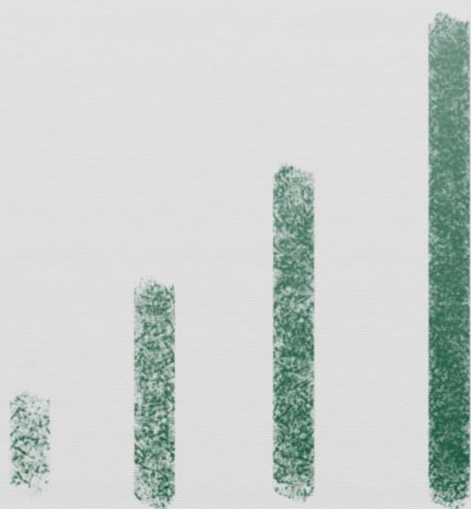




CUM CONSTRUIEȘTI NOI OBICEIURI

strategii și inspirație

ANDREI ROȘCA

Salut!

Andrei aici. Îți mulțumesc că ai downloadat acest ebook. Am vrut să îți scriu câteva cuvinte de introducere, să îți explic ce-i cu el. :)

Prin 2018 am început un podcast, [ZeroPlus \(0+\)](#). Mi s-a părut o modalitate potrivită de a da mai departe o bucată importantă din know-how-ul și experiența acumulate în ultimii 15 ani de business și peste 6 ani de lucrat unu la unu cu oameni care vor să schimbe diverse lucruri în viața lor personală sau profesională.

Numărul de ascultători a crescut, feedback-ul a fost foarte bun, însă au fost oameni care mi-au zis că le e mai greu să asculte și că ar prefera să citească mai degrabă. Așa a apărut ideea de a face un transcript pentru fiecare episod.

Transcript, adică o variantă text a episoadelor audio din podcast. Începând de acum câteva luni, cei abonați la [newsletter-ul meu](#) primesc în același timp (și în același email) atât varianta audio a podcast-ului cât și cea text, transcriptul. Fiecare poate alege cum să "consume" informația. Doar că rămăseseră un an și ceva de episoade din urmă, valoroase, apreciate de oameni, pe care cei care s-au abonat mai târziu nu le mai puteau accesa.

Așa a apărut ideea acestor ebook-uri. Așadar, ceea ce vei citi aici sunt episoade din podcast-ul ZeroPlus (0+). Sunt rearanjate și un pic editate, să fie mai ușor de citit (incoerența în scris e mai greu tolerabilă decât divagarea orală). Și sunt grupate pe o singură temă: cum să-ți construiești obiceiuri noi.

Sper să te ajute, să îți dea claritate, să înveți ceva dar, mai mult decât toate astea, sper să te convingă să acționezi. Să faci lucruri. Și să vezi cum ți se schimbă viața. Iar când se întâmplă, să îmi scrii și mie un email pe coaching@andriroscaro. Mi-ar plăcea să știu!

Nu în ultimul rând, dacă ai primit acest ebook înseamnă că te-ai abonat la [Newsletter-ul meu](#). Rămâi abonat și vei primi de la mine de 2-3 ori pe lună un episod nou, în continuarea celor din acest ebook. Cu tot cu varianta lui text. :)

Andrei

Self-esteem

Stima de sine (sau *self-esteem*) e percepția generală pe care o avem noi despre noi și despre capacitatea noastră de a face lucruri.

E un pic diferită de încrederea în sine. Încrederea în sine este contextuală. Pot să am încredere în mine că mă urc pe o scenă și pot să vorbesc în public, fiindcă am făcut asta de suficient de multe ori până acum și mi-a crescut încrederea în mine și în abilitatea mea. Însă, în același timp, pot exista alte părți în viața mea în care nu am încredere în mine fiindcă acolo nu am făcut suficiente lucruri. Asta e încrederea în mine.

Stima de sine este ca o medie a tuturor acestor contexte. Se raportează mai degrabă la cum mă evaluez eu pe mine înainte și după ce fac un lucru. Cu alte cuvinte, pot să mă urc pe o scenă fiindcă am suficientă încredere în mine și, în același timp, pot să am o percepție generală despre mine că nu o să fac mare lucru pe scena aia. "*Nu-s eu mare speaker!*" Atât înainte, cât și după ce fac exercițiul.

Stima de sine este relativ ușor de crescut. Ai nevoie de un istoric de lucruri pe care ți-ai propus să le faci și ți-au ieșit. Atât.

Cu cât ai un istoric mai mare de lucruri pe care ți le-ai propus și ți-au ieșit, cu atât vei avea o stimă de sine mai mare.

Foarte mulți oameni cu care interacționez și care își pun problema creșterii stimei de sine subestimează major puterea și valoarea pașilor mici.

Când își setează un obiectiv, când își propun și se gândesc să facă ceva, de câte ori se gândesc la primii pași pe care i-ar putea face, pașii ăia li se par prea mici. Fiindcă au o stimă de sine scăzută și s-au tot gândit la asta.

Adică problema lor e atât de fundamentală încât dacă se apuc și fac acum pasul 1 - un pas care e foarte mic, și pasul 2 - care e foarte mic, și pasul 3 - care e mic, nu o să ajungă niciodată unde vor să ajungă. E o diferență prea mare între stima de sine pe care simt că o au și cea pe care ar vrea să o aibă.

Simt nevoia să accelereze procesul ăsta și li se pare că cel mai bun mod de a-l accelera este ca în loc de pașii ăștia doi mici să-și seteze unul mare. Sau măcar mediu. Nu?! Că asta o să accelereze procesul!

Doar că, în mod evident, nu se întâmplă asta. Își setează un obiectiv sau un prim pas prea mare și nu-l ating. Nu-l ating nu fiindcă este ceva în neregulă cu ei, ci fiindcă nimeni nu ar putea să atingă acest obiectiv ca prim pas, fiindcă e prea mare!

După ce nu-l ating, asta nu face decât să le reîntărească convingerea că ei au o stimă de sine scăzută. Este doar o dovadă în plus că ei nu pot să facă lucruri. Așa că data

viitoare, când vor încerca să se urnească în direcția asta, le va fi și mai greu, și mai greu, și mai greu. Asta creează un cerc vicios care se auto-alimentează.

Subestimarea asta a pașilor mici e prezentă în tot ce facem. Adică niciun gest, nicio acțiune nu este neutră din punct de vedere al stimei de sine. Orice moment în care întârziem, când ne propunem să ajungem într-un loc, la o anumită oră și întârziem, fiecare moment de genul ăsta este o scădere a stimei de sine.

Poate că nu conștient. Poate la nivel conștient reușim să ne aducem argumente: *“Da, da, s-a întâmplat aia, s-a întâmplat cealaltă; come on! Nu sunt decât 10 minute.”* Ne găsim argumente ca să ne liniștim și să ne echilibrăm.

Subconștientul nostru, însă, înregistrează asta și zice :

“- Ok, la cât voiai să ajungi?”

- La 12.

- Și la cât ai ajuns?

- La 12:25.

- Ok, deci nu ești prea capabil să ajungi la timp...”

La orice *snooze*, când ne punem ceasul sau mobilul să sune dimineața și sună, avem două variante. Putem să apăsăm pe *snooze* sau putem să ne ridicăm și ne trezim, așa cum ne-am setat de azi-noapte, că dimineața ne vom trezi la ora X.

Orice moment în care apăsăm pe *snooze* va face ca data viitoare când ne vom seta ceasul să știm deja că: *“Come on, e puțin probabil să mă trezesc la ora aia!”* Așa că va face și mai probabil ca următorul *snooze* și fiecare următor *snooze* să ne spună: *“Noi nu suntem genul de oameni care să se trezească când și-au propus.”*

Poate cu dormitul nu ar fi neapărat o problemă, că poate avem timp. Poate nu trebuie să ajungem undeva dimineața și ne permitem să dormim mai mult, dar nu ne permitem să dormim mai mult din perspectiva stimei de sine. Fiindcă asta erodează stima de sine.

Un *snooze* aici, o întârziere de zece minute acolo, vasele pe care ne-am propus să le spălăm de două zile și am amânat de șapte ori până acum, proiectul ăla care ar fi trebuit trimis la ora X și a fost trimis patru ore mai târziu - toate lucrurile astea ne scad stima de sine.

Nicio acțiune, niciun gest nu este neutru.

Ne ajută să ne întrebăm la fiecare gest pe care îl facem: *“Ok, asta mi-a crescut un pic stima de sine sau mi-a scăzut-o un pic?”*

Dacă facem constant exercițiul ăsta de *awareness*, de conștientizare, ne vom da seama de ce este scăzută stima noastră de sine: fiindcă este ceva ce alimentăm în fiecare zi. Nu e ca și cum ne-am născut cu ea. Nu ne naștem cu stima de sine crescută sau scăzută, ci este rezultatul acțiunilor pe care le facem și deciziilor pe care le luăm.

Ce facem ca să creștem stima de sine?

În afară de conștientizarea momentelor în care o scădem (și să ne oprim din a face asta), putem să ne propunem lucruri mici. Putem să înțelegem că poate părea că lucrurile sau pașii mici ne țin pe loc dar, în realitate, ceea ce ne ține pe loc este faptul că ne setăm pași prea mari și nu-i facem. Nu-i facem azi, nu-i facem mâine, nu-i facem poimâine și, ușor-ușor, ajungem să nu mai avem curajul să ne setăm pași. Și atunci... pași mici!

Hai să ne propunem ca în fiecare dimineată, când ne trezim, să mergem la locul în care ne ținem pantofii, să ne încălțăm și să ne legăm la șireturi. După care putem să ne descălțăm și să facem ce facem noi dimineata, mergem să ne spălăm pe dinți sau ce făceam în mod normal. Hai să ne propunem să ne încălțăm și să ne legăm la șireturi timp de 23 de zile consecutive.

Dacă acum te gândești: *“Come on, e o chestie prea mică, nu o să-mi influențeze viața deloc”*, tocmai ai picat din nou în aceeași capcană în care pici în fiecare zi, de unul singur.

“E prea mic pasul ăsta, mie îmi trebuie ceva mare, hai să mă duc să alerg un pic o tură de bloc.” Nu, nu! Leagă-te la șireturi! 23 de zile în care primul lucru pe care l-ai făcut dimineata a fost că ți-ai legat șireturile - și ai reușit să faci asta 23 de zile - îți vor încălzi și îți vor antrena mușchiul pe care după aia poți să-l folosești la ce vrei tu.

În ziua 24 vei putea să zici: *“Bun, deci am făcut 23 de zile de legat la șireturi. De astăzi pot să ies până în fața blocului să fac patru pași. Nu să alerg maratoane, nu triatloane... Nu. Patru pași. Hai să fac asta zece zile!”*

Atenție, nu în a treia zi! Dacă schimbi obiectivul prea rapid, faci același lucru pe care îl făceai până acum: *“Nu am starea necesară să mă leg la șireturi, așa că o să fac altceva.”* Nu... disciplină!

După astea 23 de zile de legat la șireturi și încă 10 zile de patru pași în jurul blocului vei vedea că este diferit modul în care te raportezi la a-ți propune să faci ceva.

Evident, sunt doar niște exemple, dar e nevoie să fie suficient de multe zile. Să începi să-ți construiești un istoric consecvent care îți spune: *“Dacă am reușit eu 23 de zile să mă ridic din pat, să mă leg la șireturi, ce altceva mai pot să fac? Ce pot să-mi propun să fac de mâine?”*

Cu alte cuvinte: *“Cine aș putea să fiu dacă, pentru câteva secunde, nu m-as mai minți pe mine și aș accepta că sunt cine sunt?”*

Intenții, comportamente și autosabotaj

În spatele fiecărui comportament există o intenție pozitivă. Chiar și în spatele unui comportament care ne face rău există o intenție pozitivă.

În coaching lucrez des cu persoane care vor să scape de comportamente sau obiceiuri care le fac rău. De fiecare dată, primul pas este să ne dăm seama și să conștientizăm care este intenția din spate. De multe ori avem intenția să facem ceva bun pentru noi și ajungem să facem ceva care în mod evident ne face rău.

Nu mâncăm înghețată la miezul nopții cu intenția de a ne îngrășa sau fiindcă ținem neapărat să ne simțim prost a doua zi. Poate o mâncăm fiindcă ne simțim singuri sau tocmai ne-am certat cu prietenul sau prietena. Ne simțim deconectați iar, în mintea noastră, mâncatul de ceva bun vine la pachet cu un sentiment de conectare pe care poate îl aveam în copilărie când mama sau tata ne dădea ceva bun ca să nu mai fim supărați că ne-am julit la genunchi, de exemplu.

Nu fumăm cu intenția de a ne genera probleme de sănătate. Poate fumăm fiindcă vrem să ne calmăm și nu știm alte metode rapide de a face asta.

Nu pierdem timp pe Facebook procrastinând, cu intenția de a rata deadline-uri, ci poate fiindcă la nivel inconștient asta este un mod *safe* de a ne răzvrăti împotriva autorității, oricare ar fi acea autoritate. *“Ah, trebuie să fie gata raportul asta până mâine dimineață? F*ck you! Nu o să fie!”* Intenția din spate, în cazul asta, este de a ne alinia cu noi, de a micșora distanța dintre ceea ce simțim că vrem să facem și ceea ce facem de fapt.

Doar că ratarea inconștientă a deadline-urilor nu este de departe cel mai deștept mod de a manifesta această intenție, e doar un autosabotaj care ne va face viața mai grea. Ne va scădea stima de sine pe termen lung, fiindcă nu suntem sinceri cu noi.

De câte ori ne propunem conștient să renunțăm la un comportament, subconștientul nostru aude altceva. Aude că vrem să renunțăm la intenție, așa că produce acest autosabotaj.

În spatele fiecărui comportament negativ există o intenție pozitivă. Comportamentul e prost, ne face rău și avem nevoie să-l oprim. Intenția este sinceră, este viscerală de cele mai multe ori și demnă de un comportament mai bun.

Și prima întrebare este întotdeauna: *“Care ar putea fi intenția pozitivă din spatele acestui obicei de care îmi doresc să scap?”*

Cum să ne schimbăm? Și când?

Am primit zilele trecute câteva întrebări pe Facebook și aș vrea să răspund aici la două dintre ele.

Prima este de la Irina N. care întreabă: *“Cum schimbi atitudini sau obiceiuri care știi clar că nu-ți servesc, dar ești atât de obișnuit cu plăcerea sau durerea pe care o aduc că nu poți sau încă nu vrei să le schimbi?”*

Irina, lucram odată cu o clientă și, după ce mi-a povestit ceva din viața ei, am întrebat-o ceea ce îi întreb de multe ori pe clienții de coaching: am întrebat-o dacă vrea să schimbe asta. Ea mi-a răspuns: *“Andrei, vreau să schimb, dar nu vreau! Înțelegi?”* Este ceva ce aud destul de frecvent, oamenii vin cu lucruri de genul ăsta în coaching: *“Vreau ceva, dar de fapt vreau altceva”*, și cred că este important să traducem asta.

Când spunem că vrem să schimbăm ceva, dar de fapt nu vrem, sau vrem să schimbăm ceva, dar realitatea este că nu schimbăm, ce spunem de fapt este: *“Conștient, vreau să schimb, vreau să mă schimb, dar văd că nu-mi iese”*, ceea ce ne sugerează că subconștientul nu prea vrea.

Ambele sunt parte din noi, avem o parte conștientă și o parte de subconștient. Dacă eu vin conștient și îmi spun *“vreau să schimb asta la mine”* și mă uit în realitate și văd că, totuși, schimbarea nu se întâmplă, deși eu spun că vreau (conștient), atunci este destul de clar că e de la subconștient. Sunt niște frâne acolo.

Apoi mai este ideea că schimbarea de orice fel (mică, mare, din orice parte a vieții noastre) nu se întâmplă decât într-un singur context: atunci când devine mai costisitor pentru noi să nu ne schimbăm decât să ne schimbăm.

Cu alte cuvinte, mă doare faptul că sunt în locul ăsta, dar realitatea este că mi se pare că m-ar dura mai tare dacă aș încerca să mă schimb, așa că nu mă schimb, dar asta nu schimbă cu nimic faptul că aici ceva nu-mi place, mă doare.

Ca să răspund la întrebarea cum schimbi atitudini, obiceiuri care știi clar că nu-ți servesc:

1. Dacă nu te schimbi, deși știi cum, dacă ai *know how*-ul, știi care sunt pașii, ai claritatea, înseamnă că nu vrei să te schimbi cu adevărat. Află de ce. De ce subconștientul tău trage frâna de mână? Este o parte acolo pe care nu o conștientizezi și ai nevoie mai întâi să o înțelegi, ca să ai șansa să te schimbi.

2. Apoi ai nevoie să înclini balanța, să te joci cu balanța asta. Ai nevoie să ajungă să te doară mai mult faptul că stai unde ești decât te-ar dura să te schimbi. Asta înseamnă că lucrezi în primul rând cu conștientizarea tuturor motivelor pentru care ai vrea să te schimbi și toate prețurile pe care le plătești fiindcă nu te schimbi. Este un proces de cântărire. Până nu se înclină balanța asta, realitatea este că schimbarea nu se va produce.

Procesul ăsta este într-adevăr mai greu de unul singur, fiindcă nu avem nivelul de obiectivitate de care avem nevoie. Suntem subiectivi cu noi. Toți suntem. Avem nevoie de multe ori de o părere din afară - poate să fie un coach, dar poate să fie și un prieten.

*

A doua întrebare este de la Diana S. care întreabă așa: “*În ce situație trebuie să păstrezi atitudinea, dar trebuie să schimbi altceva? Și ce poate fi altceva?*”

Din punct de vedere psihologic, suferința apare atunci când există un *mismatch*, o nealinie, o nepotrivire între două lucruri: între realitatea în care trăim și modelul din capul nostru despre cum *ar trebui* să fie lucrurile de fapt. Avem aceste două lumi și, în momentul în care există o nepotrivire, când nu sunt aliniate pe un anumit subiect, asta generează suferință.

Faptul că ai folosit “*ar trebui*” arată că ne raportăm fix la această comparație. De obicei, când folosim “*ar trebui*” ne arată că ne raportăm la modelul din capul nostru, la o credință. De cele mai multe ori, “*Ar trebui / trebuie să fac asta / nu trebuie să fiu nu știu cum*” arată o credință limitativă. Adică este ceva ce credem noi despre noi, despre lume, despre cum *ar trebui* să funcționeze lucrurile care de cele mai multe ori ne limitează. Este o credință limitativă.

De obicei, atunci când avem acest *mismatch*, această nepotrivire între cele două, între realitate și modelul din capul nostru, *default-ul* nostru, ceea ce încercăm noi prima dată să facem este să schimbăm realitatea. “*Ar trebui să-mi pot permite X, realitatea este că nu-mi permit, există un mismatch în capul meu, în concluzie: hai să muncesc mai mult ca să ajung să-mi pot permite X, să ajung să alinez realitatea cu cum cred eu în capul meu că ar trebui să fie.*”

Doar că uneori nu prea merge, se mai întâmplă să nu meargă. Te trezești dimineața, ai 1.60m înălțime și modelul din capul tău este că *ar trebui* să ai 1.90m. În situațiile de genul ăsta, are sens să te întrebi dacă chiar ar trebui. Dacă chiar ar trebui să am 1.90m, de ce ar trebui? Nu cumva sunt alte lucruri mai importante? Nu cumva, în modelul tău despre lume există o credință limitativă care spune că trebuie să fii înaltă ca să poți să te consideri frumoasă? Adică începi să umbli la model, să-ți schimbi atitudinea față de înălțime, în exemplul ăsta. Fiindcă înălțimea o schimbi ceva mai greu și nu întotdeauna merită efortul.

Ca să răspund la întrebarea când *trebuie* să păstrăm atitudinea dar să schimbăm altceva, răspunsul este că nu *trebuie* niciodată.

Este posibil, totuși, ca uneori să vrem să ne păstrăm atitudinea față de ceva, modelul din capul nostru, și să încercăm să facem tot posibilul să modificăm realitatea. În alte dăți, este mai înțelept să schimbăm modelul, să ne schimbăm atitudinea față de acel ceva.

Și vă veți întreba, pe bună dreptate: *“Păi bine, și eu cum știu când să forțez schimbarea realității și când să accept că e mai bine să mă opresc din asta?”*

Sunt de acord cu ce a zis Marcus Aurelius pe tema asta, parafrazez, a zis ceva de genul: *“Doamne, dă-mi răbdarea să accept ceea ce nu sunt capabil să schimb, dă-mi puterea să schimb ceea ce pot schimba și dă-mi înțelepciunea să-mi dau seama care-i care.”*

Lăsând gluma la o parte, cred că ăsta este unul din lucrurile care fac diferența între oameni. Unii oameni chiar știu când e cazul să se oprească, alții chiar știu când e cazul să nu se oprească și ajung în locuri diferite. Asta e *fair*, arată un echilibru în lumea asta, din punctul meu de vedere, fiindcă ceea ce ne face unici este tocmai faptul că în situații identice, având aceleași date, unul dintre noi o va lua în stânga, celălalt în dreapta. Și vom ajunge în locuri foarte, foarte diferite.

