



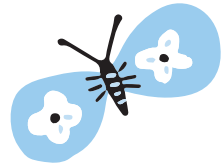
NICULESCU

ACTIVITĂȚI DE WELLBEING

Tehnici de
AUTOÎNGRIJIRE
pentru orice anotimp

AMY BIRCH
Ilustrații de Kat Kalindi





Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BIRCH, AMY

Activități de wellbeing: tehnici de autoîngrijire pentru orice anotimp / Amy Birch;

il. de Kat Kalindi; trad. de Gabriela Șandru. - București: Editura Niculescu, 2024

ISBN 978-606-38-1066-4

I. Kalindi, Kat (il.)

II. Șandru, Gabriela (trad.)

159.9

© Michael O'Mara Books Limited 2022

First published in Great Britain in 2022 by Michael O'Mara Books Limited.

Titlu original: *THE WELLBEING ACTIVITY BOOK. Self-care Activities Through the Seasons*,
written by Amy Birch and illustrated by Kat Kalindi

© Editura NICULESCU, 2024

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82

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: Renata Roșu

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Adaptare copertă și design: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-1066-4

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





AMY BIRCH

ACTIVITĂȚI DE WELLBEING

Tehnici de autoîngrijire
pentru orice anotimp

ILUSTRAȚII DE KAT KALINDI

TRADUCERE DE GABRIELA ȘANDRU



NICULESCU

Introducere



Este ceva firesc ca grija față de propria persoană să fie o prioritate pentru fiecare dintre noi. La urma urmei, atunci când te simți bine, și toate celelalte lucruri din viață tind să se desfășoare mai bine. Ironia este că, în tumultul solicitant al cotidianului, această ecuație simplă este atât de des uitată. Continuăm să ne descurcăm cât de bine putem fără a avea șansa de a ne opri să ne gândim dacă nu cumva ar putea exista o altă cale. Dar vestea bună este că până și cele mai mici lucruri se adună și contează pentru starea ta de bine. Simpla luare a deciziei de a încerca să ai grijă de tine suficient de mult poate fi începutul unei transformări importante. Schimbările



mici, actele de bunătate și de susținere față de tine însuși se transformă într-o nouă experiență de viață pe care o vei simți puțin mai echilibrată, mai plină de sens și de compasiune, mai flexibilă, mai creativă, mai reflexivă și mai veselă – sau, ca să simplificăm, în general mai frumoasă.



Există o mulțime de moduri diferite prin care îți poți îmbunătăți starea de bine, iar activitățile din această carte oferă idei simple și creative pentru a profita la maximum de ele. Unele sunt concepute pentru a reduce nivelul de anxietate și stres, altele au ca scop să aducă mai multă fericire, motivare sau conectare în viața ta, în timp ce altele încearcă să te conecteze cu puterea proprie de a face schimbări pozitive. Acestea sunt organizate pe activități de primăvară, vară, toamnă și iarnă – deoarece anotimpurile au avut întotdeauna un efect puternic asupra



stării noastre de spirit și a modului în care ne desfășurăm viața de zi cu zi. Pe măsură ce temperaturile cresc și scad, iar vremea și nivelul de lumină ne tentează să ieșim în aer liber sau ne împing înăuntru, viețile noastre își adaptează răspunsul, ceea ce înseamnă că fiecare anotimp aduce cu sine noi oportunități de a ne susține starea de bine.



Acestea fiind spuse, dacă preferi, poți răsfoi această carte și să găsești activitatea care ți se pare cea mai potrivită pentru acest moment. Tu știi mai bine decât oricine ce anume ți-ar putea schimba ziua în mod semnificativ. Și, bineînțeles, unele dintre ideile de aici s-ar putea să nu ți se potrivească – cu toții suntem diferiți și ne aflăm în



momente diferite ale vieții –, dar, în egală măsură, poate că dorești să te pui la încercare.

Nicio activitate sau exercițiu unic nu are puterea de a-ți transforma complet viața. Nu există o formulă magică cu ajutorul căreia să fii mulțumit de ea, dar asta nu înseamnă că nu-ți poți propune să faci lucrurile un pic mai bine. Și, uneori, nu avem nevoie decât de puțină inspirație pentru a începe.



Așadar, ai grijă de tine așa cum ar face-o un prieten bun și vezi ce transformări apar pentru că acorzi prioritate propriei bunăstări.



The background is a white canvas filled with various hand-drawn floral and nature motifs. The primary colors are light blue and black. There are several large, stylized flowers in shades of blue, some with black centers. Smaller, simpler flowers and buds are scattered throughout. A tall, thin stem with several leaves is on the right side. A large, dark blue leaf is at the top right. A black, starburst-like shape is on the left. The overall style is whimsical and illustrative.

