

NICULESCU

BESTSELLER INTERNAȚIONAL



100 DE REGULI PENTRU A AVEA GRIJĂ DE TINE



RICHARD TEMPLAR



Richard Templar

100 DE REGULI

pentru a avea grijă de tine

Traducere: Ștefania Iordan



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TEMPLAR, RICHARD

100 de reguli pentru a avea grijă de tine / Richard Templar ; trad.: Ștefania Iordan. -
București : Editura Niculescu, 2022
ISBN 978-606-38-0767-1

I. Iordan, Ștefania (trad.)

159.9

© Richard Templar 2021 (print and electronic)

This translation of *The Rules of Living Well* is published by arrangement with
Pearson Education Limited.

Titlu original: *The Rules of Living Well. A personal code for looking after yourself*,
by Richard Templar

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55
E-mail: editura@niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0767-1

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

<i>Mulțumirile autorului</i>	10
<i>Introducere</i>	11

ECHILIBRUL14

1 Nu este vorba numai despre tine	16
2 Nu este vorba numai despre ceilalți.....	19
3 Privește în exterior	22
4 Scoate capul din nisip	25
5 Urmărește-ți suișurile și coborâșurile	28
6 Trasează limite clare	31
7 Amintește-ți cu ce anume jonglezi	34
8 Fă ceea ce vrei ACUM	37
9 Trăiește în trecut, în prezent și în viitor	40

ÎNCREDEREA42

10 Sentimentele tale sunt numai ale tale	44
11 Cunoaște-te pe tine însuți!.....	47
12 Acceptă-ți punctele slabe sau defectele	50
13 Apreciază-te	52
14 Cuvintele te pot schimba	55
15 Să fii diferit nu este un lucru rău.....	58
16 Nu pune răul înainte.....	61

REZILIENȚA.....64

17 Tu ești cel care deține controlul	66
18 Nu ești deloc singur	69

19 Oțelul este mai puternic decât fierul	72
20 Apasă pe butonul de oprire.....	75
21 Fii mereu pregătit.....	77
22 Așterne totul pe hârtie.....	80
23 Analizează-te	83
24 Ia-o mai ușor.....	85
25 Gândești, deci ești!.....	87
26 Râzi	90

EXERCIȚIILE FIZICE.....92

27 Gândește-te că ești în formă	94
28 Nu poți evita exercițiile fizice	97
29 „Exerciții” nu este deloc un cuvânt urât.....	100
30 Nu contează cum arăți.....	103
31 Obișnuința este un lucru bun... ..	106
32 ...dar tu ești cel care deține controlul.....	109
33 Învăță când să spui „stop”	112

RELAXAREA 114

34 Găsește-ți locul în care să te poți relaxa.....	116
35 Fă pauze scurte și dese.....	118
36 Antrenează-ți mintea să se relaxeze	120
37 Planifică-ți pauzele.....	122
38 Nu te poți relaxa dacă nu încerci să faci asta.....	125
39 Trăiește în prezent.....	128
40 Relaxează-te în mod holistic.....	130
41 Ieși din carapacea ta.....	132
42 Dormi cât mai bine noaptea	135
43 Iubește soarele	137
44 Fii zen	140

MÂNCAREA 144

- 45 Chiar ești ceea ce mănânci..... 146
- 46 Nu fi mofturos 148
- 47 Hrănește-ți relația (cu mâncarea) 151
- 48 Conștientizează-ți problemele..... 154
- 49 Atenție la regulile alimentare 156
- 50 Nu ține o dietă..... 159
- 51 Nu deveni dependent de zahăr..... 162
- 52 Mâncarea nu este rea 165
- 53 Nu este vorba numai despre greutatea ta..... 167
- 54 Bucură-te de ceea ce mănânci..... 170

ÎNVĂȚAREA 172

- 55 Alege ceea ce îți place 174
- 56 Găsește-ți o motivație..... 176
- 57 Hotărăște-te ce vrei să dovedești..... 178
- 58 Evită rutina 180
- 59 Găsește-ți punctul forte..... 182
- 60 Implică-te activ..... 185
- 61 Învață din greșelile tale..... 188
- 62 Nu te da bătut 190
- 63 Nu poți să oprești procesul 193
- 64 Reflectează mai mult..... 195