Cea mai mare diferență între începători și veterani

Cred că mi-am construit zeci de obiceiuri de-a lungul ultimilor 12-13 ani. De productivitate, nutriție, sport, meditație, strategie. În business nu mai spun. În același timp, am citit cam tot ce se putea citi pe tema asta.

Am lucrat și cu mulți clienți, atât pe formare de obiceiuri de genul reapucat de mers la sală, mâncat mai sănătos, citit mai mult, mers mai mult pe jos, dar, mai ales, pe a scăpa de obiceiuri care ne fac rău: fumatul, prea mult Facebook sau social media, prea multe seriale, urmărit YouTube până la 4 dimineața, alcool, iarbă sau orice obicei care simți că îți face rău.

După toate astea, acum un an și jumătate am construit [un workshop despre obiceiuri](#) și am ținut mai multe ediții, la care feedback-ul a fost foarte bun. În tot acest drum, am identificat mai multe bariere de care se lovesc cei care nu au atât de multă experiență în a lucra cu ei și cu obiceiuri.

Există o diferență mare, frapantă, chiar la începutul procesului. Este o diferență între cei cu mai puțină experiență și “veteranii” care lucrează cu ei de ani de zile. Începătorii au așteptarea că se vor apuca azi de un obicei, vor începe un obicei nou, și știu ei că au nevoie de 21 de zile în care să-l facă în fiecare zi, astfel încât să devină un obicei real. Se apucă astăzi și, dacă sunt suficient de motivați și încearcă suficient de tare, au impresia că *ar trebui* să le iasă din prima. 21 de zile consecutive și gata, s-a format obiceiul. Boom! “Mi-a ieșit.”

Veteranii știu că nu le va ieși aproape niciodată din prima. Chiar dacă și-au mai format cu succes 10, 20 sau 30 de obiceiuri până acum, tot nu le va ieși din prima. Va exista cel puțin un *blocker* acolo. În ziua 3 sau 7 sau 12 ceva se va întâmpla și vor întrerupe seria asta de minimum 21 de zile în care s-au ținut de noul obicei. Se va întrerupe și vor fi nevoiți să o ia de la capăt. Întotdeauna. Măcar o dată sau de două ori vor fi nevoiți să o ia de la capăt.

Miza pentru veterani nu este să le iasă din prima, ci să le iasă. Focusul este pe a nu se demoraliza atunci când se blochează, atunci când se întrerupe șirul. Focusul este pe a înțelege ce au greșit, a se asigura că nu se mai poate întâmpla niciodată același lucru, aceeași greșală, și a relua iar seria de zile consecutive. Și iar, și iar, până când reușesc să formeze obiceiul.

Cu alte cuvinte, este un focus pe managementul stării emoționale, pe cum gestionăm așteptările și cum gestionăm o eventuală dezamăgire, nu un focus pe a face lucrurile perfect.

Vom greși. Oricât de buni am fi, ne vom împiedica și, uneori, chiar vom cădea. Miza nu poate fi să nu cădem niciodată. Însă, așa cum i-a spus odată majordomul unui “prieten” de-al meu, miza poate fi să ne ridicăm.

“Bruce Wayne : I wanted to save Gotham. I failed.

Alfred Pennyworth : Why do we fall sir? So that we can learn to pick ourselves up.”

De ce nu avem suficientă voință

Imaginează-ți un pahar plin cu apă. Imaginează-ți că acest pahar reprezintă un maxim de voință de care ești capabil. Pe parcursul unei zile, când alegi sau ești nevoit să faci o acțiune care îți displace, ai nevoie să mobilizezi o cantitate de voință din această resursă care este limitată și paharul se golește un pic. Cu cât efortul de voință este mai mare, cu atât paharul se golește mai mult.

Poate că nu vrei să dai acel telefon când ajungi dimineată la locul de muncă, dar știi că în viață mai avem nevoie să facem și lucruri inconfortabile sau care nu ne plac. Ca să putem ajunge într-o poziție în care să ne permitem financiar, social, moral să facem mai mult din ceea ce ne place și mai puțin din restul.

Deci acel telefon nu este un compromis, este o investiție în viitorul tău. Alegi să te împingi acum un pic, să folosești din rezerva de voință, ca să-ți crești șansele la un viitor în care poate vei fi promovat și vei avea bani să îți permiți să angajezi pe cineva care să-ți facă curat în casă sau, datorită acestei promovări, vei ajunge în poziția în care să poți delega lucrurile care nu îți plac și să te concentrezi pe ceea ce îți face plăcere.

Așa că dai telefonul ăsta, nu procrastinezi, investești în viitorul tău, dar în același timp folosești 4%, să spunem, din rezerva de *willpower*, rezerva de voință.

O oră mai târziu, șeful tău îți cere ceva care nu este în responsabilitatea ta să faci. Ți se pare nedrept și simți nevoia să-i spui asta, însă te abții. Poate dintr-o teamă de conflict sau poate fiindcă ai gândit strategic. În orice caz, e nevoie de voință ca să te abții și mai consumi 7% din rezerva asta. Ai ajuns acum să ai disponibil doar 89% din totalul de 100% cu care ai început ziua.

Apoi vine prânzul unde ai vrea să mănânci toată mâncarea din lume sau măcar să guști din toată, dar știi că vrei să slăbești. Din nou, ai un consum de voință pentru a te abține.

Apoi ai *meeting-ul* ăla mult prea lung. Apoi colegul care stă toată ziua pe Facebook și tu ai de muncă și ar merita să-i spună cineva că nu e ok. Apoi traficul până acasă. Apoi vasele rămase nespălate de aseară. Apoi mama sau sora care te-a sunat de șapte ori în trei minute. Apoi efortul de a nu-ți mai verifica mail-ul după ce ai ajuns acasă, pentru că știi că te stresează, dar simți totuși nevoia să te uiți, că poate de data asta nu ai primit nimic urgent și poți să te relaxezi în sfârșit.

Apoi se face ora 19:30 și ieri ți-ai promis că în seara asta vei ieși să alergi. A fost o zi lungă și ai nevoie de voință să te schimbi în haine de alergat și să ieși acum din casă. Netflix ți-ar suna mai bine. Cam cu un kilogram în plus pe săptămână mai bine?

Problema este că nu mai ai suficientă voință în rezervor. Ai rămas cu 4% iar ieșitul la alergat presupune 9%.

Nu ai voință nu fiindcă așa ești tu, un om fără voință, ci fiindcă nu ți-ai pus până acum problema că și voința este ceva ce poate fi gestionat, ca o resursă epuizabilă.

Ai lăsat până acum lucrurile să curgă. Nu te-ai uitat la cât de mult îți afectează rezerva de voință fiecare dintre deciziile, abținerile și eforturile dintr-o zi. Ai presupus că ar trebui să poți să faci orice, oricât, oricând. Și când nu a fost așa, adică tot timpul, te-ai gândit că probabil nu ai tu suficientă voință.

Doar că atunci când ai spus *“nu am suficientă voință”* nu te-ai gândit la *“nu mai am suficientă voință în rezervor”*, ci la *“nu am rezervorul suficient de mare fiindcă așa sunt eu construit, nu am voință.”*

Ei bine, acum poți să te oprești din a spune asta. Ai folosit asta ca scuză suficient timp. Acest mod de a te uita la voința ca o resursă epuizabilă, una pe care ai nevoie să o gestionezi cu grijă, poartă numele de *ego depletion*.

Te întrebi acum - ce poți să faci cu asta începând de azi?

1. Începe să observi pe parcursul unei zile momentele în care simți că-ți folosești din rezerva de voință pentru a face ceva ce nu îți place sau nu îți vine ușor, pentru a te abține de la a face ceva ce simți impulsul să faci, pentru a tolera lucruri de netolerat și tot așa. Începe să le observi.

2. Observă că nu tot ceea ce-ți consumă din voință e rău. Și nu totul e bun. Voința e o resursă, există pentru a te folosi de ea, dar alege conștient pe ce o folosești și unde nu merită folosită.

3. Începe să-ți așezi viața astfel încât să nu te mai pui în contexte care fac risipă de voință. Poate că în loc să te duci cu mașina la muncă de fiecare dată, folosind voința pentru a-ți păstra calmul și a nu rupe claxonul în două, alegi să pleci cu 30 de minute mai devreme și să mergi cu metroul sau autobuzul, cât timp este încă liber. Iar cu voința economisită să mergi la sală în pauza de prânz sau măcar să faci o alegere cumpătată și controlată legată de ce vei mânca la prânz.

4. Nu degeaba oamenii de succes își construiesc obiceiuri importante dimineața. Meditația, alergatul, *journaling*, mersul pe jos, toate sunt lucruri care pot fi făcute mai ușor în prima parte a zilei, înainte ca job-ul să-ți consume toată rezerva de voință. Folosește diminețile inteligent și nu va mai conta atât de mult câtă energie și voință mai ai seara.

Cam atât voiam să-ți spun astăzi cu singura mențiune că *ego depletion* este o teorie ce face parte și din [programul de construit obiceiuri](#), făcut de mine și pe care, dacă vrei să afli mai multe, îl găsești pe zeroplus.ro.

Cum învăț eu din cărți?

Mi se întâmplă din ce în ce mai des să vorbesc despre cărți cu prieteni sau clienți și să-mi spună că li se pare că citesc foarte mult și mă întreabă cum reușesc, așa că m-am gândit să povestesc un pic despre drumul ăsta prin care am trecut cu cititul.

Este un drum care a început acum mulți ani, probabil când aveam abia câțiva ani și mama mea îmi citea o grămadă - și sunt convins că asta a pus niște predispoziții acolo, pe care mai târziu le-am manifestat, le-am concretizat.

Ce îmi aduc aminte, însă, în afară de câteva momente vagi în care îmi citea mama, sunt momentele când aveam probabil 14-15 ani și am început să citesc Karl May, *Winnetou* și amerindieni - asta a fost prima zonă de cărți care m-a prins. Au fost probabil câteva zeci de cărți. Mi-aduc aminte și acum de cărțile alea verzi din colecția cu *Winnetou*, cu *Old Surehand* și *Old Shatterhand* și o grămadă altele. Îmi aduc aminte că, probabil în aceeași perioadă, m-a prins destul de tare și Alexandre Dumas. Cam ăsta a fost începutul.

Până pe la 18-19 ani, nu am citit mare lucru în afară de cărțile astea. Mi-aduc aminte că am avut o mare problemă și la bacul la română, pentru că nu am citit niciuna din cărțile pe care eram obligați cumva să le citim, dar asta e o altă poveste.

Prin 2004 cred, când aveam 18-19 ani, asociatul meu dintr-una din firmele pe care încercam să le fac să meargă (cred că prima sau a doua) mi-a zis că el a intrat în Amway, un MLM (*multi-level marketing*) și încerca să mă convingă să fac și eu asta. Argumentul lui principal nu a fost “O să faci o grămadă de bani”, nu, argumentul principal a fost: “Au un sistem educațional foarte mișto și poți să obții acces la el!” Sistemul ăsta educațional însemna în mare parte cărți și casete audio (încă erau pe atunci), cărți de *self-help*, motivaționale, de vânzări.

Îmi aduc aminte foarte clar o serie de cărți ale lui Robert Kiyosaki, *Cadranul Banilor*, *Tată Bogat Tată Sărac*, care atunci nu m-au dat neapărat pe spate. Acum, dacă mă întreabă lumea despre ele, le spun cam același lucru: că sunt mișto, merită citite, dar nu o să fie extraordinare, nu o să fii dat pe spate.

Uitându-mă înapoi, însă, îmi dau seama că m-au influențat foarte puternic. Probabil că au contribuit destul de mult la decizia pe care am luat-o atunci, la 18-19 ani, să construiesc o firmă sau mai multe firme care să-mi aducă venit pasiv. Să construiesc niște sisteme din care la un moment dat să mă pot retrage iar ele să continue să producă bani pentru mine. 11 ani mai târziu, mi-a ieșit, dar am fost perseverent și sunt convins că acele cărți m-au influențat.

În fine, în Amway nu am stat foarte mult timp, nu am făcut cine știe ce. Sincer, nici nu mă așteptam, cred că iluzia a durat vreo patru zile, însă a fost un episod important pentru mine. A fost primul moment în care am început să fac vânzări, *skill* care m-a ajutat foarte mult în următorii ani. A fost momentul în care am accesat foarte puternic zona de *self-help*.

În momentul ăsta, nu prea mai citesc *self-help* și mi se pare că în mare parte *self-help-ul* este diluat, este foarte mult motivațional și foarte puține lucruri practice și pragmatice, însă cred că este o etapă pentru fiecare tip de carte. Acum, când mă uit înapoi, realizez că *self-help-ul* a venit pentru mine într-un moment foarte potrivit atunci.

Ce s-a mai întâmplat în urma cărților de genul ăsta este că am început să învăț foarte multe lucruri și să mă dezvolt foarte rapid la nivel personal și profesional. Evident, nu doar din cărți. Mi-am creat un mediu foarte potrivit de dezvoltare în care citeam, învățam multe lucruri, dar și aveam unde să le aplic. Încercam să fac o firmă să meargă, apoi o alta și în final am reușit să mișc câteva. Am testat foarte mult, a fost mult *trial and error*, multe lucruri care n-au funcționat, dar și unele care până la urmă au dat rezultate.

În urma acestui început de drum de dezvoltare, un an mai târziu, prin 2005 probabil, mi-am făcut blog. Am făcut primul blog pe Yahoo! 360, iar apoi, foarte repede, mi-am făcut un Wordpress la câteva luni după. Ideea din spate era să dau mai departe lucrurile despre care învățam, iar mare parte din ele erau din cărțile astea pe care le citeam.

Mi-aduc aminte că la început nu făceam mare lucru, doar puneam niște citate mai lungi, în speranța că o să ajute și pe altcineva. Cred că și dintr-o frustrare, poate, că nu puteam să aplic chiar tot ce învățam și speram că în felul ăsta voi scoate mai mult din ele, fiindcă voi da mai departe și vor învăța și alți oameni.

Este o filosofie pe care am regăsit-o apoi în alte două-trei proiecte și, într-o anumită măsură, o regăsesc și acum în partea de coaching pe care o fac, unde zona asta de *sharing* de informații e destul de puternică și cred că e mai puternică decât la majoritatea oamenilor care fac coaching în România.

La scurt timp după, în 2006, am pornit Bookblog.ro, care a fost primul blog colectiv din România, primul blog scris de mai mulți oameni, și primul blog despre cărți, cu *review-uri* de carte. Am încercat - și am și reușit - să duc la următorul nivel ceea ce făceam eu pe blogul personal. Am făcut o echipă de oameni (toți citeau mult mai mult decât mine) și am început să facem *review-uri* din mai multe zone, nu doar din zona de dezvoltare personală sau psihologie.

Am făcut acolo foarte multe lucruri mișto, toate având în centru cărțile. Am pornit Schimb de Cărți, un proiect cu întâlniri care cred că încă se țin și care se întâmpla în 24 de orașe în același timp. Am pus un pic umărul la Lecturi Urbane. Am donat o grămadă de cărți la biblioteci, la case de copii din jurul Bucureștiului. În fine, o grămadă de chestii mișto, toate construite în jurul ideii de cărți.

Aia a fost perioada în care am accelerat în mod real cititul. Nu-l vedeam ca pe un proces, a venit destul de natural, dar am trecut de la citit două cărți pe lună la citit patru, cinci.

Ăsta a fost și momentul în care am început să citesc mult mai variat și să recuperez o grămadă de cărți din urmă, cărți pe care simțeam cumva că ar fi trebuit să le citesc cu niște ani înainte dar, din diverse motive, nu am făcut-o. Am început să citesc mai multă beletristică, multă psihologie și destul de multe cărți de business, pentru că aveam nevoie de partea asta de *know-how* - începuseră să se dezvolte proiectele pe care le construiam și simțeam nevoia să țin pasul, la nivel de informație, cu zona de business.

Prin 2009-2010, trei-patru ani mai târziu, când încă mă ocupam de Bookblog.ro, îmi aduc aminte că au existat niște discuții foarte lungi și interminabile despre Kindle, despre cum cărțile vor fi înlocuite de cărți electronice. Am fost printre puținii oameni care au fost suficient de deschiși la asta, am zis că o să testez Kindle-ul și, dacă experiența este suficient de mișto, eu nu țin neapărat să mă agăț de cărți de hârtie. Asta am făcut, a urmat o perioadă în care am citit foarte mult pe Kindle și, în felul ăsta, am intrat și în universul Amazon.

Un an-doi mai târziu, am dat de Audible, care mi-a schimbat realmente viața. A fost un salt enorm, însă nu a fost un salt imediat. Mi-am făcut cont pe Audible în 2011, dar prin 2013-2014 am început să-l și folosesc. Am avut câteva încercări. O dată pe an, luam o carte, încercam s-o ascult și simțeam o grămadă de frustrare pentru că nu reușeam să concentrez. Mi se părea că trebuie să fac ceva cu mâinile, că nu e suficient să stau și să ascult.

Am lucrat foarte mult la a mă educa să ascult. ăsta este și motivul pentru care de multe ori, când vorbesc cu apropiați care îmi spun *“Eu am încercat să ascult și nu pot, nu reușesc să rămân concentrat suficient de mult timp”* sau scuze de genul ăsta, eu traduc în mintea mea în *“Eu am încercat și nu-mi este ușor să fac asta.”* Asta ascunde o presupunere în spate, presupunerea că mie mi-a fost ușor. Nu mi-a fost, doar că am încercat suficient de mult fiindcă am intuit acolo că ar putea să mă ajute să parcurg mai multe cărți.

Din fericire, anii ăia au coincis la mine și cu o perioadă în care mi-am propus să reduc activ timpul petrecut în fața ecranelor. Am început să elimin. Primele care au zburat au fost articolele, aproape că nu citesc articole, mi se par superficiale. Știu, este o generalizare, nu toate sunt așa, doar că 95% sunt așa. Motivul pentru care mai scanez din când în când articole este doar să-mi dau seama dacă este o temă interesantă și dacă pot să caut două cărți pe tema asta. Așadar au zburat articolele complet. Apoi au zburat serialele complet – fără niciun regret. Televizor nu mai aveam de câțiva ani.

Automat, toate orele astea pe săptămână s-au dus în ceva, iar eu am ales să se ducă în ascultat *audiobooks*.

Sunt o grămadă de beneficii pe care le resimt acum, trei ani mai târziu, beneficii care mi-au venit și-mi vin în continuare din faptul că ascult *audiobooks*.

În primul rând, e *skill-ul* de a asculta, un *skill* care se antrenează. Este capacitatea de a asculta cu atenție, de a auzi inflexiuni, spații de jumătate de secundă pe care oamenii le fac între cuvinte, de a asculta astfel încât să nu scapi niciun cuvânt. În același timp, să faci asta cu o relaxare, să nu fii încrâncenat făcând-o.

Știu că sună ciudat, e greu de explicat *skill-ul* ăsta de ascultare, doar că simt că *audiobook-urile* mi-au crescut foarte mult capacitatea de a rămâne concentrat pe ceva și atunci nu mai necesită efort din partea mea să fac asta. De câte ori ascult ceva - și în special ceva în engleză, cu un prieten sau un cunoscut, când ascultăm în același timp, văd cum mai toată lumea are probleme, scapă câte un cuvânt, mai ales dacă vorbește naratorul un pic mai ciudat sau dacă are un accent. Mie nu prea îmi mai scapă și îmi scăpau înainte foarte multe.

M-a ajutat și faptul că, ascultând doar în engleză, mi-a crescut foarte mult capacitatea de a asculta și a vorbi în engleză. În coaching lucrez acum destul de mult și cu clienți din afara țării cu care lucrez doar în engleză și realizez că mi-a fost foarte utilă perioada asta de ascultat în engleză.

Un alt beneficiu, de fapt un alt efect: partea asta cu *audiobook-urile* este un *acquired taste*. Cu cât o faci mai mult, cu atât începe să-ți placă mai mult, găsești naratori care să-ți placă în mod deosebit, cauți ce alte cărți au mai narat ei.

Consecința este că ascult mult, ascult probabil două-trei ore pe zi, echivalentul cititului a o sută și ceva de pagini. Chiar făceam un calcul și mă uitam și pe statisticile de la Audible, asta înseamnă vreo 3000 de pagini pe lună, adică cinci-șapte cărți pe lună, în medie, de câțiva ani. Nu aș fi putut să citesc atât de multe cărți. Pentru mine a fost un salt de la trei-patru cărți la cinci-șapte cărți pe lună.

