

**mai puțin  
stres,  
mai multe  
rezultate**

**Emily  
Fletcher**

# **mai puțin stres, mai multe rezultate**

Cum să meditezi ca  
să obții rezultate  
extraordinare

Traducere din engleză de  
Ianina Marinescu

**Lifestyle**

Accastă carte le este dedicată tuturor celor care  
„au încercat să mediteze” și nu le-a ieșit.

Nu e din cauză că nu v-ați priceput, ci pentru că  
nu ați fost învățați.

Accastă carte o să vă învețe.

# Cuprins

Cuvânt înainte de dr. Mark Hyman.....	9
Prefață de dr. Andrew Huberman.....	11
Introducere .....	15
Capitolul 1. De ce să meditezi?.....	21
Capitolul 2. Cum să ajungi la sursă?.....	44
Capitolul 3. Stresul te face mai prost.....	61
Capitolul 4. Nopti albe în Seattle — și oriunde altundeva.....	81
Capitolul 5. Răceala mă lasă rece .....	95
Capitolul 6. (Adevărata) Fântână a tinereții .....	116
Capitolul 7. Sindromul „O să fiu fericit când...” .....	127
Capitolul 8. Tehnica Z.....	142
Capitolul 9. Karma unor locuri de parcare mai bune .....	171
Capitolul 10. Cea mai uimitoare versiune a ta .....	184
Capitolul 11. De la meditație la „O, Doamne!” .....	205
Capitolul 12. Micșorarea distanțelor.....	219
Capitolul 13. Performanțe superioare .....	236
Vrei să afli mai multe?.....	246
Mulțumiri .....	248
Note .....	252

## Cuvânt-înainte

Când am întâlnit-o pentru prima dată pe Emily, urma să ținem fiecare o prelegere la un eveniment în Grecia. Ea mi-a povestit despre practicarea meditației și, undeva într-un colț al minții, știu că-mi spuneam: *Da, sigur. Am studiat budismul Zen. Am fost în centre de meditație. Am meditat 12 ore pe zi. Am fost și instructor de yoga și încă mai fac yoga tot timpul. Am în arsenalul meu o grămadă de chestii la care să apelez când mi-e rău. Simțeam deja că dețin controlul asupra stresului, dar mă interesa și ce avea ea de spus.*

Și, pe măsură ce o ascultam, îmi dădeam tot mai bine seama că vorbea despre altceva — ceva mai profund, mai puternic, ceva ce avea potențialul de a schimba viața. Ce mi-a atras cu adevărat atenția a fost modul în care vorbea despre cum să faci mai puțin și să obții mai mult.

Sigur, ideea de a mai adăuga o solicitare în programul meu — fie și de numai 15 minute de două ori pe zi — părea nebunească. Am o viață extrem de aglomerată: pe lângă faptul că sunt medic, autor și părinte, țin prelegeri și sunt un permanent colaborator pe teme medicale al multor emisiuni de televiziune. Să mai înghesui ceva în programul meu zilnic părea imposibil.

Dar Emily era convingătoare. Am fost de acord să încerc să meditez alături de ea cât stăteam în Grecia și am fost șocat când mi-am dat seama că această formă de meditație era foarte diferită de cea pe care o practicaseam în trecut. Am decis să urmez un curs de meditație Ziva cu ea și, după aceea, am început aproape imediat să dorm mai bine, însă asta a fost doar o mică parte din beneficii. Simțeam că am mintea mai limpede, că sunt mai concentrat și am început

chiar să am mai mult timp într-o zi! Nu mi-am dat seama că fusesem anxios sau stresat decât când n-am mai fost!

Am fost suficient de impresionat de rezultate ca să mai continui încă o lună, doar ca să văd ce se întâmplă.

Ar fi prea puțin să mă declar șocat de efectele stilului ei de meditație asupra mea. Nu îmi dădeam seama că eram stresat și anxios; nu mi se părea că eram agitat. Și aveam deja performanțe de nivel înalt. Dar, după numai două luni, m-am simțit mai fericit, mai calm și mai puțin anxios. Acum am mult mai multă energie. Acum, dacă nu dorm bine, aplic tehnica Ziva și mă simt odihnit ca după un somn lung. Înainte mă simțeam obosit la sfârșitul zilei, dar acum primesc un nou val de energie după a doua sesiune de meditație și pot să ies seara în oraș și să mă distrez. În schimbul celor câteva minute zilnice de meditație primesc un surplus de cel puțin trei ore de concentrare și muncă de calitate. Meditația se revarsă în tot ce fac.