PRIMĂVARA



Fă ceva complet nou

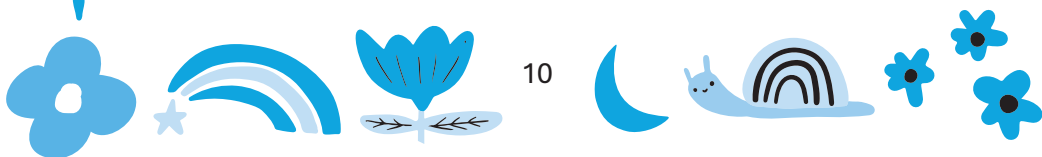


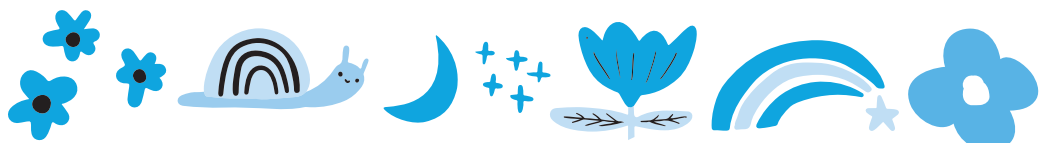
Primăvara are legătură cu reînnoirea și revenirea la viață. Temperatura începe să crească și suntem martorii unei explozii de activitate și creștere a vegetației. Încearcă să-ți canalizezi această energie de primăvară făcând ceva complet nou.

Nu contează despre ce anume este vorba. Ideea este să experimentezi acea senzație de noutate și de descoperire, și poate chiar un pic de aventură. Asta înseamnă că nu va fi suficient să cauți următorul episod dintr-un serial foarte îndrăgit – deși acesta are o valoare aparte (pentru mai multe detalii, consultă capitolul *Caută familiarul* de la pagina 156).



Poate fi descurajant să încercăm ceva nou. Ne putem trezi că avem sentimentul că trebuie să fim „buni” la asta imediat. Dar realitatea este că, atunci când începem ceva nou, suntem novici. Nu

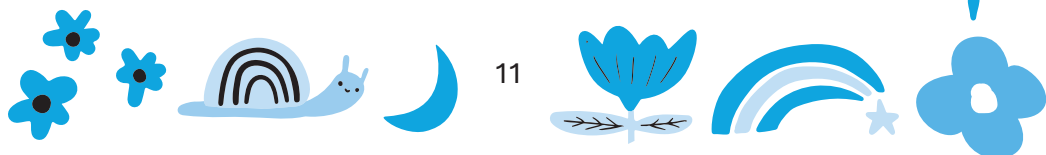




se presupune că trebuie să ne pricepem. Atunci când vedem un copil încercând ceva nou pentru prima dată, nu suntem dezamăgiți sau critici față de el dacă nu dă dovadă de abilitățile unui expert. Ne așteptăm ca el să încerce și să greșească, nu să le facă bine. Dacă te plimbi pe o rută nouă, s-ar putea să te rătăcești; dacă practici un sport nou, s-ar putea să înscrii în propria poartă, iar prima ta creație tricotată va fi disproporționată și plină de găuri. Și chiar așa ar trebui să fie.



Nu mai pune presiune pe tine, lasă criticile deoparte, bucură-te de faptul că ești din nou elev și încearcă să-ți dai voie să te bucuri pur și simplu că experimentezi ceva nou. S-ar putea să nu o mai faci niciodată, s-ar putea ca acest lucru nou să nu ți se potrivească – tocmai asta e ideea: nu știi până nu încerci. Dar poate că vei găsi ceva ce vei dori să reîncerci. Și uite-așa, lumea ta s-a îmbogățit un pic.



Nu mai face multitasking



Ai doar un cap și două mâini. Încercarea de a face mai multe lucruri în același timp înseamnă că nu acordăm toată atenția noastră unui singur lucru și poate fi stresant să trecem de la o sarcină la alta. De asemenea, pentru creierul nostru înseamnă un consum mare de energie, ceea ce face ca *multitasking*-ul să fie o metodă ineficientă de a rezolva sarcinile.



Chiar și atunci când simți că sarcinile pe care le vei avea de îndeplinit sunt dificile, cel mai bun lucru pe care-l poți face este să le abordezi pe rând. Alege sarcina care necesită atenția ta în acel moment și ocupă-te doar de ea. Începe o activitate nouă doar atunci când ai terminat cu precedentă. Acordă-i fiecărui lucru toată atenția ta.

