

MARGA ODAHOWSKI

CALEA hamacului

DESIGNUL CALMULUI
PENTRU O VIAȚĂ OCUPATĂ

Traducerea din limba engleză:

Ana Mănescu

 ACT și Politon

2016

Părinților mei,
William și Mary Jo Odahowski



cuprins



<i>Prefață</i>	9
<i>Introducere</i>	17
Capitolul 1: GÂNDEȘTE CA UN DESIGNER Descoperă, concepe, înfăptuiește.....	35
Capitolul 2: RELAXARE Designul voioșiei	67
Capitolul 3: MINDFULNESS Designul compasiunii	83
Capitolul 4: POZITIVITATE Designul minții sclipitoare	99
Capitolul 5: IMBOLDURI Designul de obiceiuri ale stilului de viață.....	117
<i>Postfață</i>	195
<i>Bibliografie recomandată</i>	201
<i>Mulțumiri</i>	205

prefață



Acum câțiva ani, într-un aeroport italian
mi-a atras atenția un semn:

„SOSIRI ZILNICE - PACEA INTERIOARĂ.”

Am îmbrățișat acest mesaj cu un zâmbet. Mi-am dedicat cariera înțelegerii conexiunii minte-corp drept cale către pacea interioară, și descopăr continuu cercetări care îmbrățișează ideea că pacea ne este accesibilă tuturor. Cu instrumentele și practicile potrivite, putem să pretindem o stare de spirit împăcată.

Toți cei pe care-i cunosc – studenți, profesori, prieteni, părinți, fermieri, directori executivi și alții – sunt ocupați, stresați și cu programul supraîncărcat. Prietenii mei din lumea afacerilor duc o viață frenetică, plină de termene-limită și întâlniri nesfârșite, e-mailuri și sms-uri. Presiunea socială de a realiza înfăptuind mai mult este omniprezentă în lumea noastră. Chiar și prietenilor mei italieni li se pare din ce în ce mai greu să revindice *la dolce vita*, viața minunată.

Cu distragerile din ziua de azi, trebuie să găsim tehnici interioare de mindfulness sau conștientă deplină și pozitivitate ca să ne menținem concentrați și pe drumul cel bun. Deși aceste practici ale calmului se poate să fie noi pentru mulți dintre voi, în ultimii 30 de ani eu am studiat, practicat și predat mindfulness atât în munca mea, cât și în viața personală. Am obținut o diplomă de masterat în consiliere și am lucrat în calitate de consilier, instructor sanitar, profesor universitar și consultant pentru mindfulness. Predarea acestor abilități care transformă viața a fost una dintre cele mai profunde bucurii din cariera mea.

Una dintre cele mai mari experiențe de învățare în calitate de consilier a fost să lucrez într-un spital de reabilitare a consumatorilor de alcool și droguri, din Spofford, New Hampshire. Am înțeles că cel mai mult oamenii aveau nevoie de un set de abilități integrate ca să înfrunte solicitările vieții. Am renunțat la cariera în promovarea sănătății ca să am impact asupra mai multor oameni învățându-i abilități care creează nu doar un stil de viață sănătos, ci și o *minte* creativă.

Mai târziu, ca director de studii pentru Colegiul Rezidențial Internațional al Universității din Virginia, am început să predau cursuri academice despre *leadership conștient*. Am îmbinat dragostea mea pentru design cu mindfulness, rezultând un proces care nu doar că genera calm, ci sporea și creativitatea. Cele trei zone ale practicilor bine documentate pe care le-am folosit au fost relaxarea, mindfulness și pozitivitatea. Alături de abilitățile de design, acestea le-au fost folositoare studenților mei în

susținerea schimbării de comportament pentru spori-rea prosperității, leadership-ului și creativității. Să fii creativ necesită conștiență, empatie, colaborare și luare de decizii, și aceleași calități sunt necesare în leadership și în viață. Starea de spirit calmă creează deschiderea pentru a fi flexibil către noi gânduri, idei și posibilități.

Astăzi predau programe moderne de mindfulness pentru corporații și organizații din toată lumea. Continui să folosesc gândirea de tip design, tehnologiile interioare de relaxare liniștitoare și mindfulness și îndreptarea minții către acțiune pozitivă în dezvoltarea liderilor în-țelegători, eficienți.



N-am fost întotdeauna așa. Ca mulți dintre voi, eram stresată și căutam soluții pentru o viață mai echili-brată. Cu mulți ani în urmă, eram convinsă că era ceva în neregulă cu mine și că trebuia să repar acel ceva. Acum aș vrea să împărtășesc cu voi călătoria mea de început către descoperirea acestor abilități ale calmului.

Acum peste 30 de ani se întâmpla să particip la un atelier vocațional în Stevens Point, Wisconsin, la National Wellness Institute (Institutul Național pentru Starea de Bine). Instructoarea mi-a prezentat multe strategii inte-rioare care să mă ajute să devin mai concentrată în viață și carieră. La vârsta de 25 de ani simțeam nevoia să re-reflectez, *trăisem un sfert de secol. Ce voi face cu viața asta?* Instructoarea ne-a cerut să scriem numele a trei persoa-ne care ne vor ghida în călătoria vieții noastre. Am scris

Goldie Hawn, Dalai Lama și Albert Einstein. Apoi ne-a cerut să scriem despre calitățile pe care le întruchipa fiecare dintre ei.

Am scris:

Goldie Hawn pentru voioșie.

Dalai Lama pentru compasiune.

Albert Einstein pentru mintea sclipitoare.

Ea a afirmat: „Cele trei calități pe care le-ați ales sunt deja în voi. Trebuie doar să le descoperiți și să le dezvoltati”.

În cadrul atelierului, instructoarea mi-a prezentat multe practici, inclusiv relaxarea, mindfulness și pozitivitatea. Aceste practici au avut un impact atât de semnificativ asupra mea, încât am scris un scurt eseu despre ce realizasem și experimentasem în ultimii 25 de ani și despre ce aveam să fac cu viața mea pe viitor. De-a lungul anilor, cele trei elemente, voioșia, compasiunea și mintea sclipitoare au devenit miezul și esența fundamentale ale predării mele și ale căii mele în viață.