Poate cel mai surprinzător aspect al abordării lui Emily îl reprezintă ușurința și accesibilitatea tehnicii. Este tipul de meditație pe care-l poți face oricând, oriunde. Nu e nevoie să-ți golești mintea, să arzi bețișoare parfumate sau să fii singur în pădure. Am meditat în săli de conferință, în parcuri, în avion — oriunde. Când le povestesc pacienților mei despre Ziva, le zic: „Nu-ți dai seama cât de rău te simți de fapt decât după ce începi să te simți mai bine. Și nu-ți vine să crezi de câte ești în stare până nu încerci această meditație”.

Încurajez pe toată lumea să încerce stilul ei de meditație. Spun cu mâna pe inimă că nu mai pot trăi fără asta. Acum nu am timp să nu meditez.

„Mai puțin stres, mai multe rezultate.” E pe bune, credeți-mă!

— dr. Mark Hyman

Directorul Centrului de Medicină Funcțională de la Cleveland Clinic și autorul cărții *Food: What the Heck Should I Eat?* și al altor unsprezece bestselleruri.

## Prefață

În calitate de cercetător în neuroștiințe interesat și de „starea de bine” (termenul modern și mai puțin rușinos care a înlocuit „dezvoltarea personală”), mă aflu într-o poziție superioară interesantă, deși întru câtva inconfortabilă. Pe de o parte, văd cum se dezvoltă o eră nouă și fascinantă, în care știința se îndreaptă spre crearea unor practici cu adevărat utile pentru îmbunătățirea vieții oamenilor. Pe de altă parte, mai văd de multe ori și folosirea greșită a cuvântului *știință* ca instrument de marketing cu ajutorul căruia să se vândă orice, de la suplimente alimentare la practici ezoterice de respirație și la dispozitive de interfață creier-computer. Ca să fie clar: există anumite instrumente foarte interesante, chiar de efect, ce se dezvoltă peste tot în acest domeniu al stării de bine, dar celor mai multe le lipsesc componente esențiale pe care eu, personal, mi-aș dori să le văd înainte să-mi investesc în ele timpul, energia și banii.

Aceste criterii sunt:

1. O rigoare profund descriptivă. Am nevoie să știu ce anume implică acea practică.
2. Forță de predicție. Am nevoie să știu la ce este rezonabil să mă aștept înainte de practica respectivă și după.
3. Mod de acțiune. Am nevoie să știu clar ce să fac, când să fac și cum să fac.
4. Progres. Rezultatele trebuie să producă o schimbare mare, pozitivă.

Toate acestea pot să pară greu de îndeplinit, dar cred că e rezonabil să cerem asta de la niște instructori.

îndrumători și guru autoprocamați și de la vedetele online care ne vând aceste lucruri. De aceea, când am auzit că cineva pe nume Emily Fletcher ține o prelegere despre meditație la o conferință la care participam, m-am gândit să nu mă duc. Încă un „yoghin” american — am mai văzut așa ceva. Din fericire pentru mine, aveam conexiune la internet numai în sala de conferință, așa că am hotărât să mă ocup de e-mailuri cât timp Emily vorbea pe scenă.

