109
Curajul de a face față schimbării	131
Curajul de a persevera	153
Curajul de a căuta vindecarea	175
Curajul de a sluji	197

Curajul de a fi prezentă oriunde te-ai afla	219
Tot curajul de care ai nevoie	241
<i>Despre autoare</i>	253



MULȚUMIRI

In primul rând, ție, prietena mea cititoare, îți mulțumesc pentru că ai parcurs întregul drum alături de mine. Înseamnă mai mult decât poți ști. M-am gândit la tine în fiecare zi în care am scris, am editat, am planificat și am visat. Toate acestea au fost dintotdeauna pentru tine.

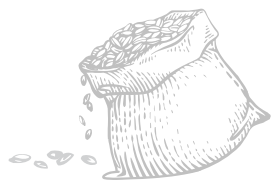
Scrierea acestei cărți, preluarea unora dintre cele mai dragi fragmente și adăugarea lor la texte noi, atent lucrate, a implicat o mulțime de oameni. Sunt atât de norocoasă să pot lucra cu această echipă de la HarperCollins Christian Publishing. Laura, Molly, Carly – sunteți cele mai bune. Îți mulțumesc, Scarlet Hiltibidal, pentru toate orele pe care le-ai petrecut alături de mine și de aceste cuvinte. Dawn Hollomon, tu ai depus munca grea de a edita această carte împreună cu mine și îți voi fi veșnic recunoscătoare pentru toate

modurile în care, datorită ție, ea a devenit cea mai bună variantă a ei. Tim, Hannah, Stefanie, Michael – vă mulțumesc pentru că ajutați ca această carte să ajungă în mâinile a cât mai multor prieteni de-ai mei. De la designul copertii (Adam, ești eroul meu) și până la așezarea în pagină a cuvintelor și rugăciunile înălțate, sunt atât de recunoscătoare că nu trebuie să fac toate acestea singură.

Îi mulțumesc Lisei Jackson pentru că a făcut ca totul să meargă atât de lin, precum și lui Katie, Eliza și April (și Haile!) pentru că s-au ocupat de tot ce era de făcut la Downs Books Inc. atunci când eu eram îngropată în cuvintele așternute pe foi. Lor și restului echipei mele – Brian, Heather, Becky, Brian, Emily, Kelli, Chad, Leigh, Shaun, Patrick – aș fi ca o corabie în derivă fără voi. Vă mulțumesc că îmi suflați mereu vânt în pânze.

Familiei și prietenilor mei, oamenilor mei dragi, celor care suportă această viață nebună și neașteptată care este a mea, vă mulțumesc pentru că sunteți aici.

Lui Isus. M-ai salvat o dată pentru totdeauna, dar mă salvezi în fiecare clipă. Atunci când simt că Te caut cu atâta ardoare în toate aceste pagini, în povestea și în viața mea, în locurile în care le cer acestor prietene cititoare să fie curajoase, sunt recunoscătoare că Tu Îți faci mereu simțită prezența. Sunt recunoscătoare că nu ești greu de găsit. Tu mă faci curajoasă și Te voi iubi veșnic pentru asta.



INTRODUCERE

Dragă prietenă,

Faptul că ești aici înseamnă mult pentru mine. Îmi spune că simți ceea ce simt și eu uneori – că există ceva mai mult de atât. Acest „atât” al tău poate arăta diferit de ce înseamnă „atât” pentru mine, dar este la fel de real.

Așa că mă bucur tare mult că ești aici. Și sper că vei rămâne alături de mine până la sfârșit, pentru că te așteaptă ceva special. Cel puțin, este o invitație de a căuta o viață care s-ar putea să ceară puțin mai mult curaj, dar care îți va oferi cu siguranță mai multă bucurie și mai mult decât acest „atât”. În cel mai bun caz, totul se va schimba. Iar asta poate fi de-a dreptul minunat.