În caz că vă întrebați de unde scot alea două-trei ore pe zi, aduceți-vă aminte că am tăiat foarte mult din alte părți. În același timp, odată ce te obișnuiești să stai concentrat pe ce se întâmplă acolo, îți salvează foarte mulți timpi morți. De exemplu, în București merg cu Uber sau cu taxi iar în timpii ăia ascult Audible, cât stau în trafic. Din cele trei ore pe zi, cel puțin o oră și jumătate sunt doar timpi morți, în care înainte nu făceam nimic. Poate stăteam pe Facebook sau pe Instagram și dădeam *like-uri* sau comentarii. Mi-a crescut foarte mult productivitatea.

Există și cărți pe care vreau să le savurez, în special din zona de literatură, beletristică, uneori istorie. Sunt cărți la care vreau să stau întins pe canapea, să ascult și să-mi imaginez, așa că pentru cărțile astea îmi păstrez momente speciale.

Din cele cinci-șapte cărți pe lună, vreo două sunt de *entertainment*: beletristică, literatură. Una e istorie sau niște cursuri foarte mișto de la Audible, Great Courses - în mare parte tot de istorie, dar nu numai. Celelalte cărți sunt de psihologie sau cărți de dezvoltare de diverse forme. Foarte rar, din ce în ce mai rar, mai citesc câte o carte de business sau de investiții. Cam așa se împart cele cinci-șapte cărți pe lună.

Cred că Audible ar trebui să mă facă acționar sau ceva, le-am dat așa de mulți bani în ultimii ani că n-ar strica să am niște acțiuni pe acolo, dar nu am simțit niciodată că nu merită. Merită o grămadă.

Voiam să mai zic despre procesul prin care trec, fiindcă mulți dintre oamenii cu care vorbesc îmi spun: *“Eu vreau să scriu, vreau să-mi iau notițe în timp ce citesc și mi se pare că nu pot să fac asta cu audiobooks.”*

Eu am un proces prin care trec, în special pentru cărțile tehnice sau alea de dezvoltare, din care și eu vreau să-mi notez idei, să-mi fac o sinteză. Când îmi iau o carte, mai întâi mă întreb care e intenția cu care o citesc, intenția cu care am luat-o. De obicei nu o fac conștient, este un reflex pe care mi l-am creat.

Dacă intenția este să mă relaxez, dacă e o carte mișto și vreau să o savurez, dacă e o chestie de relaxare, de *entertainment*, atunci nu fac nimic altceva în timpul ăla. E genul ăla de carte care îmi doresc să nu se termine, să dureze cât mai mult, și atunci, de obicei, stau și îi acord 100% din atenție. Îmi aleg momentele din zi în care aș vrea cel mai mult să ascult asta.

Dacă intenția este să învăț (și se aplică la celelalte tipuri de cărți), atunci am un proces foarte clar prin care fac asta. Prima dată trec prin carte de la cap la coadă, o ascult fără să mă opresc foarte mult, uneori chiar nu mă opresc deloc. Audible are funcție de *bookmark* și, de câte ori ascult ceva care știu că m-ar interesa, știu că aș vrea să mai trec o dată prin ea, aș vrea să mă mai gândesc un pic, aș vrea să-i dau un share pe Facebook și tot așa, apăs pe un buton de *bookmark* (*audiobook-ul* nu se oprește).

Prima dată când trec prin carte fac doar asta: ascult, apăs pe butonul *bookmark* din când în când. Apoi, odată ce am ajuns la sfârșitul cărții, întotdeauna iau cartea de la început și trec doar prin *bookmarks*. Trec prin fiecare *bookmark* și mă întreb: *“Ok, de ce oi fi pus eu bookmark aici?”*

În unele cazuri este fiindcă am vrut să mai ascult o dată, în alte cazuri - și asta e foarte important - fiindcă m-am gândit că voi avea o acțiune de făcut. Orice carte din care îmi propun să învăț trebuie să rezulte în niște acțiuni. Dacă nu, simt că am citit-o degeaba. Plus că a acționa pe ideile de acolo mă face să sedimentez mai bine informațiile și să le și testez, să văd care funcționează și care nu. Și atunci, *bookmark-ul* poate fi pus cu intenția să mai fac *research* pe subiectul ăsta sau să fac o fișă de lectură în care o să trec astea cinci puncte care mi s-au părut mișto din carte. Fișă de lectură e mult spus, e o foaie pe care îmi notez ideile principale și la care pot să mă întorc de câte ori simt nevoie de mână (le notez de mână, din același motiv: ca să-mi intre mai bine în cap). În același timp, poate să fie un citat mișto de dat pe Facebook.

Apoi, după ce trec a doua oară prin carte - un proces care îmi ia o jumătate de oră-o oră, în funcție de câte *bookmark-uri* am pus, abia atunci consider că am terminat cartea. O pun în lista mea de Goodreads, eventual îi dau un share pe Facebook și o șterg de pe mobil, ca să nu mai ocupe spațiu. Așa se termină procesul de parcurgere a unei cărți.

E o chestie foarte mișto în cartea *The Talent Code*, un concept care se referă exact la chestia asta și zice: *“To finish a book, close the book.”* Ca să poți să zici că ai terminat o carte ai nevoie să o închizi. Acest “să o închizi” înseamnă, de fapt, să tragi niște

concluzii, să faci ceva, să te întrebi despre ce a fost cartea asta, ce a rămas din ea. Nu faci asta? E ca și cum n-ai terminat-o.

Foarte mulți oameni nu fac nimic când termină o carte. Ok, sunt cărți de beletristică sau literatură la care nu am nici măcar un bookmark, dar, dacă vrei să înveți, procesul de învățare nu are cum să fie "*Trecem și noi prin informația asta.*"

Cam ăsta este procesul prin care ascult eu cărți de doi-trei ani încoace și care mă ajută să trec prin cel puțin cinci, șase, șapte, dar am avut luni și cu opt cărți într-o lună.

Nu este despre numere, este pur și simplu despre a accesa informație. E o chestie foarte mișto să știi că ești la curent cu orice carte care apare în topurile *bestselling* New York Times sau orice chestie care apare pe specialitatea ta (în cazul meu coaching, psihologie) și că poți discuta despre asta cu niște oameni care se pricep. Însă cel mai mișto este că poți să le aplici - în special la cărțile tehnice. Poți să aplici acum lucrurile de acolo, lucruri care în mod realist vor mai lua încă doi-trei ani până vor ajunge la majoritatea oamenilor. În tot timpul ăsta, tu poți să beneficiezi, că ești printre puținii care au accesat informația aia.

Evident, poți face asta și citind fizic doi-trei cărți pe lună. Întrebarea este câte citești în mod real. Realitatea este că, pentru majoritatea oamenilor, a parcurge 3000 de pagini citite pe lună este greu. E mult mai ușor să le asculți, odată ce te obișnuiești cu ele.

Care este obiceiul care m-a ajutat cel mai mult în viață?

Am avut tentația de a spune că cel mai util obicei pe care mi l-am făcut în viață este cititul, asta mi-a venit prima dată în minte atunci când mă gândeam la acest subiect, apoi m-am gândit la meditație și la sport. Nu este niciunul dintre ele.

Însă, înainte de asta, ce este interesant legat de aceste trei obiceiuri (cititul, meditația și sportul) este că sunt mega-obiceiuri: un anumit tip de obicei care, odată ce apare în viața ta, începe să se scurgă în toate ariile vieții.

Sportul e un exemplu bun. Nu prea poți să mergi să alergi astăzi sau să mergi la sală, să faci sport, și imediat după să te duci acasă, să mănânci două pizza, să bei bere și să mănânci prăjituri, fiindcă știi că prin sport ți-ai făcut bine și e foarte greu ca imediat după să iei niște decizii care sunt evident proaste pentru tine, să mănânci prost și să-ți faci rău.

Automat, chiar dacă focusul tău nu este neapărat pe mâncat sănătos, ci pe “*vreau să fac mult sport*”, va începe ușor-ușor să-ți afecteze într-un mod pozitiv micro-deciziile legate de mâncat, de sănătate, de a avea mai multă energie și tot așa.

Mersul pe jos cred că este lucrul care m-a influențat cel mai mult, pozitiv, în viață. Merg mult pe jos din copilărie. De pe la 10-12 ani mă plimbam pe niște străduțe din cartierul Pantelimon din București, câte cinci sau chiar șase ore pe zi. Cu aceiași doi-trei prieteni. Cinci-șase ore pe zi cu aceiași oameni. Ne mai opream, mai stăteam pe o bordură, mai spărgeam niște semințe, nu știu ce făceam noi la vârsta aia, apoi mai mergeam două-trei ore și vorbeam. Tot timpul asta vorbeam. Mult.

Nu mă întrebați despre ce vorbeam, că habar n-am, cert e că am ajuns să-i cunosc pe oamenii ăștia atât de bine încât mă sperie câteodată. Am construit prietenii care stau în picioare 20 și ceva de ani mai târziu. Puțină lume are asta și mă simt super recunoscător, simt că mi s-a dat ceva mișto în viață.

Realitatea însă este că nu cred că mi s-a dat, ci am construit-o împreună, iar unul din modurile prin care am construit-o împreună este acel mers și vorbit.

Am început să merg pe jos acum 20 și ceva de ani și asta îl face clar cel mai longeviv obicei al meu, mai vechi chiar decât cititul. Și citesc de mic. Nu simt că am început pe bune să citesc lucruri de calitate decât pe la 16, poate chiar 18 ani.

Însă de mers, merg de mai mult timp pe jos. Încă merg foarte mult, cel puțin o oră și ceva pe zi, în fiecare zi, iar în unele zile sar de trei ore. Zile normale de muncă, nu de weekend. Când merg în excursii sau concedii sar lejer de zece kilometri pe zi de mers pe jos. Oricând am de ales, prefer să merg în loc să iau metrou sau Uber sau orice variante de transport mai sunt prin locurile în care merg. Am chiar clienți de coaching cu care toate ședințele se întâmplă în mers prin parcuri. Și evident, am prieteni cu care fac același lucru.

Este unul dintre multele motive pentru care nu am permis de conducere. Știu că m-ar face să aleg mașina din multe contexte de comoditate și nu vreau asta. Mersul pe jos îmi place prea mult și îmi aduce prea mult ca să mă gândesc să-l sacrific.

Îmi place fiindcă simt că gândesc mai bine în mișcare. Îmi place fiindcă e una dintre activitățile pe care pot să le cuplez ușor cu altceva: pot să mă mișc, ceea ce face bine corpului, îmi oxigenez creierul, ajută la focus și în același timp pot asculta cărți pe Audible sau, dacă sunt stresat, pot asculta muzică.

Mișcarea asta, atunci când vine la pachet cu muzica, pe mine personal mă bagă în niște filme sau creează în mintea mea niște filme mișto. Nu doar o dată mi s-a întâmplat să mă opresc, să scot căștile din urechi și să mă apuc să scriu un articol sau să înregistrez niște idei pentru un viitor podcast. Mersul pe jos și muzica mă inspiră. Mă ajută să accesez niște zone din subconștient care îmi aduc multă valoare în viață.

De altfel, soluțiile pentru majoritatea problemelor de business pe care le-am avut în cei 16-17 ani de făcut asta au venit din aceste două direcții: ori stând cu o coală de hârtie și un creion în mână, cu intenția de a rezolva problema, ori în timp ce mă plimbam pe străzi, cu sau fără căști în urechi.

Mersul ajută la *problem solving* și ajută creativitatea. Nu doar eu spun asta. Rousseau și Nietzsche se plimbau pe străzi cu scopul de a gândi. Cu singurul scop de a gândi. De altfel, chiar Nietzsche a zis la un moment dat că toate gândurile cu adevărat valoroase apar în mers. Gândiți-vă la asta.

Kant, pe de altă parte, se plimba ca să evadeze. O vedea ca pe o pauză de la a gândi, ca pe o meditație. Sunt moduri diferite, dar toți își luau lucruri din asta. Și nu sunt doar aceste trei exemple, sunt foarte mulți oameni mișto care au vorbit sau au scris despre valoarea pe care mersul pe jos le-a adus-o în viață.

Evident, nu știam asta la 12 ani, însă nu m-a oprit din a-mi lua beneficii din mersul pe jos. Îmi place mersul pentru că, deși în general merg în ritm destul de alert (și asta ajută la condiția fizică), pot alege ca uneori să merg încet, foarte încet. Când fac asta simt că îmi încetinesc ritmul vieții. După o zi aglomerată, în care am făcut *multitasking* și *zoom-in* și *zoom-out* constant, de la strategie la operațional și de la operațional la strategie, mersul încet mă liniștește. Îmi transmit eu mie că am tot timpul din lume, că nu mă grăbesc nicăieri.

Trebuie să recunosc: atunci când mă uit în jur și toată lumea în afară de mine se grăbește undeva, asta mă face uneori să mă simt chiar un pic superior. Știu că sună arogant, dar e ca și cum eu am înțeles ceva. Eu mi-am așezat viața într-un mod în care îmi permit acum să nu alerg, să nu mă grăbesc. E un merit în asta, fiindcă e un lucru care nu se întâmplă natural.

Dacă lăsăm lucrurile să curgă natural, societatea și contextele profesionale și toate lucrurile astea în care trăim nu ne fac să încetinem, ne fac să accelerăm, ne fac să alergăm, ne fac să eficientizăm.

“De ce să merg pe jos și să fac jumătate de oră până acolo când pot să iau un Uber și să fac șapte minute?” Pentru că uneori miza nu este eficiența. Uneori miza nu este să reușești să faci cât mai multe lucruri într-o zi. Uneori miza este să reușești să faci cât mai puține. Fiindcă asta, pe termen lung, te ajută să poți să faci mai multe și să rămâi concentrat.

Mersul încet mă face să simt că am înțeles niște lucruri. Că fericirea vine uneori din lucruri simple. Că nu am nevoie de nimic pentru a merge și pentru a mă gândi la ceva. Sau pentru a merge și a alege să nu mă gândesc la nimic. Nici de încălțăminte specială, nici de cine știe ce condiție fizică, nici de ore în plus. Fiindcă pot face și altceva în acest timp, nu am nevoie nici măcar de un drum.

Nu am nevoie de nimic și îmi sunt suficient.

Cum pornești un proces creativ predictibil?

În ultimii ani am lucrat destul de mult cu oameni care fac într-o formă sau alta creație. Oameni care scriu - atât cărți, cât și update-uri de Facebook, creează conținut online, articole, bloguri. Pictori sau oameni care desenează și fac asta for a living, din asta își câștigă existența. Nu în ultimul rând, cu mulți oameni din industria de advertising care sunt directori de creație sau care pur și simplu au o componentă de creație în munca lor de zi cu zi.

Peste asta se adaugă faptul că pictez și eu, de trei-patru ani m-am reapucat de pictat, mai desenez din când în când, scriu de vreo 15 ani (dacă nu mai mult). Cred că am scris niște mii de articole, acum câțiva ani am scris inclusiv o carte, am trecut prin procesul acesta dureros de a scrie o carte.

Motiv pentru care am ajuns să înțeleg ce-i blochează pe oamenii care fac creație și am vrut să pun cap la cap câteva idei care să vă ajute pe voi, cei care vă pregătiți să creați sau cei care faceți deja asta. Cred că aceste idei vor avea sens indiferent de nivelul de experiență pe care îl aveți cu actul de a crea.

Prima idee care mi se pare că deblochează foarte mult oamenii atunci când este conștientizată este: Creativitatea adevărată, cea pură, are nevoie de constrângeri. Chiar cred asta. Cred că, de cele mai multe ori, creativitatea se naște din constrângeri.

Este foarte interesant pentru că majoritatea oamenilor care fac creație cred fix pe dos. Au impresia că "Am nevoie de super multă libertate, să nu am constrângeri de niciun fel iar orice efort de a structura și organiza creativitatea o să influențeze sau o să murdărească actul artistic."

Există un studiu care a tot fost făcut cu niște copii. Au luat niște copii de vreo patru-cinci ani, i-au lăsat singuri în spatele casei, într-o curte delimitată de ziduri, unul câte unul, și i-au observat de la distanță ca să vadă cum se comportă.

Apoi au luat aceiași copii, i-au lăsat singuri, tot unul câte unul, undeva în vârful unui deal de unde se vedea în toate părțile pe o distanță foarte mare. Și au comparat cum se comportă copiii în fiecare dintre contexte.

În curte, unde spațiul era foarte bine delimitat cu niște ziduri înalte, au stat câteva secunde nemișcați, și-au dat seama că sunt singuri, s-au uitat în jur apoi, ușor-ușor, și-au făcut curaj și au început să exploreze. Au început să facă câțiva pași în stânga, câțiva pași în dreapta, s-au dus până la zid, s-au uitat un pic, au văzut că mai departe nu pot să meargă, au explorat colțul celălalt al grădinii și tot așa.

În partea cealaltă, când au fost lăsați pe un deal, nu s-au mișcat de pe loc. Pur și simplu au înghețat. Au stat acolo, se uitau în jur, dar nu au avut curaj să se miște.

Este foarte interesant studiul pentru modul în care percepem noi libertatea și inclusiv partea de a ne da libertatea de a crea și de a construi. Atunci când avem niște limite,

ni se dă o cutiuță în care să ne jucăm, putem să devenim foarte creativi să găsim moduri de a genera outcome cu resurse limitate în constrângeri, din constrângeri.

Dacă vă spun acum să faceți un update de Facebook sau o poezie - două versuri despre orice, s-ar putea ca task-ul să vi se pară foarte complicat. Chiar dacă poate faceți asta on a regular basis. Dar dacă vă spun să creați două versuri care să conțină cuvintele “casă” și “familie” și să aibă maximum patru-cinci cuvinte fiecare vers, deja vă este mai ușor, aveți cu ce să lucrați. Asta nu înseamnă că veți genera cu toții același post sau update de Facebook sau, în cazul ăsta, aceleași versuri. Ne folosim de constrângerile pe care le avem ca să generăm creativitate în ele.

Asta e de departe prima limitare a oamenilor creativi: asociază preocuparea artistică, creativă, cu lipsa de structură. Este ca și cum a avea un proces îți ia din libertate.

M-a întrebat cineva la un moment dat dacă asta se aplică doar artiștilor sau doar oamenilor care trăiesc din asta și nu, nu cred că li se aplică doar lor. Cred că fiecare dintre noi avem bucăți de creativitate sau unde e necesară creativitatea în munca noastră, chiar și în problem-solving, dacă avem niște joburi super analitice. Tot avem nevoie de creativitate din când în când. Ceea ce generează nevoia de a ne înțelege și de a ne cunoaște pe noi suficient de bine încât să putem să generăm creativitate atunci când avem nevoie de ea.

Este important să înțelegem că creativitatea nu este chiar o rază care vine din cer și ni se coboară în creștetul capului și brusc începem să construim, să generăm ceva. Creativitatea poate fi chemată, poate fi generată aproape on demand atunci când avem nevoie de ea.

Toți oamenii care au creat chestii remarcabile de-a lungul istoriei aveau la rândul lor propriile procese. Unii vorbeau mai mult de ele, alții mai puțin, unii le conștientizau mai mult, alții mai puțin, dar cam toți aveau un proces prin care treceau. Era o serie de etape: “Întâi fac asta, apoi asta și, ca să vezi, am intrat în această stare de creativitate sau flow în care reușesc să creez.”

Fuga de responsabilitate cred că este motivul principal pentru care oamenii nu-și construiesc un proces, nu-și asumă un proces, nu-și asumă că au anumite etape prin care trebuie să treacă și pur și simplu se așteaptă să se întâmple. Îmi dau seama că asta s-ar putea să supere niște oameni, însă este vorba de responsabilitatea față de noi, nu față de exterior.

Cred că de multe ori ne este teamă de cum vom gestiona un eventual eșec așa că ne asumăm (inconștient, de cele mai multe ori) că nu vom avea niciodată succes cu adevărat. Adică dacă fac tot ce țin de mine, îmi structurez, îmi fac etape și îmi creez contextul perfect ca eu să pot să creez, am dat tot ce puteam și a ieșit o porcărie (după standardele mele sau ale societății – aici e discutabil), atunci nu o să mă mai bullshit-uiesc cum fac de obicei. Nu mai pot să-mi spun “Da, am eșuat, dar nu am făcut chiar tot ce puteam” fiindcă de data asta am făcut tot ce puteam și nu a ieșit. Nu mai pot să fug de ideea că locul în care sunt astăzi este locul în care am fost capabil să ajung. Nu există o nedreptate care m-a adus aici.

Libertatea și creativitatea vin din constrângeri. Viața e super scurtă, nu știu dacă conștientizați asta. Este mult mai scurtă decât credem noi, în general. Suntem obișnuiți să ne uităm în viitor și să avem impresia că avem încă 30-40-50-70 de ani înainte și că putem să facem orice, inclusiv în ceea ce privește creația. Dar realitatea este că nu avem asta. Realitatea este că se poate termina oricând.