PARENTINGUL 198

- 65 Nu uita să drenezi mlaștina 200
- 66 Nimeni nu e perfect 203
- 67 Încearcă să te cunoști cât mai bine 206
- 68 Ai încredere în propria judecată 209
- 69 Fii sincer cu tine însuși..... 212

70	Comunică mai mult cu partenerul tău.....	215
71	Cultivați-vă relația	218
72	Menține-te în formă	221

LA LOCUL DE MUNCĂ 224

73	Rămâi motivat	226
74	Nu ridică ștacheta și mai mult.....	228
75	Trasează niște limite clare	231
76	Acordă-ți niște pauze.....	234
77	Fii o persoană flexibilă	236
78	Rămâi conectat	239
79	Bucură-te de ambianță	242
80	Fii organizat	244
81	Fă mișcare cât poți de des	247
82	Ia-ți din când în când o zi liberă	250
83	Vorbește cu cineva	253
84	Ai grijă de echipa ta	255

PENSIA 258

85	Acum nu înseamnă pentru totdeauna	260
86	Nu trebuie să faci totul deodată	262
87	Când copiii își iau zborul, poți să faci și tu același lucru	265
88	Ocupă-te de familia ta	268
89	Redefinește-ți relația de cuplu.....	270
90	Nu poți să nu faci nimic.....	273
91	Îmbătrânește frumos	276
92	Învață să accepți ajutorul celorlalți	279
93	Ai o relație bună cu medicul tău	282
94	Spune ce vrei.....	285

PROVOCĂRILE 288

95 Pregătește-te să fii luat pe nepregătite	290
96 Este ceea ce este	293
97 Acceptă schimbarea	295
98 Profită de șocurile din viața ta.....	298
99 Nu există scurtături	301
100 Iartă, dar nu uita.....	304

ACESTE SUNT REGULILE MELE..... 308

Cum să folosești regulile.....	310
--------------------------------	-----

Introducere

Tu cât de ocupat ești? Cei mai mulți dintre noi își împart viața între muncă, prieteni, școală, treburile casnice, familie, exerciții fizice, cumpărături, copii... Dar unde te afli *tu* între toate aceste preocupări? Presupun că ești în centrul propriului tău univers, dar uneori reprezinți doar un punctișor undeva în mijloc, strivit de toate celelalte îndatoriri. Și totuși nu poți să te ocupi cum trebuie de niciuna dintre aceste sarcini sau obligații dacă „punctișorul” acesta nu este sănătos, în formă și fericit. Nu vrei doar să trăiești. Vrei să trăiești bine și să ai grijă de tine. Desigur, fericirea nu este o stare pe care o poți simți douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru, zi de zi. Exisă întotdeauna suișuri și coborâșuri, iar momentele bune sunt și mai bune prin contrast cu cele rele. Îmi imaginez că fericirea permanentă – dacă ar exista – s-ar simți cam ca o stare de plictiseală permanentă. Prefer cuvântul „mulțumire”, care permite să existe suișuri și coborâșuri, dar implică faptul că, în spațiile preocupărilor de zi cu zi, ești în general mulțumit de soarta ta. Este o stare de bază, nu o emoție de suprafață. Indiferent că o numești bucurie, mulțumire, sănătate, viață bună, este vorba despre a atinge o stare care în fiecare zi să fie cea mai bună cu putință.

Cu toate acestea, chiar și senzația de mulțumire este foarte greu de atins în viețile conflictuale și frenetice pe care le ducem cu toții astăzi. Lumea modernă este responsabilă în mare măsură pentru sporirea fericirii umane – sau pentru eșecul acestei acțiuni. Dar, în cele din urmă, noi suntem singurii responsabili pentru starea noastră de bine și nu putem învinui secolul XXI pentru tot ce merge prost. Depinde de fiecare dintre noi să-și poarte singur de grijă. Cel mai potrivit ajutor este cel pe care ți-l poți da tu însuși. Este perfect posibil să fii sănătos și relaxat în timp ce toți cei din