Atelierul vocațional la care am participat acum mai bine de 25 de ani a devenit o amintire ștearsă până într-o după-amiază rece de iarnă, când am deschis computerul din biroul meu de la universitate și am găsit un e-mail de la Goldie Hawn. Am fost surprinsă!

Goldie scrisese un frumos mesaj de susținere, complimentându-mă pentru cursul de Leadership conștient de la Universitatea din Virginia. Goldie participase la programul Dialoguri despre compasiune pentru minte și viață cu unul dintre profesorii prestigioși de

studii religioase ai Universității din Virginia, Jeffrey Hopkins. Auzise despre munca mea de la colegul meu, Jeffrey Walker, care se consultase cu Hopkins asupra cursului de Leadership conștient pe care îl elaboram împreună pentru Școala de Comerț McIntire a Universității din Virginia.

Goldie se afla pe o cale similară, introducând practici de calm în educația timpurie a copiilor. Ea punea bazele Fundației Hawn, o organizație axată pe îmbunătățirea capacității copiilor de a învăța și a prospera, învățându-i abilități de alfabetizare socială și emoțională care îmbunătățesc performanța academică și le dau copiilor și profesorilor un set de instrumente pentru a duce vieți inteligente, sănătoase și mai fericite.

În timpul primelor noastre interacțiuni am recunoscut repede că geniul lui Goldie se extindea dincolo de capacitatea sa uimitoare de a delecta. Munca lui Goldie de susținere a învățării sociale și emoționale pentru învățământul primar prin Fundația Hawn contribuia la modelarea viitorului educației. Eu și Goldie ne-am împărtășit rezultatele cercetărilor și povești despre demersurile noastre pentru dezvoltarea unei programe pentru copii și tineri pentru cultivarea empatiei, compasiunii și auto-eficacității (credința în abilitatea cuiva de a reuși).

În cele din urmă, în 2004, m-a invitat să particip la conferința Educând din inimă, care se ținea în Vancouver, Columbia Britanică. Invitatul de onoare era Sfinția Sa Dalai Lama. Eram încântată să particip. Era prima dată când

urma să-i văd pe Goldie și pe Dalai Lama în persoană. Bunătatea și inima ei generoasă au ieșit la lumină în timpul petrecut împreună la eveniment și la ea acasă.

În timpul evenimentului l-am cunoscut pe editorul unei reviste despre minte-corp-spirit numită *Common Boundary* (*Limită comună*). Nu auzisem de revistă, dar nici 20 de minute mai târziu m-am dus la toaletă și am găsit acolo un exemplar pe care îl lăsase cineva. Pe coperta revistei era o fotografie de-a lui Albert Einstein, și în acel moment sincron mi-am amintit atelierul din urmă cu 30 de ani, când scrisesem numele celor trei oameni care aveau să-mi ghideze viață. Asta m-a făcut să reflectez asupra punctelor comune ale muncii lui Albert Einstein, Dalai Lama și Goldie Hawn. Cu toții au un simț al voioșiei, al angajamentului către compasiune și al minții scilpitoare în eforturile lor neînfricate de a împărtăși informații utile.

Această întâlnire neprevăzută și norocoasă mi-a întărit hotărârea de a împărtăși abilități transformatoare cu oamenii. M-am întors la activitatea mea de universitar cu o vigoare reînnoită de a-mi susține studenții învățându-i abilități ale vieții moderne pentru a încetini pasul, a-și schimba relația cu stresul, a crea obiceiuri care să le servească în viață și să-i pună în legătură cu starea lor de bine înăscută.

Am inclus această abordare pozitivă a dezvoltării personale și profesionale în programa mea. Le-am împărtășit studenților mei practici care susțin starea de bine și i-am încurajat să-și proiecteze propriile obiceiuri

de stil calm de viață și să le împărtășească altora. Am folosit aceste practici bazate pe dovezi pentru a face clasa să prindă viață și pentru a vedea dacă studenții mei vor trece de la supraviețuire la prosperare.

Îmi întreb adesea studenții la începutul semestrului: „Dacă ai putea să înveți un singur lucru din acest curs, care ar fi acela?”

Studenții mei răspund aproape întotdeauna: „Cum să mă relaxez și să fac alegeri bune.”

Sunt atât de stresați încât *nu pot să ia decizii*.

Studenții mei au fost cei care m-au încurajat să scriu cartea de față. După ce participau la cursul meu, spuneau adesea ceva în genul: „Am dobândit abilități care să mă țină o viață. E cel mai bun curs la care am participat la universitate.” Chiar și ani mai târziu, mulți mă contactează ca să-mi împărtășească recunoștința lor pentru abilitățile învățate, care continuă să-i ajute în viața lor de zi cu zi.

Calea hamacului oferă persoanelor ocupate o cale agreabilă și practică de a dezvolta abilitățile voioșiei, compasiunii și minții sclipitoare. În cartea de față ofer un proces de subliniere a valorii formării unei mentalități de designer pentru a vă îmbunătăți stilul de viață și pentru a ușura luarea de decizii și creativitatea.

Am scris cartea de față ca un instrument de zi cu zi pentru transformare, și sper că va deveni o resursă personală și practică pentru voi. Dacă ați întâmpinat dificultăți în a vă schimba, atunci cartea de față este pentru voi. Se inspiră din știința sănătății, din design și, cel mai

important, din înțelepciunea voastră lăuntrică de a crea schimbare durabilă. Sper ca această carte să vă inspire și să vă ajute în crearea unei vieți de voieșie, compasiune și minte sclipitoare.



introducere



Când eram copil, hamacul era raiul meu, un loc în care puteam să mă duc și să fiu singură, dar și să fiu eu însămi. Îmi amintesc acele zile de vară din Wisconsin, cuibărită în hamacul de la casa noastră de vacanță de pe malul lacului Geneva. Îmi savuram idila zilnică, respirând dulceața ierbii proaspăt cosite din aer. Acest timp petrecut singură mă readucea la mine însămi. Mă rupeam de lume. Îmi lăsam imaginația să zburde. Aveam parte de revelații și inspirație.

