



Strategii și unelte
pentru a gestiona
stresul & anxietatea

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: strategii și unelte pentru a gestiona stresul și anxietatea.

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

Ne mințim pe noi. De frică.

Noi, oamenii, ne dorim schimbări mari în viață, doar că de cele mai multe ori nu suntem dispuși să ne asumăm consecințele acestor schimbări mari. Așa că ceea ce facem este că ne păcălim cu lucruri mici, spunându-ne că am schimbat ceva.

Oamenii își asumă să treacă pe roșu la semafor în fiecare dimineață, în drum spre muncă, de exemplu, deși își pot pierde viața asumându-și riscul ăsta. Ceea ce ar câștiga - *best case scenario* - ar fi zece secunde în plus. Doar că în mintea lor reușesc să se convingă că este un risc acceptabil să îți pierzi viața versus a câștiga cinci sau zece secunde în plus. Pentru că *“oricum mă grăbeam, oricum sunt în întârziere, alea cinci-zece secunde sigur o să facă diferența.”*

Distorsionează în capul lor riscurile. *“Sunt atent, nu e chiar așa un risc mare, m-am uitat în stânga, m-am uitat în dreapta.”* De parcă toți oamenii implicați în vreun accident în viața asta, pietoni sau șoferi, au văzut o mașină venind către ei și cu toate astea s-au dus. *Come on*, nimeni nu a văzut-o! Adică riscul ăla chiar este destul de mare.

Nu am o problemă personală cu riscurile mari, dar doar dacă miza are sens. Câteva secunde în plus este o miză destul de proastă.

Ce este paradoxal este că aceiași oameni se grăbesc către muncă, ajung acolo și nu-și asumă să spună nu unui șef care abuzează de ei. Sau să-și dea demisia. O miză cu adevărat importantă și care ar face diferența în viața lor. Nu, fiindcă au avut un moment de răzvrătire, au trecut pe roșu.

Nu ne facem CV-ul să schimbăm job-ul, dar îl înjurăm pe șef pe la spate în fiecare zi că este un tâmpit. Sigur că nu va schimba nimic asta, dar cine a fost cocoș la o bere la 11 noaptea când a plecat de la birou? Noi.

Suntem de multe ori agresivi. Suntem agresivi în trafic, în comportament, claxoane, înjurături. Fiindcă suntem frustrați și ne simțim lipsiți de putere acasă, de multe ori. Nu avem curaj să facem nimic în sensul acela, însă pe claxon putem apăsa, iar faptul că între noi și oricine din afară există o ușă închisă din interior, de către noi, ne face să ne simțim invincibili. Este motivul altercațiilor în trafic. Sunt niște miei care se simt superiori doar fiindcă sunt în interiorul unei mașini sau doar fiindcă știu că pot apăsa pe accelerație oricând și teoretic, ar putea scăpa de acolo.

Ne asumăm riscurile cele mai lipsite de miză doar fiindcă pe cele cu o miză reală nu suntem dispuși să ni le asumăm.

Unul dintre amicii mei, un psiholog, îmi povestea acum câțiva ani cum a lucrat cu o clientă care voia să iasă dintr-o relație de cuplu care nu funcționa. A reușit să se convingă singură să-și schimbe job-ul fiindcă avea o colegă (din 200 de colegi) care era cam antipatică. Apoi și-a schimbat complet stilul vestimentar și hainele fiindcă, citez, *“ceva trebuia să se schimbe.”* Apoi s-a supărat pe ceva ce i-a zis psihologul și i-a spus *“din păcate, relația asta nu mai poate să continue”* și a ieșit din cabinet.

Practic, a schimbat cam tot ce se putea schimba în viața ei, mai puțin ceea ce avea nevoie să schimbe, de fapt: relația de cuplu în care era. În mintea ei a reușit să găsească argumente să schimbe toate lucrurile alea, fiindcă știa că ceva trebuie să se schimbe. Doar că acel ceva era mult mai dureros și mai greu de schimbat decât toate lucrurile astea. Așa că a ales să le schimbe pe astea și să se păcălească o perioadă că ceva se va schimba în bine.

Ne mințim, asta e problema nr. 1. Ne *bullshituim* pe noi. De asta nu reușim să ne schimbăm de cele mai multe ori. Nu fiindcă nu știm cum. Nu din lipsă de claritate. Nu fiindcă nu am putea. Ci pentru că ne este frică, așa că ne mințim.

Preferăm ca lucrurile prin care trecem să ne provoace o durere constantă suportabilă o perioadă nelimitată de timp decât să ne asumăm o potențială durere acută timp de cinci secunde iar apoi să se rezolve.

În realitate, ne mai este frică de o durere fictivă, de care nici nu știm cu adevărat dacă va exista, fiindcă deocamdată este doar în capul nostru, spre deosebire de o durere reală pe care o simțim constant de atâta timp. Iar asta nu are niciun sens.

Concluzii trase la 12 ani

Subconștientul nostru are o grămadă de probleme. Una dintre ele este faptul că de multe ori este ca un *software* prost. Rămâne neactualizat, neupdatat și ne încurcă, ne creează ceea ce de multe ori numim autosabotaj. Vreau să vă spun o poveste pe care o folosesc frecvent în ședințele mele de coaching când vine vorba despre cum funcționează subconștientul.

Acum vreo mulți ani, când eram mic, eram cu un prieten - prieten la vremea aceea - care m-a aruncat într-un lac și m-a lăsat acolo. I s-a părut *cool*. Eram destul de mic, nu știam să înot, dar știam să dau din mâini, că altfel nu cred că mai povesteam asta acum.

A fost o experiență destul de traumatizantă pentru mine. N-am catalogat-o atunci ca fiind traumatizantă dar acum, uitându-mă înapoi, îmi este destul de clar că a fost. M-am speriat destul de tare, am dat din mâini și din picioare, am ajuns la mal.

Niște ani mai târziu, să zicem 20 de ani mai târziu, m-am apucat de alergat. Am alergat niște curse de zece kilometri, niște semi-maratoane, un maraton. După aia mi s-a părut că o chestie mișto ar fi să particip la triatlon. Triatlonul este o competiție de *swim, bike, run*, adică înoți o bucată, apoi te urci imediat pe bicicletă, mai bagi niște zeci de km pe bicicletă, te dai jos și mai alergi cinci, zece sau chiar 40 de kilometri. În tot procesul ăsta de cumpărat biciclete, de alergat, a apărut și întrebarea: *“Bine, man, dar cu înotul ce facem?”*

La două case mai încolo de biroul meu este o sală de fitness care are și bazin semi-olimpic de înot. M-am dus acolo într-o dimineață, am găsit un instructor, instruia copii în mare parte, și i-am zis că vreau să mă învețe și pe mine să înot. Mă întreabă: *“Păi nu știi deloc să înoți?”* și îi zic că mai știu așa, dau din mâini și din picioare, mă țin la suprafață, dar n-am urmat niciodată cursuri, tehnic nu știu cum se face.

Îmi zice să intru în bazin, intru în bazin, dau acolo din mâini și din picioare. După ce ies, îmi zice instructorul: *“Hai că nu e chiar așa de rău, putem să o facem. Dar de ce ai nevoie să ieși lecții?”* Îi spun că vreau să fac triatlon, la care ăla și-a schimbat brusc fața, s-a uitat la mine mai ciudat și a zis: *“Da, triatlon, nu știu ce să zic. Unde?”* Îi zic: *“În mare, mă gândeam.”* A fost o chestie între zâmbet mișto și îngrijorare pe fața lui, dar a zis *“Ok, hai că facem, ne străduim...”*

Am început să iau lecții de înot, să învăț și eu cum este să înoți cu capul la fund, cum e să ieși după aer odată la trei-patru mâini. A început un proces care s-a terminat niște luni mai târziu, când am făcut primul meu triatlon.

A fost o experiență foarte mișto, însă în acest proces mi-a fost extrem de greu, mai ales la început. Îmi era frică să înot cu capul sub apă. Îmi era și mai frică de ideea că va trebui să înot în mare, care este un pic diferit de înotul în bazin. Voiam să particip la un triatlon la care proba de înot era de 1.5 kilometri: 750 de metri te duci în larg,

ocolești o geamandură, te întorci 750 metri. Și 1.5 km este destul de mult pentru cineva care nu înoată în mod normal.

A trebuit să lucrez foarte mult cu mine. Motivul pentru care a trebuit să fac asta este că subconștientul meu înregistrase un eveniment din trecut în care Andrei în apă nu fusese tocmai bine. A înregistrat evenimentul ăsta și, fiindcă a venit la pachet cu o emoție foarte puternică, i-a dat o importanță mai mare.

Cam așa funcționează creierul nostru: înregistrează evenimentele și, cu cât sunt mai puternice emoțiile sau sentimentele generate în acel eveniment, fie ele pozitive sau negative, cu atât dă o greutate mai mare momentului în memoria noastră.

Fiindcă emoția a fost puternică și m-am speriat foarte tare, creierul le-a acordat o importanță foarte mare. Iar acum, 20 de ani mai târziu, nu a ținut cont că bazinul are 1.70 metri adâncime și eu am mai mult de atât și sunt cu un instructor de înot lângă mine și am timp să mă antrenez cât vreau eu și oricum bazinul are 25 de metri lungime.

Contextul se schimbase fundamental, doar că subconștientul rămăsese *neupdatat*. Pentru el, apă + Andrei = nu e bine, că putem să murim și nu vrem să murim, vrem să trăim, nu? Am luptat foarte mult cu asta.

Cred că se aplică în foarte multe domenii din viața noastră. Funcționăm după niște reguli care ne-au fost foarte utile la un moment dat, uneori chiar ne-au ținut în viață. Au fost niște decizii, niște interpretări ale unor evenimente care, de multe ori, ne-au ajutat să supraviețuim. Au fost foarte importante, ne-au servit, ne-au fost de folos pentru o perioadă lungă de timp, doar că în timp au devenit *outdated*. Nu mai sunt *update*, nu mai sunt la zi, nu mai sunt actuale. Noi continuăm să avem impresia că alea sunt niște reguli bune.

Foarte multe dintre concluziile, regulile și principiile astea - chiar și cele conștiente, nu doar cele la nivel de subconștient - sunt formulate când aveam 10, 14, 15, 18 ani. Să fim serioși, sunt foarte mici șansele ca la vârsta aia să tragem niște concluzii despre cum funcționează lumea și viața, ce este bine și rău, iar concluziile alea să fie perfecte și să rămână valide 20, 30, 50 de ani mai târziu.

Asta înseamnă că are foarte mult sens să ne chestionăm acele concluzii. Să ne chestionăm ideile pe care le avem despre ce putem face și ce nu putem face, ce este *safe* și ce nu este *safe*, ce ne putem permite și ce nu ne putem permite.

Cred că *skill-ul* ăsta de a chestiona absolut orice părere, credință, idee pe care am moștenit-o de acum 10, 20, 30 de ani este unul dintre cele mai utile *skill-uri* pe care ni-l putem antrena.

Acum sunt între două ture de înot în mare, cred că ăsta a fost și motivul pentru care mi-a venit ideea de a vorbi despre frica asta de apă. Ieri am făcut pentru prima dată și *scuba diving*.

Uitându-mă înapoi, este un progres colosal de la “*Andrei care nu se apropie de apă și dacă este mai mare de brâu este periculoasă*”, apoi la triatlon, mers cu barca pe mare și, mai nou, *scuba diving*. Este un efort foarte mare însă făcut cu pași mici care au schimbat foarte mult percepția despre pericol, despre ce pot face, despre ce nu.

Asta cu *scuba diving*, pentru cei care nu au testat-o niciodată, este o chestie foarte interesantă. Începe cu câteva minute în care creierul nostru are nevoie să învețe că ideea asta (cu care am crescut cu toții) că în apă nu deschizi gura sau, dacă deschizi gura, sigur nu încerci să tragi aer pe gură cât timp ești cu capul în apă, poate fi chestionată fără probleme dacă ai contextul potrivit. Din câte înțeleg, pentru majoritatea oamenilor durează câteva minute ca mintea noastră să priceapă că ești *safe*, poți să respiri, chiar dacă ești cu totul sub apă, chiar dacă ești la cinci-zece metri sub apă și o să fie în regulă.

Este și asta un mod de a-ți antrena mintea să înțeleagă că nu tot ce pare evident este evident și că putem mult mai mult decât credem că putem.

De ce nu îți asumi decizii?

Acum vreo 11 ani manageriam bookblog.ro, cel mai important site cu *review-uri* de carte din România. Împreună cu câțiva colegi ne-am gândit să organizăm o strângere de cărți pe care să le donăm unor case de copii din jurul Bucureștiului.

Sciam un articol prin care să anunțăm că vrem să facem asta și îmi aduc aminte că după câteva *draft-uri* mă uitam pe varianta finală și tot simțeam că parcă lipsește ceva. Am mai adăugat o frază pe la jumătatea articolului, m-am uitat mulțumit la rezultat și i l-am trimis unui prieten, să-l întreb cum îi sună asta. “*Foarte mișto dacă vă iese*”, mi-a zis, “*însă parcă nu aș pune fraza asta, totuși...*”

Era fix fraza pe care o adăugasem ultima: “*Ne propunem ca în cele două zile să strângem cel puțin 5000 de cărți.*” Habar nu aveam cum arată 5000 de cărți. Eram un puști de 23 de ani care se întreba mai degrabă ce am putea face și *cum* am putea face, decât *dacă* se poate face.

Din fericire, nu am strâns doar 5000, ci 6000 și ceva de cărți în cele două zile, deci a funcționat.

Însă, mult mai important decât asta, atunci am învățat o lecție pe care am folosit-o cu succes în cam tot ce am făcut după acel moment. Am învățat că asumarea schimbă totul.

Am realizat de ce prietenul meu a avut reflexul de a scoate acea frază din articol: fiindcă realitatea este că era mai *safe* să nu fie acolo, să nu existe. Era mai *safe* să nu fie spusă o frază în care spuneam atât de clar ce-mi propun să facem, fără posibilitate de reinterpretare sau de a o da la întors. Să nu fie spusă nici măcar în mintea mea, cu atât mai puțin asumată public.

Asumarea schimbă totul. Asumarea unei relații, asumarea unui nou proiect, asumarea unui mod de a fi.

Nu e vorba neapărat de asumarea publică, deși asta duce de obicei lucrurile la un alt nivel. La prima vedere, asumarea este un concept destul de vag, este greu de apucat, fiindcă granița dintre a-ți asuma și a nu-ți asuma este foarte fină, foarte subtilă.

“*Dacă am crezut suficient de mult pentru a mă implica în proiectul X, atunci pot zice că mi l-am asumat, nu?*” Ei bine, nu. Așa cum văd eu lucrurile, pot spune că un gest sau o decizie e asumată atunci când îi dai greutatea unei consecințe. Cu alte cuvinte, asumarea reală presupune conștientizarea eventualelor consecințe și continuarea în ciuda lor.

De obicei, nu fugim de asumarea deciziilor. Fugim de asumarea unui eventual eșec, de consecințele nedorite ale deciziei. Dacă totul merge bine, problema asumării nu se mai pune, toată lumea este fericită. Dacă însă mi l-am asumat public și am greșit, atunci va trebui să gestionăm niște consecințe. Dacă nu a fost public dar a fost asumat

la nivel personal, intim, va trebui să ne explicăm nouă de ce am dat-o în bară, de ce am luat o decizie prin care ne-am dezamăgit pe noi. Adică *very heavy stuff* pentru majoritatea oamenilor.

Riscul e mare fiindcă miza este stima noastră de sine și, în funcție de caz, poate fi imaginea pe care ceilalți o au despre noi.