Nu vreau să fiu nici pesimist, nici apocaliptic, dar vreau să văd mai mulți oameni care îndrăznesc să dea 100% din ce pot ei. Să pună o parte din ei în tot ceea ce creează, să-și asume. Cum ar spune un client de-al meu, jucător de poker: să fie all in. Și să facă asta nu în ciuda fricii, ci fiindcă există frica asta. Frica să fie o motivație.

Ce o să vă întrebați o să fie: "Ok, I will stop the bullshit, o să pun tot ce pot din mine, dar cum? Ce înseamnă procesul ăsta?" Procesul de a crea și de a genera contextul potrivit pentru a crea, modul în care putem să chemăm inspirația, este foarte personal. Asta este și motivul pentru care nu se vorbește așa de mult despre asta, pentru că fiecare dintre noi ne construim un proces și este diferit de la om la om.

Însă există niște pași pe care poți să-i urmezi. În primul rând ai nevoie să înveți ce te inspiră. Cu toții avem surse de inspirație, poate pentru unii este muzica, poate pentru alții înseamnă să citească citate de pe Goodreads sau BrainyQuote. Poate unii dintre noi citim și ne luăm inspirația din cărți sau din fotografii de pe Instagram - atunci când nu procrastinăm pe Instagram, ok? Avem nevoie să învățăm ce ne inspiră pe noi.

Eu știu că pentru a mă pune în poziție de creație am nevoie de anumite melodii și am nevoie să ascult măcar cinci minute niște track-uri înainte să pot să am de la mine așteptarea că acum generează ceva mișto. E nedrept să am așteptarea ca pur și simplu să mă așez și să-mi vină inspirația. Deci e nevoie de un ritual pentru a crea.

O să trec prin câteva bucăți din acest ritual, testați ce funcționează și luați-vă fiecare ce are mai mult sens pentru voi.

În primul rând, meditația. Sunt foarte mulți oameni care meditează și sunt anumite tipuri de meditație folosite special pentru a te pune într-o stare în care poți să creezi. Noi creăm mult mai ok atunci când creierul nostru este în ceea ce se numește Alpha waves (există unde Alpha, Beta, Theta, Gamma). Beta este starea alertă în care suntem super aware și super în priză, cea în care suntem de obicei când suntem treji.

Apoi există Alpha waves în care intri foarte greu. Intrăm într-o stare Alpha automat înainte să adormim și imediat după ce ne trezim. De cele mai multe ori trebuie să ai intenția de a intra în Alpha waves și poți face asta prin meditație. Există tehnici de meditație care te ajută să intri într-o stare de relaxare din care după aceea, imediat ce ieși, poți să creezi. Este un fel de transă autoindusă. Este cel mai superficial nivel de transă (nu vă gândiți la hipnoză neapărat), dar putem face asta cu noi prin respirație, prin a ne concentra pe o muzică.

Există niște cărți care vorbesc despre niște bucăți din ritualul altor oameni. Daily Rituals: How Artists Work este una dintre ele, analizează sute de artiști și [ce obiceiuri aveau ei](#).

O altă carte mișto este Big Magic, a lui Elizabeth Gilbert. Este despre creativitate, despre miturile că nu putem să punem structură și că ar trebui sau nu ar trebui ca partea de creație și de artă să mă susțină financiar.

Deep Work a lui Newport este o carte despre cum îți creezi un context foarte bun pentru a face meaningful, deep work. Muncă profundă și inclusiv creativă.

O altă idee mișto pe care o tot aud și funcționează și la mine este eficiența decluttering-ului. Adică să vă faceți ordine pe birou, în jurul vostru. Să fie un mediu care să vă ajute să nu mai aveți mintea aglomerată pentru că spațiul din jurul vostru este mai organizat. Testați-o, vedeți dacă are sens pentru voi. Sunt mulți oameni care nu pot să lucreze dacă nu au suficientă ordine în jur. Poate sunteți printre ei și nu știți.

Căștile mai pot ajuta. Dacă sunteți forțați să creați într-un mediu cu mai mulți oameni în jurul vostru, dacă parte din munca voastră este advertising-ul și creați în fiecare zi unde sunteți în open space, atunci luați-vă căști care au noise cancellation. Izolați-vă de mediu măcar atunci când creați.

Dacă aveți colegi care vin să vă bată pe umăr să vă spună ceva atunci când au ei chef, poate că ar fi momentul să vorbiți cu ei și să le spuneți să vă lase jumătate de oră sau o oră. Poate discutați cu oamenii din jurul vostru și le spuneți: “Când vedeți stegulețul ăsta roșu sau post-it-ul ăsta, vă rog frumos, nu mă deranjați. Lăsați-mi un bilet undeva și vin la voi imediat ce termin.” O să fiți surprinși să vedeți că oamenii respectă lucrurile astea, doar că niciodată nu le-ați spus. Pur și simplu vă supărați când vă întrerupeau.

Așezați lucrurile din jurul vostru astfel încât să vă asigurați că aveți cât mai puține lucruri care să vă distragă. Inclusiv telefonul mobil pus pe airplane mode. Dacă nu sunteți chirurgi sau pompieri, nu cred că o să existe 7000 de urgențe pe zi și fix în momentul în care creați un update de Facebook sau un articol, un eseu, o carte, v-a sunat cineva și nu a putut să vă contacteze. Nu prea se întâmplă lucruri de genul ăsta. Asigurați-vă că nu sunteți distrași de la ceea ce faceți.

Nu în ultimul rând, pentru cei care scrieți, încercați să testați dacă nu cumva scrieți mai bine sau mai ușor cu pen & paper. Cu pixul sau creionul pe o foaie, pe o agendă, față de tastatură. Pentru unii e mai ușoară una, pentru alții e mai ușoară cealaltă. Testați-le pe amândouă și vedeți care are mai mult sens.

Apoi ar fi muzica de concentrare. Există o aplicație care se numește Calm, este pentru meditație, dar are și niște melodii de concentrare foarte mișto care practic fac cam același lucru: ajută creierul să se ducă mai ușor în Alpha state, într-o zonă de creație și de focus. Testați-le, vedeți cum creați cu melodia pe fundal și cum creați fără. Din ce m-am prins, are mult mai mult sens ca melodiile astea pe care le folosiți să nu aibă versuri, pentru că altfel creierul începe să se concentreze pe ce aude.

Setați-vă un interval fix în care să creați. E aceeași chestie legată de constrângeri. Adică nu mă așez acum să creez și sper să iasă ceva. Am 45 de minute ca să generez asta și am nevoie să mă asigur că nu nimic nu mă distrage fiindcă timpul este limitat și am nevoie să fiu concentrat. Și hai să mă pregătesc zece minute înainte de a începe. Start. 45 de minute.

Sunt un fel de condiții de antrenament. Îmi aduc aminte când am făcut una din primele formări de training-uri de coaching și ne spunea că durata medie pt o ședință de coaching este o oră – o oră și jumătate. După ce ne-au învățat o grămadă de concepte, am început să facem ceea ce se numește peer coaching. Adică lucrezi unu la unu cu un coleg care și el este în formare și o dată ești tu coach, o dată este el. În procesul ăsta m-a șocat prima dată când ne-au spus: “Trebuie să lucrați acum, faceți cu schimbul și aveți un sfert de oră.” Un sfert de oră ca să ce?! “Un sfert de oră ca să rezolvați problema!” Și eram șocat. E greu și într-o oră, o oră și jumătate. De ce mă limitezi? Și răspunsul a fost: fiindcă astea sunt condiții de antrenament.

Dacă te străduiești să fii focusat și să te concentrezi super bine pe a înțelege problema, pe a ajuta cât de mult poți și pe lucrurile astea, poate nu o să-ți iasă într-un sfert de oră. Dar, în mod cert, când vei avea o oră o să fii mult mai eficient.

Și, ce să vezi, după ce am făcut asta suficient de mult timp, uneori un sfert de oră a devenit suficient. Realitatea este că putem să facem lucrurile și într-un timp mai scurt, doar că avem nevoie să ne antrenăm.

O altă tehnică este cum ne capturăm ideile, cum prindem inspirația. Asta este super importantă din punctul meu de vedere, este parte din procesul de creație, din pregătire.

Imaginați-vă că sunteți în drum spre mare și auziți o melodie la radio care vă place foarte mult. Sunteți cu prietenii, tocmai ați răs, vă distrați, poate geamurile sunt un pic deschise, e cald afară și intră curentul ăla care se creează de la geamurile deschise. Toate lucrurile astea vă dau o stare emoțională foarte mișto și, în starea asta emoțională super mișto, vă vine o idee: “Aș putea să scriu un articol despre X. Neapărat când mă întorc la muncă din concediu, trebuie să scriu asta.” Și nu sunteți atât de naivi încât să credeți că o să țineți minte, așa că scoateți un jurnal, o agendă și scrieți acolo ideea: “Un articol cu titlul X.”

Patru zile mai târziu, ajungeți acasă, vă duceți la muncă și vă aduceți aminte că aveți o idee tare. Scoateți agenda, citiți ideea și este o porcărie. S-a întâmplat să o citiți și să vă spuneți că părea mai genială atunci. De ce se întâmplă asta? Pentru că voi credeți că ați capturat ideea, că ați prins-o, dar nu ați prins-o. Ideea apare întotdeauna într-un context iar contextul acela este relevant.

Contextul era că ascultai un anumit tip de muzică în cele zece minute înainte să-ți vină ideea, erai cu prietenii tăi, râdeați... de ce râdeați? Temperatura era într-un anumit fel și bătea un pic vântul, curentul. În contextul acela, ideea avea foarte mult sens, dar acum, scoasă din context, este doar o chestie plată care nu are suficient sens.

Motiv pentru care data viitoare când vă vine o idee despre ce ați putea să construiți și sunteți suficient de inspirați încât să o notați, v-ar ajuta foarte mult să notați și contextul. Ce melodie era la radio? La ce vă gândeați cu cinci minute înainte? Hai să râd trei minute, îmi pun un stand-up să râd înainte... Recreați contextul acela și o să vedeți că ideea începe să aibă sens din nou.

Știu că unii din voi o să gândiți că e cam complicat să faceți toate lucrurile astea. Da, este cam complicat, doar că în ultimii ani am lucrat cu foarte mulți oameni care fac performanță în domenii diferite și devine evident destul de repede. După primii 100-200 de oameni cu care interacționezi la un nivel foarte profund, care îți spun cum funcționează mintea lor, viața lor, ce le merge și ce nu, începi să înțelegi niște chestii de fine tuning. Cum ar fi faptul că îți dai seama cum arată performanța. Poți să o identifici și înțelegi [care dintre obiceiurile pe care le ai te duc mai aproape de performanță](#) și care te duc mai departe, să înțelegi că e o diferență mare între ele.

Ideea asta că ar trebui să fie ușor este eronată. Dacă vreți să faceți performanță nu ar trebui să fie ușor. Nu ar trebui deloc să fie ușor. Performanța nu este despre a-mi fi ușor. În tot ceea ce faceți puteți face performanță sau poate să fie ușor, dar nu amândouă. Nu mă înțelegeți greșit, aveți dreptul să alegeți, fiecare dintre noi are dreptul să le aleagă pe oricare dintre ele. Fie performanța, fie să-mi fie ușor. Dar nu pe amândouă. Le puteți avea pe oricare dintre ele, dar nu pe amândouă.

Performanța nu există la nivel general, este performanță în ceva. Deci în oricare este acel ceva la care vă uitați, puteți să aveți așteptarea să fie ușor sau puteți spune "Aici aș vrea să fac performanță." Și să știți că o să fie greu.



Dacă vrei rezultate palpabile în viața ta,
a ști nu e suficient, ai nevoie să acționezi!

Găsește AICI detalii

despre programul meu online avansat **0+ Habits!**

zeroplus.ro/habits

4 idei care mi-au schimbat percepția despre bani

Tocmai am terminat de citit o carte foarte mișto. Se numește *The Millionaire Next Door* și este despre un studiu foarte mare făcut pe milionarii din Statele Unite. S-au uitat la ce au în comun oamenii ăștia care au reușit să facă averi foarte mari, cum își trăiesc ei viața, și de ce majoritatea oamenilor nu ajung să facă banii ăștia niciodată. Când spun “să-i facă” mă refer la “să-i facă și să-i păstreze” - și o să vedem că e o diferență majoră despre care se vorbește în carte.

Aș putea să vorbesc foarte mult despre cartea asta, mi-a adus niște idei foarte puternice, însă am ales doar câteva.

Prima ține de ce înseamnă de fapt să fii bogat. Cred că este o confuzie la nivel global legată de ce înseamnă această bogăție - și cu atât mai mult în România sau în Europa de Est. Mulți oameni, în momentul în care vorbesc despre a fi bogați, se raportează la cât câștigă, ceea ce este profund greșit. Mărturisesc că nu vedeam lucrurile atât de clar înainte să citesc cartea, cumva am simțit că așa ar avea sens să fie lucrurile, însă mi-a adus multe argumente și mi-a clarificat partea asta.

A încercat mai întâi să răspundă la câți bani ar trebui să ai ca să te poți considera bogat. “A-i avea” înseamnă a-i avea puși deoparte, a fi parte din averea ta. Asta înseamnă să îi ai ori *cash*, într-o bancă, într-un depozit, într-un seif, la saltea, plus *asset-urile*, adică lucrurile pe care le ai, le deții și care valorează bani. Că este un apartament, o casă, mașinile, acțiuni, aur, bijuterii scumpe sau artă, practic orice este un *asset*. Cam care este valoarea tuturor acestor lucruri? Să ne uităm la această valoare și să vedem dacă asta ne spune dacă suntem bogați sau nu.

Ce mi s-a părut super tare este că autorii cărții au reușit să scoată o formulă pentru asta, o să v-o spun și să vă țineți bine. Formula este următoarea: Se ia venitul anual pe *household* (pe gospodărie). Dacă locuiești singur, asta înseamnă venitul tău anual. Dacă locuiești împreună cu partenerul de viață, atunci sunt veniturile voastre adunate. Se ia venitul anual pe *household*, se înmulțește cu vârsta pe care o ai, se împarte totul la zece, după care din asta scazi averea moștenită. Sunt lucrurile pe care le-ai moștenit, dar nu le-ai făcut tu, chiar dacă acum le deții. Suma asta este cam câți bani ar trebui să ai în momentul ăsta ca să poți să consideri că ești bogat sau pe drumul cel bun către a deveni bogat.

Să vă dau și un exemplu. Eu am acum 34 de ani și să zicem că aș avea un venit anual mediu în România - nu știu exact cât este acum acesta, dar să spunem că ar fi pe undeva la 700 de euro. Să zicem că am un salariu de 700 pe lună, provenit din business sau din ce am eu. 700 de euro, înmulțit cu 12 luni, înseamnă 8,400 de euro pe an. Iau suma asta, o înmulțesc cu vârsta mea, cu 34 de ani și cât dă împart la 10 și, de principiu, valoarea asta este suma de bani pe care ar trebui să o am eu acum ca să pot să spun că sunt bogat. Bineînțeles, cum spuneam, după toată asta am nevoie să scad partea moștenită. Dacă mi-au lăsat părinții cinci terenuri, trebuie să scad valoarea lor, și apoi îmi pun întrebarea dacă am ajuns acolo.

O să vedeți că, pentru majoritatea oamenilor, suma asta e destul de mare. Adică nu e ușor de ajuns acolo. Venitul nu înseamnă avere. Noi am folosit formula asta pentru a înțelege ce înseamnă să ai avere și să ajungi la nivelul la care autorii spun că ai putea zice că ești bogat.

Însă ce se întâmplă în general este că oamenii confundă faptul că ei câștigă mulți bani pe lună cu faptul că sunt bogați. O fac pentru că au impresia că odată ce li se ridică nivelul de trai și își pot permite mai multe lucruri lună de lună, probabil că sunt bogați sau sunt pe punctul de a deveni bogați.

Cartea argumentează că de fapt nu e deloc așa. E plină de exemple foarte interesante despre manageri din Statele Unite, *middle managers* și CEOs care, deși câștigă foarte, foarte mulți bani, mii, zeci de mii, unii chiar sute de mii de dolari pe lună, nu reușesc să țină din banii aceia. Nu reușesc să pună deoparte, nu reușesc să investească, nu reușesc să-și adune avere. Și îi vezi că fac asta de 10-15 ani și când te uiți în conturile și averea lor, îți dai seama că nu prea au bani puși deoparte.

De ce? Răspunsul super simplu este că trăiesc la un nivel mai ridicat decât sunt de fapt. Majoritatea oamenilor care câștigă mulți bani și nu reușesc să-i păstreze, să acumuleze avere, cei care la un moment dat se vor trezi că nu au pus nimic deoparte și brusc le scade nivelul de trai foarte puternic, poate la pensie, sau își pierde locul de muncă pentru o perioadă sau lucruri de genul ăsta - toți aceștia trăiesc la un nivel mai ridicat decât își permit.

Concret, dacă eu mi-aș permite acum să-mi cumpăr o mașină de maxim 10,000 de euro, mi-aș permite pe baza venitului meu și a datoriilor pe care le am sau nu le am și a modului în care am așezată viața, dacă sunt genul de om care nu pune bani deoparte niciodată, ce se va întâmpla este că îmi voi dori să aleg o mașină de vreo 12,000 sau chiar 15,000 de euro. Cu alte cuvinte, voi ținti să arăt celor din jur că nu sunt genul de om care își permite mașină de 10,000, ci că mi-aș permite de 15,000 de euro, ceea ce este fals, dar este vorba despre imaginea mea, despre statutul social.

Realitatea ar fi că în momentul ăla mi-aș permite una de 10,000 de euro, dar fac eforturi, poate fac credite, poate mă împrumut, poate aleg să fac un efort financiar de orice fel, să-mi iau una de 15,000, ca să arăt că sunt un pic mai sus.

Chestia asta se propagă la orice nivel te-ai duce. Asta se întâmplă, spun autorii, și cu manageri de multinaționale care și-ar permite o mașină de 100,000 de euro, nu de 10,000, și ce să vezi? Vor încerca să-și ia una de 120,000 doar ca să arate că sunt mai sus de cât sunt.

Îmi dau seama când o analizez că sună foarte *fucked up*, însă asta este realitatea. E realitatea pe care am văzut-o eu de-a lungul timpului, dar e foarte argumentată în carte.

Nu este vorba doar despre cât câștigi, ci și despre ce faci cu banii câștigați, câți reușești să păstrezi și să investești, ce decizii și micro-decizii financiare iei în viața ta.

Uitându-ne la ce-i face speciali, ce au în comun oamenii ăștia care ajung să acumuleze bani, regula de bază din carte (sunt multe, au vreo șapte criterii și trăsături comune), însă ei spun că prima regulă și de departe cea mai importantă este: *be frugal, frugal, frugal*.

Este ideea de a fi foarte atent pe ce cheltui banii, de a te mulțumi cu mai puțin decât ai putea, spre deosebire de exemplele de mai devreme. Adică dacă îmi permit o mașină de 10,000, poate o să-mi iau una de 7,000.

Un exemplu super tare din carte și care mi s-a părut revelator vorbea despre faptul că 90% (90%!) din milionarii din Statele Unite nu și-au cumpărat niciodată o mașină nouă, și-au cumpărat doar mașini *second hand*. Ok, *second hand* veche de un an sau doi, nu de acum 30 de ani. Dar 90% din ei nu și-au cumpărat o mașină nouă niciodată pentru că, zic ei, nu merită. Este prea scump.

Dădeau un citat dintr-un interviu cu unul din milionari și spunea că a ales să-și cumpere o mașină second hand, de 15,000, deși și-ar fi permis fără probleme să dea 25,000 de dolari pe același model, dar nouă, doar că a realizat că diferența de la 15,000 la 25,000 de dolari nu este altceva decât o taxă pe mândrie. Adică, de fapt, asta primești. Dai 10,000 de dolari în plus, în exemplu ăsta, și ești mândru că e nouă. Atât. Asta era perspectiva lui.

Este interesantă pentru că pare că majoritatea oamenilor care ajung să facă foarte mulți bani gândesc așa și arată și că ne-am obișnuit cu un model foarte prost. Modelul nostru despre milionari și despre oamenii bogați este foarte deformat. Este influențat de Hollywood, este influențat de câțiva care într-adevăr sunt mai expansivi și mai concentrați pe a arăta cât de multe au, dar la majoritatea nu e așa.

Exemplul ăsta cu mașinile se aplică în multe alte zone. Nu mai țin minte exact cât era, dar în jur de 93% din ei nu cheltuiseră niciodată mai mult de o mie de dolari pe un costum și niciodată mai mult de 1,500 de dolari pe un ceas. Sunt ceasuri în lumea asta de zeci de mii, de sute de mii de dolari, ai zice că ăștia sunt cei care le cumpără, nu? *Well*, nu. Le cumpără oamenii care au venituri mari, dar care nu ajung să fie bogați niciodată. Pentru că întotdeauna sunt mai preocupați să arate că sunt mai sus decât unde sunt de fapt, îi preocupă mult mai mult chestia asta cu statutul social.