Mai târziu, când predam la Universitatea din Virginia, mă plimbam prin parcul istoric și vedeam studenții relaxându-se în hamace, bucurându-se de căldura verii. Odată, când treceam pe lângă un grup care lua parte la un tur, am auzit o mamă spunându-i fiului său: „Dragă, dacă vrei să te adaptezi aici, va trebui să porți șlapi.” În timp ce mă plimbam mai departe pe lângă colonadă, am văzut un grup de studenți care purtau cu toții șlapi; mama avea dreptate. Trebuie să recunosc, simpla vedere a acelor încălțări la studenții mei m-a făcut să fiu cuprinsă de un sentiment de relaxare. Voiam și eu o pereche. M-am dus la magazinul local de încălțăminte al prietenului meu, Scarpa, și m-a cucerit perechea

perfectă de pantofi argintii, confortabili Mephisto. Îmi plăcea la nebunie senzația de relaxare și ușurința de a-i încălța și a-i da jos. Când purtam acești pantofi modești, am observat că mă încetineau literalmente.

Cred că toți căutăm căi de a încetini pasul. Astăzi, avem nevoie de mai mult decât de șlapi. Avem nevoie de căi tangibile de a renunța la încordarea cauzată de multele solicitări din timpul zilei. Exact precum conformarea la recenta modă de purtare a șlapilor, mulți dintre noi ne conformăm culturii stresului, simțind nevoia să acționăm repede ca o reacție la ritmul lumii de astăzi.

Există atât de multă presiune să faci mai multe și un sentiment omniprezent că n-ai destul timp. Toate acestea ne fac să ne asumăm prea multe, și apoi să apelăm la ineficientul sistem de sarcini multiple. Ne trezim învârtindu-ne în cicluri de stres și disperare. Îmi aud studenții exprimând asta tot timpul.

Când întreb: „Ce mai faci?”, îmi răspund: „Sunt ocupat – abia aștept să termin școala ca să mă relaxez.”

Dar școala duce la muncă și la o carieră. „Să fii ocupat” nu se termină niciodată.



Cu toții am primit oferte pe e-mail și reclame online care spun chestii precum: „Acționează acum pentru această ofertă limitată”, „Ai face bine să te grăbești!” și „Grăbește-te – timpul se scurge.” Aceste mesaje au ecou pretutindeni în societatea noastră. Expertii în marketing știu că, prin crearea de tensiune în luarea deciziilor,

oamenii sunt motivați să cumpere. Acest tip de promovare creează anxietate sau un simț al urgenței, jucându-se cu sentimentele noastre – frica de a rata ceva și mentalitatea „sunt atât de ocupat”. Când îmi permit să mă las prinsă în aceste mesaje de marketing, mă trezesc pur și simplu cu mai multe pe lista de sarcini.

Această grabă de a decide duce la oboseala deciziilor. Este sentimentul lent care lovește când sunt prezentate prea multe opțiuni și mintea îngheață. Devine imposibil să decizi. Acel sentiment de indecizie poate fi extenuant. Asta experimentau studenții mei de la universitate, și voiau soluții care să-i ajute să ia decizii rapide, clare.

Ai suferit vreodată de oboseala deciziilor? Cred că am trecut cu toții prin asta la un moment dat în viața noastră, mai ales când suntem suprasolicitați. Avem doar o cantitate limitată de energie mintală zilnică. Felul în care îți organizezi ziua poate face o diferență uriașă. Când avem un program agitat, când nu suntem odihniți, hidratați sau hrăniți, voința și abilitatea de a lua decizii înțelepte ni se diminuează. Este acel sentiment pe care îl ai când te uiți la raftul de cereale din magazinul alimentar. Ai luat decizii toată ziua și acum raftul de cereale oferă prea multe alegeri. Stai acolo înghețat de indecizie. Fiind obosit, suprasolicitat și copleșit de atât de multe de făcut, chiar și decizia privind ce fel de cereale să cumperi pare o alegere imposibilă.

Această stare a fost standardul meu în anii de facultate, ca studentă a Universității din Wisconsin în

Steven Point, sediul Institutului Național pentru Starea de Bine. Îmi lipsea voința. Deciziile erau dificile. Totuși, mișcarea pentru starea de bine mă intriga; credeam că ar putea să fie leacul pentru stresul prin care treceam ca studentă. Interesul meu pentru stilul de viață cu starea de bine integrată a crescut pe măsură ce ascultam guru în domeniul medicinei minte-corp. M-am specializat în sociologie cu un accent pe munca artistică și socială. La cursuri am învățat că voința este fiziologică și limitată – eu aveam nevoie de *puterea iscusinței*.

Tânjeam după o viață relaxată, productivă și energizată, și care includea și timp pentru familie și prieteni. Am experimentat mai multe practici și m-am bizuit pe marii lideri să mă ajute să învăț noi abilități. Am aflat despre Institutul Minții și Vieții unde Dalai Lama colaborează cu cercetătorii de top ai lumii în știința relaxării, compasiunii și fericirii. În anul în care am frecventat Institutul Minții și Vieții, Sfinția Sa s-a întâlnit cu dr. Richard Davidson, de la Universitatea din Wisconsin, cu Jon Kabat-Zinn, de la Universitatea din Massachusetts, și cu alții pentru a discuta despre cum cultivarea de emoții pozitive are un impact asupra bunăstării noastre.

Când eram la facultate pentru o diplomă de master în consiliere, am participat la primul meu curs de yoga. Cursul era predat după orele de program la Centrul de Sănătate Mintală unde eram intern. Din această practică de yoga într-un grup restrâns am învățat valoarea nemišcării și liniștii în practica mea zilnică. Asta m-a determinat să predau relaxarea la Universitatea din Wisconsin în 1983.

La vremea respectivă m-a surprins că atât de mulți oameni aveau nevoie de abilități de calm. Astăzi, avem acces la cercetări substanțiale și la rezultate bazate pe dovezi care confirmă că drumul către o minte deșteaptă este o minte liniștită. Neuroștiința meditației arată că aceasta reduce cortizonul, un hormon al stresului cu multe efecte negative asupra organismului.