Brusc, asumarea asta vine la pachet cu un potențial pericol iar asta este ceea ce îți dă greutate. Tocmai faptul că vine la pachet cu un potențial pericol îți dă greutate. Altfel ar fi doar încă o dovadă că suntem iresponsabili.

Același lucru însă face din asumare un instrument foarte puternic. Faptul că ți-ai asumat ceva și ți-a ieșit poate fi o dovadă pentru tine sau alții că nu a fost o întâmplare. Faptul că ți-ai asumat o decizie și, cu toate astea, ai dat-o în bară, poate fi dureros.

De cele mai multe ori chiar este. Nu te mai poți păcăli că poate nu ți-ai dorit chiar asta sau poate da, am încercat, însă nu am dat chiar tot ce puteam. Nu, ai dat tot ce puteai, ai vrut, ai încercat și ai dat-o în bară. Și asta doare.

În același timp, făcând asta ai avut curajul să-ți asumi, ai avut curajul să trăiești o experiență fiind perfect aliniat cu lucrurile în care credeai. Ai avut curajul să fii vulnerabil, să te arăți oamenilor așa cum ești, adică ai fost om. Cred că asta ar trebui să fie cam singura calitate care contează cu adevărat, restul chiar sunt detalii.

Cât de mult contează să fii plăcut de ceilalți?

Vreau să vorbesc despre o trăsătură de personalitate care se numește *agreeableness* și m-am gândit să camuflez asta într-o poveste despre mine, cu încrederea că mulți se vor regăsi în bucăți din povestea asta și că vă veți putea prelua idei de aici.

Agreeableness este una dintre cele cinci trăsături mari de personalitate. Un om cu *agreeableness* mare este un om care se face plăcut ușor și pentru care este important să fie plăcut. Este asociat cu bunătatea, cu modestia, cu compasiunea: îți pasă de ceilalți și arăți că îți pasă, ești un om cald și empatic.

Ca toate trăsăturile de personalitate, *agreeableness-ul* se poate măsura printr-o știință care se cheamă psihometrie, cu teste. Din testele astea, îți iese un scor între 1-100. Cu cât ești mai aproape de 100, ești mai *agreeable* ca personalitate. Cu cât ești mai spre 0, cu atât ești mai puțin *agreeable*, adică toate lucrurile pe care le-am zis mai devreme sunt la un nivel foarte scăzut.

Ca să vă faceți o idee, oamenii care ajung să facă performanță în *client service*, *account management*, în lucrul direct cu clienții și cu relații, sunt mai degrabă oameni în zona de sus, spre 100. Poate pe la 70-80.

Mulți dintre oamenii care ajung să facă performanță în management se află în zona de jos. Adică sunt mai degrabă spre 30, poate 40. Nu am căutat să văd dacă există un studiu dar Steve Jobs, de exemplu, ai zice că era pe la un 25-30. De ce? Pentru că managementul (și mai sunt și alte poziții, asta este doar un exemplu) este o poziție în care ești forțat să iei foarte multe decizii care nu sunt populare, pentru care oamenii nu o să te iubească foarte mult. Ba din contră, nu o să fii plăcut, și ar fi bine să poți să gestionezi chestia asta. Oamenii care o gestionează mai bine sunt oameni cu *agreeableness-ul* mai jos.

În partea cealaltă este opus. În *client service* este important să poți să creezi legături și relații calde cu oamenii, să eviți conflictele, să nu-ți placă conflictele, să încerci întotdeauna să aplanezi orice situație tensionată. De aceea, în multe situații, joburi, poziții care au de-a face cu relațiile interumane, un *agreeableness* mare este de dorit, față de unul mai mic.

Însă peste un anumit scor, cam peste 80 din 100, din experiența mea, acest *agreeableness* vine la pachet cu niște probleme. Pentru că oamenii cu scor peste 80, care sunt foarte *agreeable* și pentru care contează foarte mult să fie plăcuți, încep să aibă o problemă de *submission*. De a fi submisivi în fața autorității.

Când spun autoritate nu mă refer la autoritate ierarhică. Sunt mai ușor de împins, de *push around*. Adică atunci când vor interacționa cu niște oameni care au *agreeableness-ul* mai mic și cărora nu le pasă în mod deosebit că nu o să fie plăcuți, o să aibă un dezavantaj major. Iar unii vor profita de ei, ca să o spun direct.

Sigur, se poate antrena, poți să lucrezi la asta. Unii oameni sunt mai buni la a spune nu, la a trasa limite, *boundaries*. Alții nu au lucrat cu ei suficient de mult pe subiectul asta și, fiindcă au un *agreeableness* mare, le este foarte greu. Se trezesc foarte frecvent în situații în care poate îi sună un client la 8 seara și spune “*Auzi, poți să faci și tu asta până mâine la prima oră?*” Iar dacă nu ai lucrat suficient cu tine și preocuparea ta principală este cum faci să ieși din asta într-un mod în care să fii în continuare plăcut și să evi conflictele, atunci o să ai de suferit.

Cam asta este *agreeableness-ul*, foarte pe scurt. Când lucrez cu clienții unu la unu pe partea de schimbare ne ducem de obicei mult mai adânc cu asta, dar am vrut să dau o imagine de suprafață.

Voiam să spun experiența mea personală cu asta. Dacă nu mă înșel, eu am un scor de 76 pe scală de *agreeableness*. Asta înseamnă că sunt o persoană *agreeable*, nu neapărat în extremă, dar destul de *agreeable*. Înseamnă că de principiu este important pentru mine să fiu plăcut, mi-ar plăcea să nu existe tensiuni, să pot să evi conflictele tot timpul, să fiu cald, empatic tot timpul.

Însă realitatea este că în ultimii ani (și cred că sunt cel puțin șase-șapte ani), funcționez mai degrabă ca un om care este poate pe la un 50, uneori poate chiar mai jos, în unele dintre relații.

Ok, nu în coaching - acolo e mai simplu pentru că pot să fiu autentic, este important să creez o relație autentică, oamenii au nevoie de căldură și atunci pot să fiu foarte aproape de cum sunt de fapt. Însă chiar și în coaching sunt momente în care ai nevoie să le dai feedback oamenilor - am nevoie să le dau feedback și să le spun în față “*Eu văd altceva la tine, pare că ai o părere, eu văd cu totul altceva.*” În momentele alea am nevoie să pot să fiu sincer, pentru că de asta au venit la mine, fără să mă preocupe că nu o să mă mai placă dacă le spun în felul ăsta, hai să le-o spun mai drăguț.

Chiar și în coaching, în lucrul cu oamenii unu la unu ai nevoie să fii și *disagreeable* din când în când. Însă cu atât mai mult în alte zone, de exemplu în management, așa spune că sunt mult mai multe momentele în care ai nevoie să nu te lași copleșit de faptul că ți-ar plăcea să nu existe momente în care să te certți cu ceilalți sau să te contrezi (poate “ceartă” este un cuvânt puternic, nu cred că cearta e bună neapărat). Însă e important să-ți asumi niște decizii care nu vor fi populare.

Aici e o chestie *tricky*. E o chestie personală, dar am vorbit în ultima vreme cu câțiva prieteni și câțiva clienți și am văzut că e un *pattern* comun: faptul că doare. Doare chestia asta. M-a durut și probabil că o să mă mai doară în anumite momente faptul că fiindcă sunt într-un context în care îmi propun să fac performanță și mă trezesc constrâns între a fi *agreeable*, cum mi-ar plăcea să fiu, și a fi un pic mai puțin *agreeable*, pentru că am nevoie să trasez niște limite, pentru că am nevoie să obțin rezultate.

De multe ori, *agreeableness-ul* foarte mare stă în calea rezultatelor și e nasol că trebuie să spun asta și că e o realitate. Mă deranjează realitatea asta. Mi-ar plăcea să fie adevărat că dacă suntem prieteni și dacă suntem super calzi unii cu alții și super

atenți, lucrurile întotdeauna se vor rezolva de la sine. Realitatea este că lucrurile nu stau așa și sub nicio formă.

Nu vreau să pară că încurajez ideea de a fi dur sau agresiv. În niciun caz nu mi se pare că agresivitatea rezolvă ceva pe lumea asta. Este vorba de momentele acelea în care ai de ales între a spune adevărul direct, chiar dacă știi că lumea nu o să te placă pentru asta, și a împacheta adevărul ăla în șapte straturi, ca să sune mai frumos, să fie mai empatic, să nu-l deranjezi prea tare pe omul din fața ta.

Sunt mai multe momente în care ai de ales între astea două, în care eu am avut de ales între astea două. Și sunt super recunoscător că în ultimii ani am lucrat suficient de mult cu asta încât să pot să *bypass*, să pot să trec peste modul meu natural de a face lucrurile, să pot să spun adevărul atunci când îl văd, fără să mă mai preocup atât de mult de imaginea mea și de “*dar oare cum o să pară, oare oamenii ăștia nu o să-și facă o părere proastă despre mine sau o părere greșită?*”

Realitatea este că sunt absolut convins că o să-și facă. Este și frustrant, dar este și un moment de luciditate când îți dai seama că oamenii te vor judeca pentru lucrurile pe care le faci sau nu le faci, fără să se întrebe dacă ăsta ești tu cu adevărat, dacă nu cumva ăsta e doar un episod în care ales să fii așa și, de fapt, ești mult mai complex ca om, ai momente în care ești altfel și poate că *default-ul* tău este să fii mult mai *agreeable* de atât, cum e în cazul meu.

Te vor judeca, vor crede că te cunosc pe baza a două-trei interacțiuni în care, în cazul ăsta, ai fost mai puțin *agreeable*. Sunt absolut convins că unii oameni m-au etichetat și au spus “*ăsta e genul ăla de om, cred că are 25 agreeableness.*” Și știți ce? Este normal să o facă.

Nu e problema lor că judecă așa. Cu toții o facem, cu toții avem nevoie să judecăm, să etichetăm. Toată lumea vorbește că nu e frumos să punem etichete. Nu e frumos, dar e sănătos și este o chestie foarte naturală pe care o facem. Dacă sunt pe o stradă întunecată și văd că vine cineva către mine și are o bătă în mână, am nevoie să pot să etichetez omul acela ca fiind un potențial pericol, fiindcă s-ar putea să-mi salveze viața.

Asta nu înseamnă că lipim etichetele cu aracet și nu se mai dezlipesc niciodată - acolo poate e locul în care greșim des. Că punem etichetele pe baza unor informații superficiale și nu le mai dezlipim niciodată. “*Gata, m-am lămurit cu ăsta, este așa.*” Acolo este un pericol, asta încerc să nu fac. Este o chestie care ține, din punctul meu de vedere, de o altă trăsătură de personalitate importantă: *openness* - deschiderea către lucruri noi, informații, către a te răzgândi, către a accepta că ai greșit. Fiindcă greșim frecvent cu toții și e important să ne dăm seama că, deși am etichetat într-un fel, poate am avut informații superficiale sau insuficiente și acum poți să reconsideri asta.

Cred că, de fapt, toată asta poate fi rezumată la o idee din drepturile omului, ideea că drepturile tale se opresc acolo unde încep drepturile celui alt. Adică am dreptul la o bucată de teren, să am proprietatea mea, dar se oprește în momentul în care începe

gardul vecinului. Faptul că eu am dreptul la proprietate se invalidează în momentul în care ajungem la gard și ne dăm seama că și celălalt are dreptul și de aici începe proprietatea lui. Am dreptul să ascult muzică cât de tare vreau la mine în casă până când prin faptul că ascult muzică prea tare încep să încalc dreptul vecinului meu de a avea liniște la el în casă.

E importantă ideea asta, pentru că de multe ori vom avea nevoie să ne apărăm drepturile și în acele momente s-ar putea să supărăm niște oameni. Poate ei voiau să parcheze pe trei locuri de parcare, dintre care unul era al meu. Acum ce să fac? Să mă duc și să mă comport ca și cum aș fi un om super *agreeable*, ceea ce sunt, și să-i spun “Știi, eu chiar te apreciez și mi-ar plăcea foarte mult să mă anunți, să-mi spui ‘parchez în locul tău?’”

Exagerez special. Ideea este că uneori a fi drăguț nu o să rezolve problema. Fiindcă unii oameni vor profita că ești drăguț și în momentele alea ai nevoie să fii asertiv, să pui piciorul în prag și să spui “*Prietene, ai parcat pe locul meu, hai să vedem cum facem să nu se mai întâmple asta.*” Nu cu scandal, nu cu violență.

Dacă asta înseamnă că îți asumi că niște oameni nu o să te placă, *well*, ai nevoie să poți să faci asta. Iar asta presupune să lucrezi cu tine.

Nu cred că există un răspuns corect despre unde ar trebui să fii sau unde ar fi bine să fii - mai degrabă *agreeable* sau *disagreeable*, cred că asta este o non-discuție. Discuția este, mai degrabă, despre a te uita la viața ta, a te întreba cum ai fost în majoritatea cazurilor și a te întreba dacă ți-a fost și îți este bine.

Dacă ești cel mai *agreeable* om din lume și ești fericit cu chestia asta, *by all means*, stai acolo.

Dacă ești cel mai *disagreeable* om din lume și ai de suferit din cauza asta fiindcă ți se pare că nimeni nu te place, că nimeni nu vrea să petreacă timp cu tine, că ești un monstru, *well*, poate vrei să schimbi asta și să te porți ca și cum ai fi un pic mai *agreeable*.

Partea interesantă și uneori poate un pic tristă cu trăsăturile de personalitate este că sunt formate foarte devreme în viață, până la șase-șapte ani sunt aproape bătute în cuie, și e destul de greu să le mai schimbi. Poți lucra la comportamente, la ce faci cu ele, însă ai nevoie să înțelegi unde ești ca personalitate, unde ești tu natural, după cei șapte ani de educație, și să ajungi să te pui în situații, în poziții în care poți să te porți cât mai autentic de cum ești de fapt.

Asta poate să însemne că dacă ești mai puțin *agreeable* s-ar putea să vrei niște locuri în care vei avea beneficii din faptul că ești mai puțin *agreeable* ca personalitate. Dacă ești super *agreeable* vrei să cauți locuri în care asta este un avantaj.

Asteriscul mare este că extremele sunt întotdeauna o problemă. La fel cum extrema de a fi *disagreeable* este cunoscută de toată lumea - știm oamenii aceia care sunt

absolut antipatici pentru toată lumea, așa este și cu a fi excesiv de *agreeable* și a încerca să mulțumești pe toată lumea.

Este o problemă reală și, dacă ești acolo, probabil că nu o să se schimbe fundamental ca trăsătură de personalitate niciodată. Dar poți să înveți ca din când în când, atunci când este vorba de a-ți apăra drepturile, de a fi asertiv, de a împinge lucrurile, de a face ca lucrurile să se întâmple, să poți să te porți ca și când ai fi un pic mai jos.

Vrei propriul business? Nu citi asta!

Antreprenoriatul a fost și este parte din viața mea, parte din identitatea mea. Încă mă descriu ca fiind antreprenor. Am făcut antreprenoriat timp de 13 ani, de când aveam 17-18 ani. Chiar și în ultimii ani, când am început din ce în ce mai mult să lucrez unu la unu cu oamenii pe partea de *change strategist*, de coaching, am avut tot timpul măcar un proiect în paralel în care am avut rolul de antreprenor.

