

# Despre ce vom povesti:

<b>Multitasking ca stil de viață – între provocare și probleme</b>	12
<b>Multitaskingul – tentant, fascinant, inutil sau nociv?</b>	15
<b>De ce este multitaskingul periculos?</b>	20
• Multitaskingul – hoțul de energie	32
• Conștiința și respectul de sine dispar	35
• Multitaskingul pentru părinții și educatorii	47
• Parteneriat, prietenie și multitasking	51
• Multitasking și burnout	56
<b>De ce cădem mereu în capcana multitaskingului?</b>	58

<b>Descoperirea atenției distributive și conștientizarea</b>	74
• Ce înseamnă conștientizare	76
• Autoeficiența crește	80
• Relația de cuplu și conștientizarea	82
• Conștientizarea în educație	86
• Conștientizarea la locul de muncă	88
• Anecdote despre conștientizare	90
<b>Cum cultivăm atenția distributivă și conștientizarea?</b>	92
• Ne întărim conștiința de sine	93
• Facem introspecție și ne adaptăm conduita	95
• Vizualizăm ținta	95
• Exerciții de conștientizare – aici și acum	98
<b>Plăcerea aduce profunzime, râsul este sănătate</b>	104

*A la fin!*

## Parteneriat, prietenie și multitasking



Într-un parteneriat sau într-o legătură de prietenie, cel mai frumos cadou este atunci când cele două entități își dăruiesc timp una alteia, se apleacă una asupra celeilalte, se ascultă reciproc și creează împreună un

fluid de comunicare. Succesul unei conversații terapeutice este dat tocmai de atitudinea de întâmpinare pe care interlocutorul o adoptă față de așa-zisul pacient din fața lui. Nu-ți imaginezi cât de bine face să te simți copleșit de o atenție îndreptată numai spre tine, să fii auzit, fără echivoc, fără restricții, fără stridențe. Fiecare dintre noi are nevoie de o asemenea dăruire din partea celuilalt sau a celeilalte. Căci doar persoana care se simte prețuită și luată în serios trăiește ca și cum s-ar afla în centrul de interes al partenerului, având o cu totul altă poziționare decât cel care se simte marginalizat.

Vorbirea e de argint,  
ascultarea de aur!

Ce atitudine avem față de oamenii importanți din cercul în care ne învârtim? Le dăruim, din când în când, atenția noastră neîngrădită și prietenoasă sau ne cufundăm în absență, distrași de tot felul de alte lucruri? Multitaskingul nu este o calitate în acest caz, ci o tulburare gravă. În viața cotidiană suntem atrași de evenimente banale care ne presează prin urgența lor aparentă: o discuție la telefon, un coș plin de rufe care trebuie spălate și călcate... nimic din astea nu e important; important e să oferim fie și câteva minute omului de lângă noi.



Îți sunt, poate, cunoscute scenele care urmează:



Ea și el iau cafeaua împreună. Ea ar vrea să-i povestească ce s-a mai întâmplat la birou. El ascultă un timp, dar îi taie vorba și-ncepe, la rândul lui, să povestească. Două monologuri ne semnificative se desfășoară paralel. Mai rău, el nu mai ascultă ce spune ea și începe să-și controleze e-mailurile, după care răspunde la două telefoane. Atmosfera prielnică conversației s-a spulberat chiar mai repede decât și-au băut cafeaua.


**Un autre exemple:** Cunoaștem cu toții prototipul gospodinei care permanent se scuză că nu i-au reușit prăjiturile, punând capac cu asta la orice intenție de conversație a prietenei cu chef de vorbă. Păcat...



**Ators!**

**Momentele din viața de zi cu zi  
în care nu avem timp pentru cei dragi  
se înmulțesc și duc, în final,  
la un bilanț prost.**

**Hai să-i înconjurăm pe cei dragi  
cu prețuirea pe care o merită!**



## Multitasking și burnout

Cine vrea să facă prea multe în același timp se supune unei suprasolicitări. Însă, în contextul în care multitaskingul e relativ bine văzut din punct de vedere social, este foarte greu de recunoscut motivul suprasolicitării.

Attention, este absolut normal să lucrăm și să vrem să soluționăm concomitent tot felul de treburi. Asta se poate pune în practică în anumite departamente, cum ar fi la recepția unui cabinet medical sau la secretariat, acolo unde toate firele se conexează spre a fi dirijate apoi unde trebuie. Și totuși, cu multă atenție și cu o organizare bine gândită nu e deloc imposibil să ne îndeplinim datoriile și sarcinile cu ceva mai mult calm și în mod succesiv și în orice domeniu. Cu cât mai des facem acest lucru în mod conștient, cu atât mai repede ne optimizăm modalitatea de abordare, în sensul unei diminuări bine-venite a „vitezei de muncă”. **O foarte importantă metodă de prevenție burnout este tocmai putința de a ieși cât mai des din multitasking.**