O altă idee despre *being frugal*, despre cum iau deciziile financiare și cum își trăiesc viața, este că partenerii de viață a milionarilor, soțul, soția, sunt chiar mult mai atenți, mai puțin cheltuitori decât ei. Nu doar ei au nevoie să fie așa, ci și partenerul de viață.

Sunt multe exemple. Majoritatea trăiește în cartiere medii, adică nu se duc în cel mai scump în care și-ar permite să locuiască, nu își iau cea mai scumpă casă pe care și-ar permite-o, din contră. Și asta e o idee de bază din carte.

Practic ce spune este că bogăția este mai mult despre a păstra banii decât despre a-i face.

O altă idee fundamentală din carte ține de legătura dintre părinți, cum suntem crescuți și cum ajungem să ne gestionăm partea financiară a vieții odată ce ajungem să fim adulți. Iar aici e un concept foarte interesant pe care nu l-am mai auzit până la cartea asta: *Economic Outpatient Care*.

Ei spun că părinții oamenilor care ajung bogați nu le-au acordat de-a lungul vieții acest *Economic Outpatient Care*. E o paralelă la sistemul medical, unde *Outpatient Care* înseamnă servicii medicale în ambulatoriu. Adică ești la tine acasă, nu ești obligat să stai în spital peste noapte. Când ai nevoie de ajutor, poate urmezi un tratament, poate te-au externat, dar nu ai nevoie neapărat și de supraveghere medicală și, fiindcă nu ai nevoie de ea, nu ai nevoie să petreci noaptea în spital și atunci te trimit acasă. Ideea e că încă primești servicii medicale deși în mod normal nu ai avea nevoie.

În plan economic, ce numesc ei *Outpatient Care* este vorba despre copiii care au plecat de acasă, au fost odată copii, acum au devenit adulți, ar trebui teoretic să stea pe picioarele lor, să-și câștige singuri existența, să-și gestioneze singuri viața. Doar că părinții, în ciuda faptului că au plecat de acasă (cum plecasem din paralela de mai devreme, erau externați) încă le trimit bani, încă îi ajută financiar, ceea ce este cel mai grav.

În fiecare lună îi trimit copilului niște bani, “*Să se descurce, săracul, că este greu.*” Ceea ce de multe ori poate că e așa. Poate le este greu. Cumva e natural ca părinții să-și dorească asta. Doar că făcând asta (ori constant, ori doar din când în când), făcând cadouri mari, valoroase, de exemplu “*Îți dau eu bani să-ți iei mașină că s-a stricat, îți dau 5,000 de dolari*”, plătitul de avans la case etc. Lucruri de genul ăsta, făcute repetat. Asta este problema: dacă sunt făcute o dată, de două ori, nu o să facă o diferență pe bune, ca toate lucrurile din copilărie. Dar fă-o de suficient de multe ori, fă-o repetat, și aia schimbă niște lucruri la personalitatea copilului și a viitorului adult. Atunci când părinții își obișnuiesc copiii cu ideea că “*dacă nu te descurci, te ajut eu, și te ajut semnificativ.*”

Aparent e o chestie bună și cu siguranță vine din dragoste, însă le creează viitorilor adulți un handicap. Cât timp ești copil, este normal să fii susținut de părinți și chiar de dorit. Când ai devenit adult, ar trebui să poți să stai singur în picioare. Iar de câte ori eu, ca părinte, vin și îți spun “*Știi ceva, nu e nevoie să stai chiar mereu singur în picioare, că te ajut eu*”, creezi un *pattern*. În majoritatea cazurilor, la fostul copil-actualul adult se creează un *pattern* în care i se construiește în cap ideea că poate consuma, poate cheltui bani în avans. Și nu doar în avans, ci mai mulți decât face.

“*Eu nu îmi permiteam mașina asta, dar uite că până la urmă am reușit să-mi iau o mașină pe care chiar dacă nu mi-o permiteam, după ce mi-au venit bani de la mama sau tata, tocmai mi-am permis-o.*”

Dacă se întâmplă asta de două, trei, cinci ori sau, și mai rău, constant, lună de lună, asta îmi creează mie, adult, ideea că nu trebuie să mă limitez la ce câștig eu sau ce cred că îmi permit. Că mai sunt și alte moduri de a face rost de bani în lume asta. Îmi mai dă mama, fratele, mă împrumut de la un prieten, mai fac un credit, mai fac 12 rate

în avans. Asta creează *mindset-ul* de a gestiona, de a începe să lucrezi cu bani pe care nu îi ai, nu i-ai câștigat, sperî că îi vei câștiga într-un viitor, dar realitatea este că nu știi.

Creează un mecanism în care, la sfârșitul unei luni, ești cu o săptămână înainte de salariu și începi să cheltui din banii pe care o să îi iei după salariu, luna viitoare, și după aia și mai departe, și mai departe. Și te trezești că ai o grămadă de datorii și plătești la rate și la credite.

E importantă distincția, mai ales când începem în viață. Mare parte din noi, dacă nu ne-am născut super bogați, avem momente în care avem prea puțini bani, nu ne ajung banii. Chestia este naturală. Însă să te apuci să-ți faci credit ca să mergi într-o vacanță nu e natural. Să te împrumuți de bani ca să poți să-ți schimbi mașina, pentru că asta s-a învechit, nu e natural. Să-ți faci credit de nevoi personale pentru niște lucruri care nu sunt chiar nevoi personale, sunt *nice to have-uri*. “*Voiam să-mi cumpăr ceva drăguț, un ceas. Am găsit o vacanță ieftină și vreau să mă duc acolo. Vreau să-mi schimb televizorul.*” Am auzit-o pe asta de o grămadă de ori. “*Am vrut să-mi iau un televizor cu diagonala mai mare și am făcut un credit de nevoi personale.*” Chiar era o nevoie personală, urgentă. Nu vedeai emisiunea suficient de mare!

Genul ăsta de chestii sunt create fix de acest *Economic Outpatient Care*. E foarte greu de deconstruit odată ce face parte din *mindset-ul* tău. E un limitator pentru că vine din copilărie.

O altă idee din carte legată de legătura dintre cum suntem crescuți și cum ajungem să gestionăm banii este despre părinții care ajung să facă bani. Mare parte dintre oamenii care sunt milionari sunt proprietari de *business*, trăiesc mult sub nivelul la care și-ar permite teoretic să trăiască, sunt oameni care își alocă foarte bine și eficient timpul, energia și banii. Sunt foarte concentrați pe a fi eficienți în cum își alocă resursele și au convingerea că independența financiară e mult mai importantă decât a arăta un anumit statut social. Cam astea sunt trăsăturile pe care le găsești cam la toți.

Oamenii de care spuneam că în mare parte sunt proprietari de *business*, fiindcă au trăit așa, au ajuns să aibă bani, au ajuns să aibă și copii. Ce e super interesant aici este că mulți dintre ei, antreprenori care au trăit cumva sub nivelul la care ar fi putut să trăiască și nu au arătat un statut social super ridicat, nu își doresc pentru copiii lor bani neapărat, ci o viață bună. Așa că, de exemplu, îi încurajează să facă facultate, să se educe. Făcând asta, îi descurajează să fie antreprenori, cum au fost ei.

E super interesant pentru mine. Fiindcă își doresc o viață bună pentru ei și asociază conceptul de viață bună cu “*Ce mi-a lipsit mie, ca părinte? Mi-ar fi plăcut să pot să mă educ mai mult. Deci ai putea să faci o facultate. Mi-ar fi plăcut să pot să arăt un statut social mai ridicat. Cum pot să obțin statut social? Fă-te medic sau avocat, îți trebuie educație pentru asta.*”

Fiindcă fac asta, fără să-și dea seama, îi descurajează să fie antreprenori, îi împing către a fi profesioniști. Ceea ce nu este fundamental o chestie rea, e o alegere. Însă,

În același timp, făcând asta îi împing pe copii să amâne intrarea în piața muncii. Cu cât te duci și faci o facultate, poate și un master și poate un doctorat, cu atât intri mai târziu în piața muncii și începi să câștigi banii mai târziu.

Eu pot să spun că apucându-mă pe la 17-18 ani de a-mi câștiga singur banii, a încerca cel puțin, că nu a fost super ușor la început, am avut tot timpul chestia asta. Chiar vorbeam cu un amic care a făcut ceva similar, s-a angajat foarte devreme. Până pe la 24-25 de ani eram în tot felul de grupuri și contexte în care aveam cea mai lungă experiență de muncă (acum s-au mai egalizat lucrurile, că am 34 de ani). Eu aveam 25, eram cu oameni de 30 de ani și aveam mai multă experiență de ani muncii decât ei. Și e un avantaj enorm - indiferent cât de bun sau de prost ești. Adică este o experiență care este amânată, este împinsă în viitor în momentul în care faci prea multă educație. Nu aș vrea să se înțeleagă că educația nu e bună, pentru că nu cred asta.

Îi mai încurajează, fără să vrea, să nu trăiască cum au trăit ei. Adică să nu-și refuze plăceri, să fie mai relaxați în ceea ce privește modul în care cheltuie banii și, evident, să obțină statut social mai bun, mai ridicat decât ce au avut ei. Acest statut se obține prin artefacte: o casă mai mare, o mașină mai scumpă, ceasuri de lux, haine de brand. Prin aia arăți sau câștigi statutul.

Ăsta este paradoxul. Combinația asta este combinația cea mai proastă. Să-i împingi, fără să fii conștient că o faci, să nu mai fie atât de atenți cum ai fost tu la cât cheltuie, la cum cheltuie, și în același timp să-i pui într-un context în care ei vor câștiga mai puțin, vor începe munca mai târziu și este mai puțin probabil să ajungă să facă business.

Practic, le limitezi puternic modul în care vor câștiga bani și le dai un handicap pe modul în care îi cheltuiesc. Îi vei obișnui să fie mai cheltuitori decât ar fi cazul pentru veniturile pe care le vor avea.

Chiar dacă provin din familii cu părinți care au fost foarte concentrați pe a-și gestiona banii și și-au gestionat partea financiară foarte eficient, riscurile de a avea copii care ajung să aibă nevoie de susținere financiară sunt mai mari.

Astea sunt câteva idei pe care am vrut să vi le dau. Cartea este absolut genială.

Dacă tot suntem la capitolul recomandări de cărți, mă gândeam că au mai fost cel puțin două cărți pe zona financiară care pe mine m-au influențat foarte puternic de-a lungul vieții. Una este *Tată Bogat Tată Sărac* a lui Robert Kiyosaki, pe care am citit-o pe la 17 ani. Acum, uitându-mă înapoi, nu mi se mai pare atât de tare, dar atunci mi-a revoluționat viața. Cred că cel puțin o parte din decizia de a deveni antreprenor, acum 16-17 ani, a venit din cartea asta. Te învață un pic care e diferența între *mindset* de antreprenor sau de angajat, de venit pasiv și venit activ. Foarte mișto. De fapt, toate cărțile lui Kiyosaki sunt mișto, dar am întâlnit mulți oameni de-a lungul vieții care au fost schimbați de *Tată Bogat Tată Sărac*.

A doua carte este o carte a lui George Clason, veche, cred că de prin 1930, se numește *The Richest Man in Babylon*. E o carte clasică în zona financiară. Explică prin povești partea de *mindset*, de cum să faci bani. Cum să faci bani nu doar din perspectiva de “*Ne apucăm de business.*” Chiar lucrând ca angajat, *freelancer*, specialist în ceva, sunt moduri în care poți să te îmbogățești. Sunt și exemple de milionari, destul de multe, care au făcut asta.

Dacă vreți însă să începeți, sunt convins că sunt printre voi oameni care știu deja multe din lucrurile astea și mă bucură. Însă știu că sunt sigur și oameni care în momentul ăsta se gândesc “*Parcă sunt niște lucruri pe care nu le fac chiar foarte bine din punct de vedere financiar și care nu o să mă ducă într-un loc mai bun, ci din contră.*”

Ca o sugestie personală pe care am dat-o și multor prieteni de-a lungul timpului și care este susținută și în cartea asta, *The Millionaire Next Door*, ideea de bază este de a avea un buget lunar. A ține evidența banilor cheltuiți și a veniturilor, dar în special a banilor cheltuiți. Categorii de cheltuieli notate într-un Excel sau într-o aplicație.

Eu folosesc de foarte mult timp o aplicație care se numește You Need a Budget (YNAB). Are și aplicație de mobil, am cumpărat-o acum șapte ani și e una dintre cele mai bune investiții pe care le-am făcut, dar am folosit mai multe sisteme de-a lungul timpului. Ideea de bază este că puteți să le faceți, până la urmă, și pe o coală de hârtie cu pixul. Nu e foarte importantă aplicația, doar face munca mai ușoară, însă ce aveți nevoie este să creați categorii de cheltuieli și să le notați acolo consistent și regulat.

Dacă nu puteți spune la virgulă câți bani dați lunar pe mâncare, câți dați pe ieșiri în oraș, pe haine, întreținere, țigări, nu aveți niciun drept să vă plângeți din punct de vedere financiar. Și știu că sună dur, dar e o chestie de bază. Dacă vrei să păstrezi bani și să acumulezi bani, ai nevoie să știi pe unde îi pierzi. Că, în mod evident, pe undeva îi pierzi. Și absolut toți oamenii bogați pe care i-am cunoscut fac asta. Toți. Fără excepție.

Cum să îți îmbunătățești somnul?

Sunt absolut șocat de numărul de oameni educați și inteligenți care aleg să nu doarmă nopțile sau tolerează un somn care nu e suficient de odihnitor pentru ei.

Am citit în ultimii ani multe cărți despre factorii care ne influențează atât starea de bine, cât și sănătatea și productivitatea, și toate vorbesc despre somn. Ba chiar sunt mulți experți pe care i-am auzit spunând că somnul este mult mai important pentru noi decât nutriția sau sportul.

De ce? Am scos câteva dintre dezavantajele unui somn insuficient - iar insuficient înseamnă ori cantitativ, prea puțin, ori calitativ. Adică dormim un număr de ore, dar nu ne odihnim cât ar trebui sau cât am avea nevoie să ne odihnim în timpul somnului. Toate sunt dovedite științific, nu sunt păreri, nu mai sunt păreri de mulți ani.

1. Lipsa de somn sau somnul insuficient scade nivelul de performanță, ceea ce se numește *alertness* – starea de alertă, cât de alerți suntem. E super important. Am pus-o prima pentru că nu cred că înțelegeți ce înseamnă scăderea nivelului de performanță și a *alertness*.

Dacă dormi mai puțin cu o oră și jumătate într-o noapte, dacă ai nevoie de șapte ore și jumătate de somn pe noapte și dormi șase, *alertness-ul* scade cu 32%. Ceea ce îți încetinește o grămadă de reflexe.

Ăsta este și motivul pentru care sunt corelate mare parte din accidentele auto, sunt provocate de lipsa de somn. Nu vorbim aici despre cei care adorm la volan și produc accidente. Este vorba despre oameni care nu adorm la volan însă, fiindcă au reflexele încetinite și starea lor de alertă nu este la nivel optim, produc sau nu reușesc să evite accidente.

Plus, cum spuneam, scăderea nivelului de performanță, și asta se vede în primul rând profesional.

2. Scăderea capacităților cognitive și a memoriei. Asta înseamnă că lipsa de somn influențează gândirea, influențează capacitatea noastră de a lua decizii. Luăm decizii mai greu. Atunci când le luăm, de multe ori sunt mai proaste decât am fi capabili în mod normal să le luăm. Doar fiindcă nu am dormit suficient.

3. Pe termen lung, lipsa de somn este asociată cu foarte multe boli. Cu tensiune arterială, atac de cord, o grămadă de afecțiuni din zona de boli cardiace, accidente vasculare cerebrale.

Este asociată cu obezitatea - există o corelație foarte mare între cât de bine și cât de suficient dormi și obezitate sau pur și simplu faptul că nu reușești să slăbești. Sunt foarte mulți oameni care nu reușesc să slăbească fiindcă nu dorm suficient, chiar dacă celelalte lucruri le fac foarte bine, gen nutriție sau sport.

Apoi stres, depresie, ADD, o grămadă de condiții psihiatrice sunt super corelate cu lipsa de somn.

Lipsa de somn este asociată cu o mortalitate mai mare decât fumatul sau bolile de inimă. Adică dacă nu dormi suficient, cât ai tu nevoie sau la calitatea de care ai tu nevoie, ai mai multe șanse să mori decât dacă fumezi sau ai o boală de inimă.

Și nu în ultimul rând, era să o sar pe asta: Alzheimer, demență – toate bolile din zona asta sunt corelate cu lipsa de somn. Sunt foarte multe studii făcute în ultimii ani, în special pe Alzheimer.

Ceea ce ne duce la întrebarea: Ce înseamnă să dormi normal? Cât este suficient să dormi?

Depinde de fiecare, însă e clar că dacă dormi sub șase ore ești afectat la nivel de capacități cognitive. Nu este niciun dubiu legat de asta. Dacă dormi sub șase ore, poți să zici că ți-e suficient, dar funcționezi la un nivel suboptimal din punct de vedere al capacităților cognitive. Ceea ce înseamnă, cum spuneam, decizii, memorie, lucruri de genul ăsta.

Din punct de vedere științific, normalul este să ai între șapte și nouă ore de somn pe noapte, variază de la individ la individ.

Cum am aflat care este optimul pentru mine? Nu mi-am pus ceasul să sune vreo trei-patru zile. Poate vrei să testezi asta în concediu sau în weekend-uri. Ideea este să vezi cât dormi atunci când nu-ți pui ceasul să sune. Te trezești după șapte ore, după nouă, după 12?

E nevoie să o faci câteva zile la rând, fiindcă se reglează, se stabilizează în timp. Poate în prima noapte dormi super mult fiindcă ai *sleep debt*, ai o datorie fiindcă nu ai dormit în perioada de dinainte și ești obosit, dar în a doua noapte recuperezi un pic, în a treia recuperezi încă un pic (o să vorbim un pic mai încolo și despre recuperatul ăsta). La un moment dat se stabilizează și ajungi să vezi că dacă ești într-o perioadă optimă, în care te simți cât de cât odihnit, cam după șapte ore jumătate te trezești oricum, indiferent dacă sună alarma sau nu. În felul ăsta îți dai seama cam de câte ore ai tu nevoie.

Mai este o chestie mișto, luată dintr-o carte care se numește *Why We Sleep* (o să spun un pic mai târziu despre ea, când recomand niște resurse). Autorul spune așa: ca să-ți dai seama dacă ești sau nu *sleep deprived*, un test foarte bun este că dacă ești odihnit ar trebui să te poți trezi dimineața și fără să bei cafea, fără niciun fel de stimulent, să poți ajunge cel puțin până la ora 12-13 fără să simți un moment că ai mai dormi un pic sau că încă îți este somn.

Dacă te trezești și simți că ți-e somn imediat după ce te-ai trezit, la jumătate de oră sau oricând mai devreme de ora 13, este un semn foarte bun că ești *sleep deprived* și nu dormi suficient. Fără cafea.

Apropo de cafea, cred că tot în *Why We Sleep* am văzut asta. Zicea că dacă ai nevoie de o cafea sau de mai multe ca să poți să funcționezi normal, "*you are self medicating your sleep deprivation*." Adică îți auto-administrezi un medicament, cafeaua, ceea ce în mod evident nu e ok.

Nu zic că e rea cafeaua, zic doar că are niște efecte secundare. Scurtcircuitează somnul dacă o bei prea târziu în timpul zilei. Se pare că nici dimineața nu e o idee prea bună, pentru că acoperă niște simptome. Ar trebui să simți că ți-e somn ca să-ți dai seama că nu te odihnești suficient și deci, să te odihnești mai mult. Dar dacă bei cafea și nu mai simți asta, nu faci decât să-ți amorțești niște stimuli.

Ceea ce ne duce la întrebarea: Cum facem să dormim mai bine? Mi se pare important să spun aici că odată ce începi să citești despre asta, fie că te interesează pe tine sau ai prieteni sau clienți care au o problemă cu somnul, îți dai seama că este foarte multă informație. Este o zonă foarte documentată, mai ales în ultimii ani. Din păcate, mă uit la oamenii din jurul meu și la oameni cu care lucrez în coaching și nu știu informațiile astea, nu le au, iar dintre cei care le au, foarte puțini le aplică. Asta este motivul pentru care am vrut să scot cât mai multe *tips & tricks* despre cum să vă îmbunătățiți somnul.

În primul rând: în pat doar dormi și faci sex. Nu faci altceva în pat. Atât. Pentru că prin orice altă chestie, de genul stat cu laptopul în mijlocul patului și lucrat un pic sau verificat niște mail-uri - prin orice altceva de genul acesta faci o asociere pe care nu vrei să o faci în creier. Creezi asocierea că în pat se mai pot întâmpla și alte lucruri. Asocierea pe care vrei să o faci este: De câte ori te duci în pat și te întinzi, creierul să știe că vine momentul acela în care dormim. Este o ancoră care se creează și te ajută să adormi mai repede. Iar dacă faci alte lucruri în pat, atunci strici ancora.

