

### Arta magică a durutului în cot îți va transforma simțitor viața

În acest moment al studiului tău referitor la Metoda NotSorry, ai încetat să îți mai pese de ceea ce gândesc ceilalți oameni, ți-ai dezvoltat abilitatea de a-ți aloca implicările personale și ți-ai creat o listă amplă (și un ghid de referință însoțitor) a lucrurilor în care nu mai dorești să te implici, dar și una a lucrurilor în care *îți dorești* sută la sută să te implici.

Bravo!

Există șanse mari să fi recuperat astfel sute de ore pe care le pierdeai în trecut din cauza unor oameni sau lucruri care nu te interesau nici de doi bani, iar dacă ai implementat această metodă cu abilitate, ai reușit să nu te alegi cu o concediere, iar Gail de la Marketing nu ți-a dat foc la casă. Ți-ai sortat sentimentele referitoare la obligații, la bântuitorul prin crâșme și la Islanda. Nu ți-ai pierdut prietenii, cu excepția celor de care oricum doreai să scapi, și ai evitat să îți faci alți prieteni pe care nu îi dorești în viața ta. Mai mult decât atât, ai devenit un om mai onest și mai politicos decât în trecut, un efect secundar minunat al procesului, dacă îmi este permis să o spun.

Pe scurt, te-ai apropiat mult de starea de iluminare pe care am menționat-o în partea întâi a cărții. Prin reconsiderarea implicărilor tale, eliminarea celor în situații care te irită și identificarea persoanelor și lucrurilor care îți produc o plăcere mai mare și mai multă satisfacție, ai ajuns să îți trăiești viața la maxim.

Apropo, în partea a patra a cărții vei găsi inclusiv o listă a situațiilor în care ar merita să te implici, acum că dispui de mult mai mult timp, mai multă energie și mai mulți bani.

Este vorba de acele situații care îți pot permite accesul la un nou univers al bucuriei, nebănuit până acum!

Dacă nu te-am convins încă, continuă să citești...

### Atunci când te doare în cot de ceva, ai numai de câștigat

În partea a treia a cărții ți-am recomandat să vizualizezi câștigurile potențiale, astfel încât să poți trece mai ușor la Pasul 2. Presupunând că ai făcut acest lucru – ura! – merită acum să cuantifici exact ce ai câștigat *deja*. Sunt convinsă că vei găsi acest proces satisfăcător și motivant.

Așa cum am mai spus, primul lucru pe care îl câștigă oamenii atunci când renunță să se mai implice în situații nedorite este TIMPUL. Timpul pentru a medita în liniște pe toaletă în loc să te grăbești către o teleconferință inutilă; timpul pentru a experimenta o rețetă nouă de profiterol într-o după-amiază de duminică în loc să citești *Moby-Dick* pentru clubul de carte (cine naiba a ales această carte!); timpul pe care îl poți petrece cu cei dragi, și nu cu niște cunoștințe aleatorii pe care nici măcar nu le simpatizezi.

Bun, deci cât ai câștigat până în prezent din perspectiva timpului? Trei ore? Zece minute? Un week-end pe lună? Hm, plutește în aer crearea unei liste noi...

ACTIVITATE	BENEFICIU CÂȘTIGAT
Exemplu: Nu mă mai uit la Video Music Awards	2 ore
	.....

Al doilea lucru pe care îl câștigi prin aplicarea Metodei NotSorry este ENERGIA. Acest lucru se poate materializa în ceva foarte simplu, cum ar fi un pui de somn binevenit, sau într-o activitate mult mai complexă, de pildă dacă te-ai înscris la un curs de Fitness prin Alergare numai din cauza presiunilor unui prieten, rămânând astfel fără timp și energie pentru a face ceva ce îți doreai, cum ar fi curățarea mașinii tale care a început să miroasă ca o ghenă.

ACTIVITATE	BENEFICIU CÂȘTIGAT
Exemplu: Nu mă mai îmbăt cu colegii la Petrecerea de Luni cu cocteiluri margarita	Mai multă energie în ziua de marți.

În sfârșit, dar nu în cele din urmă, ai câștigat BANI. După cum spunea odată umoristul și comicul Will Rogers: „Prea mulți oameni cheltuiesc bani pe care nu i-au câștigat niciodată pentru a-și cumpăra lucruri pe care nu și le doresc numai pentru a-i impresiona pe alți oameni pe care nici măcar nu îi simpatizează”. Bine zis!