Din experiența asta și din faptul că interacționez cu mulți oameni, atât clienți care sunt antreprenori, unii la început de drum, alții care se gândesc să revină, alții care fac asta de mulți ani dar și în interacțiunile cu mai mulți cunoscuți, primesc frecvent întrebarea: *“Să mă apuc sau nu de propriul business? Și, dacă da, să mă apuc acum sau mai târziu?”*

E un paradox aici. Sunt mai multe idei care îmi vin în minte de câte ori primesc întrebarea asta. Prima este că antreprenoriatul este genul acela de lucru pe care dacă nu îl începi cât timp ești inconștient, cât timp nu ești încă suficient de matur, sunt șanse mici să-l mai faci. Ca să fac o glumă, aș face o paranteză și aș spune că și la a face copii pare că este cam la fel.

Odată ce te maturizezi, conștientizezi prea mult implicațiile, îți dai seama de eventualele consecințe, de șansele să iasă prost, și devine mai puțin probabil să o faci. Din ce în ce mai puțin probabil.

Pentru majoritatea oamenilor, dacă trec de vârsta de 25, aș zice, asta cu antreprenoriatul devine foarte puțin probabilă. Sunt și oameni care înțeleg că din punct de vedere rațional nu mai are sens, că devine din ce în ce mai *costly*, este un preț din ce în ce mai mare de plătit dacă vor să-l facă după vârsta asta și totuși aleg să și-l asume, simt ei că vor să o facă, și e ok.

Doar că este important să înțelegem că și în acele cazuri nu sunt argumentele raționale care câștigă, ci unele emoționale. Fiindcă rațional știi prea multe.

Vorbeam cu niște prieteni care investesc în start-up-uri și ne uitam că absolut toți antreprenorii pe care îi cunoaștem, care au reușit cât de cât, atât din punct de vedere social cât și în mintea lor, sunt oameni care fac antreprenoriat de mici, din liceu. Sau unii chiar de dinainte de liceu. Au dat cumva dovadă de calități antreprenoriale foarte devreme în viață.

Nu e vorba de faptul că le-a ieșit de foarte devreme. Majoritatea a dat foarte multe rateuri la început și a durat ani de zile până când au reușit să ajungă la un nivel la care să câștige cât de cât ok și să construiască un business care să reziste în timp.

Însă au început devreme și asta i-a făcut să eșueze devreme și să învețe devreme. Asta i-a făcut să ajungă ca la 30 de ani, la 35 sau poate la 40 de ani, să le iasă pentru prima dată cu adevărat un proiect, să câștige bani, să aducă valoare în societate, să angajeze oameni și toate lucrurile astea. Însă pentru asta au început devreme.

Este destul de contraintuitiv. Ai zice că după 10-15 ani de experiență într-o multinațională sau în mediul de business, în general, ai mai multe șanse să pornești un business, un start-up, și să reușească fiindcă ai multă experiență.

Din punctul meu de vedere, clar ai mai multe șanse din punct de vedere tehnic sau al cunoștințelor, însă nu ai mai multe șanse din punct de vedere al *soft-skill-urilor* necesare în antreprenoriat, din punct de vedere al *mindset-ului*.

Din punct de vedere al modului de a gândi și pregătirii psihologice pentru ce înseamnă antreprenoriatul, te destructurează fiecare an petrecut într-un mediu în care ești angajat sau chiar și *freelancer*. Îți destructurează un pic bucățile astea din personalitate și din *mindset-ul* care te-ar ajuta în antreprenoriat. Fac mai puțin probabil să-ți iasă din punct de vedere psihologic.

Ce este complicat în antreprenoriat nu e neapărat lipsa de *know-how*, nici măcar lipsa inițială de bani. Problema reală este psihologică, modul în care reușești să te gestionezi pe tine. Să-ți gestionezi *montagne russe-ul* ăsta emoțional de zi cu zi, să te automotivezi atunci când nu e nimeni lângă tine să o facă. Să reușești să te ridici de câte ori cazi - pentru că o să cazi de foarte multe ori și o să cazi dureros.

A cădea în antreprenoriat e foarte diferit de a cădea la locul de muncă, într-un loc în care ești angajat. Doare mai tare și, mai mult decât atât, nu ai un sistem în jurul tău care să te ridice, să te arunce înapoi în picioare și să zică "*Hai, încearcă iar.*" Tot mecanismul ăla trebuie să fie intern, să fie motivație intrinsecă, să vină de la tine.

De aceea întrebarea "*Când să mă apuc?*" indică pentru mine, de fapt, o falsă problemă. "*Când să mă apuc?*" - dacă vrei să răspund direct, răspunsul este întotdeauna: "*Mai degrabă mai devreme decât mai târziu.*" Deci ieri să te apuci.

Sunt o grămadă de oameni care se păcălesc că încă nu este momentul potrivit, că poate mai trebuie să mai strângă întâi niște bani, că ar fi bine să mai lucreze un an sau doi, să mai capete niște experiență, să cumpere întâi mașină sau apartament, să mai meargă la niște cursuri, să mai facă un master.

Cred că sunt păcăleli. Toate sunt păcăleli. Ne păcălim că încă nu e momentul potrivit. Momentul potrivit a fost ieri, l-ai ratat. Următorul moment potrivit a fost acum două secunde. L-ai ratat și pe ăsta. Următorul este peste două secunde. Ai grijă să nu-l ratezi și pe acela.

Când te gândești la momentul potrivit, ce cauți de fapt este siguranță, este certitudine. Vrei ceva care să te asigure, să-ți dea mai multă încredere, să-ți transmită cumva că ăsta este momentul, acum. Să simți că acum.

Care este problema? Problema este că antreprenorii pur-sânge, ăștia care reușesc, nu se raportează așa la siguranță și la certitudine. Nu-și pun problemele astea pe care ți le pui tu. Și ei caută o siguranță, nu înseamnă că pentru ei siguranța nu contează.

Dar siguranța nu este financiară, nu este de *safety net*. Ei vor să fie siguri că nimeni nu le va spune vreodată ce să facă și ce să nu facă. Să fie siguri că vor putea merge întotdeauna pe viziunea lor, nu pe a altora. Sau să fie siguri că dacă o situație nu le mai place, au puterea și sunt în poziția să o schimbe. Toate astea sunt nevoi de siguranță, dar nu *safety net*.

Cu alte cuvinte: ți-e frică de faptul că s-ar putea să nu iasă? Este greșit. Ar trebui să-ți fie mai frică de faptul că dacă eziți nu vei face mișcarea asta niciodată. Te vei întreba toată viața cum ar fi fost dacă ai fi făcut-o.

Aștepti să nu-ți mai fie atât de frică? Antreprenorii nu fac asta. Antreprenorii știu că le va fi frică toată viața. Că nu o să devină mai ușor ci, odată cu creșterea business-ului, va deveni mai greu, mult mai greu. Nu au nicio problemă cu a-și asuma că va fi greu.

Fiindcă este fundamental despre asumarea responsabilității, asta este clar. În antreprenariat, atunci când ceva nu merge, nu există scuza "*managementul companiei nu înțelege*." Tu ești managementul companiei. Nu există scuza "*am un coleg care nu își face treaba*." Cine l-a angajat? Tu l-ai angajat. Că "*piața a început să meargă prost*." Cine nu a gândit suficient de strategic? Cine nu a anticipat asta? Tu.

Scuzele astea nu există în antreprenariat. Răspunsul la întrebarea "*de ce compania nu merge*" este întotdeauna același: din cauza ta. Fiindcă ești un antreprenor slab și ai nevoie să devii mai bun. Nu te poți ascunde de realitatea asta, pentru că totul este la tine.

Este motivul real pentru care oamenii aleg să stea în poziții mai lipsite de putere. Nu fiindcă nu și-ar dori libertate, normal că și-ar dori, dar nu sunt dispuși să plătească prețul, să-și asume responsabilitatea pentru o parte mai mare din viața lor. Așa că delegă această responsabilitate. Deleagă către managerii lor un pic, către colegul de birou un pic, către medicul care le spune ce să facă cu sănătatea lor mai delegă un pic, către mama sau tata care cred că ar trebui să facă nu știu ce încă un pic.

Atunci când consecințele propriilor acțiuni sau inacțiuni încep să-i ajungă din urmă, această delegare de responsabilitate îi ajută să se poată minți pe ei. Că nu ei sunt de vină, ce putere au avut ei? Dacă doctorul așa a zis, dacă tata sau mama sau colegul sau șeful a zis așa...

Vei întreba care este problema. Niciuna. Doar că antreprenorii care reușesc nu pasează responsabilitatea. Nu se prefac că altcineva poate lua decizii pentru viața lor. Își asumă totul. Și ceea ce iese, și ceea ce nu iese.

Este bine pentru sănătatea lor mentală să facă asta? Nu știu. Asta este în mod cert discutabil. Am cunoscut niște sute de antreprenori în viața asta, încă încerc să găsesc unul care nu suferă sau a suferit de anxietate, depresie, singurătate sau perfecționism. Am auzit însă legende că ar exista.

Există o carte, *The Sunflower*, în care Simon Wiesenthal, un evreu, supraviețuitor al Holocaustului și, mai târziu, *nazi hunter*, povestește cum în Al Doilea Război Mondial a fost luat prizonier și a fost pus într-un grup care lucra la reparat ceva, șosele, nu mai știu exact. Erau puși să muncească sub pază și au fost duși să muncească undeva lângă un spital german.

Într-o zi, în timp ce era în curte, muncea și admira un cimitir plin de evrei, fiecare având o floare a soarelui pe mormânt, vine o asistentă, îi pune mâna pe umăr, îl trage deoparte și îi spune: *“Cineva vrea să te vadă.”*

Îl duce în acest spital german, într-o cameră în care un ofițer nazist era pacient în spital, bandajat din cap până în picioare, stătea întins pe un pat, și asistentă îl lasă singur pe Wiesenthal cu pacientul german. Urmează o serie de întâlniri în care neamțul îi tot povestește autorului cărții despre viața lui. Despre cum a început, cum a ajuns în război, despre toate ororile pe care le-a făcut în război, despre cum a ars biserici cu evrei înăuntru și copii, despre cum încercau să evadeze, unii reușeau să iasă din închisoare, iar rolul lui și a celorlalți nemți era să îi omoare pe cei care reușeau să iasă.

Este destul de puternică povestea și te zdruncină un pic. Îi tot povestește, iar la un moment dat autorul zice: *“Tu ce vrei? De ce mă tot chemi aici și îmi tot spui lucrurile astea?”* - orori care oricum erau greu de suportat și pentru el, și el era evreu și el văzuse ororile astea.

Neamțul îi zice până la urmă, îl roagă să-l ierte: *“Vreau să mă ierți în numele poporului evreu pentru lucrurile pe care le-am făcut.”* Wiesenthal nu îl iartă, alege să nu-l ierte, iar două zile mai târziu, neamțul moare. Wiesenthal supraviețuiește războiului și apoi scrie această carte, *The Sunflower*. Mare parte din carte este toată această poveste.

În a doua parte a cărții publică o serie de câteva zeci de eseuri pe care le-a primit prin anii '50 de la oameni importanți din toată lumea. Oameni pe care i-a invitat să răspundă la întrebarea etico-morală: *“Ar fi trebuit să-l iert sau nu?”*

Printre cei care răspund este Dalai Lama, un cardinal, mai mulți teologi, trei-patru istorici super cunoscuți, psihoterapeuți, rabini. Fiecare scrie un eseu de o pagină sau două cu părerea lor, inclusiv cu concluzia *“Ar fi trebuit să-l ierți sau nu ar fi trebuit să-l ierți?”* Te lasă să descoperi singur răspunsurile, să tragi propriile concluzii despre limitele pe care iertarea le are sau nu le are.

Am vrut să vorbesc acum despre carte fiindcă mulți naziști, în procesele de după război, au avut același argument care a făcut să apară mai toate regimurile totalitare din lumea asta: *“Da, am omorât oameni și copii nevinovați, însă eram un simplu soldat. Am făcut ce mi s-a ordonat.”*

Ca și cum am putea vreodată în viața asta să renunțăm complet la responsabilitatea asupra faptelor noastre. Ca și cum am putea face orice atâta timp cât găsim pe cineva în spatele căruia să ne ascundem.

Problema este că, deși uneori scuzele astea funcționează la nivel social și nu suntem trași la răspundere, vine totuși un moment în care rămânem singuri cu noi și nu mai avem unde să fugim. Nu mai știm unde să ne ascundem. Este momentul acela în care, indiferent că suntem antreprenori, angajați sau freelanceri, achităm o notă de plată pentru toate momentele în care am fi putut să luăm decizii pentru viețile noastre și am preferat să-i lăsăm pe alții să o facă.



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+ Stress & Anxiety Management!

zeroplus.ro/stress-anxiety

Nevoia (neacoperită) de control, predictibilitate și siguranță

Ca specie, suntem construiți astfel încât să supraviețuim în timp. Ca specia noastră să mai fie aici peste mii de ani este nevoie să respirăm, să bem apă, să mâncăm, să ne reproducem. Dar, în primul rând, este nevoie să supraviețuim, să nu murim. Din acest motiv, creierul nostru încă valorizează foarte mult siguranța, confortul, predictibilitatea, controlul.

Indiferent cât de mult am evoluat ca specie în ultimele zeci de mii de ani, creierul nostru încă vede în control și siguranță o prioritate. Așa suntem construiți. Atunci când avem de luat o decizie, ce câștigă de obicei este siguranța, nu potențialul de fericire.

Am ajuns să vorbim multe despre faptul că ne dorim să fim fericiți dar, în realitate, cei mai mulți dintre noi încă ne dorim să fim în siguranță, să deținem controlul - și asta mult mai mult decât ne dorim să fim fericiți. Ceea ce generează probleme, fiindcă această predictibilitate completă, faptul că deținem controlul, este o iluzie. Acest control deplin, perfect, de fapt nu există.

Noi încă nu știm exact din ce suntem formați. Nu știm exact, în totalitate, din ce este format un atom. Încă ne punem întrebări legate de motivele pentru care existăm pe pământ. În contextul ăsta, fiecare moment în care ne simțim în control este doar o iluzie.

Sigur, ne agățăm de iluzia asta de multe ori, dar realitatea e că nu o putem atinge. Ceea ce vedem, mirosim, atingem, auzim, tot ceea ce simțim, percepția noastră subiectivă asupra lumii se poate termina oricând.

E deprimant? Nu neapărat. Depinde ce facem cu informația asta. Nevoia de control, de predictibilitate, de certitudine este doar una din cele patru nevoi ale personalității. Am vorbit pe larg despre toate și cum ni le putem bifa în [programul Clarity de pe zeroplus.ro](https://www.programulclarity.ro). Găsești acolo mai multe detalii, are și niște exerciții practice. Este unul dintre cele mai apreciate programe făcute de mine până acum.

Reiau aici câteva idei despre această nevoie de control.

Imaginează-ți că în fiecare zi te trezești cu această nevoie de control nebifată. Este ca un pahar gol iar nevoia ta este să-l umpli. Și îți trăiești ziua luând decizii conștiente sau mai puțin conștiente în această direcție.

Alegi să bei apă din sticlă, nu de la robinet, pentru că simți că e mai safe pentru sănătatea ta. Faci niște exerciții dimineața, dar alegi să nu exagerezi, fiindcă diseară ieși în oraș și vrei să fii sigură că nu ești ruptă de oboseală. Verifici ușa de două ori, să te asiguri că ai închis-o. Verifici dacă a intrat salariul în cont, nu fiindcă ai avea acum nevoie de bani, ci așa, să știi că au intrat, că sunt acolo. Pui șeful în CC la mail-uri nu fiindcă ți-ar fi cerut asta, ci ca să te asiguri că e la curent cu desfășurarea

proiectului și că vede munca pe care o depui. Nu joci *boardgames* sau biliard cu colegii doar fiindcă nu ai chef, ci fiindcă vrei doar să te uiți și ai impresia că dacă nu joci, nu poți pierde, nu te poți face de râs, ești cât de cât în siguranță.