În al doilea rând: fără telefon cu alarmă. Știu că 90% dintre oameni se trezesc cu alarma de la telefon. Este o idee foarte proastă din o mie de motive. Motivul principal este că dacă te trezești cu alarma, înseamnă că primul lucru pe care îl faci dimineața și ultimul lucru (sau printre ultimele lucruri pe care le faci seara) este să stai cu telefonul în față.

Asta este o problemă din multe motive, dar principalul motiv este lumina, în special lumina albastră care este emisă cam de toate *device-urile*: tablete, telefoane, laptop, chiar și unele televizoare. Acest *blue light* inhibă secreția de melatonină, iar melatonina este hormonul care ne ajută să adormim. Îi spune corpului că este cazul să dormim acum.

În mod normal, melatonina începe să se elibereze în corp în momentul în care se face întuneric. Ține de cum suntem obișnuiți cu ciclul zi/noapte și, când se întunecă, ușor-ușor începe să ne ducă spre somn. Doar că în ultimii ani ne-am obișnuit cu lumina artificială și creierul nu mai înțelege exact când e zi și când e noapte. Dacă pare că este zi fiindcă avem un bec în ochi, atunci de ce să ne culcăm?

Ăsta este motivul principal pentru care vă recomand să vă luați un ceas. Știu că unii dintre voi nu ați mai văzut de mult un ceas deșteptător, dar găsiți la Ikea și probabil și în alte locuri. Vă duceți, vă luați un ceas din acela.

Eu mă trezesc cu ceas cu alarmă de ani de zile și este de departe unul din cele mai bune lucruri pe care le-am făcut pentru somnul meu. Mai ales că majoritatea ceasurilor de genul ăsta nu au *snooze*, ceea ce iarăși este o chestie foarte deșteaptă. Pentru că, pe lângă faptul că *snooze-ul* dă niște probleme de procrastinare și de productivitate (după aia ne chinuim în coaching să le scoatem, stăm câte cinci ședințe să scoatem o chestie de genul ăsta), mai are și alte probleme.

De fiecare dată când ne trezim cu alarmă, de orice fel ar fi alarma aia, inima noastră primește un șoc. Dacă se întâmplă o dată în fiecare dimineață, e una. Dacă dăm cinci *snooze-uri* în fiecare dimineață, avem cinci șocuri. Și este și aici o discuție destul de lungă legat de cât de mult ne afectează faptul că mai adormim zece minute sau cinci minute, iar îi mai dăm un șoc inimii, și tot așa. Luați un ceas cu alarmă, țineți-l pe acela lângă voi și o să vă ajute super mult.

Dacă tot am ajuns la capitolul ăsta, electronicele nu au ce căuta în camera în care dormiți. Știu că este sacrilegiu, toată lumea are cel puțin un televizor și adoarme cu televizorul și are cel puțin un telefon mobil, dacă nu două, lângă pat. Sunt foarte multe studii care spun că electronicele în cameră afectează calitatea somnului. Nu o să intru în super multe detalii, dar vreau să vă asigur că există studiile astea și, dacă dați un search pe Google, le găsiți. Este destul de demonstrat științific că ideal ar fi ca în camera în care dormiți să nu fie electronice sau cât mai puține electronice. Și, în mod clar, fără telefonul mobil lângă voi. Ok, știu că unii oameni nu au șapte camere dar, dacă trebuie să fie în cameră, să fie cât mai departe de voi.

O altă variantă de mijloc relativ ok pe care am auzit-o este să vă puneți telefonul pe *airplane mode* și să vă puneți alarma de la el. Nu este optim, din punctul meu de vedere, dar dacă chiar aveți o dependență nerecunoscută față de telefoane, puteți să începeți așa.

Temperatura este super importantă. Eu am fost *mind blown* când am aflat de asta acum vreo doi ani. Temperatura optimă pentru un somn odihnitor și ca să puteți adormi relativ ușor este... vă țineți, da? 19,3 grade Celsius. Ceea ce poate părea foarte frig dar, vă garantez, am testat, vă ajută super mult să adormiți. Pe la 19-20 de grade. Științific sunt 19,3.

Ăsta este și motivul pentru care în insomnii este recomandat uneori un duș sau o baie fierbinte înainte să adormi. Ideea e că nu te ajută dușul sau baia în mod deosebit, ci te ajută faptul că, după ce ieși de acolo, iese niște căldură și scade temperatura corpului. Iar această temperatură scăzută te ajută să adormi mai repede.

Apoi alcoolul. *Oh my God*, alcoolul. Sunt mulți oameni care mi-au spus “*Dacă bei un pic te ajută să adormi.*” Probabil că niște alcool te ajută să adormi, însă afectează calitatea somnului. Mai exact, afectează bucata de *REM sleep* (*Rapid Eye Movement*).

Și aici sunt o grămadă de lucruri scrise și spuse pe tema calității somnului, cum se măsoară și ce înseamnă un somn calitativ. Nu o să intru în asta, dar ce trebuie să știți este că de fiecare dată când consumați alcool relativ aproape de culcare, vă afectați calitatea somnului.

E super măsurabil, dormiți două seri cu o brățară din aceea care vă analizează somnul. Dormiți o seară în care ați băut alcool înainte și una în care nu și o să vedeți clar diferența.

Nu în ultimul rând, conflictele psihologice. La mulți oameni care au probleme cu adormitul, se trezesc la o oră fixă în fiecare noapte sau au probleme cu calitatea somnului, cauzele sunt de natură psihologică. Ideal ar fi să ne rezolvăm toate problemele psihologice, dar realitatea este că mare parte dintre noi o să ne chinuim la asta toată viața. *It's ok*, hai să le rezolvăm pe alea majore.

Aici ajută un psiholog, un coach pe anumite chestii, depinde ce vreți să rezolvați. Însă până la asta, ce vă ajută foarte mult este *journaling-ul*. Adică înainte să vă duceți să dormiți luați un pix și un carnețel - pe care ideal le aveți mereu lângă pat - și scrieți niște lucruri care vă îngrijorează, care vă tot stau pe creier, pe care aveți nevoie să le rezolvați a doua zi. Este un fel de *memory dump*, dacă vreți. Vărsați în carnețelul ăla toate gândurile care vă vin în minte, cu liniuță sau bullets: "*Trebuie să nu uit... , e important să rezolv problema...*"

Acest *memory dump* vă golește mintea și transmite subconștientului un mesaj. Mesajul este: "*I got this, știu că este o problemă și o să mă ocup de asta mâine. Uite, am notat aici, mă ocup.*" Fiindcă în momentul în care transmiți mesajul acesta, după ce adormi și partea ta conștientă amortește, subconștientul nu mai simte nevoia să-ți aducă în prim plan problemele astea. Asta te ajută să ai un somn mai odihnitor și să nu te mai trezești pe motive de genul ăsta, de conflicte psihologice.

Dacă tot vorbeam de *journaling*, ce mai puteți să faceți este un exercițiu de recunoștință (*gratefulness*). Este una dintre cele mai simple și eficiente practici pe care le-am descoperit în ultimii ani. Este incredibil cât de banal pare și cât de mari sunt efectele pozitive pe care le are. Este un exercițiu pe care îl poți face tot pe un jurnal, unde îți notezi trei lucruri pentru care ești recunoscător din ziua care tocmai se termină. Pot fi lucruri mici sau mari. De exemplu: "*Sunt recunoscător că am avut întâlnirea aia și a ieșit bine.*" Sau poate fi și: "*Sunt recunoscător că în pat e cald, afară e frig și am un acoperiș deasupra capului și am un job mișto.*"

Găsești două-trei lucruri pentru care poți să fii recunoscător și le scrii. O alternativă la asta este doar să te gândești la ele. Te așezi în pat și, înainte să adormi, îți spui în minte: "*Sunt recunoscător pentru...*" și cauți. Actul de a căuta lucruri pentru care ești recunoscător te ajută să intri într-o stare mișto de recunoștință în momentul ăla, dar te ajută și pe termen lung. Pentru că după ce o faci de câteva ori, creierul tău intră într-un *mindset* de a căuta pasiv lucruri pentru care ai putea să fii recunoscător diseară. Adică tu îți vezi de viața ta, treci prin zi, te duci la muncă, te duci pe unde te duci tu, și o să te trezești că observi un lucru pe care până acum nu l-ai fi observat și zici: "*Asta*

e o chestie pentru care aş putea să fiu recunoscător diseară sau acum.” Şi ajută şi din punctul de vedere al dispoziţiei.

Un alt lucru care influenţează somnul este cafeaua. În industria farma se foloseşte conceptul de *half-life* atunci când se vorbeşte despre eficacitatea unui medicament. Acest *half-life* reprezintă cât durează pentru ca organismul să scape de 50% din concentraţia unui medicament. La cafea, *half-life-ul* este de cinci-şapte ore. Asta înseamnă că dacă bei o cafea la ora 18, 50% din cofeină încă o să fie activă pe la miezul nopţii şi îţi afectează creierul. Ceea ce face ca somnul să vină, în mod evident, mai greu, iar calitatea acestuia să fie mai slabă. Practic, te trezeşti neodihnit.

Aveţi super mare grijă cât de târziu beţi ultima cafea. Este diferit de la om la om. Sunt unii care sunt mai puternic afectaţi de asta şi alţii mai puţin, dar ce trebuie să ştiţi este că încă rămâne în organism foarte mult timp.

De asemenea, cafea decofeinizată nu înseamnă necofeinizată. Ăsta este iarăşi un lucru pe care multă lume nu îl ştie. Îşi iau *decaf* la 9 seara şi după aia se miră de ce nu îi ia somnul. O doză de cafea *decaf* are o concentraţie între 15-30% cofeină faţă de o cafea normală. Dar are cofeină, nu este necofeinizată.

Nu adormiţi pe canapea, fotoliu, scaun sau pe unde mai adormiţi voi. Nu e bine să te culci pe canapea seara şi te gândeşti că după aia te trezeşti tu şi te duci în pat mai târziu. Sunt nişte cicluri de somn care durează în general cam 90 de minute şi practic le întrerupi. Aţipeşti jumătate de oră pe canapea, după aia te trezeşti şi te duci în pat. Aparent nu ai făcut mare chestie, pentru că ai dormit, doar că nu e acelaşi lucru, pentru că te-ai trezit şi ai întrerupt un ciclu de somn. Dacă după ce te ridici din canapea te mai duci să bei nişte apă şi îţi mai pui în ochi un pic şi lumină de telefon, lumină albastră, dai peste cap puternic banda de somn. Degeaba te duci după aceea şi te aşezi în pat, că ori nu o să adormi, ori o să fie foarte puternic afectată calitatea.

Şi fiindcă a venit iar vorba de lumina albastră, există o aplicaţie care se cheamă f.lux. Se poate instala pe calculator şi elimină o parte semnificativă din acest *blue light*. Dă o tentă mai roşiatică ecranelor şi practic nu mai inhibă partea de melatonină. E super ok aplicaţia, o folosesc de ani de zile. Am văzut că iPhone şi Samsung au băgat nişte chestii similare în telefoanele mobile şi care reduc *blue light-ul*. Le puteţi activa şi vă recomand să o faceţi, însă nu rezolvă complet problema, încă este o problemă destul de mare chestia asta cu lumina albastră.

Un alt lucru care contează este ora fixă de culcare. Ideal este să vă duceţi să dormiţi cam la aceeaşi oră în fiecare noapte, fiindcă se creează o ancoră şi creierul înţelege că la ora aia ne cam dăm *shut down*. O să vă ajute să adormiţi mai repede.

Am tot auzit că sunt oameni care uită să se culce. Dacă uitaţi, puneţi alarmă. Se recomandă şi în psihoterapie, în cazuri de insomnii, să-ţi pui alarmă ca să-ţi aminteşti să te duci să te culci. Ne punem alarmă ca să ne trezim, hai să ne punem şi ca să dormim. Este important să aveţi o oră fixă de culcare, inclusiv în weekend, şi ideal să aveţi şi o oră de trezire, pentru că altfel o să vă faceţi săptămâna mai grea. Dacă în weekend dormim cu patru ore în plus şi ne culcăm mai târziu, nu o să facem decât ca

luni și marți să ne fie super greu să ne reacomodăm la programul de muncă. În momentul în care dormi suficient de mult timp, nu ai nevoie de variația asta. Nu ai nevoie să aștepți weekend-ul pentru că poate mai prinzi două ore de somn în plus, decât dacă în restul timpului ai un program de somn super dezechilibrat.

Nu în ultimul rând, nu mânca super mult fix înainte de culcare. O masă copioasă nu e în regulă fiindcă strică major calitatea somnului.

Fără sport cu două-trei ore înainte de culcare. Jumătate de oră pe zi de sport ajută la creșterea calității somnului, însă sportul foarte aproape de ora de culcare strică.

Poate cel mai important lucru pe care puteți să-l faceți pentru somnul vostru este să fie beznă în cameră. În majoritatea camerelor nu e beznă. Chiar citeam zilele trecute un articol despre faptul că în camerele de hotel, în ultimii ani, au apărut din ce în ce mai multe beculețe, *led-uri*. Alarma de incendiu, *led-ul* de la televizor, *led-ul* de la aerul condiționat. Nu mai zic dacă vine și lumină de afară, din stradă, de la vreun stâlp. Se întâmplă și la casele noastre, nu doar în camerele de hotel. Problema este că strică puternic calitatea somnului. Este și acolo o întreagă discuție despre luminile alea pe care le vezi noaptea, dar chiar și dacă nu le vezi îți afectează calitatea somnului. Asta este încă un subiect dezbătut, dar ce e clar este că dacă poți să faci în așa fel încât să ai beznă în cameră, fă-o, pentru că o să-ți crească calitatea somnului.

Tot legat de beznă, lumină, melatonină și ce vorbeam mai devreme, ce am văzut că i-a ajutat cel mai mult pe clienții mei a fost, de departe, să taie tot ce înseamnă ecrane (telefon mobil, laptop, tablete) cu măcar o oră-o oră și jumătate înainte de culcare. Pur și simplu să nu le mai folosească. I-a ajutat incredibil de mult chestia asta. Dacă vreți să începeți cu ceva, începeți cu asta. Vă ajută și pe alte planuri, dar în primul rând vă ajută să adormiți mult mai ușor și mult mai repede.

Și dacă vă întrebați: Ok, și ce fac în timpul ăla? Simplu. Citiți o carte, ascultați muzică, orice activitate relaxantă.

Sper să vă ajute, cred că am dat suficiente *tips & tricks*.

Voiam să vă mai povestesc despre două cărți mișto, în caz că vreți să citiți mai mult. Una este *How to Make Disease Disappear* și este scrisă de Rangan Chatterjee. Este un indian care are o emisiune TV pe BBC, un fel de documentar, se cheamă *Doctor in the House*. El a scris cartea asta, este relativ recent apărută și este foarte tare. Nu zice nimic revoluționar, însă adună foarte multe *tips & tricks* mișto care țin de schimbarea stilului de viață ca să poți să ai o viață mai sănătoasă și a vindeca niște super boli care teoretic nu sunt vindecabile. El spune că există patru piloni mari pe care ai nevoie să-i echilibrezi: nutriție, somn, sport și stres.

Chestia mișto pe care am găsit-o la el și pe care nu prea am găsit-o în alte părți este că el zice "*Știi ceva, nu ai nevoie să le faci perfect pe toate.*" Adică în loc să ai o nutriție perfectă dar somnul tău să fie vraiște sau să nu faci sport deloc sau să fii super stresat, ce te interesează mai degrabă este să le echilibrezi. Să te uiți pe care dintre pilonii ăștia ești cel mai dezechilibrat și să-l ridici. Nu trebuie să-l ridici la maxim, nu trebuie

să fie perfect, niciunul nu trebuie să fie perfect. Poate să fie la 80% din ce ar însemna perfect. În momentul ăla, o grămadă de lucruri din viața ta o să devină mai mișto, mai bune, inclusiv starea de sănătate și energia.

A doua carte pe care o recomand este *Why We Sleep*, de Matthew Walker. Eu am citit mai multe cărți despre somn, dar *Why We Sleep* e printre cele mai bune, dacă nu chiar cea mai bună. E mișto și pentru că e relativ recentă, e bazată pe cele mai recente și avansate studii legate de somn. Nu o să vă zic foarte multe lucruri despre ea, vă las să o citiți, însă vorbește despre *sleep debt*, cum rămânem datori cu somnul.

Am găsit acolo o idee care m-a dat puternic peste cap atunci când am citit-o, n-am mai găsit-o în altă parte și e dovedită științific, apărută în ultimul studiu. Zice așa: dacă pierzi niște ore de somn într-o noapte, chiar dacă recuperezi fix același număr de ore de somn în următoarele nopți, creierul nu recuperează complet orele pierdute niciodată. Fizic, poate te simți recuperat după trei-patru zile în care dormi un pic mai mult în fiecare dintre ele, însă creierul nu este recuperat și nu recuperează niciodată. Orele alea vor rămâne ca *sleep debt* pe care nu ai cum să le întorci. Țasta este unul din motivele pentru care lipsa de somn este corelată cu tot felul de boli ca Alzheimer, demență etc. Pentru că lasă o urmă asupra creierului nostru, urmă care este corelată cu toate condițiile astea.

Acum că știi toate lucrurile astea este posibil să te trezești că vrei să adormi mai mult și mai profund.

Cum poți începe să meditezi? Și de ce ai face-o?

Când vine vorba despre meditație părerile sunt destul de împărțite și cred că asta se întâmplă fiindcă e destul de multă neclaritate. Dacă m-ați fi întrebat acum cinci-șase ani, aș fi zis probabil că este o chestie spiritualo-ezoterică și că nu sunt neapărat genul ăla de om. Dar învățăm, creștem, devenim mai deschiși și înțelegem că sunt multe lucruri pe care nu știm că nu le știm.

Din ce în ce mai des mă regăsesc recomandând meditația în special ca practică de relaxare sau de scădere a anxietății, așadar m-am gândit că aș vrea să vorbesc un pic despre asta pentru cei care se gândesc să încerce și se întreabă cum este, cum se face corect, care sunt beneficiile, cum încep și tot așa.

Eu meditez de trei-patru ani aproape zilnic (adunate, poate au fost zece zile pe care le-am ratat în anii ăștia). Modurile în care am meditat și tipurile de meditație au variat foarte mult. La început, când mi-am făcut obiceiul ăsta, cred că timp de un an am meditat cinci minute pe zi. Atât. Cinci minute pe zi.

Apropo de construirea de obiceiuri, mare parte dintre oameni își aleg niște obiceiuri prea mari pe care vor să le construiască, le este greu să se țină de ele iar atunci eșuează. Întotdeauna am spus că are sens să începi cu ceva super mic fiindcă de acolo poți să crești. Hai să ne asigurăm că putem să medităm două-trei-cinci minute pe zi, după care, dacă vrem, putem să creștem numărul ăsta la un moment dat.

Spuneam că în primul an am meditat cam cinci minute pe zi, în general dimineața. Nu mă țineam neapărat atât de strict de perioada zilei, însă mă țineam să o fac zilnic. De altfel, această recurență și constanță în timp este singurul lucru super important și esențial în meditație, din tot ce am citit. Adică să o faci zilnic. Sigur, ajută să faci astăzi zece minute și mai faci peste o săptămână încă zece minute, dacă ai nevoie, însă este un efect de *stacking*. Devii mai bun la asta și efectele devin din ce în ce mai puternice și le simți în momentul în care o faci cu regularitate.

De aproape un an am ajuns pe undeva pe la o oră, chiar și o oră și jumătate de meditație pe zi. Asta nu înseamnă că e nevoie să ajungem aici vreodată. Știu oameni care meditează zece minute pe zi și le este super ok, la fel cum știu oameni care bagă două ore dimineața și două ore seara, cum ar fi Yuval Noah Harari, autorul cărții *Sapiens*. Este foarte interesantă practica lui de meditație pe care o face de vreo 15 ani și de care spune că l-a ajutat foarte mult în partea de creativitate. Însă oriunde între extremele astea este un timp bun.

Am trecut în anii ăștia prin foarte multe tipuri diferite de meditație. Dacă ar fi să aleg un obicei care simt că mi-a schimbat cu adevărat viața, meditația sigur ar fi undeva în top trei.

Ce înseamnă și ce nu înseamnă meditația? Cred că pentru mine ce a fost cel mai important a fost să înțeleg că nu e ceva religios. Partea spirituală nu este partea cu care eu am ales să încep. Poate fiindcă sunt foarte analitic și rațional și am nevoie de

explicații științifice. Din punctul ăsta de vedere, ce s-a lipit cel mai repede de mine au fost niște tehnici de meditație budistă, fiindcă budiștii definesc meditația ca fiind “*un efort conștient de a schimba modul în care funcționează mintea.*” Este *training your mind*. Atât, nimic mai mult.