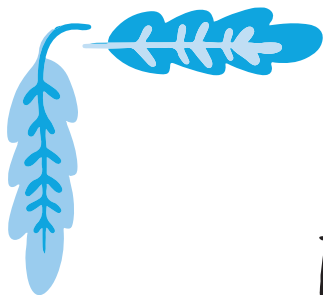


Dacă simți că mintea ta este surescitată de toate celelalte lucruri pe care știi că trebuie să le faci, încearcă să faci o listă scrisă. O astfel de notare nu numai că transferă toate acele „lucruri de făcut” din minte pe hârtie, dar înseamnă că-ți poți face o idee clară despre câte ai de rezolvat – lista poate că este lungă, dar sigur are un sfârșit! De asemenea, te poate ajuta să-ți stabilești prioritățile și să așezi sarcinile în ordine.



Acest lucru pare foarte simplu, dar atunci când ne aflăm într-o stare psihică plină de agitație și frenezie, ultimul lucru pe care vrem să-l facem este să reducem viteza. Așadar, prima sarcină de pe listă ar putea fi să iei o pauză de cinci minute pentru a sta afară și a respira aer curat sau să-ți faci o ceașcă de ceai. După aceea, vei avea o stare mult mai relaxată pentru a te ocupa de ceea ce ai de făcut.

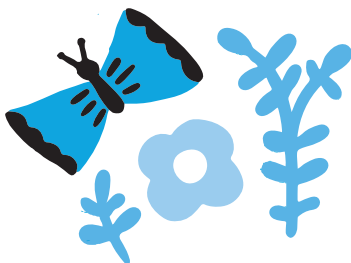




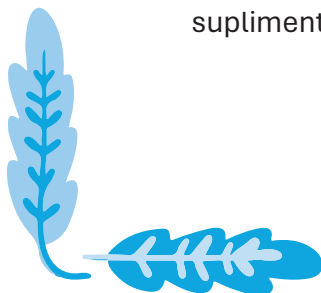
Fă-ți ziua un pic mai bună

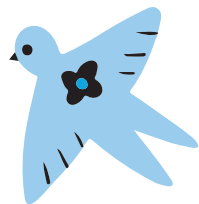
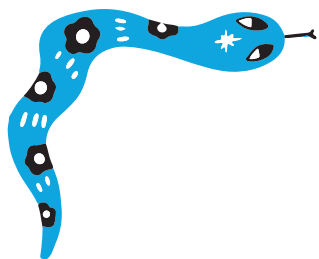


Ce ți-ar face ziua puțin mai bună? Poate faptul că termini la timp ceea ce ai de făcut, că suni un prieten, că te uiți la emisiunea preferată sau că mergi acasă pe un traseu ceva mai lung, prin parc, pentru a vedea florile de primăvară.



Putem fi atât de concentrați pur și simplu pentru a face ziua să treacă, prinși în ritmul de a bifa mental sarcinile și de a le adăuga pe lista cu „lucruri de făcut”, încât uităm să luăm o pauză și să ne amintim că putem alege să acționăm în mod diferit, chiar dacă este vorba doar de a adăuga un strop de strălucire suplimentară unei zile obișnuite din viața noastră.





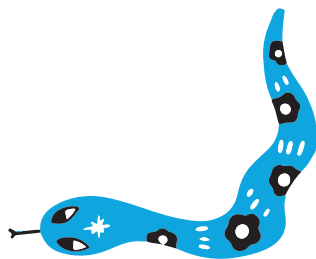
Fii uimit



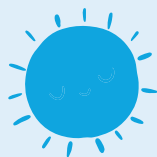
Ce te uimește? Mărimea universului, aranjamentul muzical al unei opere, modul în care copacii pot comunica între ei? Orice ți-ar produce această uimire, de ce să nu petreci ceva timp bucurându-te de această senzație? Asta ar putea însemna să te concentrezi asupra acelei teme – de exemplu, urmărește un documentar, citește o carte sau caută informații pe internet pentru a afla mai multe. Ori poate însemna o abordare mai relaxată. Poate că bucuria constă în mister. În acest caz, ai putea să te lași pe spate și să-ți permiți ca sentimentul de uimire să se răspândească prin corpul tău.



Gândește-te cum ai putea să trăiești acest sentiment de uimire prin intermediul simțurilor. De exemplu, urmărind un apus de soare, ascultând o melodie fără a-ți fi distrasă atenția sau făcând o plimbare prin pădure. Lasă extraordinarul să pătrundă în viața ta.