jurul tău se pierd cu firea, dar asta nu se va întâmpla dacă nu faci singur eforturi, dacă nu te concentrezi asupra ta. Iar la baza acestei mulțumiri, a acestei abilități de a trăi foarte bine, stă sănătatea ta, în sensul cel mai larg al cuvântului. Pentru început, trebuie să te menții într-o formă fizică bună pentru a face ca viața să se desfășoare în beneficiul tău. Trebuie să mănânci alimentele potrivite, să faci exercițiile corecte, să te relaxezi ori de câte ori poți, să-ți păstrezi corpul într-o stare bună de sănătate. Nu, nu trebuie să fii un atlet, ci doar să-ți stabilești niște standarde echilibrate, care să te ajute să rezisti în fața oricăror neplăceri, fie ele boli sau accidente, și să te refaci cât se poate de repede dacă ți se întâmplă așa ceva. Aceste standarde nu vor fi identice pentru tine și pentru ceilalți – ele depind de vârsta ta și de orice altă problemă de sănătate sau dizabilitate preexistentă –, dar ceea ce contează este să găsești acel standard de referință care să-ți permită *ție* să fii sănătos și rezilient. Cu toate acestea, sănătatea ta fizică este doar începutul. Dacă îți neglijezi sănătatea mintală și lași lucrurile să meargă de la sine, este doar o chestiune de timp până vei începe să te simți nemulțumit de viață. Nu vei ajunge niciodată să atingi starea de satisfacție dacă nu ai grijă de sănătatea ta mintală la fel de asiduu ca de cea fizică.

Într-adevăr, este posibil să fii puternic din punct de vedere psihic și să te simți mulțumit de viața ta chiar și fără a te bucura de o stare fizică bună – tuturor ni se diminuează capacitățile fizice mai mult sau mai puțin pe măsură ce îmbătrânim, dar cu toate acestea mulți oameni în vârstă trăiesc bine și se bucură de viața lor. Pe de altă parte, oricât de puternic, athletic și în formă ai fi, nu te vei simți niciodată în largul tău dacă nu vei avea grijă și de sănătatea ta mintală și emoțională.

Așadar, această colecție de reguli îți oferă nu numai îndrumări pentru a te menține sănătos din punct de vedere fizic, ci îți propune și o serie de observații la care am meditat de-a lungul vieții,

referitoare la ceea ce fac oamenii sănătoși emoțional și de la care noi, ceilalți, avem ceva de învățat. Am urmărit anumite persoane care, înțelegându-și propriile nevoi mentale și emoționale, au reușit să fie împlinite în toate domeniile vieții lor: la locul de muncă, la școală, ca părinți, în societate și chiar la pensie. Acești oameni au găsit niște modalități de a trăi bine, în ciuda agitației vieții din jur, așa că de ce nu le-am prelua și noi, adaptându-le propriilor noastre vieți?

Acestea nu sunt niște sfaturi practice (deși aș fi putut include câteva pe ici, pe colo), ci principii directoare pe care le poți aplica în orice situație. Ele îți cer să privești în interiorul tău și să înțelegi cum funcționezi, cum gândești, cum te simți. Nu-ți face griji, nu este greu, ci distractiv, interesant, revelator. Toată viața mea mi-a plăcut să privesc cu atenție în jur și să studiez, iar lecțiile pe care le-am învățat despre găsirea echilibrului, reziliență, încrederea* în mine însumi și adaptarea la situațiile stresante m-au transformat. Pot spune sincer că sunt mulțumit într-un fel pe care nu l-aș fi putut înțelege niciodată dacă nu aș fi respectat aceste reguli.

Prezenta colecție de reguli îți oferă toate sfaturile de care ai nevoie pentru a te concentra asupra propriei persoane, pentru a trăi bine și a fi mulțumit cu destinul tău. Cu toate acestea, întotdeauna vor exista alte reguli utile cu care te vei întâlni pe parcurs, așa că te rog să nu eziți să le împărtășești pe pagina mea de Facebook: www.facebook.com/richardtemplar. Mă bucur întotdeauna să aflu care sunt regulile tale și îmi doresc să mi le transmiți și mie. La urma urmei, dacă ne ajutăm reciproc, având grijă unul de celălalt, asta nu poate decât să aducă beneficii tuturor.