Asta a avut foarte mult sens pentru mine, fiindcă mi-am dat seama că vreau să-mi antrenez mintea, vreau să-mi antrenez puterea de concentrare și, dacă există un mod prin care pot să fac asta și care să-mi dea și niște *side-effects*, alte tipuri de beneficii, cu atât mai mult.

Fiindcă a venit vorba de beneficii, am să enumăr câteva. E foarte mult *research* pe tema asta. În ultimii 10-15 ani, meditația a devenit din ce în ce mai documentată științific. Este demonstrat destul de clar că toate beneficiile astea există. Nu mai suntem la nivelul la care vine un călugăr budist sau de altă natură și zice “*Știi, fă asta, că îți spun eu că o să fie bine.*”. Nu, e demonstrat științific, se măsoară cu EEG (*Electroencephalogram*), cu HRV (*Heart Rate Variability*), cu o grămadă de tehnici în care se văd în timp real efectele pe care diverse tipuri de meditație le au asupra minții noastre și asupra corpului nostru, chiar și atunci când nu suntem super antrenați. Chiar și pentru începători.

Din punctul meu de vedere, asta e partea cea mai mișto în meditație: faptul că efectele sunt vizibile și sesizabile pentru oricine. Nu există că trebuie să fii tânăr, bătrân, spiritual sau analitic. Ne ajută pe toți.

La ce ajută? Pleacă de la faptul că atunci când ne punem în niște situații de calm și de relaxare, în care gândim pozitiv, corpul nostru începe să producă serotonină care este cunoscută ca fiind hormonul fericirii (care nu e chiar un hormon, ci un neurotransmițător, dar asta e o altă discuție). Ideea este că acesta e primul și cel mai direct mod în care acționează meditația.

Influențează corpul, îl ajută să se relaxeze, ceea ce înseamnă că ne aduce o grămadă de beneficii pe partea de stres, de control al emoțiilor. Ajută extraordinar de mult în anxietate, în depresie. Scade tensiunea arterială, scade colesterolul. Ajută în cazuri de insomnie, te poate ajuta să dormi noaptea. Scade cam cu 50% riscul pentru o grămadă de boli de inimă. Reduce inflamația în corp. Ajută la gestionarea durerii, scade nivelul de durere percepută. Mai sunt o grămadă de boli la care ajută: astm, artrită, Alzheimer, epilepsie, psoriazis și tot așa. Sunt foarte multe studii făcute aici. Din nou, sunt efecte perfect măsurabile.

Știu oameni care meditează din motive foarte diferite și, evident, obțin din asta lucruri diferite. Unii o fac pentru energie, pentru claritate, pentru a accesa niște stări de creativitate (în pictură sau în cazul celor care scriu foarte mult), relaxare, vindecare (datorită tuturor efectelor pe care le are asupra corpului - în special scăderea inflamației și reprogramarea mentală, ajută foarte mult procesele de vindecare, le accelerează), pentru ancorare în prezent (ca o centrare, o echilibrare) și o grămadă de alte motive de genul ăsta.

Ce voiam să spun cu asta este că fiecare poate să-și ia ce vrea din partea de meditație.

Cum se face efectiv meditația, există vreun mod corect de a o face? Există mai multe moduri și cam toate sunt corecte. Însă pot să vă spun cum am început eu să o fac acum câțiva ani și mi s-a părut foarte simplu.

Am ales varianta cea mai simplă și asta vă încurajez și pe voi să faceți. Te așezi în fund, pe un scaun cu sau fără spătar. Nu trebuie să stai în vreo poziție inconfortabilă cu care nu ești obișnuit. Scaunul cu spătar va face lucrurile mai ușoare mai ales la început fiindcă așa nu vă doare spatele, nu vă dor mușchii dacă stați mai mult.

Vă așezați pe scaun și închideți ochii. Motivul pentru care închideți ochii este că vă ajută să nu vă fugă privirea și mintea pe tot felul de lucruri din cameră sau care se văd pe geam. Preferabil într-un spațiu în care este liniște – din același motiv, ca să vă fie mai ușor să stați concentrați. Și stând pe scaun cu ochii închiși, vă puneți atenția pe respirație. Și inspirați-expirați, inspirați-expirați.

Ritmul nu trebuie să fie în niciun fel diferit. Puteți să inspirați și să expirați normal, singura diferență este că de data asta vă concentrați pe aer și atât. Cum intră aerul în corp și apoi iese. Și urmărești respirația; nu te gândești la nimic altceva.

Aici apar cele mai mari îngrijorări ale oamenilor care tocmai încep să mediteze, cu acest *“nu te gândești la nimic altceva.”* Doar că acest *“nu te gândești la nimic altceva”* nu înseamnă că nu vor veni gânduri, că nu-ți vor apărea niște gânduri. Nu înseamnă că dacă apar gânduri greșești ceva. Gânduri vor veni, mai ales la începutul procesului de meditație.

Tehnica asta de meditație presupune ca atunci când ești concentrat pe inspir-expir și îți apare un gând despre întâlnirea pe care o ai peste o oră, accepți faptul că te-ai trezit gândindu-te la altceva deși, în mod evident, te așezasei aici cu intenția de a medita, te-ai surprins gândindu-te la întâlnirea de peste o oră. Accepți că există acest gând, îl etichetezi (adică îți imaginezi că îi pui un *post-it* sau pur și simplu faci o notă mentală *“gândul ăsta este despre întâlnirea de peste o oră”*). După ce l-ai etichetat, după ce ai acceptat că este acolo (nu ne prefacem că nu există), te reîntorci la ce făceai tu. Inspir-expir și tot așa.

Și cinci secunde sau șapte secunde mai târziu îți apare un alt gând despre cearta pe care ai avut-o ieri cu prietenul sau cu prietena. Rămânând cu ochii închiși, stând pe scaun și inspirând-expirând, etichetezi și gândul ăla și îți reîntorci focusul pe inspirație și expirație. *“Ce făceam eu aici? A da, expiram-inspiram, expiram-inspiram.”*

Procesul ăsta se va tot repeta la început. O să mai apară un gând, apoi o să reapară cel cu cearta, apoi o să reapară cel cu întâlnirea de peste o oră. De fiecare dată *you acknowledge it*: îl etichetezi, te uiți, e acolo, te reîntorci la ce făceai.

Asta este meditația. Atât. Țasta este procesul de meditație pe care putem să-l facem pentru cinci minute, pentru o oră sau pentru ore întregi, cum se face la *retreat-urile* de meditație.

Ideea este că la sfârșitul a cinci minute de meditație vei avea, poate, niște zeci de secunde la început în care chiar ai stat concentrat pe inspir-expir, vei avea niște minute în care mintea a urmărit niște gânduri, a fost purtată de niște gânduri, și vor fi niște momente în care ai realizat că de ceva timp te-ai dus pe un gând și ai decis să readuci focusul pe respirație.

Sunt două beneficii imediate ale meditației, pe lângă cele de care vorbeam mai devreme. Unul este cel de relaxare. Cât timp ai stat focusat pe respirație, pe inspir-expir și pe nimic altceva, practic e o perioadă din zi în care ăsta a fost singurul lucru pe care mintea ta l-a făcut: a stat concentrată pe ceva. Nu te-ai gândit la nimic.

E super important să înțelegem că lucrurile astea nu se întâmplă natural. Într-o zi normală din viața noastră nu prea se întâmplă ca mintea noastră să nu fie ocupată cu nimic. Chiar și noaptea e ocupată. Și atunci se vor simți acele zece secunde sau trei minute în care am reușit să stăm concentrați doar pe inspirație și pe expirație. Sunt momente pe care unii din noi nu le-am avut toată viața. Și se adună. Două minute azi, cu două minute mâine. Țasta este primul lucru care dă relaxarea.

Celelalte momente, momentele în care aparent am eșuat în a medita, momentele în care ne-a apărut un gând și ne-am trezit după trei minute că *“Stai așa, eu de trei minute mă gândesc de fapt la altceva, nu mai sunt concentrat pe inspirație și pe expirație”*, am conștientizat asta și ne-am întors atenția și focusul pe respirație, astea sunt momente în care ne-am antrenat capacitatea de refocusare. De a ne reconcentra, de a ne repune atenția pe ceva - în cazul ăsta, pe respirație.

Asta poate că nu ne dă același beneficiu de relaxare la fel de mare, însă ne ajută să stăm concentrați în timpul zilei pe task-uri, ne ajută să stăm în prezent, să fim mai capabili de a rămâne în prezent în timpul zilei, să nu ne fugă mintea, să ascultăm *audiobooks* și să stăm concentrați pe ele.

Sunt o grămadă de oameni care spun *“eu nu pot să stau concentrat doar pe audiobook.”* Nimeni nu a putut la început. Unora le-a fost mai ușor, altora mai greu, însă este un mușchi, un *skill* pe care îl putem antrena și putem să devenim buni la asta. Ne ajută să fim mai productivi la muncă, nu ne mai de-focusăm de pe lucrurile pozitive. Ne ajută să ne detașăm de la cele negative, nu ne mai ține prinși acolo, să ne tot învârtim în mintea noastră și să ne simțim din ce în ce mai prost.

Orice proces de meditație ajută ori la relaxare ori la antrenarea minții ori (majoritatea) la ambele.

Nu există un mod greșit de a o face. Da, în unele sesiuni de meditație (în funcție de zi), vom primi un beneficiu mai mare de relaxare și în altele un beneficiu mai mare de antrenare a focusului și a minții, însă grija că facem ceva greșit nu ar trebui să existe fiindcă nu avem cum să facem ceva greșit.

O altă întrebare pe care o primesc este legată de meditația liberă și cea ghidată. Ce înseamnă meditație ghidată? Probabil că v-ați lovit ori de filmulețe sau *audio-uri*, pe YouTube sau prin alte părți, în care există de obicei o melodie pe fundal și există o voce care vă ghidează, vă conduce prin procesul de meditație. *“Și acum închide ochii și respiră de 3 ori adânc, concentrează-te pe diverse părți ale corpului, uită-te la ele cum se relaxează, gândește-te la ceva frumos”* și tot așa.

Asta este meditația ghidată și sunt tone de meditații ghidate cu o grămadă de obiective și beneficii fiecare. Diferența este dată de ceea ce se numește obiectul meditației. Obiectul meditației este lucrul pe care ne concentrăm, ne punem atenția, iar în exemplul de mai devreme ne-am pus atenția pe respirație.

Obiectul meditației poate să fie și o parte din corp sau anumite părți. Ne concentrăm pe mușchii din corp și îi relaxăm sau pe flacăra de la lumânare sau pe un punct în perete sau pe vocea unui om care ne ghidează. Toate acestea sunt obiectele meditației.

Pentru unii oameni pare că este mai ușor să înceapă cu meditații ghidate. Le e mai ușor să se concentreze pe vocea unui om decât să stea într-o liniște completă și să le fugă mintea. Vă invit să le testați pe ambele. Să testați una-două meditații ghidate, să testați ce înseamnă să stați cinci minute și să vă concentrați doar pe respirație, cum vorbeam mai devreme, să vedeți care are mai mult sens pentru voi. Și care are mai mult sens, pe aceea să o faceți mai des.

Sunt foarte multe aplicații de mobil pentru meditat. Ca să fie clar, nu avem nevoie de aplicații ca să medităm, la fel cum nu avem nevoie de trei rânduri de haine de sport tehnice ca să ne apucăm de alergat. Nu avem nevoie de astea, dar le putem folosi. Eu am folosit mult timp și încă mai folosesc din când în când aplicații de mobil. Una dintre ele este Insight Timer, este o aplicație care are atât meditații ghidate de diverse teme, cât și un timer pe care îl puteți seta la cinci minute sau oricât vreți. Face un zgomot după ce a trecut acel timp, ca să nu mai aveți un gând în plus legat de *“Oare cât am stat aici? Oare mai e mult până se termină cele cinci minute sau am depășit? Oare stau de trei zile aici?”*, vă ia de pe cap gândul legat de timp. Vă face și un tracking, puteți să aveți și un istoric legat de cât de mult ați meditat în ultimele zile.

O altă aplicație interesantă pe care am folosit-o este Calm. Este o aplicație de mobil cu meditații ghidate și are și niște zgomote din natură foarte mișto, fundaluri pe care le puteți lăsa să meargă în timp ce vă relaxați, în timp ce vreți să vă creați capacitatea de concentrare (sunt unele foarte bune pentru asta) sau în timp ce încercați să adormiți.

Ambele sunt gratuite, cel puțin până la un punct, după care au un cost pe lună. Testați-le. Am mulți clienți care le-au folosit și le plac super mult.

Voiam să vă mai recomand niște cărți. Există o grămadă de cărți despre meditație. Sincer, nu am citit foarte multe cărți tehnice despre meditație, cum se face. Am fost și la cursuri de meditație budistă, am citit multe cărți scrise de oameni care practicau meditația de diverse feluri, însă nu cred că este o practică pe care avem nevoie să o

Învățăm din cărți. Cel puțin nu la început. Poate la un moment dat, după ce treceți de un anumit nivel, dacă simțiți nevoia să vă duceți să învățați de la vreun maestru de vreun fel.

Sunt niște cărți mișto care pe mine m-au ajutat super mult și vă zic doar câteva. *Book of Joy* este foarte, foarte tare. Cu Dalai Lama și Desmond Tutu. Este despre bucurie și este una dintre cele mai liniștitoare cărți pe care le-am citit în ultimii ani. La sfârșit are o secțiune destul de serioasă despre diverse practici de meditație foarte simple pe care oricine poate să le facă și v-o recomand cu mare încredere.

O altă carte mișto este *Radical Acceptance*, scrisă de o tipă pe care o cheamă Tara Brach, un personaj foarte interesant. Și-a făcut formarea de psihoterapeut după facultate și, în același timp cu formarea asta, timp de câțiva ani, a început să meargă la o grămadă de *retreat-uri* de meditație, de budism, de meditație vipassana. Le-a studiat în același timp și a putut să facă niște paralele foarte interesante între abordarea psihologică, mai științifică, și abordarea estică, budistă. Este o carte mișto.

De departe una dintre cele mai bune cărți pe tema meditației și a filosofiei zen este *Zen Mind, Beginner's Mind* scrisă de Shunryu Suzuki, un budist. Am recitit-o de trei ori, ceea ce nu pot să spun despre prea multe cărți în viața asta, nu prea recitesc cărți, dar e atât de profundă și în același timp atât de accesibilă pentru mine, un om care nu sunt familiarizat neapărat cu budismul sau filosofia budistă. Este altfel decât ce am citit în câteva cărți. Mi-a rămas foarte puternic din cartea asta ideea de *beginner's mind* pe care încerc să o aplic tot timpul, inclusiv în partea profesională.

Ca să o rezum, Suzuki zicea: "*In the beginner's mind there are many possibilities, but in the expert's there are few.*" Ideea din spate este că avem nevoie să ne păstrăm mintea începătorului, să nu cădem în capcana de a crede că am ajuns experți, fiindcă atunci pierdem din flexibilitate. Nu ne mai punem suficiente întrebări pentru că presupunem lucruri și asta e momentul în care începem să pierdem.

Apropo de meditație, tot din *Zen Mind, Beginner's Mind* este acest citat: "*What we call 'I' is just a swinging door which moves when we inhale and when we exhale.*"

Am dat două-trei căutări pe Google să văd cam ce ar vrea să afle lumea de meditație, ce întrebări se pun legat de meditație, ca să le pun lângă cele primite de la oamenii cu care am mai interacționat și lucrat, iar o întrebare comună era: *Cum ajung la Nirvana?*

Ceea ce mi se pare tipic, pentru că e exact povestea cu "*Nu ne-am apucat încă, dar hai să vedem cum ajungem la final.*" Și pot să vă răspund, bineînțeles, la întrebarea asta: Habar n-am. Asta este răspunsul. Habar n-am cum se ajunge la Nirvana și nici nu prea îmi pasă.

Dacă prin meditație aș ajunge să îmi pese de asta, aș ști că abia atunci fac ceva greșit, fiindcă pentru mine meditația este despre detașare, nu despre atașare. E despre mine cu mine. Despre tine cu tine. E despre a ne simți confortabili cu cine suntem și a simți că ne suntem suficienți. E o pauză de la viața agitată pe care mare parte dintre noi o

trăim, câteva momente în fiecare seară care să ne ajute să punem punct zilei sau poate în fiecare dimineață, înainte să-i permitem vieții să vină peste noi. Și asta e meditația pentru mine.

Vă invit însă să descoperiți ce este meditația pentru voi, cu încrederea că este un spațiu în care nu aveți ce greși, fiindcă nu e nimeni acolo care să vă judece.

Un exercițiu practic pentru a aprecia (mai mult) viața

Există exerciții și idei în psihologie care sună foarte bine, dar în practică se dovedesc a fi mult mai ineficiente decât par. Apoi există altele care sună ca și cum ar fi maxim de superficiale, apă de ploaie, și se dovedesc a fi printre cele mai eficiente instrumente de schimbare.

Vreau să vorbesc despre unul dintre aceste exerciții foarte puternice – printre cele mai puternice pe care le-am descoperit în ultimii ani. Îl poți face și tu foarte ușor, nu te costă nimic..

Însă, mai întâi, câteva cuvinte despre sentimentul de recunoștință. Foarte mulți oameni care nu au interacționat cu conceptul de recunoștință au tendința de a se duce în zona religioasă atunci când aud de el. Știu sigur că la mine așa a fost inițial, dar nu are nicio legătură. Într-adevăr, majoritatea religiilor încurajează recunoștința – să fim recunoscători pentru lucruri, pentru oameni, să ne-o exprimăm – dar unghiul din care m-am uitat la ea nu are nicio legătură cu zona religioasă.

Mărturisesc că e unul din conceptele care inițial mi s-au părut facile, superficiale. Prea suna ca și cum ar fi fost *The Secret*: “*fă asta și toate problemele tale dispar!*” Deoarece nu cred nici în *the secret*, nici în “*hai să gândim pozitiv și totul o să fie bine*”, am avut tendința de a mă uita la recunoștință din același unghi.

Când am început să studiez mai bine partea de frici și anxietate - inițial pentru un prieten, mai târziu pentru niște clienți, iar apoi am ajuns să organizez și niște workshop-uri pe tema asta, mă tot loveam de recunoștință, de *gratefulness*, de *gratitude*.

La un moment dat, enervat, am început să citesc studiile, să caut ce studii științifice există legate de această recunoștință, și m-au buimăcit complet. M-am simțit ca și cum m-au tras într-o gaură, din care am ieșit niște ore mai târziu. Nu-mi venea să cred cât de studiată este emoția asta și cât de evidente și incontestabile sunt rezultatele. Sunt zeci, dacă nu cumva sute de studii făcute în ultimii ani de tot felul de organizații foarte serioase. Le găsești cu un simplu search pe Google.

E clar că partea de recunoștință îmbunătățește relațiile din viața noastră. Cu toții ne putem aduce aminte de niște momente în care cineva ne-a spus că ne este recunoscător pentru ceva ce am făcut sau pentru ceva cu care l-am ajutat și este evident cum asta strânge relația dintre noi și el. Efectul principal este cel asupra relațiilor, dar nu numai.

Recunoștința are foarte multe efecte pozitive pe partea de sănătate. Sunt studii care arată că oamenii care își exprimă recunoștința prin diverse forme - poate în scris, poate comunicând verbal sau poate doar gândindu-se la momentele pentru care sunt recunoscători, experimentează mai puține dureri fizice și sunt mai sănătoși decât majoritatea oamenilor. Este foarte documentată partea asta și este foarte bine explicată științific.

Sunt niște efecte măsurabile pe care recunoștința le are asupra sistemului nostru nervos și prin aceste efecte ne influențează sănătatea.

Un alt beneficiu este că ne îmbunătățește sănătatea psihică. Și aici sunt foarte multe studii. Sentimentul de recunoștință este o emoție specială. Este foarte greu să fii recunoscător și să simți frică în același moment. Încercați! Efectiv se anulează una pe cealaltă, ceea ce este foarte interesant. Poți să-ți exersezi acest “mușchi” de a fi recunoscător, ceea ce înseamnă că vei diminua frica. Dar nu se aplică doar la frică, ci și la sentimentul de invidie, frustrare, regret. Toate astea sunt scăzute datorită sentimentului de recunoștință.

Sunt multe studii care arată clar că scade anxietatea. Cu cât suntem mai capabili să fim recunoscători, cu atât scad simptomele de depresie și anxietate și crește sentimentul perceput de fericire. Ne simțim mai fericiți. Crește empatia, reduce agresivitatea.

Sunt niște studii foarte interesante care arată o legătură între a fi recunoscător și calitatea somnului. Îmbunătățește *self-esteem-ul* (încrederea în noi) și ceea ce se numește în psihologie *mental strength*. Cumva influențează și partea care ține de capacitatea noastră de a depăși traume.