Sper că ai deja un jurnal, sau că îți vei cumpăra unul, pe care să-l ai

la îndemână și în care să scrii zi de zi această poveste despre viața ta. Aceste 100 de zile sunt speciale pentru mine și sper că vor fi la fel și pentru tine. Am adunat câteva dintre gândurile mele preferate despre curaj și îndrăzneală și le-am împletit cu multe idei noi, pe care le-am învățat de la Dumnezeu, de la viață și de la oameni în ultimii ani. Și cred că, alături de ceea ce Dumnezeu face deja în viața ta, aceasta ar putea fi o călătorie cu adevărat interesantă pentru tine.

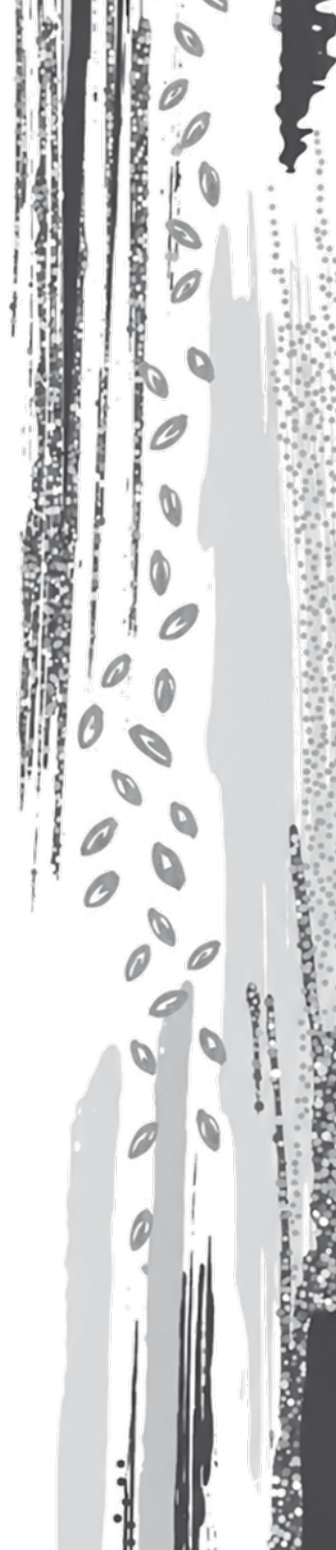
Știu că nu sunt fizic acolo, lângă tine, dar în inima mea e ca și cum aș fi. Gândește-te la mine ca la o prietenă care stă de vorbă cu tine la masă, într-o cafenea din apropiere, gata să povestească, să analizeze și să gândească alături de tine, în timp ce pășești pe acest drum spre a-ți descoperi curajul din tine. Te susțin din tot sufletul!

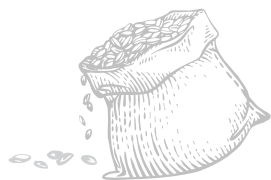
Cu drag,
ANNIE F. DOWNS

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Annie F. Downs'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.

CURAJUL DE A ÎNCEPE

*Ai fost menită
pentru curaj*





Zina 1

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII CURAJOASĂ?



*Căci Eu sunt Domnul Dumnezeuul tău
care te apuc de mâna dreaptă și-ți zic:
„Nu te teme, Eu te voi ajuta!”*

—ISAIA 41:13

Curaj. Ce înseamnă, de fapt? Adevărul este că nu există o formulă magică și nu există reguli. Avem Biblia, ghidul nostru pentru toate lucrurile, dar, în afară de asta, a fi curajoasă este ceva organic și spiritual – o călătorie unică pentru fiecare persoană în parte.

Nu am de gând să-ți spun: „Uite exact cum arată curajul” sau „Dacă vrei cu adevărat să risți într-un mod care să-i influențeze pe cei din jur, fă aceste lucruri concrete”. Nu cred că funcționează așa. Și nu cred că ai nevoie să-ți spun eu ce să faci. Cred că știi deja. (Iar dacă nu știi, vei afla curând.) Cred doar că ai nevoie de o mică încălzire înainte de meci. De un mic impuls care să te pună în mișcare. De o înțelegere a hărții pe care o ții în mână.

În următoarele 100 de zile, vreau să-ți arăt că ești mai curajoasă decât crezi, iar cu această certitudine în suflet, îți poți schimba lumea.