Luăm decizii de care nici nu suntem conștienți ca să fim *safe*, să avem predictibilitate. Să simțim că deținem controlul, să ne satisfacem această nevoie de certitudine.

Care este problema, vei întreba? Problema e că nevoia de certitudine nu este singura noastră nevoie. În același timp, e acea nevoie care tinde să intre în conflict cel mai puternic și cel mai frecvent cu celelalte nevoi ale noastre.

De exemplu, atunci când nu joci biliard sau nu te implici într-un proiect nou la muncă, fiindcă e mai *safe* să nu o faci, îți bifezi nevoia de certitudine și umpli un pic paharul. În același timp, neimplicându-te, nu vei acumula experiență iar în timp, nevoia ta de dezvoltare, de creștere, va rămâne nebifată. Vei fi ceva mai *safe* dar vei simți că te-ai plafonat sau că te-ai plictisit să faci de ani și ani de zile același lucru. Ori că îți afectează stima de sine, pentru că îți compari rezultatele cu cele ale unor oameni care au prioritizat creșterea, nu confortul, iar în timp această creștere le-a adus un sentiment de importanță. Le confirmă că ceea ce fac este important, contează pentru cei din jur, pentru societate. Este și asta o nevoie.

Din nou, sunt mai multe exemple în [programul de pe zeroplus.ro](http://programul.de.pe.zeroplus.ro). Ce e important acum este că avem mai multe nevoi iar nevoia de control, de certitudine, intră în conflict cu multe altele. Cu cât ne ducem mai mult către ea, către nevoia de certitudine, cu atât ne depărtăm de celelalte.

Soluția? Ca de obicei, echilibrul. E importantă și certitudinea, cum spuneam, chiar din motive de evoluție a speciei. Dar este esențial să mai și renunțăm la ea deliberat. Dacă nu, viața ne va obliga oricum din când în când să realizăm că nu putem deține controlul.

Înainte să închei vreau să mai menționez că deși unii dintre noi avem o nevoie mai mare decât alții de control și certitudine și deși nu o putem ignora pur și simplu (și nici nu ar fi sănătos să o facem), putem alege modul în care ne bifăm această nevoie. Există moduri mai bune, pe când altele sunt mai nocive pentru noi.

Spre exemplu, din încercarea de a ne simți mai în siguranță putem decide să intrăm în modul de supraviețuire (*survival mode*) și nu mai inițiem niciun proiect nou, nu mai cheltuim niciun ban, nu mai ieșim un an din casă și nici măcar nu mai deschidem geamurile, pentru că... cine știe?

Sau tot pentru a ne simți mai în siguranță putem să începem să facem sport zilnic, să mâncăm sănătos - poate pentru prima dată în viață - sau să medităm. Toate astea ne cresc șansele să fim sănătoși. Obținem același lucru: siguranță. Care e mai bună pentru tine?

Profesional, putem să nu intrăm niciodată în proiecte noi, să nu deschidem gura la întâlniri, să nu ne asumăm responsabilități deloc. Sau putem, tot ca să ne asigurăm

că vom fi bine, să ne pregătim de trei ori mai bine înainte de fiecare întâlnire de business, să ne asigurăm că suntem printre cei mai buni în ceea ce facem.

Ambele variante bifează aceeași nevoie însă a doua, cea de a ne pregăti, ne face bine și în alte feluri, în timp ce prima ne panichează și încurajează frica.

Ce m-au învățat jocurile pe calculator despre a pierde strategic

Zilele astea am vorbit destul de mult cu câțiva clienți despre eșec, despre teama de eșec, despre de ce nu începem lucrurile de care ne este frică, despre ce o să se întâmple dacă eșuăm, dacă greșim, cum ne asumăm eșecul ăsta. După discuțiile cu ei, dincolo de *framework-urile* pe care le știu și le-am învățat în formări despre cum să trecem peste eșecuri, am început să mă gândesc la cum mă raportez eu la eșec și la greșeli, la ce m-a făcut să fiu suficient de bun la chestia asta, la a o da în bară, a eșua, a mă ridica de pe jos.

Sigur că antreprenoriatul și faptul că am intrat în lumea de business m-a ajutat mult. E greu și ai nevoie să te expui, să încerci lucruri și multe nu ies, mai ales la început - cam nimic nu iese. Asta te călește cumva, e un proces în care n-ai încotro. Ai nevoie să mergi înainte dacă vrei să se mai întâmple ceva, nu poți să te lași demotivat.

Antreprenoriatul este o experiență mai de curând, din ultimii 10-15 ani, dar mă gândeam dinainte de asta, chiar când am început primii ani de antreprenoriat, ce anume m-a ajutat să fac față mai bine eșecului. Și am ajuns la jocuri pe calculator. Xbox, Playstation, *boardgames*, jocuri de societate. Orice formă de joc.

M-am jucat foarte mult. În ultimii ani mai puțin, dar când eram mic, în special pe calculator, aveam poate zeci sau sute de ore pe săptămână - mai mult decât era cazul. Dar m-au ajutat foarte mult. Mi-au dezvoltat capacitatea de a gestiona eșecul și voiam să vorbesc astăzi un pic despre jocuri și despre eșec.

Când începi să joci pentru prima dată un joc ale cărei reguli nu le știi, nu ai experiență și încerci să câștigi – indiferent ce înseamnă să câștigi, fiindcă de multe ori este o competiție cu alți oameni, alteori poate lucrezi în echipă, dar chiar și atunci încerci să atingi niște obiective și uneori le atingi iar alteori, nu. Jocurile te învață să eșuezi, pentru că există această curbă de învățare.

Dacă vorbim de jocurile pe calculator sau pe console, există niște comenzi, niște taste, un mouse, există niște comenzi pe care ai nevoie să le dai astfel încât să se poată întâmpla niște lucruri în jocul acela. Aici este partea mai tehnică. Odată ce înveți cam care sunt butoanele, care sunt tastele, ce face fiecare, ai nevoie să înveți să simți jocul ăla, să vezi ce combinații de taste, în ce ordine, combinații de comenzi. Dacă este un joc de strategie, care sunt combinațiile mai probabile să-ți aducă succesul? Indiferent ce înseamnă acel succes.

Partea asta a fost accentuată foarte mult în ultimii 15-20 de ani de *online gaming* care a avut o creștere accelerată. Ai obținut capacitatea de a juca nu doar împotriva unui calculator, ci și împotriva altor oameni. Inițial prin rețele, apoi prin internet cu toată lumea, și asta a deschis foarte puternic zona de competiție.

Brusc, tu care te joci o oră sau trei ore pe săptămână deschizi într-o zi Playstation-ul sau PC-ul și te conectezi la un joc, strategie, *shooter*, indiferent de tipul jocului, și te

trezești față în față cu unul sau mai mulți oameni din cealaltă parte a lumii. De multe ori, poate e un puști de 18 ani sau 16 ani care nu se joacă doar trei ore pe săptămână, ca tine. Poate e în vacanță și se joacă zece ore pe zi. Se întâmplă foarte frecvent genul ăsta de lucruri.

Indiferent cât de puști este și cât de bine pregătit este, la un moment dat, după ce face asta zece ore pe zi timp de săptămâni la rând, devine foarte bun și devine o luptă inegală. Adică tu vii, te așezi, îți zici *“hai că vin de la birou, vreau să mă relaxez și eu o oră”*, dai drumul la jocul ăsta de strategie și te gândești *“eu sunt un om inteligent, am niște capacități, ar trebui să mă descurc.”* Ești automat pus în pereche cu un om din cealaltă parte a lumii care poate e un puști, poate e un adult, dar ideea e că joacă mai mult decât tine și are mult mai multă experiență și se vede: pierzi. Mai ales când abia înveți jocul, pierzi tot timpul. Fiecare joc rezultă în a pierde, într-un eșec.

Asta te forțează cumva să gestionezi asta - pe mine, cel puțin, m-a forțat. Cum o gestionez în capul meu astfel încât la sfârșitul jocului, orei sau la sfârșitul serii să nu mă simt mai prost? Adică să nu am emoții mai negative decât alea cu care am venit, să nu mă simt frustrat.

Până la urmă, mă joc ca să mă relaxez, este o formă de *entertainment*, iar atunci când începi să pierzi - și pierzi invariabil, așa cum spuneam - ai două variante mari. Ori renunți și la un moment îți bagi picioarele *“gata, m-am enervat suficient, nu mai joc jocul ăsta, prea buni oponentii, prea slab eu, nu mai vreau să mai joc”*, ori te călește și, ușor-ușor, crești. Te dezvoltă. Poate ajungi într-un punct în care mai începi să și câștigi. Dar este un drum, este o curbă de învățare.

Sigur, jocurile de orice fel sunt simulări, nu este viață reală 100%. Dar tocmai fiindcă sunt simulări îți oferă un cadru sigur de exersare. Poți să testezi lucruri fără consecințe reale în viața ta.

Întotdeauna am fost fascinat de cât de multe lucruri poți să spui despre oameni din modul în care se joacă și participă la un joc. Este incredibil. Spun asta nu din perspectiva omului care stă, se uită și judecă. Este valabil și pentru mine: m-am uitat la mine de multe ori după un joc, fie că a fost vorba de un *boardgame* sau altceva, și la reacțiile pe care le-am avut și am învățat lucruri despre mine. Mi-am luat niște informații pe care le-am folosit în viața reală după aia.

De exemplu, sunt oameni care sunt rigizi când se joacă, sunt precauți, simți o îngrijorare legată de imaginea proiectată. *“Ce-o să spună prietenii sau oamenii cu care joc dacă fac asta sau dacă spun asta sau dacă vreau prea mult să câștig?”* Au această precauție foarte vizibilă.

Apoi sunt unii care poate nu joacă deloc. Este un grup de prieteni care se adună să joace ceva și sunt unii care nu joacă nimic, dar le place să se uite la alții cum joacă. Vor să se distreze, vor să fie parte din grup, nu au stat acasă dar să aibă riscuri zero, dacă se poate. Ei să nu se expună. *“Eu nu sunt parte din joc, pot să râd de unul și de altul când li se întâmplă ceva sau când e ceva amuzant dar eu sunt ferit, stau aici”*

deoparte.” Și asta spune ceva despre oamenii ăia. Din nou, nu din perspectiva de “*hai să-i judecăm.*”

Poate valoarea maximă care se poate lua din genul ăsta de observații nu este din ce observ eu, Andrei, despre celălalt, ci din ce observ eu despre mine. Oamenii despre care vorbesc eu, exemplele astea pe care le dau, i-ar putea ajuta să învețe ceva despre ei. Nu pe mine să-i judec pe ei.

Cum spuneam în exemplul ăsta, sunt oameni care își asumă riscuri foarte mici sau nu joacă deloc. Există mindset-ul ăsta: “*De ce să risc?*” De multe ori nu este conștient dar rulează în *background*. “*Eu nu o să joc, doar mă uit.*”

“*De ce să risc?*” Pentru că în viață pot să-ți folosească *skill-urile* astea. Pentru că riscurile asumate într-un cadru *safe*, cum este cel al unui joc, le poți lua și muta în viața reală. Poți să-ți asumi niște lucruri în viața reală pe care în mod cert nu ți le asumi. Adică este evident pentru mine (și pentru oricine s-ar uita suficient de mult la asta) cât de mult seamănă comportamentul nostru din joc cu comportamentul nostru din viața reală.

Să mai dau câteva exemple. Sunt oameni care o iau super personal când pierd la un joc. Se atacă. Sunt unii care devin ultra competitivi, se vede că sunt excesiv de competitivi. Este un joc, totuși.

Alții pierd mereu la jocul ăla pentru că sunt încăpățânați, li se pune lor pata pe ceva și tot jocul iau decizii din încăpățânare, fiind evident pentru toată lumea din jur - și uneori și pentru ei - că nu-i ajută deloc. Ba din contră.

Toate *pattern-urile* astea și multe altele sunt regășibile în viețile lor. Ei, în primul rând, și le pot observa. Noi le putem observa la noi.

Este aproape irelevant dacă cineva pierde sau câștigă un joc. Nu despre asta e vorba. Ce este relevant este cum s-au comportat în timp ce pierdeau sau câștigau. Comportamentele, emoțiile care apăreau în ei, emoțiile pe care poate le manifestau sau poate nu.

Întrebarea puternică pentru a ne putea lua ceva din modul în care jucăm orice joc este: “*Oare ce am făcut în jocul ăsta care este relevant pentru viața reală? Este relevant? Nu e relevant? Ce anume e relevant? Și mă încurcă asta sau mă ajută faptul că în viața reală fac lucrurile în modul ăsta?*”

Este o întrebare pe care de câte ori mi-am pus-o am reușit să mai iau lucruri despre mine. Am mai văzut și alți oameni sau apropiați care și-au dat seama “*Știi, de fapt eu asta fac în multe contexte, nu doar în jocuri*”, și i-a ajutat.

Dacă tot a venit vorba despre jocuri și despre ce ne putem lua din jocuri, încă un subiect este despre a juca pe termen lung - “*playing the long game*”, în engleză. Poți

gândi pe termen scurt sau pe termen lung. Orice. Că este un joc, că sunt lucruri din viață, le poți gândi pe orizonturi de timp diferite.

Aici este iarăși o paralelă foarte bună cu viața. Vreau să dau un exemplu și, ca să temperez un pic, simt nevoia să spun că exemplul ăsta poate fi perceput ca aroganță sau lipsă de modestie. Uneori, în jocuri, sunt ceva mai înrâncenat decât ar fi cazul. Uneori. Nu mereu. Nu în toate tipurile de jocuri. Dar, în general, sunt destul de competitiv și îmi place să câștig. Motiv pentru care mă străduiesc să câștig de cele mai multe ori.

Chestia asta are rezultate foarte bune pentru mine, dar uneori mă duce într-o zonă în care sunt un pic mai tensionat decât ar fi cazul. Nu se vede, îmi controlez destul de bine asta, dar îmi doresc să câștig. Tendința mea naturală este de a mă deranja dacă nu câștig.

Zic *tendința naturală* pentru că nu o mai simt în ultimii ani, dar îmi aduc foarte bine aminte cum era în copilărie, în adolescență. Era prezentă cu mine tot timpul. E adevărat, poate nu o mai simt atât de puternic pentru că de multe ori am ajuns și să câștig, dar ideea e că sunt un pic mai tensionat și mai înrâncenat în ideea de a câștiga. Asta nu e neapărat o chestie bună, ba din contră.

Din cauza asta, și fiindcă îmi pasă să câștig *the long game*, partea bună este că gândesc mereu pe termen lung (sau în majoritatea cazurilor, ca să nu zic mereu).

Din ce am observat la modul în care joc eu, în special la jocuri noi, jocuri la care nu mă pricep sau este pentru prima dată când le joc, se întâmplă cam așa: am adus un joc nou, poate un *boardgame* sau intru pe *Playstation*, îl joc pentru prima dată, poate cu alții, indiferent că sunt prieteni sau din altă parte a lumii, și învățăm regulile pentru prima dată. Mi-am dat seama că sunt mult mai concentrat pe a accelera curba de învățare.

Să zicem că și eu și competitorul meu învățăm regulile jocului în același timp. Învățăm fiecare două-trei mișcări, comenzi, lucruri pe care le poți face în jocul ăsta și care îți pot aduce niște beneficii. După acești primi pași, în care suntem destul de egali ca șanse de a câștiga jocul sau de a atinge obiectivul, se întâmplă ca mare parte dintre oameni să rămână blocați în acele două-trei mișcări, *pattern-uri*, combinații. Stau prea mult pe ele, adică apare o tensiune, o teamă de a încerca ceva nou.