Privind în urmă, sunt atât de recunoscător că am făcut acea alegere. Cred că ceea ce mi-a atras atenția au fost cuvintele lui Emily: „Toți acești specialiști în neuroștiințe abia acum își dau seama de ceea ce se știe de mii de ani în rândurile celor care meditează: meditația îmbunătățește practic capacitatea creierului!” Până la urmă, se cam lua de mine. Dar, continuând să o ascult, mi-am zis: *femeia asta chiar a prins ideea*. În primul rând, Emily are abilitatea unică de a face din ceva atât de „liniștit” ca meditația ceva cu adevărat incitant, justificând, în același timp, și rădăcinile ei ancestrale, și cercetările reale ale științei moderne. Este o persoană care cunoaște jargonul clasic și nu se teme să explice pe înțelesul tuturor diverșii termeni din zona practicilor de tip meditație și mindfulness. Asta mi se pare deosebit de util. De exemplu, în prezent, cuvântul *meditație* pare că este folosit pentru orice activitate în care stai cu ochii închiși, în afară de somn și de comă, iar *mindfulness* este și mai puțin definit. Abordarea lui Emily este diferită, mult mai organizată. Cartea *Mai puțin stres, mai multe rezultate* te educă; mindfulness are legătură de fapt cu prezentul, în timp ce meditația ține de renunțarea la stresul din trecut. Ea definește chiar și *manifestarea* (un cuvânt care, sincer vorbind, nu mi-a plăcut niciodată) sub forma unei serii de pași practici. Dacă toată lumea este sau nu de acord cu aceste definiții e mai puțin important decât faptul că, lansându-le, Emily distruge bariera majoră care stătea în calea practicării zilnice a meditației. *Mai puțin stres, mai multe rezultate*

vorbește despre *motivele* pentru care să faci fiecare dintre acești pași. Toate acele beneficii incredibile ale practicării regulate a meditației pe care le promovează unii și alții continuă să existe — un somn mai bun, o stare de spirit mai liniștită, mai puțină reactivitate, o viață sexuală mai bună și așa mai departe —, dar în *Mai puțin stres, mai multe rezultate* Emily te învață la ce să te aștepti *în timpul practicării în sine*. Este un dar unic și plin de forță. Și nu, nu e nevoie să stai zece zile în liniște deplină. Totul ține de urmarea zilnică a unor pași mici, practici, pentru obținerea unor beneficii specifice, mai ample. Iar ea te învață cum să faci asta.

Așa că, acum, la trei ani după ce am auzit-o pe Emily vorbind și după ce am învățat tehnica Ziva, am ajuns să mi dau seama că mă înșelam amarnic: Emily nu e doar încă un american care a petrecut un timp prin India, a prins câțiva termeni de jargon, a făcut câteva exerciții fizice și s-a întors în Statele Unite să ne povestească despre asta. Emily cunoaște meditația în profunzime și clarifică ce sunt de fapt meditația ancestrală și meditația modernă, cum funcționează și, cel mai important, ce efecte pot avea asupra ta. *Mai puțin stres, mai multe rezultate* reunește tot ce e mai bun în termeni de educare în privința meditației (criteriul #1 de mai sus), îți spune la ce să te aștepti în fiecare etapă (#2), cum să meditezi (#3) și la ce incredibile beneficii poate da naștere (#4).

Cumva (poate dată fiind formarea ei pe Broadway), Emily face acest proces și incredibil de simpatic, distractiv și agreabil. Asta nu făcea parte din lista criteriilor mele, dar poate că ar trebui să fie criteriul #5 pentru că, după cum vei descoperi în scurt timp, *Mai puțin stres, mai multe rezultate* nu este absolut deloc plicticoasă și se prea poate să-ți schimbe viața.

— dr. Andrew Huberman  
Profesor de neurobiologie la Facultatea de Medicină a  
Universității Stanford

# Introducere

Poate că te gândești: *Eu? Meditație?* Așa mă gândeam și eu. O tinerețe petrecută în partea de nord-vest a Floridei nu îți prea dă cele mai bune ocazii să intri în contact cu vreun fel de meditație. Am participat la concursuri de frumusețe, am cântat imnul național la deschiderea magazinului Walmart Supercenter și m-am dus la foarte multe petreceri cu bere la butoi. Dar meditație? Niciodată n-a venit vorba de așa ceva.

Pe la 27 de ani, jucam pe Broadway în piesa *A Chorus Line*, ca dublură pentru trei dintre rolurile principale. Să joc pe Broadway a fost un vis din copilărie, dar realitatea devenise un coșmar. Dacă prestația mea nu era la înălțime, eram devastată. Simțeam tot mai multă anxietate, mă luptam cu o insomnie groaznică și începusem să albesc — la frageda vârstă de 26 de ani. Mă îmbolnăveam tot timpul sau mă loveam. Visul meu devenise realitate — făceam acel lucru pe care mi-l dorisem de când aveam nouă ani — și mă simțeam oribil. Broadway trebuia să fie numai raze de soare, trandafiri și cocteiluri Martini alături de Liza<sup>1</sup>. În schimb, experiența mea pe The Great White Way<sup>2</sup> însemna un apartament costisitor la comun, ton mâncat direct din conservă și probleme cu monturile.