Richard Templar

* Hm, poate că în ceea ce privește încrederea nu am avut atâtea probleme. (*n. a.*)

REGULA 1

Nu este vorba numai despre tine

În regulă, a venit momentul să-ți vorbesc deschis. Știu că această carte se numește *100 de reguli pentru a avea grijă de tine*, dar ultimul lucru de care ai nevoie este să te concentrezi exclusiv asupra ta. Este treaba mea să o fac și este și prima dintre cele *100 de reguli* pe care le-am ales ca să te ajut să te simți cât mai bine. Cu toate acestea, trebuie să te gândești mai puțin la tine însuși*. Nu vreau să-ți fac viața grea, să te cert fiindcă te pui pe tine pe primul loc sau să te critic pentru că ai un ego. Încerc doar să te ajut. Adevărul este că oamenii care tot timpul se gândesc la ei înșiși sunt rareori fericiți. Nu este doar părerea mea, au demonstrat-o și cercetările pe această temă. Iar dacă stai bine să te gândești, nu este deloc ceva surprinzător. Când te concentrezi prea mult asupra ta (sau a oricărui alt lucru), vei începe să remarci aspecte care nu sunt deloc așa cum ți-ai dori – și mă refer la calitățile, banii și relațiile pe care ai fi vrut să le ai. Viața nimănui nu este perfectă și întotdeauna vor exista lucruri pe care nu le poți schimba – sau cel puțin nu în acest moment. Cu cât petreci mai mult timp gândindu-te la aceste neajunsuri, cu atât mai mare va fi importanța pe care ele o vor dobândi în mintea ta, iar asta te va face să te simți tot mai iritat gândindu-te că ai fost desconsiderat, tratat nedrept sau neglijat.

Cu toții cunoaștem astfel de oameni. Vorbesc despre ei înșiși în mod constant și, dacă încerci să schimbi cursul discuției, ei revin

* Modul în care conciliezi acest lucru cu citirea cărții de față este problema ta! (n. a.)

la același subiect: propria persoană. Consideră că totul are legătură cu ei – șeful a rearanjat turele special ca să-i pedepsească, ca să se răzbune pe ei sau ca să le facă viața grea dintr-un motiv sau altul. Nici nu le trece prin cap că ar putea pur și simplu să fie vorba despre încercarea de a organiza un sistem mai eficient. Nici că șeful nu se gândea deloc la ei când a luat decizia respectivă, ci încerca să jongleze cu numeroase persoane și cu niște priorități. Acest tip de indivizi nu pot concepe faptul că șeful nu i-a vizat tocmai pe ei personal, fiindcă nu fac decât să se gândească mereu la *ei înșiși*, deci nu pot înțelege un univers în care ei nu s-ar afla în prim-plan.

Uite, îmi doresc să ai cea mai bună viață cu puțință și bineînțeles că asta nu se va întâmpla dacă nu ții cont niciodată de nevoile și de dorințele tale. Dar, pentru a-ți păstra echilibrul, trebuie să te asiguri că nu privești întruna numai spre tine. Înțelege unde te încadrezi în imaginea de ansamblu, pe lângă restul lumii, și păstrează-ți atenția concentrată spre exterior. De fapt, acolo se găsesc toate lucrurile bune.

Iată o expresie pe care o detest: „timp pentru mine”. Tot timpul tău îți este dedicat ție, 24 de ore în fiecare zi. De ce nu-l petreci pe tot făcând lucrurile pe care ți le dorești? S-ar putea să nu te bucuri de toate, dar până la urmă le faci pentru că vrei – eu nu suport treburile casnice, dar nici nu vreau să trăiesc într-o cocină de porci. Nu-mi plac accesele de furie ale copiilor mei, dar mă bucur că sunt părinte, iar nervii vin la pachet cu lucrul acesta. Am avut locuri de muncă pe care le-am detestat, însă am vrut banii pe care îi câștigam acolo. Aș fi putut să-mi schimb jobul sau să trăiesc pe străzi, dar am ales să nu fac asta. Timpul meu, alegerile mele! Conceptul de „timp pentru relaxare” – care cred că se află în spatele sintagmei „timp pentru mine” – nu este în sine ceva greșit. O parte a problemei este că se subînțelege că restul timpului tău ar fi mai puțin

bun și, într-un fel, că *nu* este alegerea ta, ceea ce face să-ți fie mult mai greu să accepți toate celelalte activități și să recunoști că tot tu le-ai ales și pe ele.

În plus, expresia aceasta presupune faptul că ești mai important decât toți ceilalți oameni din viața ta, iar cele mai bune momente ar trebui să le dedici răsfățului personal. Asta sună ca și cum balanța s-ar înclina în favoarea ta și ai tinde să fii singur în lumina reflectoarelor. S-ar putea să ți se pară tentant, dar asta nu te va face și fericit.