Să zicem că vine rândul lor pentru o mișcare, pentru următorul pas și au de ales: fac mișcarea pe care au făcut-o și tura trecută și cam știi ce le aduce sau fac mișcarea de acum două ture și de care știi și de asta ce le aduce sau fac o treia mișcare pe care nu au făcut-o până acum, nu își dau seama unde o să ducă. S-ar putea să ducă într-un loc mai bun, dar s-ar putea să ducă și într-un loc mai rău, să-i ducă mai departe de a câștiga jocul.

E o generalizare, dar mulți, mai ales în primele jocuri, aleg să stea cu ceea ce știi că funcționează. "*Până una-alta, știi ce face prima mișcare, știi ce face a doua, hai să aleg una din astea. Nu mă arunc acum să testez chestii noi.*" Este un program care

rulează în subconștient pentru cei mai mulți dintre ei. Suntem educați așa. Este zona de confort.

Ce fac eu (și este un *skill* dezvoltat - nu a fost o calitate cu care m-am născut) este că atunci când joc pentru primele dăți ceva sunt foarte conștient că majoritatea oamenilor fac asta, aleg să stea în zona de confort cu primele mutări pe care le-au învățat, iar eu aleg să mă expun. Aleg să testez variante noi de a face lucrurile, să văd: *“Dar oare cărțile astea ce fac? Dar oare tănculețul ăsta nou din jocul de strategie cât de bun este? E bun sau nu e bun? Dar oare dacă încerc tehnica asta mă duce undeva sau din contră, este mai prost decât era până acum?”* Și testez lucruri.

Testând mă expun la niște riscuri care de multe ori se concretizează. Adică îmi dau seama că am pierdut jocul pentru că m-am aruncat să testez niște chestii de care credeam că puteau face ceva, dar au făcut cu totul altceva, și pare că nu așa erau cel mai ușor de folosit sau cel mai bine de folosit. Am pierdut jocul și se întâmplă de multe ori.

De foarte multe ori, primele dăți când joc ceva pentru prima dată, indiferent de mediu în care joc, cam pierd. Am șansă cam 80% să pierd pentru că mă concentrez pe a învăța, a explora și a testa chestii noi. Când găsesc ceva care funcționează, îl memorez, țin minte cum funcționează, dar tendința este să nu folosesc aceeași cale în jocul ăsta. Chiar dacă știu unde duce. Pentru că simt, știu că pe termen lung, *in the long game*, mă ajută mai mult să acumulez o diversitate mai mare de instrumente, de unelte, de tehnici, astfel încât, la un moment dat, să pot să gândesc mai complex și să am mai multe unghiuri de a ataca aceeași problemă.

Cu alte cuvinte, nu mă interesează atât de mult să câștig astăzi. Nu vreau să mă înțeleagă nimeni greșit, încerc să câștig, nu e ca și cum nu-mi pasă. Îmi pasă și încerc să câștig, dar ce contează mai mult este să am un proces accelerat de învățare. Adică dacă am de ales între a câștiga azi sau a învăța foarte mult azi și a pierde, de obicei aleg să învăț foarte mult azi și să pierd. Ceea ce-i pe dos față de foarte mulți oameni.

Testez lucruri, chiar cu prețul de a pierde pe termen scurt, pentru că știu că pe termen lung sunt șanse mari să ajung să câștig majoritatea jocurilor. Asta se și întâmplă. În primul joc sunt poate 80% șanse să pierd, la al doilea sunt iarăși 70% șanse să pierd, la al treilea și al patrulea iarăși sunt acolo, dar de pe la al cincilea încolo șansele se schimbă fundamental. De obicei, de la a patra oară când joc ceva, cam eu câștig. Ok, cu excepțiile de rigoare, se mai întâmplă, nu suntem perfecți. Sistemele sunt failibile, noi suntem failibili, dar șansele și statistica devin covârșitoare pentru oamenii cu care joc, devine frustrant.

Nu fiindcă sunt eu special - și este importantă chestia asta. Asta nu se întâmplă pentru că sunt eu super special sau am niște abilități speciale, ci pentru că în timp ce ei făceau aceleași mișcări care le asigurau succesul pe termen scurt (câștigau primul joc, al doilea, al treilea), eu acumulez experiență și exploram. Și la un moment dat, după jocul trei sau patru, *gap-ul*, distanța dintre noi devenea prea mare. Degeaba ei la jocul trei-patru își zic *“Hai că aș putea să ies din zona de confort și să mai explorez niște lucruri”*, pentru că până în momentul în care am ajuns la jocul al patrulea, am acumulat

prea mult *know-how*, am accelerat prea mult pe curba de învățare. Fundamental, ei nu prea mai au șanse, este *gap-ul* prea mare.

De ce simt eu că e mai bună strategia mea? Și nu e doar a mea, că sunt mai mulți oameni care funcționează așa, care s-au învățat, s-au educat să funcționeze așa. Pentru că ține de managementul motivației, de cum îți gestionezi partea de motivație. Jucând așa, focusându-mă pe a învăța mai întâi și a câștiga mai târziu, dar având convingerea că la un moment dat o să se schimbe lucrurile și când o să se schimbe va deveni mult mai ușor pentru mine și mult mai greu pentru ei, pot pierde două-trei jocuri, atâta timp cât sunt primele.

Asta nu mă demotivează, fiindcă ce-mi spune în minte este: "*Andrei, înveți.*" Chiar dacă ies pe ultimul loc din joc, este suficient să-mi spun "*Come on, e primul joc, e al doilea joc, știi foarte bine cum funcționezi, știi foarte bine că este o decizie asta. Aia e, ai pierdut dar știi foarte bine că trei luni mai târziu, de câte ori o să jucăm jocul ăsta, toată lumea va fi mega frustrată pentru că va pierde.*"

Este un sacrificiu pe care îl fac inițial. Apoi, după jocul trei încep să câștig și motivația nu mai este o problemă.

Este o curbă de învățare normală. Mai întâi e greu, apoi devine din ce în ce mai ușor. Pot trece peste aceste două-trei eșecuri pentru că știu că de la un moment dat chestia asta o să se schimbe. Fiindcă fac activ lucrurile să se schimbe, nu pentru că am încredere că sunt eu bun. Nu, *I'm working on it*, e un proces prin care am mai trecut de multe ori și care mi s-a demonstrat că are o rată de succes destul de mare. Nu e perfectă, nu trebuie să fie perfectă, este ok să și pierd, atâta timp cât este o chestie strategică și cât ne-o încadrăm corect în capul nostru. Învățăm din ea. Despre asta este vorba, despre a învăța din eșec.

Pentru ceilalți, pentru oamenii care funcționează pe cealaltă strategie, câștigă la început, se bucură, simt că sunt pe val, sunt ok cu partea de motivație, pentru că este mișto să câștigi, te face să ai încredere în tine și să te simți din ce în ce mai bine. Dar, la un moment dat, de la jocul trei sau cinci, ceva se rupe în filmul ăsta. Pierd pentru prima dată. Sau nu mai câștigă. Problema nu e că au pierdut, ci că nu au mai câștigat. Este ca și cum le-a tras cineva preșul de sub picioare. Nu-și pot explica cum naiba până acum au câștigat atât de ușor, iar acum ce s-a întâmplat? Pare a fi o întâmplare, "*A câștigat și ăsta o dată, it's ok.*" Dar după aceea se întâmplă iar și iarăși pierd. Și a treia oară iar pierd. Și a patra oară iar pierd. Și deja devine o problemă. Cu toții funcționăm așa, nu este despre noi versus ei - cu toții funcționăm așa dacă ne lăsăm pe pilot automat. De la un punct încolo, după ce încep să piardă, ajung să aibă sentimentul de impostor. Încep să se întrebe dacă nu cumva primele dăți au fost niște întâmplări și realitatea este că nu sunt buni la jocul ăsta. "*Poate mi s-a întâmplat că, obviously, a început să meargă foarte prost pentru mine.*"

Motivația, în momentul ăla, scade puternic. La oricine. Scade puternic motivația de a mai încerca, de a mai juca jocul ăsta, "*că nu vreau să mă enervez de fiecare dată*", și distanța dintre noi se mărește. În momentul ăla, cei mai mulți renunță. De ce ai

continua să joci ceva care nu-ți aduce nimic, ci doar îți ia? Generează energie negativă.

Au pierdut nu fiindcă competitorii lor au niște calități speciale pe care ei nu le au, ci fiindcă unii și-au asumat că va fi un proces de învățare inițial și au știut să gestioneze mai bine partea de motivație și fricile, emoțiile inițiale iar ei nu.

Victoria asta nu ține de *skill-uri* sau de competențe. Ține de strategii și de modul în care alegem să ne uităm la eșecurile inițiale inerente pentru toți.

Pentru cei care acum își spun “*dar jocurile nu sunt despre a câștiga sau a pierde*”: sunt de acord că, uneori, unele sunt doar pentru a te distra. Este despre *fun*, despre *entertainment*, hai să nu punem dimensiunea asta de competitivitate neapărat, este despre a te bucura de ele și a te bucura de viață și atât.

Dacă ești capabil să te bucuri de ele chiar și atunci când ieși pe ultimul loc de fiecare dată, respect. Tot respectul. Dacă însă simți că măcar din când în când ai vrea să mai și câștigi, a învăța când și cum să pierzi strategic este absolut necesar. Nu ai cum să sari peste asta. Ai nevoie să înveți să pierzi strategic și să fii ok cu eșecul. Eșecurile inițiale să fie parte dintr-un proces mai mare, mai lung, o necesitate. “*Sunt primele etape și mă ajută să cred că într-un viitor voi câștiga sau voi mai și câștiga.*” Că nu este vorba despre a fi superior față de toți ceilalți, nu. Este vorba despre a te simți ok cu tine.

Dacă te simți ok cu tine fiind pe ultimul loc mereu - și nu zic asta la mișto, știu că sunt oameni care sunt ok cu asta - atunci *no problem*. Nu ai nevoie de nimic din ce am zis. Dacă însă există o frustrare legată de modul în care gestionezi genul ăsta de situații, atunci merită să-ți pui problema de strategie.

Asta nu înseamnă să stăm încrâncenați tot jocul și să ne gândim doar cum să câștigăm. Trebuie să fie și *fun*, că altfel nu mai este un joc și nu are sens să joci jocul. Doar că majoritatea oamenilor care o să câștige o să vă spună că e destul de *fun*. Odată ce lucrurile încep să-ți și iasă apare o bucată de motivație care nu e acolo când doar pierzi. Te ajută să te bucuri de drum.

Apropo, dacă crezi că a fost despre jocuri, mai citește o dată. Că nu este despre jocuri. Este despre viață. Este fascinant câte paralele pot fi trase între jocuri și cum ne trăim viața.

Poate nu este despre a câștiga acest joc de strategie sau despre a câștiga la poker sau despre a câștiga acest joc de Catan sau Monopoly. Poate că este despre a câștiga o promovare la birou, poate că este despre a câștiga o relație pe care ți-o dorești, poate că este despre succesul despre a îmbunătăți o relație în care ești deja, poate este despre a-ți asuma că ai nevoie de eșecuri, că avem nevoie de eșecuri și că eșecul nu este o chestie atâta timp cât învățăm din ea și cât este parte dintr-un proces mai lung.

Sigur că dacă facem *zoom in* pe ultimele două zile și ne raportăm la eșecurile din ultimele două zile, nimănui nu-i place să facă asta și doare. Dacă ne uităm la astea două zile ca fiind primele două zile dintr-un șir de 365 de zile la sfârșitul cărora putem să simțim că am câștigat, lucrurile se schimbă.

Sper să te ajute modul ăsta de a te uita la eșec și să ajungem într-un punct în care nu ne mai este atât de teamă și nu ne mai agățăm atât de mult de zona de confort.

Putem să ne alegem bătăliile, doar că așteptarea asta că “*nu ar fi trebuit să greșim*” este o credință limitativă foarte puternică pe care o văd din ce în ce mai des și mi-am dorit să încep să ajut oamenii să se raporteze mai relaxat la eșec.

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 durabilitate 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](http://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.

Cum stai cu perfecționismul?

Perfecțiunea este cel mai jos standard pe care îl poți avea. Este cel mai jos standard pentru că perfecțiunea nu există, nu poate fi atinsă.

De fapt, atunci când spui că standardul tău este perfecțiunea, nu ai un standard. Ai doar o modalitate de a te pedepsi în fiecare zi pentru că nu ai reușit să atingi un standard care nu putea fi atins. Nu doar de tine, ci de nimeni. Niciodată.

Chestia cu perfecționismul ni se trage din școală și chiar și din familie, de când ni se spunea (unora mai mult decât altora) că avem nevoie să luăm note bune. Întotdeauna când veneam cu o notă mai mică acasă, eram întrebați “*Dar tu de ce nu ai putut?*” și eventual și comparați cu niște prieteni sau niște vecini.

Am fost învățați că ar trebui să luăm 9 sau 10 mereu, pentru că altfel un profesor ne mângălește caietul sau lucrările cu roșu și ne pune o notă proastă în catalogul mare. Mai știți? Era un catalog mare și unul mic. Întotdeauna m-am întrebat de ce există un catalog mare și unul mic. E ca să înțelegi cât de *loser* ești? Cum funcționează asta? Dacă luai o notă mică și ți-o puneai în catalogul mic atunci erai doar un *loser* mic, nu? Și dacă ți-o puneai în ăla mare era gravă situația, erai un *loser* mare și gata - poți fi făcut de râs, eventual în fața clasei.

Exagerez un pic, însă ne-a afectat foarte puternic chestia asta. Ideea este că am încercat cu toții să învățăm jocul ăsta în școală, în liceu, unii chiar și în facultate: jocul de-a școala. Să învățăm regulile, să învățăm să jucăm, să reușim să luăm scoruri mari, să performăm.

Când s-a terminat partea asta distractivă cu școala, a început viața reală. Am intrat în viața reală și ne-am dat seama că regulile după care am învățat să jucăm nu prea se mai aplică, fiindcă viața are complet alte reguli de multe ori. În viața de după școală sunt o grămadă de întrebări la care nu există răspunsul corect, nu există răspunsul perfect.

Nu mai există o autoritate care să-ți spună *you are doing ok* sau că ceea ce faci e suficient de bine. Automat, nu există nici cineva care să-ți spună că trebuie să faci mai bine. Sigur, se mai găsește câte un superior la locul de muncă, dar nu e același lucru, nu e chiar o autoritate. Putem tot timpul să spunem “*Nu știi dacă ăsta chiar știe ce face.*”, ceea ce în școală nu prea era permis, cel puțin nu în cultura noastră. Veneam acasă și ce auzeam de la părinți de multe ori era “*Lasă că el e domnul profesor sau doamna profesoară, știe mai bine. Ei știi, nu te pui tu cu ei, nu te gândești tu cum cum ar fi, raportează-te la autoritate.*”

Așa începem să muncim iar unora dintre noi ne este mai greu să înțelegem că, în timp ce lucrăm la un proiect sau idee luni de zile ca să o aducem de la 70% la 90% și de la 90% la 92% din ce ar trebuie să fie, apare altcineva care lansează fix același proiect, fix aceeași idee, la un nivel de 20% din ceea ce credem noi că ar fi trebuit să fie.