Și cum banii sunt foarte ușor de cuantificat, aplicarea Metodei NotSorry care conduce la un câștigat financiar tangibil devine extrem de satisfăcătoare. Spre exemplu, dacă ai decis că nu îți mai pasă de hainele de designer, în bună măsură și pentru că ai decis că te doare în cot de ceea ce gândesc despre tine ceilalți oameni, ai putea economisi sute sau mii de dolari pe an. Personal, cunosc nenumărate femei, îndeosebi în cosmopolitul New York, care simt presiunea de a se integra cu orice preț în societate prin cheltuirea unor sume uriașe pe haine de brand în condițiile în care alte haine la jumătate de preț ar arăta minunat pe ele și le-ar face absolut fericite.

ACTIVITATE	BENEFICIU CÂȘTIGAT
Exemplu: Nu mă duc la petrecerea burlacilor organizată la Las Vegas	1000 de dolari

### **Grijile (implicarea) îți afectează corpul, mintea și sufletul**

Lucrurile nu se opresc însă aici! Un câștig pe care poate că nu l-ai anticipat atunci când ai decis să nu te mai implicii într-o situație este îmbunătățirea considerabilă a stării tale de sănătate fizică și emoțională.

Gândește-te puțin: tu nu ai câștigat numai timp, energie și bani, ci și cunoaștere de sine, încredere în sine și o poftă de viață pe care în general numai copiii o mai au în societatea modernă. Peste toate, te-ai ferit de foarte multe dureri de cap. La modul cel mai literal! Ca să nu mai vorbim de arsurile la stomac, crizele de anxietate și senzația de greutate. Îți mai amintești de petrecerea cu karaoke a colegului tău la care nu te-ai dus? Gândește-te la mahmureala cu care ai fi rămas după ea! Ai fi dat atunci pe gât margarita după margarita numai ca să nu îl sugrumi pe Tim cu șnurul de la microfonul la care cânta. Crede-mă: a doua zi dimineța te-ai fi simțit groaznic!

Dacă nu te-ai dus la petrecere, pentru că nu ți-a părut de ea, înseamnă că ai dormit excelent în noaptea respectivă, nu ai avut nici o durere de cap dimineța, nu ai avut gura uscată în timpul prezentării de dimineță, nu ți-ai numărat minutele până la pauza de prânz pentru a putea trage un pui de somn pe ascuns, nu ai rămas cu dureri de ceafă din cauza respectivului pui de somn (ghemuit sub birou)... nu cred că ar putea contesta cineva beneficiile din această analiză a costurilor.

Ai rămas cu mai mult timp pentru a face ceea ce îți dorești cu adevărat după serviciu (de pildă, să stai comod pe canapea în chiloți, să mănânci floricele de porumb și să te uiți la filmul *Ultimate Ninja Warrior*:

Ai decis că filmul *Ninja Warrior* îți face o plăcere mai mare decât să cânti karaoke cu Tim de la departamentul de IT (și ți-ai respectat această decizie, întrucât ai ajuns să te doară în cot de ceea ce gândesc Tim și ceilalți despre prioritățile tale);

Ai mai multă energie dimineața, pe care o investești într-un bărbierit fără a te tăia (sau într-un epilat comparabil);

În sfârșit, ți-au rămas mai mulți bani, pe care i-ai fi dat pe tequila, iar mai târziu pe o comandă târzie de pizza, ca să mai absoarbă tot acel alcool (lucru care nu s-ar fi întâmplat).

Și peste toate, vei avea timp să îi faci curte lui Dixie în timp ce ceilalți colegi de sex masculin picotesc pe scaune sau dorm inconfortabil cu capul pe birou, plus că vei face o treabă mult mai bună decât ei la serviciu, căci nu vei fi deranjat de starea de mahmureală!

Să examinăm și alte beneficii suplimentare pentru corpul, mintea și sufletul tău derivate dintr-o simplă neimplicare.

## **Corpul**

Foarte multe implicări nelalocul lor conduc la o stare de mahmureală. Am vorbit deja în detaliu despre acest lucru. Ce putem spune însă de cele care conduc la răni fizice efective?

Îmi amintesc perfect o dimineață în care am petrecut zece minute în plus ca să joc Words with Friends cu fratele meu în loc să mă grăbesc să îmi prind trenul. Știam că eram la limită cu timpul, dar m-a făcut incredibil de fericită să îl *anihilez* complet pe fratele meu cu un cuvânt cu scor triplu înainte de a pleca la birou.