Într-o zi eram în cabină și mă uitam la o altă actriță, pe nume Deonne. Ea era dublură pentru cinci roluri, dar, spre deosebire de mine, era perfect calmă și concentrată; deborda de energie și era o plăcere să interacționezi cu ea.

<sup>1</sup> Aluzie la celebra actriță Liza Minnelli, cunoscută pentru rolurile sale în musicaluri pe Broadway. (N.L.)

<sup>2</sup> Porțiune centrală de pe Broadway, care cuprinde și Times Square. (N.L.)



Fiecare cântec al ei era o sărbătoare. Fiecare dans al ei era plin de bucurie. Prețuia până și fiecare înghițitură de mâncare. Am întrebat-o cum reușea s-o scoată la capăt și mi-a răspuns că meditează.

Când am auzit, mi-am dat imediat ochii peste cap și am respins ideea ca fiind ceva imposibil. Pe-atunci, neuroștiințele nu erau deloc atât de dezvoltate cum sunt astăzi, așa că mi-era greu să înțeleg cum ceva ca meditația putea avea un impact atât de mare asupra interpretării sale. Însă am continuat să mă simt tot mai rău — nu reușeam să dorm toată noaptea de mai bine de un an și jumătate, iar asta avea un efect dramatic asupra interpretării mele. În cele din urmă, am ajuns să mă simt atât de stânjenită de capacitatea mea de interpretare, încât mi-am dat seama că trebuia să fac ceva. Deonne mi-a spus că instructorul ei de meditație e în oraș și m-a întrebat dacă nu vreau să vin cu ea și să stau de vorbă cu el. Tot ce mi-a spus acel instructor a avut sens pentru mine; părea adevărat. M-am înscris la cursul său. După numai două ore, „meditam” — adică aveam o cu totul altă stare de conștiință decât avusesem vreodată până atunci — și chiar mi-a plăcut!

În acea noapte am dormit dusă pentru prima dată într-un an și jumătate. Asta se întâmpla acum mai bine de zece ani, și de-atunci n-am mai avut insomnie. Am încetat să mă mai îmbolnăvesc, am încetat să mai albesc — de fapt, mi-a revenit culoarea părului. Mai presus de toate, a început să-mi placă din nou munca mea. Și să devin mult mai bună. Am încetat să mai caut validare și aprobare din partea publicului, iar asta, paradoxal, m-a făcut să fiu o actriță mai bună. Eram tot timpul pregătită și puteam în sfârșit să urc pe scenă calmă și încrezătoare. Iar asta, evident, m-a făcut să mă gândesc: *Stai puțin — de ce nu face asta toată lumea?*

Și-atunci mi-a venit ideea să-i învăț pe alții să mediteze. Am renunțat la Broadway și am plecat în India, unde am

început un curs de specializare care a durat trei ani. Nu, nu am stat în India în tot acest timp. Nu sunt chiar atât de înverșunată. În cele din urmă, acesta a fost cel mai creativ și mai satisfăcător lucru pe care l-am făcut vreodată. Când îmi spun povestea, oamenii mă întrebă mereu cum am putut să renunț la o carieră de succes și să-mi asum riscul de a pune bazele meditației Ziva. Răspunsul simplu este că obiectivele mele în viață au devenit mult mai clare când am început să meditez zilnic și că am avut acces la o energie și la o înțelegere pe care nu-mi dădusem niciodată seama că le am. În această carte îți ofer ție, cititorule, acces la acest instrument teribil de puternic. Poți ajunge la acea conectare interioară la care eu și cei zece mii de cursanți ai mei ajungem de două ori pe zi. Vei învăța cum să-ți îmbunătățești performanțele, să scapi de stres, să ai mai multă energie și o motivație mai puternică și, practic, cum să ai mai mult succes în viață.