De cele mai multe ori suntem dezamăgiți, ni se pare incorect. Este *unfair* faptul că cineva a putut să lanseze ceva atât de superficial și de neterminat și are și succes iar noi, care eram la 92%, nu vom beneficia niciodată, fiindcă este prea târziu. Ne simțim nedreptățiți de univers fiindcă "*noi suntem mult mai buni și merităm mai mult.*" Și nu e așa. Asta se întâmplă poate în 1% din cazuri. În 1% din cazuri, viața are uneori un simț al umorului mai greu de înghițit. În majoritatea cazurilor, însă, nu este nimic *unfair* în ce s-a întâmplat. Nu suntem mai buni și nu merităm mai mult.

Atunci când credem că merităm mai mult și că suntem mai buni, ne raportăm la un potențial. Da, în teorie, pe foaie, în capul nostru, noi puteam mai mult. Însă celălalt, cel care a lansat un produs sau o idee imperfectă, a avut niște lucruri pe care noi nu le-am avut (nu de data asta, cel puțin) și pentru care societatea îl recompensează din plin. A avut curajul să riște, să se expună, a avut capacitate de materializare, de a scoate niște lucruri din capul lui și de a le face să se întâmple.

Se vorbește foarte puțin despre capacitatea de materializare. Mi se pare un *skill*, o trăsătură pe care unii oameni o au mai mult și alții mai puțin.

Omul ăla a înțeles că a face ceva imperfect, ceva *good enough*, valorează de o sută de ori mai mult decât a face ceva perfect niciodată. Ceva *good enough* acum e mult mai tare decât ceva perfect niciodată. Pentru că nu o să se lanseze niciodată.

Intenția de a face ceva nu este recompensată decât dacă există un *outcome*, adică dacă a și ieșit ceva. Indiferent de efortul pentru a face lucrul ăla să se întâmple. Asta e o chestie super importantă, pentru că noi avem tot timpul impresia că dacă am avut o intenție pozitivă sau dacă am muncit super mult și am dat tot ce am putut, ar trebui să fim apreciați, nu? Da și nu.

Din păcate, modul în care funcționează societatea este că se raportează la rezultat. Nu spun că e corect, nu spun că este bine. *It's just a fact*, așa funcționează societatea acum. Ți-ai ieșit? Da. Acum hai să vedem, ai și muncit mult? Da, bravo, cu atât mai mult dacă ai și muncit și ai avut și intenție pozitivă, excelent.

În momentul în care ai avut doar intenția, doar efortul, și nu a ieșit, societatea nici nu te bagă în seamă. Din orice motiv nu ai finalizat, nu ai reușit să lansezi pentru că era imperfect, credeai că mai trebuie ceva mic modificat acolo și nu ai făcut pasul ăsta.

Pentru orice moment, proiect, idee care este lansată, indiferent de stadiul de perfecțiune, ai încă o sută de oameni care ar fi putut să lanseze acel proiect, ar fi avut ideea. Poate au avut-o, poate au și muncit la ea, dar nu au lansat niciodată și nu vor lansa niciodată chestia aia. Au impresia că ar trebui să fie apreciați și să aibă aceleași beneficii și așteptarea asta nu este corectă.

Ceea ce crezi tu că e perfect nu va fi perfect. Are mai mult sens să pornești ceva *good enough*, să fii deschis la feedback, chiar dacă pe moment poate doare, și să îmbunătățești pe baza feedback-ului.

Sunt o grămadă de concepte care fac asta, precum Lean Startup, Agile, toate astea *fancy* și la modă spun același lucru: “*Dă-i drumul, fii atent la feedback, fii deschis, îmbunătățește constant și la un moment dat o să fie bine.*”

Nu în ultimul rând, a da drumul când simți că încă nu e perfect poate părea riscant. Asta e motivul pentru care mulți oameni nu fac asta. Pare un risc. Însă în contextul actual al societății, ce este cu adevărat riscant este să amâni prea mult momentul în care îi dai drumul. Fiindcă vei primi feedback, invariabil va fi și feedback negativ. Nu constructiv, ci negativ. Și ghici ce? S-ar putea să aibă dreptate. Unii din oamenii care îți dau feedback s-ar putea să aibă dreptate.

Și dacă ai muncit la ceva o lună și realizezi că este ceva greșit acolo, poți să-ți asumi că “*ok, mai bag 2 săptămâni să rezolv.*” Dacă însă ai muncit doi ani și realizezi că nu e ok, s-ar putea ca asta să fie prea demotivant și să nu mai încerci niciodată. E un risc pe care mare parte dintre noi nu ni-l permitem. Deci *good enough*, nu perfect.

Conștientizez că există riscul ca unii oameni să folosească ideea asta ca scuză să pornească tot felul de lucruri superficiale, doar la 3% din ce ar putea să fie, de exemplu. Și aparent, asta este un risc, că lumea se umple de abordări superficiale și oare nu se umple și mai mult așa, dacă nu ne mai raportăm la perfecționism?

Cu toții avem dreptul să fim superficiali din când în când. Dacă lansați de două-trei ori proiecte sau idei despre care simțiți că sunt *good enough* și primiți un alt feedback decât cel la care vă așteptați, abia atunci are sens să vă întrebați dacă nu cumva *good enough-ul* vostru este prea puțin. Și dacă e, mai munciți un pic, faceți-l mai bun. Nu perfect. Nu avem suficient timp ca să ne raportăm la un standard care nu există.

Chiar trebuie să ieșim din zona de confort?

Avem nevoia asta de control, de siguranță, de *safety*, de confort, de certitudine. E o nevoie perfect justificată, inclusiv din punct de vedere al evoluției noastre ca specie. Creierul nostru este cumva programat pentru a căuta siguranță, nu pentru a căuta fericire. Căutăm siguranță fiindcă asta ne-a asigurat existența și supraviețuirea de-a lungul istoriei.

Dacă nu ne-am fi preocupat pentru a găsi siguranță, dacă nu ne-am fi agitat în direcția asta, probabil că nu am fi fost aici, și atunci creierul nostru este setat să o caute tot timpul.

Atunci când avem de luat decizii și în stânga simțim că ne ducem mai mult către siguranță, către *safety*, către confort, iar în dreapta către fericire, dacă lăsăm creierul pe pilot automat, se va duce către siguranță.

Ne gândim rar la asta, la faptul că standardul, *default-ul* nostru este că vom ajunge în locuri *safe*, nu neapărat în cele mai bune locuri.

Poți avea siguranță și control și, în același timp, să fii nefericit. Se întâmplă tot timpul. Văd asta în jur, văd asta la clienții cu care lucrez pe partea de coaching, văd asta la mine de multe ori. Ajungem în zone *safe* și suntem nefericiți în același timp.

Asta poate că ne ajută să conștientizăm în momentele alea că “*stai puțin, nu ar fi trebuit ca dacă sunt safe să mă simt și fericit?*” Și răspunsul este: nu chiar. Fiindcă mai avem și alte nevoi în afară de nevoia asta de certitudine, de siguranță. Nevoi cum ar fi cea de varietate sau de a conta sau de crește. Și în confort nu prea crești.

Când vorbesc despre asta cu oamenii îi văd cum se crispează, cum se încordează brusc. Se uită la mine cu ochii ăia care spun “*te rog, nu-mi spune că mergem acolo.*” Ca și cum am putea evita elefantul din mijlocul camerei, ca și cum am putea pune camera în ordine evitând elefantul. Da, e un elefant aici, dar poate dăm un pic cu aspiratorul sau ștergem praful și vedem după aia dacă e ceva de făcut... cum ar fi să mutăm elefantul?

Se tensionează pentru că anticipează că atunci când vom chestiona nevoia de certitudine va începe să doară. Fiindcă nevoia de certitudine ocupă un loc delicat și sensibil în modelul nostru despre lume.

Când zic delicat și sensibil nu mă refer la delicat și sensibil ca o crizantemă. Nu. Este delicat și sensibil ca o bombă cu ceas cu un fir albastru și unul roșu. Dar nu trebuie să fie așa.

Renunțarea la certitudine poate fi văzută mai degrabă ca o relaxare a certitudinii. Nu e nevoie să fie nici totală, nici bruscă, nici permanentă.

Am fost bombardat prin *self-help-ul* ăsta din modelul american cu conceptul de zonă de confort și cu ideea de a ieși din zona de confort. Am uitat că există și abordarea estică, de care eu vorbesc frecvent în ședințele mele de lucru cu oamenii unu la unu.

În abordarea asta estică se vorbește despre confort și despre nevoia de a ne depăși un pic zonele astea, de a ne extinde zona de confort, doar că un pic diferit.

Să ne imaginăm zona de confort ca fiind o sferă în jurul nostru, o bulă, iar noi suntem în centrul acesteia. Modelul american zice ia-ți avânt, fă-ți curaj pentru câteva secunde sau profită de câteva secunde de nebunie și sari în afara acestei sfere, acestei bule, și vei ajunge într-un loc care îți este necunoscut și deci, inconfortabil. Și s-ar putea să-ți fie frică, e chiar probabil să-ți fie frică și inconfortabil, însă dacă reușești să rezisti acolo suficient de mult timp, ușor-ușor, în acest spațiu necunoscut, vei începe să crești și acolo o sferă de confort în jurul tău. Vei deveni din ce în ce mai confortabil. Și apoi poate îți iei avânt și repeți asta din nou și din nou și din nou. Iar la un moment dat, te vei uita și vei vedea că ai ajuns să fii confortabil cu destul de multe lucruri în viața asta forțându-te să ieși din zona de confort. ăsta e modelul american.

Eu am început să văd în ultimii ani o problemă cu el pentru că mi se pare că nu spune toată povestea, nu spune tot adevărul. Este tipic american. Ne uităm la ce se întâmplă în *short term*, dar pe termen lung nu ne mai uităm neapărat. Vrem rezultate acum.

Dacă te uiți pe termen lung, de foarte multe ori, genul ăsta de comportament, de a te arunca în afara bulei, în afara zonei tale de confort, creează niște mini-traume. Pentru că nu e plăcut, nu e ușor și nu poți să ștergi cu buretele momentele din trecut în care ai stat în afara zonei de confort, chiar dacă ți-au adus niște lucruri bune. A existat un preț și acolo.

Ce zice abordarea estică este: uită-te la zona de confort în continuare ca fiind această sferă în jurul tău dar, în loc să-ți iei avânt și să sari complet din ea, apropie-te ușor-ușor de marginea ei, de limita acestei sfere, de limita zonei tale de confort. Când ajungi la pereții ei, pur și simplu începe să împingi cu mâinile în pereții bulei. Cu alte cuvinte, forțează-ți limitele zonei tale de confort, dar mai *gentle*, mai cu atenție, mai ușor și din interiorul zonei tale de confort. Nu sări niciodată complet în afara ei. Tu ești în continuare în zona ta de confort, dar la marginea ei, nu super confortabil. Acolo începi să împingi în pereți și ușor-ușor se lărgeste sfera. Se lărgeste într-o parte, apoi în alta. Ceva timp după, te uiți la pereții sferei și îți dai seama că au crescut și zona de confort a crescut, dar ai reușit să faci asta fără să te forțezi la maximum vreodată, fără să sari din ea, fără să te trezești într-un abis de nesiguranță.

Este și ăsta un mod de a crește și e important, din punctul meu de vedere, să avem ambele variante în minte atunci când ne punem problema să creștem și să ne dezvoltăm zona de confort.

Putem să decidem cât de aproape de limita zonei de confort vrem să mergem astăzi. Ne putem odihni mâine și apoi din nou și din nou împingem, împingem, iar când simțim că e un pic prea mult, ne mai odihnim. Zona de confort se lărgeste și crește.

Crescând, începem să contăm. Nu e nevoie ca ieșirea să fie bruscă sau totală sau permanentă. Nici nu cred că e recomandat să fie așa.

Atunci când ne dăm seama că totuși avem nevoie să ne agățăm de certitudine, de confort, de control, să nu uităm că o nevoie perfect justificată și explicabilă poate fi bifată în mai multe feluri, nu doar în unul.

Poți să îți bifezi nevoia de confort neducându-te la întâlnirea aia de peste trei zile, cea care te sperie, sau poți alege să folosești tot timpul liber de până atunci ca să ajungi să fii cel mai pregătit om de la acea întâlnire.

Ambele vin dintr-o nevoie de control, dintr-o nevoie de certitudine, însă rezultatele sunt complet diferite. Vrei să nu-ți mai fie frică? Ce zic este: pune-ți energie în a te pregăti, în a fi mai bun, iar într-o zi te vei trezi că frica nu mai este chiar atât de mare sau poate că nici nu mai este acolo.

Nu avem nevoie să ieșim din zona de confort nici brusc, nici permanent, nici complet. Doar să înțeleg că stând 100% în ea, agățându-ne de ea, ne scădem șansele să avem varietate, să creștem, să contăm. În plus, de câte ori alegem siguranța, reîntărim frica.

Ca să-ți fac viața un pic mai complicată, așa, la final: da, există momente când avem nevoie să ne odihnim în zona de confort, chiar dacă e posibil ca asta să ne întărească frica. Avem nevoie și de asta. Și nu, din păcate, nimeni nu-ți poate spune când e cazul să ieși sau când e cazul să stai în zona de confort. Alegi, îți asumi alegerea și trăiești cu decizia asta.

Tu cât de mult ratezi din viață?

How much of life have I missed simply by failing to look or by looking and not seeing?

Ieri mă întorceam de la un concert cu un prieten. Eram în mașină, fiecare cu gândurile lui, cred că era vreo 12 noaptea, și îmi zice din senin: “Auzi, eu cred că după ce murim nu mai există nimic, cred că se termină.”, și zic: “Nici eu nu sunt convins că mai urmează ceva.”

Am început să vorbim despre asta. Cu păreri, nu cu certitudini, nici măcar cu convingeri. Nu e ca și cum am ști ceva, nu știm, dar avem o părere cât de cât formată despre viață și despre ce înseamnă viața pentru fiecare dintre noi.

Mi-am adus aminte că în copilărie (adică până la 30 de ani) mă jucam destul de mult pe calculator, pe Xbox și tot așa. Am învățat foarte multe din jocuri și poate o să vorbesc odată despre câte lecții practice de viață pe care le-am folosit mai târziu mi-am luat astfel. Însă, în perioada aia, la un moment dat, am observat o diferență majoră între cum mă jucam eu și cum se jucau mulți dintre apropiații mei.

Erau jocuri în care erai în rolul unui personaj care avea o misiune, pe care de obicei o aflai la începutul acestuia. Exista un fir epic care te ducea spre a-ți atinge această misiune, iar pe acest drum, la stânga și la dreapta lui, erau misiuni secundare. Erau părți din joc pe care nu erai obligat să le faci ca să poți să termini jocul, dar pe care le puteai alege să le explorezi, totuși.

Mulți dintre cunoscuții mei se raportau doar la misiunea finală și jucau astfel încât să treacă prin joc cât mai repede, să reușească să termine jocul, terminau jocul fără să fi explorat totul. De cele mai multe ori, vorbind, ne dădeam seama că au omis părți mari din joc, chiar 30-40% din el. Nu l-au jucat, nu l-au explorat, nu l-au văzut. Ajungeam să le povestesc despre ce experiențe am avut eu acolo ca și cum am fi jucat jocuri diferite.

Mă frapa mereu fiindcă nu înțelegeam cum de le este suficient să termine jocul și atât. Părțile alea au fost introduse în joc cu un scop, au un sens, erau parte din experiență. Cineva le-a gândit ca fiind parte din experiență și alegeau să le ignore doar ca să poată să spună că au ajuns la final și că au terminat.

Sincer, îi judecam. Simțeam că au jucat jocul, au atins obiectivul, dar nu au înțeles nimic. Sau, în orice caz, nu au înțeles tot ce puteau înțelege.