Curajul înseamnă să faci lucruri chiar și atunci când îți este frică. Să fii curajoasă nu este ceva ce se întâmplă abia atunci când frica dispare. Oamenii curajoși încă aud șoaptele fricii, dar acționează în ciuda lor.

*Oamenii curajoși
încă aud șoaptele fricii,
dar acționează
în ciuda lor.*

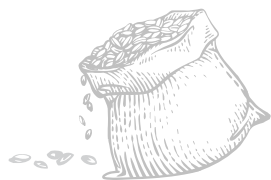
A fi curajoasă înseamnă să auzi vocea fricii din capul tău, dar să-ți spui: „OK, dar adevărul este că Dumnezeu m-a creat cu un scop și pentru un scop”.

Pot să spun că momentele în care am simțit cea mai mare frică – momente în care eram sigură că o să dau înapoi sub presiunea a tot ce se întâmplă – au fost, în același timp, porți deschise către cele mai mari schimbări din viața mea. Așa că fac un pas în față, plină de frică, dar având încredere că Dumnezeu mă așteaptă de cealaltă parte, în moduri noi și minunate. Și cum a fost până acum? Întotdeauna a fost acolo.

Va fi și pentru tine.



FII CURAJOASĂ: Spune-i unei singure persoane (unei prietene, soțului, unui coleg de muncă sau unui mentor) că ai început această călătorie de 100 de zile spre o viață mai plină de curaj.



Zina 2

DE CE SĂ FII CURAJOASĂ?



*La urma urmei, nu putem merge mai departe
decât prin puterea lui Dumnezeu, Cel care ne-a salvat
mai întâi și apoi ne-a chemat la această lucrare sfântă.*

Noi nu am făcut nimic pentru asta.

*Totul a fost ideea Lui, un dar pregătit pentru noi în Isus
cu mult înainte ca noi să știm ceva despre el.*

Dar acum îl cunoaștem.

—2 TIMOTEI 1:8-9 (MSG)

Am avut ocazia să călătoresc în Honolulu, Hawaii, pentru a vorbi la o conferință. Într-o după-amiază, am intrat în cafeneaua Starbucks din Kailua ca să scriu puțin, dar am văzut că nu era nicio masă liberă. Nu prea aveam un plan B pentru un alt loc unde să scriu, așa că m-am așezat oricum la rând ca să-mi iau cafea.

Chiar atunci s-a eliberat o masă, fix între un cuplu aflat în vacanță și trei surferi bronzăți și adorabili. Surferii vorbeau despre căsniciile lor, așa că i-am ignorat – pentru că, na, erau deja însurați. Am început să-mi scot lucrurile din geantă și, pur și simplu din cauza proximității (mesele erau chiar lipite, oameni buni!), n-am putut să nu trag din nou cu urechea la conversația lor. Atunci i-am auzit vorbind despre adevărul absolut și despre cum Dumnezeu este singurul lucru absolut. Deodată, mi-am dat seama că asistam la

momentul în care doi dintre ei își împărtășeau poveștile despre Isus cu cel de-al treilea.

Inima a început să-mi bată cu putere. O astfel de conversație cere curaj. E nevoie de îndrăzneală ca să-ți împărtășești povestea.

Știu. Poate crezi că exagerez, dar ascultă-mă. Tipul acela? Cel care auzea că Isus este răspunsul? Viața lui este schimbată pentru totdeauna, iar viitorul lui este complet transformat, doar pentru că acei doi surferi au fost destul de curajoși să spună ce știau că este adevărat despre Isus.

Când îi văd pe alții că sunt curajoși, parcă apare și în mine dorința să fiu curajoasă. Este un efect de domino.

*Când îi văd pe alții că
sunt curajoși, parcă apare
și în mine dorința să fiu
curajoasă.*

Am simțit asta în timp ce îi ascultam — dorința de a-mi împărtăși propria poveste. De aceea vezi adulți raționali dându-se în tobogane cu întoarceri amețitoare la parcurile acvatice, chiar dacă nu își doresc asta — pentru că vor să le arate copiilor lor că nu au de ce să le fie frică.