### **Aceasta nu este o carte tipică de meditație**

Înainte să mergem mai departe, vreau să clarific ceva. Aceasta nu este o altă carte de meditație care să-ți vorbească despre beneficiile unei stări mai înalte de conștiință fără să-ți pună la dispoziție vreun mijloc real de a ajunge acolo. Această carte este despre performanțe extraordinare. Și nu mă refer doar la artiști sau la persoanele care urcă pe o scenă. Această carte te va ajuta să-ți îmbunătățești performanțele personale și profesionale, indiferent cu ce te ocupi. Îți va oferi nu doar calea de înțelegere a modului în care stresul te împiedică să ajungi la performanțe pe măsura potențialului tău, ci, mult mai important, îți va pune la dispoziție mijloace practice pe care poți începe să le folosești zilnic ca să scapi de stres și să-ți stimulezi creierul, corpul și, până la urmă, propria viață.

În paginile următoare te voi învăța o tehnică specifică pe care vei putea s-o practici de unul singur. Se numește tehnica Z și este menită să te ajute în munca și în viața ta; este o adaptare a ceea ce predau la studioul nostru din New York și online în cadrul programului de formare de 15 zile, zivaONLINE. Pașii indicați aici sunt special creați pentru persoane centrate pe rezultate care sunt hotărâte să-și îmbunătățească performanțele și să atingă excelența. Indiferent dacă-ți petreci timpul negociind afaceri sau având grijă de copii, tehnica Z îți va oferi mijloacele mentale de a inova și a te adapta în ritmul impus de tehnologie. Investind în tine timp de 15 minute de două ori pe zi, poți să-ți modifice drastic perspectivele și randamentul. Pe lângă faptul că vei învăța o practică zilnică, multe dintre capitole au la final exerciții pe care le poți folosi în cazul unor provocări specifice ale vieții și care te ajută să-ți evaluezi succesul.

Poate că ai observat cum meditația a făcut rapid tranziția de la o activitate marginală la o practică standard în sălile de ședințe ale Americii corporative și poate că te întrebi de ce. Poate că ai încercat în trecut să meditezi, dar ai renunțat pentru că ți s-a părut că n-o să reușești niciodată să-ți golești mintea de gânduri sau pentru că te-ai chinuit să incluzi meditația în viața ta trepidantă. Sau poate că practicarea meditației nu te interesează deloc, dar te interesează orice mijloc care poate să-ți sporească productivitatea și performanțele și în același timp să reducă nivelul de stres.

Oricum ar fi, ai ajuns în locul potrivit. *Mai puțin stres, mai multe rezultate* este concepută nu doar ca să te introducă în practicarea meditației, ci și ca să-ți ofere trei mijloace mentale care alcătuiesc tehnica Ziva: Meditație, Mindfulness și Manifestare. În această carte vei găsi explicația acestora și datele științifice de la baza funcționării lor ca instrumente pentru marii performeri

căroră le îmbunătățesc funcția cognitivă și creativitatea, eliminând stresul și ameliorând starea generală de sănătate, deopotrivă fizică și mentală.

În prezent, există peste șase mii de studii despre meditație aprobate științific. În paginile următoare, îți voi vorbi despre cele mai interesante, printre care unele făcute la Harvard, la Stanford și la Wake Forest University, și-ți voi arăta cum aceste descoperiri recente au aplicabilitate în viața ta aglomerată. Rezultatele acestor studii privesc atât avantajele fizice verificabile medical, cât și analizele științifice noi care indică prezența unor beneficii neurologice ale meditației pentru acuitatea mentală. Toate descoperirile confirmă ceea ce am observat în primul rând la cursanții mei și ceea ce poți remarca și tu, dacă vei citi această carte și vei pune în practică tehnicile pe care le vei învăța din paginile ei: meditația poate să-ți asigure un somn mai profund și mai odihnitor și un nivel sporit de energie peste zi; te poate face să te simți mai conectat, mai puțin anxios și mai echilibrat în situații solicitante; te poate ajuta să ai relații mai bune; ba chiar să ai o viață sexuală mai bună! Una dintre cursantele mele a comparat meditația cu o pereche de ochelari de citit de care nu știa că are nevoie: dintr-odată, viața devine mult mai clară.