PENTRU A-ȚI PĂSTRA ECHILIBRUL,
TREBUIE SĂ TE ASIGURI CĂ NU PRIVEȘTI
ÎNTRUNA NUMAI SPRE TINE.

Acceptă-ți punctele slabe sau defectele

Sunt situații când îmi sare repede țandăra. În plus, uneori sunt surescitat, îmi întrerup interlocutorii și nu-i ascult până la capăt. Acestea sunt câteva dintre punctele mele slabe și sunt conștient de ele. Oh, și, de asemenea, am tendința să mă las acaparat total de anumite dispoziții sufletești din care nu mai pot să ies... Cu toții avem defecte și slăbiciuni. Asta ne face oameni.

Nu este recomandabil să te învinovățești în legătură cu astfel de lucruri și să-ți imaginezi că ele fac din tine o persoană mai rea, pentru că nu este deloc adevărat. Cunosc oameni care nu-și ies niciodată din fire, dar nu cred că eu sunt „mai rău” decât ei. Probabil că depun eforturi mult mai mari pentru a-mi păstra calmul decât ei, chiar dacă nu reușesc întotdeauna. Oricum, cu toții au alte defecte pe care eu nu le am. Poate că nu le știu, dar sunt sigur că le au pentru că sunt oameni.

Da, evident că încerc să nu mai fiu atât de irascibil, bine? Dă-mi pace! Scuze, iar m-a apucat. Uite, să recunoști și să accepți că ai defecte nu înseamnă să le cultivi în continuare nepăsător. Nu este precum un cartonaș de la jocul Monopoly pe care scrie „ieși din închisoare”*. Nu poți spune pur și simplu „Așa sunt eu!” și să continui să le tragi pumni în nas oamenilor, să renunți la tot când dai de greu sau să-i lași pe alții să muncească în timp ce tu stai cu mâinile în sân.

* Metaforic sau, în funcție de slăbiciunea ta, la propriu. (n. a.)

Trebuie să lucrăm la slăbiciunile noastre, să găsim strategii pentru a le contracara și să ne cerem scuze atunci când ele îi afectează negativ pe ceilalți. Eu am redus consumul de cofeină, fiindcă, deși îmi place mult cafeaua, sunt conștient că, dacă o beau în exces, devin irascibil. Fac un efort conștient să-i ascult pe ceilalți chiar și atunci când sunt foarte surescitat și încurajez activ anumite persoane să-mi spună dacă devin insuportabil.*

Așadar, trebuie să fii onest pentru a-ți recunoaște punctele slabe și să-ți iei angajamentul să lucrezi serios la ele, dar totodată ar fi bine să o lași mai moale cu autocritica. Face parte din natura umană și cu toții suntem în aceeași barcă, doar că avem o serie diferită de puncte slabe cu care ne confruntăm. Într-adevăr, nu trebuie să le numești defecte dacă nu-ți place cuvântul acesta. Spune-le predispoziții, minusuri sau scăpări dacă asta te ajută să te simți mai bine, cu condiția să nu le faci să pară atât de neînsemnate încât să le ignori.

Dar ce caută această regulă în secțiunea despre încredere? Ei bine, este ușor să te simți prost din cauza irascibilității, a îmbufnării, a delăsării sau a nechibzuinței. Cu toate acestea, încrederea nu presupune să fii perfect, iar criticile celorlalți să nu te poată afecta dacă știi deja care este defectul tău. Îl recunoști, lucrezi la el, s-ar putea să nu fi ajuns să-l stăpânești perfect, dar este oricum mai bine decât înainte... Așa că ei nu-ți spun nimic din ce nu știi deja. Dacă ai încredere în tine poți răspunde astfel: „Scuză-mă, știu că uneori sunt irascibil. Lucrez la asta, dar, după cum vezi, încă învăț.”

**SĂ RECUNOȘTI ȘI SĂ ACCEPȚI
CĂ AI DEFECTE NU ÎNSEAMNĂ SĂ LE CULTIVI
ÎN CONTINUARE NEPĂSĂTOR.**

* Mai ales pe soția mea. Ea nu are nevoie de prea multe încurajări. (n. a.)