De bună seamă, când am ajuns pe peron, trenul era deja pe punctul de a pleca. Am alergat să îl prind (pe tocuri, căci incidentul s-a petrecut înainte de a decide că mă doare în cot de acestea), dar l-am ratat la mustață, nu înainte de a-mi scrânti însă glezna. Am rămas astfel gâfâind și transpirată, cu glezna umflându-mi-se rapid și extrem de iritată.

În consecință, am adăugat „alergatul pentru a prinde un tren” la lista mea cu lucruri de care mă doare în cot, lucru care mi-a permis să economisesc o avere prin evitarea fizioterapiei.

## **Mintea**

Decongestionarea mentală este chiar mai fantastică decât cea fizică, întrucât nu se oprește la limita tavanului sau a unui perete. Chiar dacă interiorul craniului rămâne plin cu acea materie cenușie gelatinoasă, planurile intangibile ale anxietății, grijilor, panicii și fricii devin mai curate decât o biserică înainte de vizita papei. Pe scurt, beneficiile curățeniei mentale generate de neimplicare sunt vaste și interminabile.

Spre exemplu, gândește-te ce s-ar putea întâmpla peste câteva decenii dacă vei lua *astăzi* hotărârea de a nu mai participa la slujbele de duminică (scuze, sanctitatea ta), dedicându-ți timpul și energia astfel câștigate pentru a

completa cuvintele încrucișate din *Sunday Times* în fiecare săptămână. Eul tău din viitor, care nu va suferi de Alzheimer, îți va fi veșnic recunoscător! Acest tip de pace mentală pur și simplu nu poate fi cumpărată!

## Sufletul

Lucrurile vor deveni puțin „văzduhiste” la acest capitol, dar rămâi cu mine câteva momente. Deși nu toți oamenii cred în definiția sufletului ca o forță eterică separată de corpul fizic, marea majoritate înțeleg perfect expresiile „suflet rănit” sau „suflet ucis”, pe care le asociază cu acele lucruri care îi rănesc profund, la nivel celular. Nu este vorba neapărat de lucruri care le aglomerează calendarul sau care le subminează vigoarea, ci de activități, sarcini sau persoane care le limitează însăși libertatea fundamentală. Îmi dau seama că sun la fel ca Mel Gibson în filmul *Braveheart*.

Ei bine, eu am convingerea că *libertatea* este doar un alt cuvânt pentru *suflet* și că prin neimplicarea în anumite situații nelalocul lor și conservarea energiei noastre pentru acele situații care ne fac fericiți, noi sfârșim prin a căpăta o libertate pe care foarte mulți oameni are descrie-o ca pe ceva care... „le hrănește sufletul”.

## O modalitate diferită de a nu te implica

Metoda NotSorry face referire în mare măsură la implicare sau la neimplicare. Chiar dacă ai luat decizia de a nu te mai implica într-o situație, Pasul 2 necesită adeseori o anumită *acțiune* din partea ta, cum ar fi declinarea unei invitații, refuzul de a participa la o ședință sau explicarea ultimei tale politici personale. Există însă și implicări care îți fac plăcere, determinându-te să îți investești fericit timpul, energia și banii în situațiile respective.

O modalitate diferită de a nu te mai implica este strict pasivă, dar conduce totuși la transformare pe termen scurt și lung. Personal, o definesc prin repetarea mentală a frazei: „*pur și simplu nu merită*”.

Spre exemplu, poți aplica această tehnică atunci când un interlocutor în cadrul unei tranzacții absolut necesare – cum ar fi șeful tău sau cei de la compania de cablu – se dovedește a fi un nesimțit absolut sau un incompetent, dar pur și simplu nu poți face nimic în această privință. De bună seamă, ai putea exploda, îți-ar putea crește tensiunea, îți-ar putea risca slujba și/sau te-ar putea trezi într-o manieră misterioasă fără cablu. Toate aceste acțiuni nu sunt însă productive atunci când tot ce îți dorești este să îți închei ziua de muncă, să te duci acasă și să te uiți liniștit la canalul ESPN2.

În astfel de cazuri, este ușor să cazi pradă unei indignări justificate. Din păcate, aceasta consumă mai mult timp și mai multă energie decât merită adversarul tău idiot. Decât să te lași măcinat de această furie interioară, la fel cum masculul călugăriței se lasă consumat de femelă după actul sexual, încearcă pur și simplu... să te doară în cot.

Spune-ți: „*pur și simplu nu merită*” și vezi-ți de viață.