Mulți dintre cursanții mei au încercat să mediteze în trecut, dar au renunțat dintr-o mulțime de motive. Cu ajutorul tehnicii Ziva, aceste persoane au reușit să-și recapete obiectivele de a medita fără vinovăția eșecurilor anterioare și fără restricțiile unui sistem sau ale unei comunități foarte rigide. Scopul meu e să scap lumea de oameni care au renunțat la meditație, adică să le ofer oamenilor care au simțit că au eșuat – fiindcă au fost „prea ocupați” sau nu au putut „să-și limpezească mintea” – informațiile de care au nevoie pentru a-și evalua adecvat succesul și o practică în care să simtă că merită să-și investească timpul. Pe parcursul cărții, te voi ghida spre crearea unei practici



potrivite pentru tine pe care să o poți integra cu ușurință chiar și în cel mai solicitant program. Nu e nevoie de aplicații, căști, cristale, bețișoare parfumate sau caftane. Așa cum am spus, tehnica Z este o variantă mai blândă a tehnicii Ziva pe care o predau la studio și online; este o modalitate nedureroasă de a-ți condiționa corpul și mintea în scopul obținerii unor performanțe mai bune. Indiferent dacă e prima dată când încerci marea meditației cu degetul sau dacă faci asta deja de ani de zile, *Mai puțin stres, mai multe rezultate* este atât punctul ideal din care să pornești, cât și calea de perfecționare a informațiilor de care să te folosești pentru a-ți atinge întregul potențial. Dacă înaintea erai alergic la cuvântul *meditație*, nu i spune meditație — pur și simplu încearcă tehnica Z și vezi cum te simți. Dacă practici meditația de ani de zile, dar ți se pare un pic prea rigidă sau nu obții, așa cum ți-ai dori, rezultate pe măsura investiției tale de timp, încearcă tehnica Z și vezi dacă simți vreo diferență.

Nu contează care este profesia, ambiția, religia, expertiza sau experiența ta. Meditația este pur și simplu un mijloc prin care să-ți atingi scopurile; nu este niciodată scopul în sine. Ideea principală e următoarea: *medităm ca să ne descurcăm mai bine în viață, nu ca să ne descurcăm mai bine la meditație.*

Dacă vrei să-ți îmbunătățești performanțele — să elimini efectele stresului, să-ți îmbunătățești nivelul de energie mentală, să-ți ameliorezi starea fizică de sănătate, să-ți sporești creativitatea și să-ți ascuți intuiția — ai ajuns unde trebuie. Nu ai nevoie decât de dorința de a-ți îmbunătăți viața și de 15 minute de două ori pe zi. Ești gata să investești în tine?

## 1.

### De ce să meditezi?

*Nu pot să meditez.*

Este cel mai comun refren pe care-l aud de la cei care-și doresc să mediteze. Pentru unii, „Nu pot să meditez” înseamnă „Vreau să meditez, dar, sincer, ai văzut ce program încărcat am?” Pentru alții „Nu pot să meditez” e mult mai literal: „Vreau să meditez, dar nu-mi pot opri gândurile”.

Ambele tipuri de persoane sunt de obicei foarte sincere în privința dorinței lor de a practica meditația. Ambele tipuri de persoane cred că meditația nu este o opțiune viabilă pentru ele. Și ambele tipuri de persoane se înșală.

Descumpănirea vine dintr-o neînțelegere culturală a termenului *meditație*. Cred că există un individ care le spune oamenilor că, pentru a medita, trebuie să-și golească mintea de gânduri. Mi-aș dori să-l găsesc pe acest individ și să-l învăț să mediteze. Chiar dacă este posibil să ai acces la diverse stări de conștiință, iar oamenii sunt singura specie care poate să facă asta după bunul-plac, scopul meditației nu este golirea minții de gânduri. Prefer să afirm că „scopul” meditației este să duci o viață mai bună. Prin urmare, dacă ai încercat vreodată să meditezi și te-ai simțit frustrat fiindcă n-ai reușit să oprești toate acele gânduri nebune care-ți treceau prin minte, iată o veste foarte bună: mintea gândește involuntar, așa cum inima bate involuntar. Încă o dată, pentru efectul dramatic: *mintea gândește involuntar, așa cum inima bate involuntar.*