Sfinția Sa, care se descrie drept un simplu călugăr, vorbește adesea despre cele două căi de a crea fericire. Prima cale este externă, prin aflarea de mai bun – haine mai bune, șlapi mai buni, prieteni mai buni, slujbe mai bune... schimbând situația exterioară din viața noastră. Fericirea externă nu e rea, dar nu durează mult. Este ca o pedichiură care face picioarele fericite pentru câteva zile, dar cu timpul se duce. Pentru schimbarea adevărată, durabilă, avem nevoie de abilități mintale, de obiceiuri noi și de sprijin – un trib de prieteni.

Cu ani în urmă, unul dintre remediile mele externe era să visez cu ochii deschiși la mutarea în Montana; eram sigură că viața era mult mai relaxată în Vest. Chiar am solicitat și mi-a fost oferită o slujbă în Bozeman, Montana. Dar apoi mi-am dat seama că viața și munca mea acolo ar fi fost la fel ca întotdeauna. Încă eram într-o stare reactivă; căutând surse externe ca să previn factorii mei zilnici de stres. Din procesul de solicitare a acestei slujbe din Vest am învățat că puteam să-mi creez noi oportunități pentru muncă și viață chiar și dacă rămâneam exact unde eram. Procesul de intervievare mi-a schimbat mentalitatea. Am devenit un *intraprenor* – am profitat de poziția actuală din cadrul Universității din

Virginia pentru a crea schimbare în privința locului de muncă și în mine.

Asta mă aduce la a doua cale către fericire: acceptarea responsabilității de a ne înțelege dezvoltarea interioară, care creează apoi bucurie durabilă, ceea ce consider eu un har perpetuu. M-am învățat în jurul acestei idei de sursă internă de fericire timp de câțiva ani, gândindu-mă că ar trebui să fac ceva de genul unei călătorii în India, întâlnirii cu un guru și învățarea unei mantre. Îmi plăcea yoga, dar nu eram pregătită să renunț la manierele mele occidentale.

Apoi, într-o zi, mi-am amintit de hamac.

Amintirile zilelor mele de vară fericite mi-au readus dorința de calm. Foșnetul frunzelor și atingerea brizei ușoare pe piele m-au readus în simțiri. Trebuia să-mi iau un hamac pentru a recrea această calitate liniștitoare. Când urmăream norii purtați de vânt, timpul încetinea.

Nu trebuia să mă duc în Vest și să evadez la o fermă; hamacul avea să fie refugiul meu modern. M-am trezit visând cu ochii deschiși luni întregi la asta. Îmi imaginam cum ar arăta și cum m-aș simți întinsă în el. Îmi aminteam căldura soarelui atingându-mi pielea și mireasma plantelor perene din apropiere, care mă făceau să zâmbesc fericită. Îmi aducea aminte de copilărie, când aveam tot timpul din lume. Nu mă gândeam la cum să fac rost de un hamac. Pe măsură ce treceau lunile, mă vedeam pur și simplu într-unul, complet relaxată.

Apoi, într-o zi, am observat o femeie în fața mea pe când mă aflam în magazinul meu preferat, T.J.Maxx. Era

Gigi, o fostă colegă pe care n-o mai văzusem de zece ani. În timp ce așteptam la coada de la casă, am recuperat timpul pierdut. Exact când ne despărțeam, Gigi a menționat că avea de gând să se ducă vizavi, la Lowe's.

Am întrebat: „Crezi că au hamace?”. I-am descris cât de mult le iubeam și cât îmi doream unul.

S-a uitat la mine și a spus: „Am un hamac grozav în magazie. L-am primit ca dar de nuntă. E nou-nouț și n-a fost folosit niciodată. Pot să ți-l dau ție”.

Nu-mi venea să cred. Eram atât de entuziasmată să-l iau și am fost uimită să descopăr că era unul dintre acele hamace luxoase, duble, cu țesătură matlasată extra groasă. Se potrivea chiar și cu sensibilitățile mele estetice, verde uni pe o parte și în dungi pe cealaltă. Suportul era solid și sigur. Era hamacul perfect pentru curtea mea! Locuiesc într-o clădire istorică amplasată în faimosul parc dendrologic al universității, o grădină plină cu arbori de cafea Kentucky și portocali Osage. Nu orice hamac ar fi putut să stea lângă o asemenea măreție, dar acesta se potrivea cu grandoarea grădinilor întinse.

În noul meu hamac mi-am început practica zilnică de decuplare. Doar timpul era cheia. Îmi plăcea la nebunie să stau afară, relaxându-mă în natură. Minte și corpul îmi erau mângâiate în timp ce simțeam pe piele soarele cald și briza și auzeam în depărtare sunetele prigoarelor și veverițelor. Mă bucuram de felul în care mi se relaxa corpul. Mă simțeam de parcă aș fi fost ținută în brațe iubitoare. În hamac, un val de calm îmi transforma problemele vieții în soluții. Revelațiile păreau să se

intensifice pe măsură ce continuam să mă eliberez și să mă relaxez. Nu mă gândeam la probleme. Soluțiile apăreau neanunțate. Tuturor ni s-a întâmplat să ni se ivească miraculos aceste *aparitii entuziasmata*.

Statul în hamac, zăcând nemișcată și respirând în liniște, a devenit practica mea calmă de a fi pur și simplu. De la grijile mintale la suferințele fizice și durerile musculare, destinderea continua cu fiecare perioadă de timp pe care o petreceam acolo singură. Mă forțasem prea tare să țin pasul cu munca, familia și cu cele mai noi manii din domeniul fitness-ului. Hamacul mi-a permis să mă eliberez. Corpul meu mental, emoțional și fizic a recunoscut încet-încet calea înapoi către sănătate. Am înflorit. Cea mai bună cale către mulțumire și voieșie e să te relaxezi în iubirea propriei ființe.