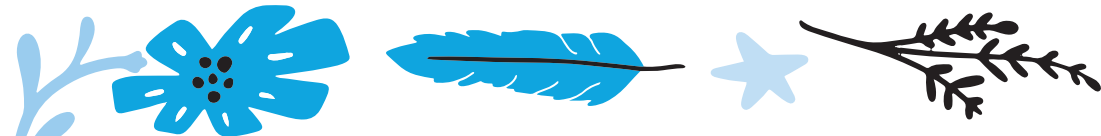
Fă o curățenie digitală de primăvară



Pentru mulți dintre noi, gadgeturile sunt companiile noastre permanente. Apelăm la ele pentru a ne îndeplini sarcinile de serviciu, pentru distracție, când ne plictisim și când ne simțim singuri. Le folosim pentru a interacționa cu persoanele din viața noastră, precum și cu toți ceilalți. Prin urmare, acestea au potențialul de a ne influența foarte mult, uneori în mod negativ. Dacă ai observat că petreci prea mult timp pe internet sau pe smartphone, ar fi timpul să încerci următorul exercițiu.



Primul pas în curățenia digitală de primăvară este observarea. Asta înseamnă să fii atent la diferitele moduri în care te afectează acel dispozitiv, fie că te ajută să te simți conectat, fie că te distrage de la altceva. Gândește-te cum îți influențează comportamentul, gândurile și starea de spirit. Următorul pas este să decizi ce schimbări dorești să faci, ceea ce înseamnă, în principal, să pui niște limite. Dispozitivele noastre sunt ca o ușă și depinde de noi să decidem cui și pentru ce o deschidem.



Apoi este timpul să faci următoarele schimbări:

Aplicațiile

Dezinstalează aplicațiile pe care nu le folosești în mod regulat (le poți reinstala dacă descoperi că ai nevoie de ele) sau, dacă nu ești sigur, mută-le într-o arhivă.



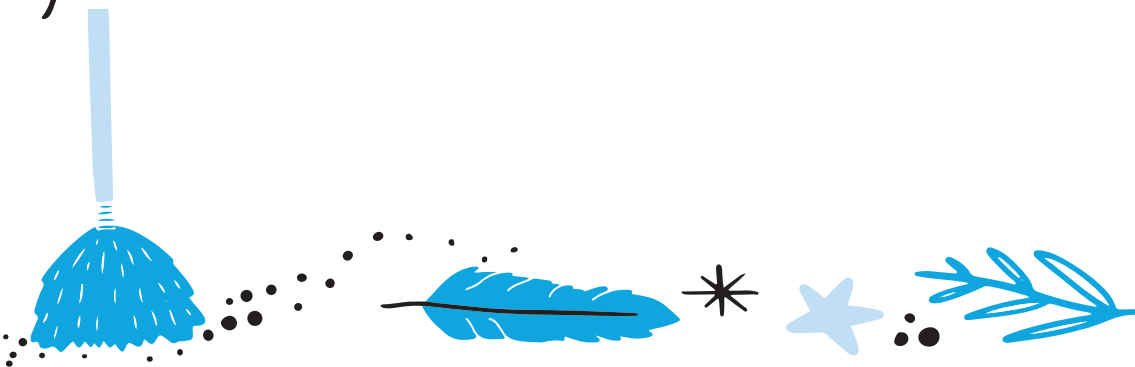
Rețelele sociale

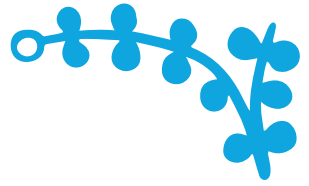
Poate fi dificil să renunți la rețelele sociale, așa că acordă-ți ceva timp. Gândește-te la fiecare dintre platformele pe care le utilizezi și la felul în care acestea îți influențează viața. Și la modul în care le folosești, pe cine urmărești și ce postezi. Ce valoare adaugă fiecare dintre aceste elemente la viața ta? Cum te-ai acomoda la aceste schimbări?



Muncă vs viață personală

Există limite pe care ai vrea să încerci să le pui și la acest capitol? De exemplu, trebuie să ai e-mailul de serviciu pe telefonul personal?





Notificările

Alege notificările de care crezi că ai cu adevărat nevoie (fii sincer!) și apoi redu-le la tăcere pe celelalte.



Dezabonarea

Simplifică-ți inboxul căutând cuvântul „unsubscribe” (dezabonare). În acest fel te poți dezabona și nu vei mai primi e-mailuri sau mesaje de la site-urile sau persoanele respective.



Oprirea

Îți închizi vreodată telefonul?
Ai vrea să faci acest lucru?



Există și alte modificări pe care ai vrea să le faci la modul în care utilizezi aceste dispozitive? Ia gândește-te!