Așterne totul pe hârtie

Din experiența mea de mulți ani pot afirma că este util să scrii ceea ce simți. Eu, personal, am făcut-o de când mă știu. Dar nu doar eu susțin asta: cercetările au arătat că oamenii care își notează sentimentele sunt mai puțin stresați după aceea. Obiceiul meu de a scrie ce simt funcționează pentru că, atunci când lucrurile devin emoționante, mintea mea este plină de gânduri și de sentimente pe care nu le pot înțelege așa cum trebuie. Este greu să dau un sens lucrurilor atunci când nu le pot fixa. Așternându-le pe hârtie, le forțez să rămână undeva unde să le pot vedea.

Aceasta este una dintre multele strategii de adaptare pe care le-am menționat în regula precedentă și care te pot ajuta să faci față mai bine durerii, stresului, traumelor și dezastrelor, precum și acelor crize pe termen scurt ce pot interveni în viața ta. Încă din adolescență am ținut un jurnal, cu pauze lungi de scris, iar când privesc în urmă îmi dau seama că motivul pentru care am făcut atâtea întreruperi este că nu m-am obosit niciodată să notez în el cât timp viața mea mergea fără probleme. Nu aveam nevoie să o fac. Mi-a luat ceva timp să-mi dau seama că scriam în el doar atunci când treceam prin perioade încărcate din punct de vedere emoțional.

Nu trebuie să ții un jurnal dacă nu te atrage acest lucru. Poți să scrii ceea ce simți și apoi să arunci hârtia sau să ștergi documentul din computer. (Poți chiar să înregistrezi o notă vocală și să o

păstrezi sau să o ștergi, după cum dorești.) Am un prieten care scrie mereu o poezie, deși, în mod ciudat, muza îl vizitează doar atunci când trece prin tulburări emoționale. Am, de asemenea, prieteni care fac față grijilor legate de bani notându-și toate veniturile și cheltuielile pe o foaie de calcul – poate părea un lucru diferit, dar nu este deloc așa. Cu toții aștern lucrurile pe hârtie ca să dea sens îngrijorărilor și sentimentelor lor, precum și ca să țină evidența bugetului personal.

Și a nota aceste lucruri pentru a fi citite de alte persoane poate fi de ajutor, deoarece trebuie să-ți explici foarte bine sentimentele ca să i le transmiți altcuiva. Dacă ai un prieten căruia îi poți scrie, fie pe e-mail, fie într-o scrisoare de modă veche, poate fi foarte util pentru a-ți clarifica ție însuși sentimentele, sub pretextul că i le împărtășești amicului tău.

Dacă ești furios sau supărat pe o anumită persoană, faptul că îi scrii poate exacerba lucrurile. Dar nu și dacă nu trimiți mesajul! Să-i scrii o scrisoare persoanei pe care o consideri răspunzătoare de stresul tău poate fi cu adevărat cathartic. Regula mea personală în astfel de situații este să scriu ce simt întotdeauna pe hârtie și nu într-un e-mail, deoarece nu pot avea întotdeauna încredere în mine că nu voi apăsa butonul „trimite” sub impulsul momentului. După ce am redactat scrisoarea, aștept întotdeauna 24 de ore înainte de a mă gândi dacă să o expediez sau nu. Apoi o recitesc și am opțiunile de a o expedia, de a o revizui, de a o arunca la gunoi sau de a i-o arăta unui prieten pentru a-i cere părerea. Aproape invariabil o arunc la gunoi, fiindcă și-a atins scopul și probabil că deja mă simt mult mai bine. Apoi este posibil să vorbesc direct cu persoana respectivă, după ce mi-am clarificat gândurile și m-am mai liniștit.

Nicio listă nu este de neglijat. Listele cu lucruri de făcut (*To-do lists*) de toate felurile nu au doar o utilitate practică. Ele te ajută, de asemenea, să-ți limpezești gândurile, dacă te simți copleșit sau anxios, și reprezintă o modalitate de a face față acestor emoții dificile, dar și de a te asigura că nu uiți să împachetezi lenjeria intimă atunci când îți faci bagajul. Uneori, singurul lor rol este unul emoțional: liste de lucruri pe care vrei să le ții minte despre cineva care a murit, motive pentru care iubești pe cineva sau pentru care ar trebui să-l părăsești, argumente pro și contra unor decizii luate sub influența emoțiilor.

OAMENII CARE ÎȘI NOTEAZĂ SENTIMENTELE
SUNT MAI PUȚIN STRESAȚI DUPĂ ACEEA.