Yoga de hamac. Să nu faci nimic. Nu e nevoie de niciun guru. Singurul necesar este un angajament pentru o rutină statornică – sârguința. Eu am sârguința. Folosesc această calitate de determinare ca să realizez multe în viață. De ce să nu folosesc sârguința și ca să-mi creez calmul?

Acest timp petrecut regulat în hamac a permis decuplarea. Când era frig afară sau când aveam timp limitat, scaunul, patul, salteaua de yoga sau canapeaua devenea hamacul meu înlocuitor în interior.

De fapt, n-aveam nevoie decât de o doză de timp liniștit în nemișcare. Timpul petrecut în hamac a devenit practica mea personală pentru relaxare, mindfulness și pozitivitate.

Cum să folosești această carte

La instruirea mea ca instructor sanitar am învățat că cea mai bună modalitate de a transforma ceva într-un obicei este să experimentezi cu ce funcționează pentru tine. Te voi învăța cum să crezi ritualuri și obiceiuri ca să-ți susții practica până când se înrădăcinează. Pentru mine este vorba de practica mea din hamac. Pentru tine s-ar putea să fie ceva cu totul diferit.

Cartea de față va acoperi sarcinile fundamentale din viață, practicile *cum-să* de creare a calmului de-a lungul zilei, și va împărtăși valoarea unei *minți de designer* prin ținerea unui jurnal de design pentru furnizarea unui ritual zilnic care să susțină starea de bine. Lasă practica să-ți fie profesor.

Îată o privire de ansamblu asupra a ceea ce e de așteptat de la fiecare capitol.

1. Gândește ca un designer

Frumusețea și simplitatea acestei cărți constau în faptul că tu ești designerul propriei practici. Poți să crezi chiar tu cele mai bune obiceiuri pentru tine. În capitolul 1 îți sunt prezentate căile de *a descoperi*, *a concepe* și *a înfăptui* lucrurile diferit, cu jucăușa curiozitate a unui designer.

Îmi place să predau practici de design pentru că acestea aduc fericire în procesul de schimbare. Designerilor le place să se joace, să facă greșeli, și văd mai multe

posibilități pe parcurs. Din cartea de față vei învăța despre trei elemente de design – descoperă, concepe, înfăptuiește – și cum să le folosești în viața de zi cu zi pentru schimbare și luare de decizii eficiente.

Metodele de design susțin rezolvarea de probleme prin explorarea posibilităților și luarea de măsuri. Un instrument valoros de design este să ții un jurnal cu ideile, succesele și progresul tău. Scrisul și desenatul îți fac imaginația să prindă viață în lumea de zi cu zi. Crearea de imagini este o cale de a vizualiza idei noi și de a explora rezultate pozitive.

Astăzi, gândirea de tip design este o componentă integrală a rezolvării de probleme în domeniile educației, medicinei și afacerilor, pentru a susține descoperirea celor mai bune soluții pentru sănătatea, munca, relațiile și comunitatea noastră.

2. Relaxare

Relaxarea activă este o rutină zilnică puternică ce permite inteligenței naturale a corpului nostru să lucreze. Calmul minții și al corpului este fundația tuturor celorlalte metode din carte. Când îmi fac timp pentru momente de relaxare pe durata zilei, asta are un impact profund asupra luării de decizii, eficienței și productivității mele. Construirea obiceiurilor încurajatoare de relaxare, printre care se numără să bei apă, să mănânci alimente naturale și să dormi bine noaptea, ne ajută corpul să se relaxeze complet și profund.

Poți să începi de oriunde să crezi mai multă relaxare în practica ta zilnică. Încearcă să folosești descoperirea, conceperea și înfăptuirea ca elemente de design ca să explorezi practicile de relaxare care atrag momente calme în practica ta zilnică.

Relaxarea furnizează energie și garantează harul voioșiei durabile. Capitolul 2 predă obiceiurile fundamentale ale respirației și întinderii corpului ca stil de viață, care ne duc de la gândire la existență. Relaxarea ne ajută să ne scoatem atenția din propriul cap și să o direcționăm către corp.

3. Mindfulness

Mindfulness sau conștiența deplină ne reconectează cu obiceiurile și practica noastră. Pe măsură ce facem câte ceva în mediul nostru de zi cu zi, propriile acțiuni devin reacții automate, inconștiente. Mindfulness ne trezește, făcându-ne să redevenim conștienți de obiceiurile noastre. Ne ajută să ne schimbăm relația cu acestea. Mindfulness este un întemeietor de relații. Dezvolți o relație cu mintea și corpul tău, și făcând asta înveți să discerți și să acționezi eficient.

Generozitatea față de sine, compasiunea și curiozitatea sunt toate calități ale mindfulness care transformă efectiv obiceiurile inconștiente. Când ne acordăm atenție cu generozitate se creează un nou nivel de preocupare față de sine care este reconfortant și dezvoltă reziliență. Generozitatea față de sine ne ajută să ne schimbăm

relația cu stresul, fiindcă ne permite să ne acceptăm sentimentele și să le facem față cu compasiune.

Capitolul 3 arată valoarea pe care o dă în viața ta de zi cu zi cultivarea calităților de conștientizare, acceptare și compasiune. Când practicăm mindfulness, înțelegem că aceste calități sunt miezul întregii creativități. Vei putea să folosești procesele de design ale descoperirii, conceperii și înfăptuirii ca practici mindfulness, ca să-ți sporești abilitatea de a-ți reglementa singur emoțiile și a scăpa de frică.

4. Pozitivitate

Psihologia pozitivă se concentrează pe cultivarea emoțiilor care creează stare de bine și înțeles în viețile noastre. O concentrare pe pozitiv ne îndreaptă mintea și acțiunile către semnificație și conectare și ne sprijină în viețile noastre zilnice conectându-ne cu calmul și creativitatea. Vei folosi practicile de design ale descoperirii, conceperii și înfăptuirii ca să construiești emoții pozitive cu un impact semnificativ asupra felului în care te bucuri de viața ta și o savurezi.