Apoi am vrut să văd cât de mult din filosofia noastră de viață punem în modul în care ne jucăm orice. Am început să văd că, și în viață, mulți dintre oamenii ăștia făceau cam la fel, aveau aceeași filosofie.

Acum, niște ani mai târziu, înțeleg că lucrurile nu sunt chiar atât de clare, sunt mult mai nuanțate. Noi, ca oameni, suntem la fel în atât de multe privințe, dar cu toate astea suntem diferiți și vedem lucrurile diferit. Înțeleg că faptul că îi judecam îmi spune mai

multe despre mine decât despre ceilalți. Poate și acum îi judec uneori pe alții din motive similare.

Sigur, unii din ei vor ajunge la sfârșitul jocului, la sfârșitul vieții, și își vor da seama că a rămas foarte mult neexplorat din viață. Poate ei nu au o problemă cu asta, poate că doar eu am. Fiindcă mi-a fost mereu și încă mi-e frică de asta: dacă nu sunt suficient de atent sau dacă aleg conștient să nu mă uit în anumite zone, voi rata bucăți esențiale din viață.

Simt că sunt mai mereu conștient că avem un timp limitat aici, în viața asta, și că trebuie să scot maximul din el. Să călătoresc, să explorez cât pot de mult, să iubesc cât pot de mult, să învăț, să cresc cât pot de mult, să mă bucur cât pot de mult, să înțeleg cât pot de mult. Ca atunci când inevitabil se va termina, mai devreme sau mai târziu, să nu cumva să aflu că asta a fost singura șansă și am ales conștient sau nu să îmi bat joc de ea. Fiindcă, poate că doar pentru mine, asta ar fi complet inacceptabil.

O tehnică bună de scădere a stresului

M-am apucat foarte devreme de business, pe la 17-18 ani, și am făcut asta mulți ani. Încă o fac, chiar dacă mai puțin în ultimii doi-trei ani, de când mă ocup mai mult cu strategii de schimbare, coaching și lucrat unu la unu cu oameni. Am trecut prin foarte multe experiențe care m-au solicitat emoțional. Partea asta de business, de antreprenoriat, dacă vorbești cu oameni care au făcut-o, o să vezi că în majoritatea cazurilor este mult mai solicitantă emoțional decât a fi angajat undeva.

Este un *montagne russe* aproape. Pur și simplu treci dintr-o stare în alta. Sunt momente în care te simți foarte singur - fiindcă realitatea este că ești singur, cel puțin în deciziile majore. Sunt foarte multe eșecuri. Pici, trebuie să te culegi singur de pe jos când nu e nimeni să te culeagă, să te ajute.

Din cauza asta, stresul devine foarte repede un element cheie care ori te ajută să ai succes, ori te încurcă un pic în drumul ăsta către a avea succes, indiferent ce înseamnă succesul. Stresul apare indiferent dacă te descurci bine sau nu, indiferent dacă partea de business îți merge sau te străduiești degeaba și nu pare că iese nimic, acel stres tot există.

Am lucrat în ultimii ani cu foarte mulți oameni care și ei treceau (și trec, în general) prin perioade de schimbare. Perioadele de schimbare vin întotdeauna la pachet cu stres. Fiecare din noi [gestionează stresul](#) mai bine sau mai puțin bine. Avem niște elemente în copilăria noastră, din modul în care am fost crescuți, care ne fac să avem o stabilitate emoțională mai mică sau mai mare. Această stabilitate emoțională este o trăsătură de personalitate care se poate măsura cu teste psihometrice.

Indiferent că rezistăm mai bine sau mai puțin bine la partea de stres, uneori începe să ne afecteze viața destul de puternic. Provoacă frici, anxietăți, atacuri de panică, în unele cazuri. Practic, ne sabotează cumva viața, ne-o pune pe *hold*, ne forțează să ne oprim un pic sau măcar să încetăm și să începem să ne uităm la cum putem să facem astfel încât să gestionăm emoțiile și gândurile care ne trec prin minte.

Drumul ăsta al meu, atât personal, dar cu atât mai mult în ultimii cinci-șase ani, când s-a adăugat latura de a lucra cu alți oameni care și ei trec prin perioade stresante, m-a forțat să mă documentez foarte mult pe tema stresului, anxietății, uneori chiar pe partea de depresie.

Nu sunt medic, evident, nu sunt nici psihoterapeut, nici psihiatru. Motiv pentru care modul în care eu m-am uitat la toate zonele astea, la toate informațiile legate de stres și anxietate, a fost mai degrabă din perspectiva omului care vrea să afle adevărul.

Eu cred în asta, cred că există ceea ce se numește adevăr în orice industrie, orice domeniu. Pe orice ramură pe care poți să înveți, dacă sapi suficient de mult, în suficient de multe direcții și nu te îndoctrinezi cu a te uita dintr-un singur unghi, reușești să ajungi la un *core*, la un miez. Găsești că experții pe un domeniu, cei mai tari trei, cinci sau zece oameni din lumea asta pe acel domeniu, zic fundamental cam aceleași

lucruri. La un moment dat, fiecare o ia cu propria teorie, o înfloresc, poate mai au niște contribuții personale, însă am cumva încrederea, convingerea că există un miez acolo.

Eu întotdeauna caut acel miez. Asta am făcut cu foarte multe domenii din zona de dezvoltare personală, psihologie, cu partea de sens, cum generăm mai mult sens în viața noastră, cu partea de obiceiuri, cu partea de procrastinare, de amânare a lucrurile.

De câțiva ani deja, stresul și anxietatea au devenit unul dintre domeniile care mă interesează foarte mult și în care am săpat foarte mult. Am citit niște zeci de cărți, articole, clipuri pe YouTube și orice am prins. Am lucrat cu psihoterapeuți, cu coachi - adică am primit eu terapie și coaching în ultimii mulți ani. Și, în același timp, am lucrat eu din perspectiva de coach, strateg de schimbare (rolul meu este undeva între astea două), am lucrat cu clienți și i-am ajutat să navigheze diverse zone, perioade și etape stresante din viața lor.

În acest drum am început să structurez informații și acum jumătate de an am început să mă gândesc serios la a organiza **un workshop, un training, un curs, în care să pot să livrez în mare parte informația asta.**

A fost gândit ca și celelalte workshop-uri pe care le-am făcut până acum: nu din perspectiva *“Vă spun eu adevărul absolut”*, ci din perspectiva *“Eu am citit toate cărțile astea, am pus informațiile cap la cap, le-am testat pe mine, le-am folosit cu clienții mei în lucrul unu la unu, au dat rezultate uneori extraordinar de repede și de puternice în viețile lor și pot să vă spun ce a funcționat ca să nu fie nevoie să faceți și voi toată treaba asta, că poate nu aveți timp, totuși au fost niște sute de ore investite în asta.”*

Însă motivul pentru care m-am gândit să vorbesc acum despre stres și anxietate este că în drumul acesta mi-am dat seama că sunt niște lucruri, niște *facts* demonstrate științific de niște zeci de ani. Iar noi, publicul larg, dacă nu devenim foarte interesați de domeniul stresului, nu le știm și nu le folosim.

A fost incredibil pentru mine să-mi dau seama că m-am bazat foarte mult timp, înainte să încep să sap în domeniul ăsta, pe informații foarte vagi. De exemplu, îmi aduc aminte că am citit în multe locuri că exercițiile de respirație ajută la stres. Asta vedem de multe ori și în filme, este cineva care ori se enervează, ori este într-un context foarte stresant, și începe să inspire, să expire, să inspire, să expire, ca să se calmeze.

Sunt o grămadă de teorii despre cum ar trebui să respiri. Una dintre ele, poate cea mai comună, este legată de respirația abdominală sau diafragmatică. Sunt niște confuzii acolo. Cam orice formă de respirație este, de fapt, diafragmatică, dar se referă la a respira și din abdomen. Pentru că noi, în general, am început să respirăm foarte superficial, doar din partea de sus a plămânilor și asta accentuează **stările de stres și anxietate**. Nu ajunge suficient aer unde ar trebui să ajungă.

Am început să sap aici și dădeam de această sugestie peste tot. Am și testat-o, am făcut exerciții de respirație să văd cum funcționează la diminuarea stresului iar uneori

a funcționat un pic, alteori mai puțin, dar după două-trei zile nu o mai făceam, se pierdea pur și simplu.

La un moment dat, în acest drum de a căuta adevărul despre partea de combatere, de control al stresului și anxietății, am ajuns să înțeleg. Am început să găsesc informații cu care să-mi explic de ce respirația abdominală funcționează de fapt. După ce am înțeles asta, s-a schimbat tot pentru că a devenit evident că dacă o folosesc va funcționa. Vreau să vă zic și vouă cum am ajuns la informația asta (variantea destul de pe scurt, abreviată).

Există ceea ce se numește *fight or flight response*. De pe vremea când ne întâlneam cu tigrii siberieni prin pădure, când ne întâlneam cu animalele prădătoare în junglă, avem un mecanism de *fight or flight*. Adică atunci când simțim că suntem în pericol și e pe cale să ne mănânce ursul sau tigru, încep să se întâmple niște schimbări fiziologice în corp, în sistemul nervos.

Aceste modificări se întâmplă fiindcă sistemul nervos încearcă să ne țină în viață. Pentru noi, prioritatea devine să supraviețuim. În momentul acela, sistemul nervos activează ceea ce se numește ramura simpatică.

Sistemul nervos are două ramuri în corp: partea de sistem nervos simpatic și partea de sistem nervos parasimpatic (SNS și PSNS).

SNS este partea din sistemul nervos care este responsabilă, printre altele, cu acest *fight or flight*. Adică el începe să schimbe niște lucruri la nivelul corpului astfel încât să crească șansele ca noi să supraviețuim. De exemplu, generează un fel de *tunnel vision*. Nu avem nevoie să mai avem vedere periferică atât de bună, trebuie să ne concentrăm pe zona care prezintă un pericol, așa că se schimbă pupilele. Dacă există pericol sau nu, pupilele se fac mai mici sau se dilată.

Apare vasoconstricția, adică încep să se strângă niște vase de sânge în anumite zone ale corpului și încep să se dilate niște vase de sânge în alte părți ale corpului. De ce? Dacă suntem răniți, să nu sângerăm prea tare și să murim. Să putem să sângerăm mai puțin și să nu murim.

Apoi se direcționează sângele din partea centrală a corpului către periferie: picioare, mâini, cap. Ca să putem ori să ne luptăm, să avem reflexe mai rapide și să ne luptăm sau să fugim mai rapid. Practic, să crească șansele să scăpăm.

Un alt lucru care se întâmplă când se activează această ramură simpatică: se oprește digestia. Nu mai digerăm pentru că nu este un moment potrivit să digerăm mâncare. Avem alte probleme acum. Dacă reușim să scăpăm, vedem noi după aceea, repornim digestia. De asemenea, în momentul acela se opresc și procesele de vindecare din corp. Asta e varianta foarte pe scurt.

Cealaltă ramură, partea de sistem nervos parasimpatic, este partea responsabilă de *rest and digest*. Adică de odihnă, de vindecare, de digestie.

Problema cu aceste două ramuri este că atunci când una este activă, cealaltă devine inactivă. Ele nu prea pot să funcționeze 100% în același timp. În momentul în care vedem pericolul, se activează ceva la nivel de amigdală în zona din creier care este parte din creierul reptilian, partea responsabilă cu a ne ține în viață și detectorul nostru de pericole.

Se trimite de acolo un semnal care începe să producă aceste schimbări în corp. Mai produce și niște schimbări la nivel hormonal. Secretă mai întâi noradrenalină. Noradrenalina este un hormon care se secretă în corp și începe în momentul în care percepem pericolul. După ceva timp, dacă nu se primește semnalul că suntem *safe*, începe să secrete un alt hormon mai puternic, cortizolul, care este numit și hormonul stresului. El face niște lucruri bune dar face și foarte multe lucruri rele, în special pe termen lung.

Este un cerc vicios. Cu cât se activează mai des acest semnal de alarmă, cu atât se secretă mai mult cortizol, deci face și mai mult rău pe termen lung.

Se întâmplă mai multe schimbări fiziologice la nivelul corpului. În mod normal scăpăm de urs sau de lup într-un sfert de oră și corpul primește semnalul să decupleze partea de sistem nervos simpatic și să cupleze parasimpaticul. Adică nu mai este nevoie să avem toate aceste măsuri de siguranță, hai să ne cuplăm din nou pe *rest and digest*, pe vindecare și să ne calmăm.

Problema este că niște multe mii de ani mai târziu, noi începem semnalul acesta care declanșează *fight or flight response*, însă nu din cauza tigrului sau leului, ci din cauza mail-ului pe care l-am primit și este despre prezentarea de mâine dimineață pe care trebuie să o susținem. Sau este o discuție în contradictoriu cu șeful nostru sau partenerul de viață. Sau o problemă de sănătate.

Se declanșează mult mai repede semnalul de *fight or flight*, a devenit mult mai sensibil pe chestii care nu ne pun viața în pericol, dar corpul nostru reacționează ca și cum ar fi în pericol de moarte.

Avem două probleme. Pe de-o parte, ne activăm mai ușor, sistemul de *fight or flight* se activează mai ușor. A doua problemă este că nu se mai decuplează singur de multe ori. Asta este ceea ce noi numim stres cronic. Adică intră în partea de ramură simpatică și după un sfert de oră, chiar dacă pericolul a trecut, el rămâne activat în zona simpatică, nu se mută în *rest and digest*.

Pe termen lung, asta generează o grămadă de probleme de sănătate. Majoritatea categoriilor mari de boli sunt corelate cel puțin cu stres, dacă nu cumva unele dintre ele sunt chiar cauzate de stres. Vorbesc aici despre cam toate bolile cardiovasculare, despre diabet, despre multe forme de cancer. S-a demonstrat științific că toate lucrurile astea sunt corelate cu stresul și cu inflamații în corp, lucruri care cumva sunt generate de acest haos pe care îl păstrăm în noi o perioadă prea lungă de timp.

Sistemul acesta naște nevoia de a înțelege cum putem, pe de-o parte, să ne obișnuim să nu ne mai activăm acest *fight or flight* pe orice chestie mică, să învățăm să lucrăm cu asta.

Psihoterapia ajută și la asta. Identificăm niște *pattern-uri*, niște lucruri din trecut, și ne dăm seama că pare că din cauza acestui trecut, acestui istoric pe care îl avem, acele traume, acum ne panicăm mai mult decât ar fi cazul pe anumite subiecte sau în anumite contexte și să vedem cum lucrăm cu asta și cum rezolvăm.

Pe de altă parte, avem nevoie să învățăm să folosim tehnici de “*decuplare manuală*”, a sistemului nervos simpatic. Există lucruri pe care le putem face oricând, în orice moment, să ne asigurăm că dacă sistemul nervos cumva rămăsese cuplat pe simpatic, noi îl mutăm pe cealaltă parte, pe parasimpatic, ca să intrăm în *rest and digest*.

Meditația este unul dintre modurile de a face asta, doar că sunt anumite tipuri de meditație, nu toate (aici iar sunt foarte multe studii).

Un alt mod este partea de respirație, în special respirația abdominală. Treaba cu respirația abdominală este că există anumiți nervi în corp care ajung în partea de sus, chiar la amigdală. Partea de unde se dă semnalul de *fight or flight* în corpul nostru, zona din creier numită amigdală, poate fi temperată sau potolită de un anumit nerv din corpul nostru. Acest nerv se numește nervul vag - “*vagus nerve*”, în engleză. Este un nerv foarte mare care are ramificații în aproape tot corpul nostru și s-a dovedit că, dacă este foarte tonifiat, are capacitatea de a-i spune amigdalei să se potolească, pentru că lucrurile nu sunt chiar atât de grave.