Rămâi conectat

Ești unul dintre acei oameni care se trezesc și imediat își încep ziua de lucru? Îți verifici e-mailurile înainte de a te da jos din pat, te gândești la prima ta întâlnire în timp ce ești încă la duș, înghiți o bucată de pâine prăjită în timp ce ieși pe ușă? Mulți dintre noi fac asta. De-abia dacă suntem conștienți că urmăm o rutină, de a ne spăla, de a ne îmbrăca, de a lua micul dejun, pentru că mintea noastră este cu o oră înaintea trupului nostru.

Este atât de ușor să faci acest lucru, mai ales când viața este aglomerată sau când munca este solicitantă. Dar tu chiar nu trăiești în prezent, nu-i așa (**Regula 39**)? S-ar putea să crezi că lucrezi opt ore pe zi, dar mai poți adăuga încă o oră sau două de la începutul acesteia. Și, de cele mai multe ori, și câteva ore destul de neproductive. Cât de multe poți rezolva, sincer, în timp ce faci duș sau te speli pe dinți? Este e-mailul acela chiar așa de urgent încât răspunsul tău nu poate aștepta până la ora 9:00 dimineața?

Atunci când munca este stresantă sau provocatoare, cel mai important este să nu procedezi astfel. Nu-ți acorzi niciun moment de respiro, nu ai timp să te relaxezi și să te destinzi la începutul zilei și nici nu realizezi mare lucru. Așa că păstrează-ți mintea unde se află și corpul tău. Gândește-te la lucrurile ce țin de casă. Concentrează-te pe faptul că te bucuri de duș sau de micul dejun, de partenerul tău sau de copii.

Nu trebuie să te trezești mai devreme ca să faci asta – să știi că eu nu sunt genul de persoană care să sfătuiască pe cineva să se ridice

din pat mai devreme decât trebuie. Nu, eu nu sunt o persoană matinală. Așa că, dacă nu vrei, nu trebuie să-ți schimbi nici tu rutina. Este vorba doar de locul în care se află mintea ta. A-ți face griji pentru segmentele de zi care nu au sosit încă nu numai că este inutil, dar este și rău pentru sănătatea ta mintală.

Într-o lume ideală, nu ar trebui să te gândești la munca ta decât atunci când ajungi la serviciu. La urma urmei, nu ești plătit până în acel moment, așa că de ce ar trebui să faci asta? Citește o carte în timp ce faci naveta, pe drum, ascultă un podcast în mașină, bucură-te de vreme în timp ce mergi pe jos sau cu bicicleta. Sunt conștient că ocazional va exista câte o zi în care vei vrea să te pregătești mental pentru un interviu sau pentru o prezentare importantă, dar aceasta ar trebui să se întâmple în mod excepțional și ar fi bine să-ți folosești timpul pentru lucruri productive: să planifici sau să repeți, nu să te îngrijezi și să te agiți.

Încă îți faci griji în legătură cu acel e-mail la care nu poți răspunde până la ora 9:00 dimineața? Ei bine, nu-ți mai face! În primul rând, nu știi că există, pentru că nu-ți verifici e-mailurile înainte de a ajunge la serviciu – nu uita asta! Și iată al doilea sfat util pentru a-ți sincroniza trupul și mintea: când ajungi la birou, acordă-ți timp ca să-ți intri în ritm. Dacă ai cât de cât control asupra programului tău, rezervă-ți 30 de minute sau o oră liberă ca să te pregătești pentru ziua respectivă și ca să rezolvi orice urgență. Așadar, acum poți să-ți verifici e-mailurile.

Colegii tăi vor afla că nu ești disponibil înainte de ora 9:30 – excepție fac urgențele. Dacă locul tău de muncă are un program fix și nu prea ai ce face, încearcă să ajungi cu o jumătate de oră mai repede ca să te gândești în liniște înainte de începutul zilei de lucru. Bine, s-ar putea să fie nevoie să te trezești puțin mai devreme

– lucru pentru care ai toată înțelegerea mea –, dar știi ceva? Te vei simți mult mai bine. Am fost nevoit să o fac și eu la unele locuri de muncă și (îți spun în șoaptă) tot merită.

ÎNTR-O LUME IDEALĂ, NU AR TREBUI
SĂ TE GÂNDEȘTI LA MUNCA TA DECÂT
ATUNCI CÂND AJUNGI LA SERVICIU.