Capitolul 4 explică valoarea pe care emoțiile optimiste, încurajatoare și constructive o au asupra accesării propriei intuiții, vocea înțelepciunii interne. Sinele înțelept spune: „Relaxează-te, stai acasă și citește o carte”. Pozitivitatea este cheia păstrării calmului, o stare de spirit care duce la o claritate mai mare în luarea de decizii.

5. Imbolduri

Cea mai bună cale pentru a începe o practică nouă este să creezi ritualuri și o practică zilnică potrivite bine în actualul tău stil de viață. Capitolul 5 include o mostră de sarcini pe care le-am dat studenților și clienților mei în cei 15 ani de predare. În scopul acestei cărți, le-am numit „imbolduri”. Fiecare imbold este o practică simplă, naturală, care se strecoară ușor în propria viață.

Te gândești: *Sunt prea ocupat pentru asta?* Să știi că să iei măsuri poate să fie la fel de simplu ca exersarea timp de cinci minute pe zi. Practicile mărunte construiesc disciplina.

Eu și studenții mei începem cu o rutină de un minut. Începem cu un fel de *a fi* mai degrabă decât de a gândi sau de a face. Cursul meu începe cu o practică de un minut de conștientizare a respirației, un exercițiu de „observare a respirației din corp”. Continuăm să facem asta la începutul fiecărui curs, și le cer s-o facă singuri de-a lungul săptămânii.

Pentru a crea un ritual zilnic nou pentru ei, le sugerez să adauge un exercițiu de respirație mai lung unui obicei deja instaurat în practica lor actuală. De exemplu, aș putea să sugerez să o facă în timp ce se pregătesc dimineața. Sau poate o fac în timp ce se duc sau se întorc de la curs sau de la o întâlnire; când ajung, sunt odihniți și concentrați. Aceste zece minute de conștientizare a respirației e posibil să te scoată din capul tău și să-ți direcționeze atenția către corp, permițând o schimbare reconfortantă în energie.

În Capitolul 5 vei învăța de ce cele mai bune practici sunt mărunte, zilnice și fericite. Când facem ceva de care ne bucurăm în fiecare zi, chiar și pentru un minut, punem bazele impulsului pentru schimbare. Să păstrăm totul simplu, ușor și realizabil.

Cum să profiți din plin de cartea de față

Se poate să fi auzit mantra folositoare „Acțiunile produc rezultate”. Am gândit cartea de față ca un instrument care să creeze rezultate tangibile în acțiune. O mare parte din cum funcționează aceasta este petrecerea timpului cu descoperirea, conceperea și înfăptuirea practicilor din cartea de față pentru a construi abilitățile de relaxare mindfulness și pozitivitate. Cartea de față oferă un ghid către *decuplare*. Fă-ți ceva timp să citești toată cartea, apoi experimentează practicile și activitățile.

Începe un jurnal de design

Ține un jurnal zilnic pentru explorarea practicilor din cartea de față și ca parte folositoare din rutina ta. Frecvența construiește obiceiul. Designerii țin seama de ideile, acțiunile, încercările și erorile și succesele lor. Asta, mai degrabă decât căutarea „perfectiunii”, creează mentalitatea „progresului continuu”. Un jurnal îți oferă posibilitatea să mâzgălești, să faci liste, să plănuești și să reflectezi asupra felului în care ai integrat înțelesul și

starea de bine în propria viață, precum și revelațiile care apar când te-ai conectat cu liniștea.

Eu țin tot timpul în geantă o agendă Moleskine și un marker Sharpie. Inspirația poate să sosească oricând, și cu cât scriu mai mult, cu atât îmi vin gânduri mai profunde. Scriu, printre altele, despre ce funcționează, interpretări ale viselor, revelații, liste cu sarcini și noi idei de afaceri. Uneori măzgălesc. Pentru un designer, ritualul scrierii este o mină de aur.

Alege o practică

Predau aceste practici unui public variat: studenți în primul an la facultate, masteranzi la EMBA*, clienții pe care îi instruiesc, părinți casnici și antreprenori. Văd efectul pe care-l au asupra atâtor vieți. Rezultatele pozitive apar odată cu angajamentul regulat pentru reflecție înainte de luarea de măsuri inspirate și semnificative.

Valoarea combinării instrumentelor de design cu practici de calm este că se creează o metodă simplă, realizabilă de stabilire a unui stil personal calm în viața ta zilnică. Aceste practici sunt pentru toată lumea. Ele construiesc *puterea iscusinței* pentru schimbarea transformatoare.

* Executive Master of Business Administration este un program de masterat dedicat directorilor, managerilor și liderilor în afaceri (n. tr.)

Primește beneficiile

Iată câteva dintre beneficiile aplicării strategiilor conținute în *Calea hamacului*:

- Sporirea atenției mintale, concentrării și luării deciziilor.
- Sporirea conștientizării de sine prin auto-reflecție continuă.
- Îmbunătățirea rezistenței prin dezvoltarea de răspunsuri sănătoase la situații stresante.
- Sporirea energiei și vitalității prin nutriție, exercițiu și somn adecvat.
- Sporirea inventivității și creativității.

În loc de conformare la o cultură a stresului, căutând surse externe de fericire, cartea de față te ajută să crezi designul unei căi eficiente de a te raporta la distragerile și presiunile zilnice și să o experimentezi. Minte ta sclipitoare internă este un ghid valoros, și cartea de față îți dă instrumentele pentru a ajunge la acea minte calmă, astfel încât să ai încrederea și claritatea de a lua decizii eficiente zi cu zi.

Multe dintre aceste beneficii vor avea un impact direct asupra performanței tale la muncă, la școală sau acasă. Pe măsură ce devii mai înțelegător și mai recunoscător, s-ar putea să descoperi îmbunătățiri în relațiile tale cu ceilalți. Asumă-ți responsabilitatea de a face ca obiceiurile de viață sănătoase să devină parte din propria viață și să-ți construiască încrederea. Pe măsură ce

faci mici pași zilnici în crearea obiceiurilor sănătoase, vei avea parte de mai multă energie, mai mult entuziasm și vitalitate.