Astea sunt doar câteva dintre beneficiile părții de recunoștință, dar dacă vă uitați pe studii sau articolele cu beneficiile demonstrate științific o să găsiți mult mai multe. Sper că te-am convins că merită. Dacă vrei să citești mai mult și să te documentezi mai mult pe tema asta, găsești ușor.

Am folosit în ultimii ani cel puțin cinci sau șase tehnici care se folosesc de puterea recunoștinței. Folosesc două dintre ele zilnic de cel puțin un an și jumătate.

Uite unul pe care îl poți începe chiar astăzi. Vei avea nevoie de: un pachet de post-its (bilețele din acelea mici care se lipesc sau ceva similar, niște bucăți mici de hârtie), un pix și orice formă de recipient în care să aduni aceste post-it-uri. Poate fi un borcan sau o pușculiță de orice fel. Pur și simplu am găsit la un magazin o pușculiță veche, cum aveam mulți dintre noi când eram mici, am luat-o de acolo și am folosit-o.

Exercițiul sună așa: de fiecare dată când vezi recipientul ăsta, pușculița și post-it-urile lângă, scrii un mesaj care începe cu “*Sunt recunoscător/recunoscătoare pentru...*” și încape pe acel post-it. Folosim post-it-uri ca să nu simțim presiunea să scriem foarte mult.

Poate fi orice. Pot fi lucruri mici: “*Sunt recunoscător pentru că după o săptămână de nori azi e o zi însorită și mie îmi place soarele. Sunt recunoscător că am căldură în casă pentru că sunt oameni care pe frigul ăsta stau și dărdăie. Sunt recunoscător pentru că îmi permit să îmi cumpăr ce vreau eu de mâncare.*”

Pot fi chestii mari: *“Sunt recunoscător pentru această realizare profesională pe care am avut-o astăzi. Sunt recunoscător pentru ieșirea din parc cu prietenii de astăzi și pentru cât de conectat m-am simțit. Sunt recunoscător că am avut curajul să fac X astăzi deși poate mi-a fost frică. Sunt recunoscătoare că am reușit să termin o carte sau că am început o carte care îmi place. Sunt recunoscătoare că sunt sănătoasă sau că mi-e mai bine astăzi decât ieri.”*

Orice motiv pe care îl găsești ca să poți să scrii asta, să scrii că ești recunoscător sau recunoscătoare pentru ceva. Niciunul nu este prea mic.

Apoi citește ce ai scris și zâmbește. După ce ai citit, în timp ce zâmbești, simte recunoștința asta pentru cinci secunde sau cât vrei. Nu trebuie foarte mult timp. Pur și simplu pune-te în momentul ăla. De exemplu, dacă ai scris *“Sunt recunoscător pentru că am râs cu prietenii mei astăzi”*, amintește-ți timp de trei secunde cum a fost când ai râs astăzi cu prietenii tăi și cum s-a simțit asta și cum te simțeau atunci. Și, pur și simplu, apreciază asta. Asta înseamnă recunoștință. Sunt *thankful*, apreciez sentimentul ăsta și sunt recunoscător că l-am putut trăi astăzi. Și atât.

Apoi împăturești acest post-it, îl bagi în recipient și îți continui ziua, pur și simplu.

Ideal ar fi să îți faci timp pentru asta măcar o dată pe zi. Uneori s-ar putea să găsești mai multe motive pentru care să fii recunoscător. Dacă sunt, poți să scrii mai multe bilețele, unul după altul, sau poate unul dimineața și unul seara. Nu pune foarte multă presiune. Ideea e să te asiguri că prinzi din ce în ce mai multe dintre ele și că nu le lași să treacă pur și simplu și că le apreciezi.

Și în cel mult o săptămână-zece zile vei începe să simți beneficiile exercițiului. Vor deveni din ce în ce mai evidente, din ce în ce mai numeroase și din ce în ce mai puternice cu fiecare zi în care faci asta.

Beneficiile directe sunt, în primul rând, faptul că retrăiești momentul acela pentru câteva secunde. Ai trecut, ai experimentat un moment sau mai multe momente care te-au făcut să te simți bine și apoi, de cele mai multe ori, ai fi uitat de ele. Acum ai acest beneficiu că din fiecare moment îți iei bucurie de două ori și îți iei sentimente pozitive de două ori. O dată când s-a întâmplat și o dată acum, când îl retrăiești pentru câteva secunde. Este ca și cum ai dubla cantitatea de fericire din viața ta, de mulțumire și de recunoștință.

Al doilea beneficiu este pe termen mediu: mintea se obișnuiește să caute acele motive. Mai ales în aceste momente inițiale, în primele zile în care începi să faci exercițiul ăsta, vei vedea că uneori îți este un pic greu. Vezi post-it-urile și te gândești *“ce aș putea să scriu eu aici din ziua de astăzi?”* și poate o să-ți fie puțin greu la început să găsești un motiv pentru care să fii recunoscător sau recunoscătoare. Dar asta este parte din exercițiu și este o chestie bună, pentru că în momentele alea mintea ta începe să caute. Hai să fac *browsing*, să trec prin momentele de astăzi și să mă întreb: *unde aș putea să fiu recunoscător?*

După ce faci asta câteva zile, mintea ta - în special partea subconștientă - se obișnuiește să caute prin viața ta și prin acțiunile tale de zi cu zi motive pentru care ar putea să scrie diseară că este recunoscătoare. Țasta este beneficiul puternic. Faptul că îți antrenezi mintea să caute motive de recunoștință și, atunci, începi să apreciezi din ce în ce mai mult lucrurile mici care, după cum spuneam, în alte dăți le-ai fi trecut pur și simplu cu vederea.

Pe termen mediu-lung sunt toate beneficiile pe sănătate, pe *wellbeing*, pe sănătate psihică, pe toate beneficiile astea care vin din faptul că ne-am antrenat partea asta din personalitate. Capacitatea noastră de a fi recunoscători este parte din personalitate.

Câteva *tips*: unul este să pui recipientul într-un loc vizibil și ușor accesibil, să te asiguri că îl vezi zilnic, că îți sare în ochi. Pune pușculița sau recipientul cu post-it-urile și pixul lângă, să fie toate unele lângă altele. Într-un loc vizibil, ca să nu trebuiască să-ți setezi *remindere* și să pui presiune și în modul ăsta. Este important ca acolo să fie un pix sau un creion special pentru asta. Nu te baza pe faptul că ai în rucsac sau în geantă un pix, pentru că vor fi seri sau zile în care vei fi poate obosit sau stresat și nu vei avea chef să cauți. Este bine să fie acolo.

În loc de pușculiță poți să folosești un borcan. Este transparent și poți să-i faci o gaură în capac sau poți pur și simplu să-l lași fără capac, să împăturești și să pui acolo post-it-urile după ce scrii pe ele. Mi se pare că are un avantaj în plus pentru că le vezi zilnic, vezi cum se strâng motivele pentru care merită să fii recunoscător la toate momentele din anul prin care tocmai treci. Se strâng acolo și te ajută să conștientizezi că ai atât de multe motive deja strânse atunci când vezi prin recipient.

Un alt tip: o dată la șase luni ia-ți o oră și treci prin tot ce s-a strâns acolo. Desfă pur și simplu recipientul, ia-le la rând și treci prin toate motivele pentru care ultimele șase luni au meritat trăite, indiferent cât de grele sau cât de ușoare au fost pentru tine. Toate motivele care te-au făcut să zâmbești, să râzi, să simți, să ai curaj, să experimentezi, să trăiești din plin.

Nu în ultimul rând, vei vedea niște tipare, niște *pattern-uri*. Vei vedea că poate din zecile și sutele de momente care te-au făcut să te simți recunoscător, jumătate sunt interacțiuni cu anumiți oameni sau că sunt momentele în care ai avut curajul să fii tu sau că au fost cele în care ai ajutat pe cineva sau cele în care ai râs sau altele particulare ție și vieții tale, pe care eu nu am de unde să le știu. Și poate că nici tu nu ai încă de unde să le știi. Dar peste șase luni sau orice perioadă alegi tu, le vei ști. Și odată ce le vei ști, te poți asigura că se întâmplă mai des în viața ta. Iar pas cu pas, viața ta a devenit mai bună, mai vie, mai plină. Și știu asta, ca și tine, de la un prieten.

Adevăratul secret al dezvoltării personale

Avem tendința de a ne uita la oamenii despre care credem că au reușit să realizeze lucruri importante și să întrebăm care este ingredientul care i-a făcut să aibă succes. Căutăm scurtături și *easy wins*. Însă, atunci când încercăm să replicăm ce au făcut ei, de cele mai multe ori nu ne iese. E clar că ne e mai simplu sau mai confortabil să atribuim oamenilor care au curajul să înceapă și să finalizeze lucruri niște puteri sau calități speciale pe care noi nu le avem.

“Da, a reușit să facă ceva ieșit din comun dar el este și super organizat.” În traducere: “Eu nu sunt super organizat deci nu aș putea face asta, nici măcar nu am să încerc.” Sau: “Maria și-a făcut propriul business, dar ai ei au avut bani mereu.” Traducere: “Ai mei nu au avut bani, nu aș reuși, deci nu ar avea cine să mă susțină și nici nu am să încerc.” Sau: “Da, a ajuns să facă ce își dorește însă a ajutat-o și soțul.” Traducere: “Dacă aș avea și eu pe cineva care să mă susțină sigur aș face mai multe lucruri dar nu am, așa că nici nu o să încerc.”

De ce avem nevoie să găsim motive pentru a nu încerca? Aici e simplu: dacă încerci, poți să eșuezi. Dacă eșuezi, doare. Fiindcă există riscul să îți afecteze imaginea și așa șubredă pe care o ai despre tine. Sigur, dacă încerci există și șansa să-ți îmbunătățești major imaginea și stima de sine, dar nu ne gândim la asta. Preferăm să ne gândim că dacă eșuăm o să doară.

Riscul este direct legat de nevoia noastră de certitudine, de siguranță, de a supraviețui. Creierul nostru e construit de mii de ani ca să ne țină în viață, să ne țină safe, nu să ne facă fericiți. E mai ușor să spunem că Maria sau Cristi au ceva special care i-a făcut să înceapă și să reușească, nu sunt ca mine sau ca tine, oameni obișnuiți. Ei pot, noi nu. E complexă construcția, dar tot un *bullshit* este.

Realitatea este alta și am simțit-o pe propria piele când am mai fost *speaker* la diverse conferințe și mai primeam întrebările alea standard: “Cum ai reușit să construiești o agenție care să X? Cum de nu ai fost angajat niciodată? Cum ai început proiectul Y? Cum de nu te demotivezi? Cum îți învingi frica?” Și tot așa. Le știți.

Întrebările de acest gen m-au făcut întotdeauna să mă simt stânjenit, *awkward*, fiindcă ele presupun că eu sunt special. Singurul răspuns cu adevărat sincer și complet ar dura cel puțin zece ore și nu aveam niciodată atâtea ore la dispoziție, așa că răspundeam cu: “Cel mai mult m-a ajutat faptul că am știut să aleg oamenii potriviți.” Sau: “Greșeala cea mai frecventă pe care o văd în jur e că oamenii se agață de certitudine și bani atunci când iau decizii.”

Toate răspunsurile astea erau sincere, dar absolut incomplete. Sunt convins că unii din oameni luau aceste răspunsuri și încercau să le aplice în viața lor. “Dacă fac mereu ce-mi place o să reușesc sau dacă mă concentrez mereu pe a mă înconjura de oameni care sunt foarte buni, sigur va ieși.” Și nu iese. Normal că nu iese, de cele mai multe ori nu iese. Fiindcă ce ar fi aflat în restul de 9 ore și 55 de minute de răspuns ar fi schimbat totul.

Ar fi aflat, probabil, toate lucrurile astea mici, toate îmbunătățirile incrementale zilnice, dureros de repetitive, care m-au făcut să îmi iasă diverse lucruri. Ar fi înțeles diferența dintre să alegi oamenii potriviți și răspunsul ceva mai complet: *“Da, este despre a alege oamenii potriviți, dar este și despre a avea obiceiurile pe care le am eu, pe care le-am construit în ani și zeci de ani.”*

Poate că are o relevanță și faptul că meditez zilnic în fiecare dimineață, fără excepție, de ani de zile. Poate asta îmi dă reziliență cu 7% mai mare decât aș fi avut-o dacă nu aș fi meditat. Poate că reziliența asta mă face ca în una din zece interacțiuni să mă port un pic mai calm sau mai echilibrat decât aș fi făcut-o dacă nu aș fi meditat niciodată. Poate că mă face cu 3% concentrat pe task-urile zilnice. Poate că mă ajută să mă calmez cu 10% mai repede atunci când viața devine grea.

Poate că ar mai fi relevant că am obiceiul de a-mi face agenda și calendarul în fiecare seară pentru ziua care urmează. Și poate că e cu atât mai relevant că o fac zilnic. Zilnic de 18 ani! Poate că asta mi-a dat un boost de organizare de 9%. Și poate ne putem imagina că asta îmi face zilele mai ușoare, mai puțin consumatoare de energie.

Poate că mă ajută să nu mă păcălesc că mâine voi face mai multe lucruri decât e posibil într-o zi și nu mă voi demotiva singur. Stima mea de sine va fi, în 17-18 ani de făcut asta, cu 15% mai sus decât a cuiva care nu a trecut prin acest proces.

Mi-ar fi plăcut să spun și poate că ar fi fost relevant că de cinci-șase ani fac sport constant și poate că ar fi important să ne amintim că e super dovedit științific că asta te face să te simți mai bine cu tine, cu atât mai mult după ce slăbești 10-15 kilograme făcând asta. Iar asta hrănește, din nou, stima de sine și te ajută să mai eliberezi din tot stresul care se acumulează atunci când alegi să faci lucruri grele.

Poate că datorită sportului renunț doar un pic mai târziu, mai greu decât ar renunța cineva care nu face sport. Poate că pur și simplu ceva se schimbă în mintea noastră atunci când alergăm pentru prima dată 20 sau 40 de km fără să ne oprim. Poate că simplul fapt că știu că sunt capabil să alerg aproape cinci ore, fără să mă opresc, îmi dă un mic *boost* de duranță și mă face un pic, un pic mai intolerant cu scuzele pe care mi le-aș putea găsi atunci când cineva sau poate atunci când ceva din mine spune *“E greu, hai să ne oprim.”*

Poate că am renunțat să mănânc zahăr sau *fast food* sau să beau băuturi acidulate și poate că nu a fost ușor, dar acum am cu 50% mai multă energie sau cu 5%. Nici nu contează. Energia aia va fi utilă atunci când în fiecare zi, după muncă, voi vrea să mai am și o viață.

Sau poate că am omis să spun că citesc cărți zilnic de zeci de ani. Știi, oricât de prost ai fi, oricât de puțin te-ar ține memoria, după niște sute sau mii de cărți mai târziu devii alt om. Poate n-ar trebui să subestimăm efectul pe care îl are expunerea la informații noi din diverse domenii timp de niște zeci de ani. Poate creierul se schimbă și treptat ajunge să poată cu 6% mai multe lucruri decât putea înainte.

Toate lucrurile astea și zeci de alte micro-obiceiuri vor conta atunci când inevitabil va deveni greu și voi simți nevoia de certitudine și voi avea tendința să renunț sau atunci când lucrurile nu vor ieși nici din prima, nici din a zecea încercare.

Problema este că niciunul dintre lucrurile astea nu sunt răspunsul la întrebarea “*Tu cum ai reușit să faci X.*” Răspunsul real ar fi: “*O parte importantă din strategia mea a fost să lucrez cu oameni buni, dar s-ar putea să mai conteze câteva mici detalii.*” Un 3% aici, un 2% dincolo, un 7% obținut în fiecare zi, timp de 15 ani, toate astea vor influența rezultatul.

Așa cum spuneam și când am construit programul de habits, de obiceiuri de pe zeroplus.ro, adevăratul secret al dezvoltării personale este construirea de obiceiuri, nu altceva.

Doar că, ghici ce: majoritatea oamenilor nu sunt interesați de o îmbunătățire de 3% și în niciun caz nu vor să lucreze ani de zile pentru asta. Nu sunt dispuși. De ce? Pentru că se raportează doar la rezultat, nu și la proces, la drum. Și mie îmi place procesul.

Am învățat să-mi placă procesul de a-mi construi obiceiuri, de a obține aceste mici avantaje constante, invizibile, aproape incorect de puternice. E foarte puțin relevant că eu fac asta fiindcă, fundamental, nu e despre mine. Eu sunt doar cel mai apropiat exemplu de mine și exemplul pe care îl cunosc cel mai bine, însă toți oamenii care fac performanță fac același lucru. Toți, fără excepție. Am lucrat cu mulți oameni care fac performanță la niveluri foarte înalte, din domenii foarte diferite și cu toții fac asta.

Doar că nu vorbesc despre asta pentru că e natural pentru ei să aibă obiceiuri și să și le construiască. Se duc la un eveniment și, când sunt întrebați ce i-a făcut să reușească, nu răspund cu: “*Eu, faptul că sunt cine sunt m-a făcut să reușesc.*” Pentru că ar fi percepuți ca fiind aroganți și în același timp, ar fi etichetați ca fiind speciali. Iar asta nu e flatant decât pentru oamenii care încă mai caută scurtături.

Pentru cei care au muncit toată viața, zi după zi, incremental ca să ajungă unde sunt, a le spune că sunt speciali este aproape o jignire. Nu sunt speciali. Sunt ca tine, doar că și-au dat seama mai devreme că nu există scurtături, și-au asumat asta, s-au apucat de muncă și au ajuns mai departe.

Fiindcă asta facem de multe ori, căutăm scurtături. Cauți și încerci o scurtătură. Uneori îți iese. De cele mai multe ori însă, drumul se înfundă. Apoi încerci o altă scurtătură și drumul se înfundă iar. Și apoi alta. Și au trecut doi sau trei ani și te uiți la prieteni sau cunoscuți, la oameni din jurul tău, și vezi că ei ajuns deja unde voiai și tu să ajungi. Ați plecat din același punct, doar că ei au luat calea mai lungă și au ajuns, iar tu ai încercat trei scurtături și ești aproape în același loc din care ai plecat.

Căutăm scurtături de multe ori fiindcă ceva din interiorul nostru ne spune că *ar trebui să fie ușor*. Sau cel puțin nu ar trebui să fie greu. Că dacă este greu, probabil fac eu ceva greșit, nu?

Habar n-am de unde am furat noi oamenii ideea că *ar trebui să fie ușor*, dar este o convingere limitativă care a început să ne încurce destul de mult.

Aș vrea să te las la sfârșit cu niște întrebări. În ce fel de abilități, de activități, de obiceiuri ai investi dacă ai ști cu certitudine că nu există scurtături? Dacă ai avea o modalitate prin care să știi sigur, sigur, cineva ți-ar spune "*nu mai căuta, nu există scurtături*", ce ai face de mâine? Ce nu ai mai face?

Unde ai putea fi peste un an dacă, în loc să te aștepți să fie ușor, te-ai aștepta să fie greu și te-ai lăsa surprins să observi că, până la urmă, parcă greul pentru care te pregătisei emoțional nu a fost chiar atât de greu? Și că, până la urmă, există totuși niște beneficii în a alege să faci ce nu e ușor? Tocmai fiindcă cei mai mulți oameni nici nu au curajul să încerce. Preferă să spere că există scurtături și, drept consecință, stau pe loc.



Dacă vrei rezultate palpabile în viața ta,
a ști nu e suficient, ai nevoie să acționezi!

Găsește AICI detalii

despre programul meu online avansat **0+ Habits!**

zeroplus.ro/habits

Mulțumesc încă o dată că ai citit acest ebook. **Ce urmează?**

1. Dacă ai primit ebook-ul de la un prieten sau, din orice alt motiv, nu ești deja abonat la Newsletter-ul meu, [abonează-te acum](#) ca să primești următoarele episoade audio, împreună cu varianta text.

2. Trimite linkul de aici (<https://change.ro/download-ebooks/>) unui prieten dacă crezi că l-ar ajuta și pe el. Îmi faci și mie un bine, îi faci și lui. Sharing is caring.

3. Dacă ești pregătit(ă) pentru următorul pas, vezi care dintre programele de pe [zeroplus.ro](#) îți sună bine.

Apoi scrie-mi cât de mult te-a ajutat pe coaching@andrierosca.ro.

Succes și echilibru!

Andrei

Mulțumiri

Nu în ultimul rand, aș vrea să le mulțumesc oamenilor care au făcut acest ebook posibil:

Cristina Chipurici - project management, organizare și editare

Iasmine Răduică - transcrierea episoadelor de podcast

Adrian Ciubotaru - grafică și DTP

Andrei Ungurianu - editare audio și newslettere

Ebook lansat în Iulie 2020