Așa au început oamenii să se întrebe cum putem stimula acest nerv vag și, nefiind la suprafață, este destul de greu fizic, nu e ca și cum poți să apeși pe el. Respirația abdominală este unul din modurile demonstrate științific de a tonifia, de a stimula nervul vag, și de a crește șansele să potolești amigdala și să nu se mai activeze pe orice chestie, să nu mai creadă că ești în pericol de moarte. Pentru că prin respirația abdominală (care înseamnă inspir-expir controlat ceva mai lung decât o fac de obicei) se stimulează nervul vag, undeva în zona stomacului.

Când am ajuns la informațiile astea, le-am pus cap la cap. Bineînțeles, nu am găsit toate aceste informații într-un singur loc, asta e problema. Că am găsit două bucăți despre partea de sistem nervos simpatic și parasimpatic (e destul de documentată). Asta cu nervul vag am găsit-o din întâmplare într-o singură carte și am început să sap după aceea. Partea cu respirația abdominală e în foarte multe locuri, dar în foarte puține îți spune și de ce e bine. Ei zic doar “*Ai încredere în mine, respiră tu abdominală o să fie bine.*”

Doar că nu e de ajuns dacă îți spune cineva “*asta este suficient cât să încerci să vezi cum te simți*”, dacă nu afli că, de fapt, există un beneficiu imediat din respirația abdominală pentru majoritatea, pentru că se simt un pic mai relaxați. Dacă vrei să folosești asta ca să tonifici, să stimulezi nervul vag pe termen lung și să scazi simptomele de stres, stres cronic și anxietate, atunci ai nevoie să faci asta o perioadă lungă de timp în fiecare zi. Un anumit număr de minute în fiecare zi. Este vorba de cel puțin opt săptămâni, unii spun chiar 12 săptămâni și este nevoie de cel puțin zece minute în fiecare zi.

Cine face timp de 12 săptămâni respirație abdominală zece minute pe zi dacă nu știe că are nevoie să o facă atât de mult timp? Și de ce are nevoie să o facă atât de mult timp? Probabil nimeni. Fiecare o să o facă o zi, două, trei, cinci, o să uite, o să-și mai aducă aminte peste două săptămâni, mai face două zile. E foarte greu să susții genul ăsta de efort, de disciplină dacă nu înțelegi exact cum funcționează și ce se întâmplă la nivelul corpului în momentul în care faci asta o perioadă lungă de timp.

Ăsta este doar un exemplu de informație care este legată de stres și anxietate și care ajută foarte mult, dar majoritatea oamenilor cu care am vorbit nu o știau. Este 100% *backed up* științific.

Mai sunt și alte tehnici. Am adunat vreo 12 tehnici diferite, unele din ele sunt bune pentru a opri *stress response-ul* în momentul ăsta, când simți că ești stresat. Altele sunt bune pentru a activa pe termen lung acest nerv vag, de a aduce beneficii și de a te scăpa de tot ce înseamnă stres și anxietate. Altele ajută pentru amândouă.

Vorbesc despre ele în [programul complet pe care l-am facut](#), însă voiam să mai repet cum e cu respirația abdominală ca să puteți să faceți asta de mâine, cei care simțiți că v-ar putea ajuta sau că v-ați putea ajuta pe partea de stres și anxietate.

Sunt mai multe moduri de a face respirația abdominală. Cel mai simplu pe care l-am găsit este să vă întindeți pe jos, puteți să stați și pe canapea, ideea este să stați întinși pe spate cu fața în sus și să inspirați și să expirați. Doar că să faceți o inspirație de cel puțin șase secunde - numărați până la șase în timp ce inspirați, iar când expirați, la fel, cel puțin cinci-șase secunde.

Expirația este mai importantă decât inspirația. Este important să fie controlată. O să vedeți că trebuie să controlați. Se vor încorda niște muschi în momentul în care dați drumul aerului treptat pentru că are tendința să iasă tot odată, într-o secundă-două. Îi dați drumul treptat, ușor-ușor. E ca la meditație din punctul ăsta de vedere. Diferența este că stați întinși pe spate.

Ajută, cel puțin la început, dacă puneți mâinile sau o carte pe zona stomacului. Motivul pentru care faceți asta este că vreți ca atunci când inspirați și expirați să se umfle stomacul. Cartea se ridică, iar apoi coboară. Vreți să vedeți că zona stomacului se umflă - partea de jos a plămânilor și diafragmei. Acesta este semnul că partea de jos este implicată în respirație, ceea ce nu întotdeauna se întâmplă când stăm în poziție normală, eventual aplecați în față și cocoșați. În mod cert nu prea folosim zona de jos și este esențială partea asta ca să putem stimula zona nervului vag.

Inspir-expir, inspir-expir, văd cum se ridică și coboară stomacul în timp ce fac asta, cinci-șase secunde pe inspirație, cinci-șase secunde pe expirație. În timp puteți să creșteți asta, puteți să vă duceți la opt sau zece secunde. De principiu, cu cât e mai rar și mai controlat, cu atât ajută mai mult. Faceți asta măcar cinci minute pe zi, puneți-vă o alarmă. Ideal ar fi să o faceți zece minute pe zi.

La majoritatea oamenilor se văd rezultate după două-trei zile. Imediat ce terminați o să vă simțiți mult mai relaxați, dar există și aceste beneficii pe termen lung, dacă o faceți o perioadă de opt-12 săptămâni. Știu că este mult, probabil că depinde în funcție de cât de stresați sunteți și cât de mult vă încurcă anxietatea în viața voastră. Pentru unii o să merite făcută, pentru alții nu.

Asta este doar una dintre tehnicile de reducere a stresului și anxietății, atât în corp cât și la nivel mental, psihologic, care vine ca un supliment pentru unii la psihoterapie sau la forme de meditație. Nu se exclud unele pe altele, doar că există niște moduri în care stimulăm direct corpul.

Lucrăm cu corpul nostru și facem astfel încât să-l ajutăm să se relaxeze, pentru că nu prea face diferența între stres emoțional și stres fizic. Este și motivul pentru care de multe ori când suntem foarte obosiți sau după eforturi fizice foarte puternice simțim o formă de anxietate. Corpul este stresat, doar că de data asta este stresat fizic. Indiferent că este stres fizic sau emoțional, tehnica asta ajută.

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 împătorești 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 știi asta, ca și tine, de la un prieten.

Nu totul trebuie înțeles

Imaginează-ți câteva monede pe masa dintre noi doi. Întind mâna dreaptă, iau una dintre monede, o pun în mâna stângă, iar acum am ambele mâini strânse într-un pumn în fața ta. Unde e moneda? Deschid mâna stângă și nu e acolo. Deschid mâna dreaptă, nu e nici acolo. A dispărut din mâna stângă, nu este nici în mâna dreaptă, nu este nici pe masă. Sunt îmbrăcat în tricou, deci nu e nici în mânecă. Bănuiești că nu a dispărut pur și simplu, nu s-a dizolvat în aer. Și, totuși, era acolo, te-ai uitat la ea și nu mai este.

Există două categorii de oameni din punctul ăsta de vedere. Există oameni care sunt uimiți pentru câteva secunde, poate râd, poate rămân cu gura căscată sau poate doar rămân cu ochii fixați acolo. Și există oameni care vor atât de mult să-și explice, să înțeleagă, încât uită să fie uimiți. Nu să-și exprime neapărat uimirea, asta e altceva - nu trebuie să și-o exprime. Uită să fie uimiți în sensul că nu-și permit să fie uimiți, nu își dau timp să fie uimiți. E prea important să-și explice.

De ce e importantă partea asta cu uimirea? Din foarte multe motive. Citeam zilele trecute un articol despre beneficiile pe care le are timpul petrecut în natură asupra noastră. Reduce stresul, anxietatea, ne calmează, ne centrează. Unul dintre motivele principale pentru care ne ajută natura este fix acest sentiment de uimire, de *awe*, de *wonder*. Pe de-o parte de măreție, pe de altă parte legat de faptul că nu știm tot.

Nu avem cum să știm tot. Se întâmplă lucruri, vedem lucruri pe care poate nu le-am mai văzut, nu ni le explicăm, nu se sunt comune în viața din mijlocul orașului, iar asta este unul din motivele principale pentru care natura ajută.

Este important și e ok să ne întrebăm și cum s-a făcut, cum s-a întâmplat, să încercăm să ne explicăm, dar abia după ce ne permitem nouă înșine să ne bucurăm de momentul ăsta în care nu știm și nu ne putem explica ce am văzut. E un moment în care suntem suspendați în timp, în spațiu, din gândire, și nu ne putem explica cu ceea ce știm noi cum se face că moneda aia, un obiect fizic, nu mai este nicăieri.

Atunci când ne gândim la natură este similar. Pentru că muntele ăla, cascada aia, priveliștea aia, cele 74 de nuanțe de verde dintr-un metru de iarbă și toate nuanțele pe care copacii le au și modul în care curg unul din altul și culorile una din alta, toate te fac să fii pur și simplu dat pe spate pentru câteva secunde în fața unei priveliști de genul acesta. E o măreție pe care nu poți să o cuprinzi. În sfârșit, ceva ce nu poți să cuprinzi, după zile și luni de găsit explicații reale sau imaginate pentru zeci și sute de probleme reale sau imaginate. Și, în sfârșit, pentru trei secunde nu îți explici cum naibii.

Și atunci, în acele trei secunde, în sfârșit îți poți odihni mintea cu ușurință. Îi poți permite să nu știe și să nu-i fie frică de faptul că nu știe. Și poți să lași toate grijile deoparte și să realizezi că nu chiar totul trebuie înțeles și nu chiar totul trebuie rezolvat.

De ce am plâns în Londra

Una dintre pasiunile mele din ultimii ani este să colecționez soldăței, figurine din *white metal*, și uneori să îi assemblez și pictez (la noi sunt cunoscuți ca soldăței de plumb). Colecționez figurine cu personalități istorice în mare parte.

Nu mi-am propus să fac asta, m-am trezit făcând-o la un moment dat. Totul a început acum câțiva ani când am fost pentru prima dată în Londra și absolut din întâmplare am ajuns în Covent Garden, apoi în Jubilee Market. M-am oprit la standul nr. 22, *Antonio's Traditional Games*, care arăta absolut incredibil. Copilul din mine a rămas brusc fără aer. Deși eram grăbit, m-am pierdut pe acolo mult mai mult timp decât credeam că am.

Am cumpărat un general din Al Doilea Război Mondial și am rămas cu gândul la alți zece. De atunci, de câte ori ajung în Londra, primul lucru pe care vreau să-l fac este să mă asigur că am timp să ajung la Unit 22, la Alessandro, de unde mai plec întotdeauna cu câțiva soldăței, câteva figurine.

Tatăl lui Alessandro a deschis magazinul în 1975, în același an în care a fost deschis *market-ul*, iar Alessandro a preluat business-ul câțiva ani mai târziu, când a murit tatăl lui. I-am scris din România de câteva ori să-l întreb ce a mai adus nou, să-l încurajez să-și facă totuși un site decent, să-mi trimită în România un Genghis Khan sau pe Churchill, eventual. Am tot schimbat mail-uri.

Acum câteva săptămâni am ajuns din nou în Londra și mi-am prelungit cu câteva ore plecarea ca să pot ajunge la Alessandro. Am ajuns, am ignorat un spectacol care strânsese niște zeci de oameni în Covent Garden, am ignorat *Best Ice-Cream in the World*, am ignorat foamea, am ignorat toate ca să ajung înainte să închidă.

Am ajuns acolo... și era închis deja. Nu-mi venea să cred. Toate celelalte *unit-uri* erau deschise, doar cel al lui Alessandro era închis. Eram destul de dezamăgit, nu-mi imaginam că ar putea fi închis, verificasem programul. M-am gândit că aş putea să revin a doua zi, deși era foarte din scurt, pentru că puteam pierde avionul de întoarcere.

Apoi mi-am făcut un pic de curaj și am întrebat la unit-ul de lângă: "*Do you have any idea why this unit is closed?*"

"No, man..."

"Was it open yesterday?"

"No, this unit is closed for good. It's not opening anymore."

Și eram... *what the f*ck?!* Cum adică *it is not opening anymore?* De ce ar închide Alessandro magazinul? Parțial frustrat, parțial trist că mă gândeam de o săptămână la momentul ăsta, știind că site-ul lui încă e viabil și nu am ce să comand de acolo, am scos telefonul și i-am scris un mail din fața standului, ceva de genul: "*Alessandro, what happened to your place in Jubilee market? Where can I find you? How can I buy some great tin soldiers of yours?*"

Apoi am ieșit bezmetic, m-am uitat în stânga, m-am uitat în dreapta, și îmi tot vâjâiau în cap două întrebări:

1. Eu ce fac acum? Că doar asta voiam să cumpăr din Londra, de restul nu-mi pasă.
2. Cum naibii să-l închidă? Nu pot să cred că după 42 de ani a început să meargă brusc foarte prost și a fost cazul să-l închidă. Pentru că era plin tot timpul acolo. De câte ori mă duceam era plin.

Am făcut resemnat câțiva pași spre metrou și, înainte să intru în stația de metrou, m-am întors brusc și m-am dus din nou la Unit 22, m-am dus la celălalt vecin, în dreapta.

“Excuse me, do you know by chance what happened to Alessandro’s shop?”

“Yes, it closed.”

“Closed? But why?”

“He passed away.”

M-a rupt în două. Îmi răsuna în cap chestia asta: *“He passed away.”* Da, Alessandro a murit la 42 de ani. Mi-a povestit vecinul lui că i-au zis că mai are cinci luni de trăit. A mai trăit două luni. L-au îngropat acum câteva zile, mama lui a venit acum două zile și a strâns tot, a eliberat spațiul.

Mi-a povestit multe vecinul lui, era trist și el. I-am zis că și eu sunt, în timp ce îmi țineam primele lacrimi în frâu. I-am spus că de câte ori ajung în Londra, asta este primul loc în care mă opresc - ceea ce era adevărat. Și mi-a zis: *“There are many, many people like you.”*

Mulți oameni care veneau de peste tot la Alessandro și care nu o să mai vină. După ce mi-am revenit din șoc, m-am gândit mult la asta. La toată chestia asta.

Concluziile sunt așa:

1. Există oameni care făcându-și treaba - și atât - au un impact asupra vieților altor oameni. Un impact major. Am plâns că a murit Alessandro. Am plâns fiindcă s-a închis un magazin, deși abia îl cunoșteam pe proprietar.
2. Am trimis un mail pe care probabil că nu-l va primi nimeni niciodată. Nu era genul care să-și dea parola la mail înainte să moară, nu era nici măcar genul care să răspundă la un mail în prima săptămână.
3. Poți avea impact mai ușor decât crezi.
4. Se poate termina oricând.

Se poate termina oricând.

Nu ai tot timpul din lume. Nu o poți face mâine. Nu te poți apuca să faci ce-ți place peste un an, după ce faci niște bani. Grătarul ăla cu prietenii nu e mai ok la toamnă pentru că e mai răcoare atunci. Viața fiecăruia dintre noi se poate termina oricând.

Crezi că ai tot timpul din lume, dar nu îl ai. Și poate una dintre cele mai importante întrebări este: Ce poți face acum, în momentul ăsta, ca ziua de astăzi să fi contat?



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+ Stress & Anxiety Management!

zeroplus.ro/stress-anxiety

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