Îmbătrânește frumos

A fost o vreme – și încă mai este valabil în unele culturi – când persoanele în vârstă erau considerate înțelepte și demne de respect. Destul de des, dacă trăiești în Occident, ai impresia că nimeni nu mai este interesat de tine odată ce ieși la pensie. Problema este că vremurile se schimbă atât de repede acum, încât devii depășit în ceea ce privește limba, interesele, cunoștințele tehnologice, gusturile muzicale, înțelegerea generală a culturii populare.

Este frustrant, pentru că încă mai ai la fel de mult de oferit ca și cei de vârsta ta dintotdeauna. Unii oameni ajung la 90 de ani fără să acumuleze aparent nicio înțelepciune, dar majoritatea învață pe măsură ce viața trece – *jucătorii după reguli* sigur fac asta, prin definiție – și au o mulțime de sfaturi utile pe care le-ar putea transmite, dacă ar avea cine să-i asculte.

Dar mulți nu-i vor asculta. Cel puțin în culturile occidentale, respectul nu mai este acordat oamenilor doar datorită vârstei lor. În multe privințe, acesta este un lucru bun, deoarece respectul trebuie câștigat, iar vârsta nu conferă automat bun-simț sau înțelepciune. În general, oamenii nu tind să prețuiască sfaturile nesolicitate. Poate suna condescendent, în cel mai bun caz, și critic, în cel mai rău caz. Dau din cap și zâmbesc politicos, apoi nu țin cont deloc de sfaturi. Așa că nu te obosi nici tu să faci recomandări decât dacă ți se cere acest lucru.

Secretul este să rămâi mereu tânăr, pentru că astfel ești și interesant. Nu te panica, nu trebuie să împărtășești gusturile muzicale ale nepoților tăi, să înveți să vorbești argoul străzii sau să fii un maestru în programarea pe calculator. Să rămâi tânăr nu ține de aptitudini, ci de atitudine. Atât timp cât poți să fii deschis la minte și interesat de lumea din jurul tău, vei fi bine. Când vezi oameni mai tineri care fac lucruri diferite de cum se făceau „pe vremea ta”*, nu-i judeca.

Încearcă să înțelegi de ce s-au schimbat lucrurile și să găsești logica acestor modificări. Dacă te surprinzi vorbind la fel ca bunicul sau bunica ta, este cazul să te îngrijorezi și să-ți pui întrebări (cu excepția cazului în care ei erau la fel de deschiși la minte pe cât aspiri să fii și tu). S-ar putea ca oamenii să nu-și dorească să primească sfaturi nesolicitate, dar vor aprecia întotdeauna un bun ascultător. Iar faptul că îi asculți pe cei mai tineri – așa cum trebuie – te va ajuta să rămâi tu însuși tânăr.

Cu cât mai repede începi să ai această abordare, cu atât mai bine. Este de preferat să o faci de la 20 de ani. Asta pentru că cel mai bun mod de a-ți păstra tinerețea sufletească este să ai prieteni mult mai tineri decât tine. Desigur, petrece timp cu toți amicii tăi minunați care au vârste apropiate, dar ieși și cu persoane cu 20, 30, 40 de ani mai tinere decât tine. Poți face asta cu membrii ai familiei tale, dar este vorba de mult mai mult decât atât. Oamenii sunt atrași în mod firesc de prieteni care le împărtășesc viziunea despre lume și comportamentele – chiar și atunci când au opinii diferite –, nu contează atât de mult vârsta cronologică, așa că o

* Am pus această expresie între ghilimele pentru că nu-mi place. Fiecare zi este ziua ta, ziua mea, ziua tuturor. Când spui „pe vremea mea” admiți că nu mai ești interesant sau relevant, așadar de ce ai face asta? (Cu excepția cazului în care folosești ghilimelele pentru a arăta că ești ironic, bineînțeles). (n. a.)

abordare deschisă, curioasă și tolerantă îți va permite să ai prieteni de toate vârstele. Ca să nu mai vorbim de faptul că, pe măsură ce îmbătrânești și prietenii tăi mor din păcate, vor exista în continuare alte persoane care să te susțină, să te provoace și să te stimuleze. Și, cine știe, s-ar putea chiar să-ți ceară sfaturi.

**MAJORITATEA ÎNVAȚĂ PE MĂSURĂ CE VIAȚA
TRECE – JUCĂTORII DUPĂ REGULI SIGUR
FAC ASTA, PRIN DEFINIȚIE.**