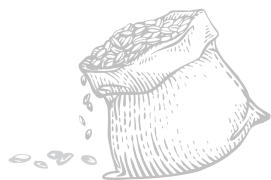
De aceea trebuie să începem. De aceea trebuie să fim noi primii care fac pasul. De aceea trebuie să fim curajoși — pentru ca și alții să fie inspirați să aibă curaj alături de noi.

Putem fi curajoși pentru că am fost meniji să fim curajoși dintotdeauna.

E posibil să-ți fie frică să fii cine ești menit să fii. Nu pare ușor, pentru că nici nu este. Dar am fost creați pentru asta. Așa cum spune versetul de astăzi, avem o lucrare sfântă. De ce să fim curajoși? Pentru că, atunci când avem curajul de a împărtăși experiențele noastre cu Dumnezeu, acest lucru îi schimbă pe cei din jurul nostru. Și ne schimbă și pe noi atunci când le spunem.



FII CURAJOASĂ: Gândește-te la ziua care a trecut. În ce anume Îl poți vedea pe Dumnezeu lucrând în favoarea ta? Sau unde L-ai simțit pur și simplu prezent pentru tine? Povestește-i cuiva despre asta.



Zina 3

EȘTI MAI CURAJOASĂ DECÂT CREZI



*Iar dacă vă veți întoarce fie spre dreapta,
fie spre stânga, veți auzi înapoia voastră o voce, zicând:
„Aceasta este calea! Mergeți pe ea!”*

—ISAIA 30:21

In octombrie 2007, am început să simt o neliniște în suflet. Acesta este cel mai bun mod în care o pot descrie. După săptămâni întregi cu această senzație ciudată, am simțit că trebuie să mă rog serios și să-I cer lui Dumnezeu să mă îndrume. Simțeam că ar trebui să fac o schimbare, dar pur și simplu nu știam care ar fi trebuit să fie schimbarea aceea.

Așa că L-am întrebat pe Dumnezeu. Iar inima mea auzea continuu că era timpul pentru o mutare. În Nashville. Și, după câteva luni de zbucium, am făcut-o. Am plâns pe tot parcursul drumului cu mașina. Trei ore și jumătate. Acum știu că nu plecam într-un oraș de la celălalt capăt al lumii (încă), dar această fată din Georgia urma să se mute mai departe de casă decât ar fi visat vreodată.

Trebuie să știi asta: nu m-am *simțit* nicio secundă curajoasă. N-am

avut niciun moment de curaj extrem sau certitudinea că aceasta avea să fie cea mai bună decizie din viața mea. Pur și simplu am făcut următorul lucru de pe listă. Mi-am dat demisia. Mi-am vândut casa. Mi-am împachetat lucrurile. Am condus spre nord până am trecut granița statului și nu m-am oprit până când n-am văzut simbolul orașului Nashville – clădirea Batman.

Nu te voi plictisi cu povești despre plânsetele și „scrâșnirea dinților” din primele săptămâni (bine, fie, luni) de după mutare, dar a fost groaznic. Dureros. M-am simțit singură.

Nu m-am simțit deloc curajoasă. Dar, zi după zi, am făcut următorul lucru, am făcut următorul pas, am spus următorul „da”.

Pot să o mai spun o dată? Nu m-am simțit deloc curajoasă. Dar, zi după zi, am făcut următorul lucru, am făcut următorul pas, am spus următorul „da”. Iar Dumnezeu a clădit pentru mine o viață în Nashville pe care eu n-aș fi fost în stare să mi-o imaginez. Poate că nu m-am simțit curajoasă, dar făceam pași plini de curaj, în ascultare de Dumnezeu.

Dacă tu și cu mine ne-am așeza la o cafea și mi-ai spune povestea ta, ți-aș putea arăta momente în care ai făcut alegeri curajoase, chiar dacă tu nu le-ai numi așa. Probabil că faci deja mai mult decât îți dai seama. Ești mai curajoasă decât crezi.



FII CURAJOASĂ: Privește înapoi la viața ta. Scrie în jurnal despre două sau trei momente pe care tu sau altcineva le-ați putea considera dovezi de „curaj”.