Folosește activitățile din carte ca ghid pentru încorporarea unor obiceiuri calme în viața ta actuală. Vezi ce diferență fac în viața și activitatea ta.



gândește ca un designer

DESCOPERĂ, CONCEPE, ÎNFĂPTUIEȘTE



În acest capitol te voi ajuta să folosești instrumentele pentru a crea o „mentalitate de designer” în timp ce parcurgi procesul de creare a calmului în viața ta. Când suntem relaxați atingem cele mai bune rezultate în viață și la muncă. Minte creativă își ia inspirația din nemișcare, frumusețe și conectare.

Toți designerii înfăptuiesc, dar designerii buni înțeleg valoarea lui a *nu* înfăptui. Ei își fac timp pentru descoperire prin observație, căutând conexiuni și înțeles și recunoscând oportunitățile. Consideră că ești designer; structurează-ți ziua intenționat cu practici care îți susțin starea de bine.

La începutul carierei mele eram copleșită și credeam că „n-am timp” să am grijă de mine. Într-adevăr, în lumea noastră ocupată s-ar putea să pară contraintuitiv

ca rezervarea de timp pentru relaxare să ne ajute să fim productivi. Adevărul este că atunci când practicăm relaxarea activă – cu sau fără hamac – ne schimbăm căile neuronale ale creierului, creând o minte mai calmă. Percepția noastră se lărgeste, permițându-ne să luăm în considerare cele mai bune posibilități. Este esențial nu doar pentru designeri, ci pentru noi toți să cultivăm calitățile care pun bazele flexibilității și favorizează o fire voioasă.

Deși există multe elemente ale procesului de design, eu am ales să mă concentrez pe *descoperirea designului, conceperea designului și înfăptuirea designului*. Îmi plac acestea trei pentru crearea unui stil calm de viață. Procesul de design îți pune scopurile în acțiune. Este o abordare structurată a generării și evoluției ideilor de schimbare, a luării de decizii și a creării unui stil calm de viață. Procesul de design se bazează pe abilitatea de a fi atent, intuitiv și de a dezvolta noi idei cu sens.

Începe un jurnal de design

Elementele de design mi-au dat instrumentele și capacitatea de a crea schimbare semnificativă în viața mea. Unul dintre obiceiurile unui designer este să creeze ritualuri zilnice de expresie creativă.

Ținerea unui jurnal cu ideile, succesele și progresul tău este un instrument valoros de design. Scrisul te ajută să-ți faci imaginația să prindă viață în lumea ta de zi cu zi. Începe prin a face o listă, a desena sau a strânge un grup de imagini din reviste cu motivațiile tale

pozitive. Folosește-ți jurnalul ca să scii rezultatele pe care le au practicile tale de relaxare asupra sporirii inspirației și revelațiilor.

Practic încă din liceu scrisul, desenul și mâzgălitul într-un jurnal. Mi-a susținut și dezvoltarea academică, și pe cea personală. Când scii, îți perfecționezi abilitățile de gânditor rațional în timp ce-ți revizuiesti alegerile personale și luarea de decizii.

Un jurnal de design îți consolidează ideile și oferă spațiul unde sinele tău vorbește liber. Timpul petrecut singuri ne face înțelepți. Vei găsi răspunsuri despre unde și cum să începi această căutare a calmului. Acesta ar putea să fie și locul în care să-ți confirmi revelațiile și ideile intuitive. Există multe căi de a ține un jurnal. Mie îmi place să-l folosesc pe-al meu pentru reflecție, planificare, exprimarea recunoștinței și ascuțirea intuiției.

O cale ușoară de a începe este să scii pur și simplu un cuvânt. Eu scriu adesea un cuvânt pe care vreau să mă concentrez în ziua respectivă, precum *apreciere*. Apoi, pe măsură ce ziua continuă, mi-l aduc încontinuu în minte. Asta îmi intensifică gândurile de apreciere și îmi ghidează, de asemenea, acțiunile pe durata zilei.

Dacă ești începător în ținerea unui jurnal, poți să începi cu un cuvânt zilnic de recunoștință. Pe cine apreciezi și cum? Notează detaliile.

Oprah Winfrey ne-a convertit cu mulți ani în urmă la puterea recunoștinței. Țin minte când ne-a făcut pe atâția dintre noi să ținem jurnale despre asta. A fost minunat. Chiar dacă scriam într-un jurnal de mulți ani,

toate scrierile mele fuseseră despre „săraca de mine, oa, oa, oa”. Când am trecut la scrierea despre recunoștință, lumea mea s-a transformat. Nu spun că n-ar trebui să te văicărești niciodată. Doar fă-o o dată, și apoi treci mai departe către următorii pași, cei mai buni dintre toți, pentru a converti o văicăreală în recunoștință.

Gurul de dezvoltare personală și antreprenoriat Marie Forleo mi-a amintit recent: „Dividendele se află în detalii”. În emisiunea sa, *MarieTV*, a prezentat recent studiul lui Robert Emmons, un psiholog care cercetează recunoștința. Studiul lui Emmons sugerează că scrierea relatărilor detaliate despre recunoștință oferă o valoare mai mare. Cu cât scrierile tale sunt mai precise, cu atât se creează mai puternic un sentiment durabil de recunoștință. Marie a arătat și de ce scrierea într-un jurnal este incredibil de folositoare. În primul rând este o rutină ce perfecționează disciplina. În al doilea rând, ținerea unui jurnal este o cale grozavă de a dezvălui revelații personale și de a decupla tiparele negative de gândire. Scriind zilnic în jurnal, ai un loc unde să reflectezi, să procesezi, să înregistrezi și să crezi.

Primul element al designului: descoperirea designului

Instrumentul numit descoperirea designului ne ajută să devenim concentrați și motivați pentru schimbările pe care vrem să le facem. Procesul de descoperire a designului include:

- Crearea unui spațiu pentru timpul petrecut singuri
- Punerea de întrebări
- Reflecția și obținerea inspirației și revelațiilor

Descoperirea este dezvăluirea a ceea ce vrem să fie cunoscut. Are loc atunci când suntem curioși, reflexivi și receptivi. Înțelegerea provocărilor cu care te confrunți ar putea să fie primul pas către descoperirea a ce ți se potrivește cel mai bine în crearea stilului calm de viață pe care ți-l dorești. Făcându-ne timp pentru reflecție, obținem noi revelații. Cea mai bună inspirație apare când suntem atât motivați, cât și tăcuți. Descoperirea presupune să ne facem timp ca să ne relaxăm, să reflectăm, să explorăm și să creăm un plan semnificativ. Intențiile noastre sunt deduse prin observație și revelații, și ne oferă motivația, concentrarea sau direcția de care avem nevoie ca să susținem procesul de schimbare. Designerii sunt deprinși cu practica reflecției ca să descopere ceva.

Profesorul de studii religioase la Universitatea din Virginia, Jeffrey Hopkins, a venit de câteva ori la cursul meu ca să vorbească, în calitate de invitat, despre puterea liniștirii minții printr-o practică de conștientizare a respirației. [Hopkins, care a scris cartea *Cultivating Compassion (Cultivarea compasiunii)*, a fost timp de zece ani interpret pentru Sfinția Sa Dalai Lama. Acum face traduceri pentru Sfinția Sa.] El le-a spus studenților mei să găsească o meditație care le place și s-o practice

pentru doar un minut. Fă o experiență ușoară, plăcută din designul noilor obiceiuri și încorporează-le în viața ta. „Oprește-te cât încă faci asta cu plăcere, și apoi crește treptat timpul la două minute și tot așa”, spune Hopkins. Înțelept sfat.

Hopkins a împărtășit cu clasa mea și importanța descoperirii propriei motivații. Ca să reflectezi asupra propriilor motivații personale pentru a te calma, pune-ți următoarele întrebări și scrie despre asta într-un jurnal de design:

- De ce crearea compasiunii și calmului este o năzuință semnificativă pentru mine?
- Ce sper să câștig devenind mai echilibrat, mai relaxat și mai pozitiv?
- Cum ar putea să-i afecteze calmul meu pe cei din jur?

Imaginează-ți cum ar putea să ți se schimbe relațiile dacă ai fi capabil să te relaxezi, să te echilibrezi și să trăiești cu rost. La cursul de Leadership conștient de la Școala de Comerț McIntire de la Universitatea din Virginia, am avut o studentă care se simțea cu adevărat motivată să creeze o practică de compasiune semnificativă. Kristin ne-a împărtășit: „Sunt irascibilă, și credeam că am moștenit asta de la mama. Acum înțeleg că am de ales. Nu trebuie să fiu irascibilă. Când simt că apare furia, respir ca să mă calmez. Această nouă abordare mindfulness îmi permite să-mi accept furia și să reacționez mai eficient.”

Descoperirea este prima parte a procesului de schimbare. Kristin n-a trebuit decât să-și schimbe relația cu sentimentele de frustrare. Pe măsură ce am lucrat împreună în timpul semestrului, a devenit conștientă și intuitivă, astfel că și-a împletit emoțiile cu o doză de auto-compasiune, eliminând astfel ieșirile pripite și furioase, și respectându-și în același timp sentimentele și descoperindu-le sursa. Kristin a încheiat semestrul uimită și ușurată. Două aspecte s-au schimbat la ea: unul a fost părerea despre sine și celălalt relația cu propriile sentimente. Acum era capabilă să-și îmbrățișeze emoțiile – și, astfel, acestea s-au dizolvat. Poți să-ți imaginezi cum schimbarea obiceiului de a fi irascibilă i-a schimbat relațiile acasă și la muncă? Tu ce ai descoperi dacă ai încetini pasul și ai începe să acorzi atenție?

Kristin a avut o intenție sau o motivație puternică de a-și schimba relația cu propria furie. Când înveți să lași loc pentru reflecție și descoperire, se creează motivație, permițând revelațiilor să apară. Faptul că ai încredere în înțelepciunea ta o va întări în timp, pe măsură ce o folosești. Când practic calmul și compasiunea, nu sunt singura beneficiară a deciziilor mai bune pe care le iau, ci îmi ajut, de asemenea, familia, prietenii, vecinii și comunitatea. Pe măsură ce am învățat să extind bunătatea către mine însămi, mi-a fost mai ușor s-o extind către alții.

După ce ai petrecut ceva timp cu descoperirea, poți să treci la crearea designului ca să-ți accesezi imaginația pentru a-ți face ideile să se dezvolte și să prindă viață prin vizualizare, imagini și modele.

Găsește-ți motivația

Rezervă-ți un moment ca să reflectezi asupra propriei motivații personale pentru o stare de bine sporită. Mai multă liniște sufletească, compasiune, bunătate față de tine însuși și discernământ sunt câteva motivații posibile. Imaginează-ți și simte valoarea și sensul pe care starea de bine le va avea asupra vieții tale. O intenție, o motivație și un scop autentice te vor asista în descoperirea propriei practici. Dacă obiceiurile sunt parte din natura noastră umană, de ce să nu cultivăm obiceiuri care să ne îmbunătățească viața și starea de bine?

Cu toții devenim preocupați uneori. Eșuăm să încetinim pasul și să ne implicăm cu totul. De câte ori ai fost în mijlocul unei conversații cu cineva fără să fii complet prezent? Minte noastră se gândește la altceva care trebuie făcut: o cină care trebuie pregătită, un proiect care are încă nevoie de atenție sau e-mailuri de la serviciu cu care trebuie să ajungem la zi. Ironic, asta duce adesea la mai multă muncă mai târziu, din moment ce nu suntem complet prezenți în discuțiile noastre. Când suntem prezenți, putem să facem totul eficient, într-o manieră calmă și productivă. Și când suntem cu adevărat prezenți, putem să luăm decizii mai eficiente. O practică mai calmă este un sistem zilnic de dezvoltare a acestei abilități de prezență și descoperire.

Faptul că îți cunoști motivațiile pentru o stare de bine sporită îți permite să creezi scopuri clare și consistente. Un scop clar îți permite să descoperi care este *realizabilul* în acel moment. Realizabilul este unica