

Dr. ROBYN L. GOBIN

# REȚETA PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ

Soluții pentru gestionarea stresului,  
reducerea anxietății  
și creșterea stării de bine

Traducere din limba engleză  
de Ștefania Arbănași

POLIROM  
2022

# Cuprins

1. De ce ar trebui să te intereseze îngrijirea personală..... 9
2. Prietenii, familia, distracția. Dimensiunea socială a îngrijirii personale ..... 23
3. Mișcă-te! Dimensiunea fizică a îngrijirii personale..... 60
4. Viața minții. Dimensiunea intelectuală a îngrijirii personale..... 99
5. Munca și joaca. Dimensiunea vocațională a îngrijirii personale..... 126
6. Sinele superior. Dimensiunea spirituală a îngrijirii personale..... 152
7. Fii cel mai bun prieten al tău. Dimensiunea emoțională a îngrijirii personale ..... 176
8. Îngrijirea personală. Rețeta pentru o viață mai bună ..... 208

<i>Resurse suplimentare</i> .....	214
<i>Referințe bibliografice</i> .....	220
<i>Index</i> .....	225

## Nevoile intelectuale

Creierul este una dintre cele mai subestimate părți ale corpului. El lucrează în permanență, chiar și atunci când noi nu suntem conștienți de acest lucru. Ne ajută să judecăm și să evaluăm situațiile, să facem planuri, să rezolvăm probleme complexe și să ne amintim lucruri din trecut. Pentru un organ atât de mic (cântărește numai circa 1.350 grame!), este o responsabilitate foarte mare. Datorită faptului că funcționează cu atâta ușurință, uităm adeseori că randamentul lui poate scădea pe parcursul vieții. Toți știm că exercițiile fizice și mișcarea sunt necesare dacă vrem să avem un corp robust și sănătos. Ei bine, același lucru este valabil și în cazul creierului.

Pentru a ajuta creierul să funcționeze în mod optim cât mai mult cu putință, trebuie să-l antrenăm. Dimensiunea intelectuală a îngrijirii personale presupune efectuarea unor exerciții pentru creier; înseamnă a face lucruri care ne ajută să nu ne pierdem ascuțimea minții. Este vorba despre un proces de învățare care trebuie să dureze toată viața, iar pentru asta e necesar să ne arătăm deschiși față de experiențele noi, să ne folosim creativitatea și să determinăm creierul să rezolve probleme și să-și însușească noi cunoștințe. Când îți antrenezi creierul, acesta te va

ajuta să funcționezi mai bine în general. Am putut vedea eu însămi îngrijirea intelectuală făcând minuni în viața mea și a clienților mei.

Poate că acum îți spui: „Nu mă deranjează să învăț lucruri noi, dar n-am de gând să mă apuc să citesc cărți tehnice sau să joc jocuri de perspicacitate”. Partea bună este că învățarea nu trebuie să fie neapărat plictisitoare și nu trebuie să se facă exact ca la școală. Nu e nevoie să citești cărți lungi sau să asculți pe cineva ținându-ți prelegeri. Există diverse moduri de a-ți stimula creierul fără să mori de plictiseală sau fără a-ți stârni amintiri neplăcute din timpul orelor de chimie, când te simțai ca un prost. Poți să citești de plăcere o carte, o revistă sau un blog, să asculți un podcast informativ sau un audiobook, să joci cărți, să rezolvi cuvinte încrucișate, să joci diverse jocuri gen scrabble pe telefon, să vizitezi un muzeu, să te angajezi într-o dezbatere sănătoasă pe un subiect care te pasionează – toate aceste activități distractive pun mintea la contribuție.

## Ce vrei să facă creierul tău pentru tine?

Pentru a ne îngriji de creierul nostru, trebuie să înțelegem bine tot ce face el pentru noi. Următoarea listă cuprinde activități în care este implicat creierul:

Amintire	Atenție
Citire	Competiție
Concentrare	Contemplare
Cooperare	Creație
Decizie	Etichetare (experiențe și emoții)
Gândire	Intuiție
Înțelegere	Meditație
Mișcare (plimbare, alergare, joacă etc.)	Observare
Percepție (capacitatea de a folosi cele cinci simțuri)	Planificare
Prelucrarea informațiilor noi	Reacție la mediu
Rugăciune	Studiu
Trăire și exprimare a emoțiilor	Vorbire/comunicare

Notează în caiet trei activități din lista de mai sus pe care le consideri cele mai importante pentru tine. Apoi, pentru fiecare activitate în parte, răspunde la aceste trei întrebări:

1. „Ce lucruri importante pentru mine mă ajută să fac această funcție a creierului?” Iată două exemple:

Capacitatea de a crea mă ajută să vin cu idei noi privind modul de organizare a locuinței.

Percepția mă ajută să pot folosi simțul mirosului.

2. „De ce e important acest lucru pentru mine?” Iată două exemple:

Este important pentru mine să vin cu idei noi privind modul de organizare a locuinței fiindcă asta mă ajută să simt că sunt stăpân pe viața mea.

Este important pentru mine să pot mirosi fiindcă îmi plac foarte mult lumânările parfumate.

3. „Ce fac pentru a întreține această funcție a creierului, în așa fel încât ea să nu se deterioreze?” Dacă răspunsul e „nimic”, ce ai putea face pentru a întreține această funcție a creierului? Iată două exemple:

Pentru a-mi ajuta creierul să gândească la capacitate maximă, sunt dispus să ascult un podcast în care se discută despre organizare și productivitate.

Pentru a-mi ascuți simțurile, sunt dispus să practic mindfulness, ca să-mi pot îmbunătăți capacitatea de a savura parfumul lumânărilor.

Lista cu lucrurile pe care le face creierul pentru noi este, practic, infinită; la fel se poate spune despre felul în care ne putem ajuta creierul să funcționeze în mod optim. Începe prin a face un lucru simplu astăzi ca să-ți ajuți creierul să facă ce vrei și ce trebuie.

## **Mobilizează-te**

Dacă ești asemenea majorității oamenilor, probabil că a trecut ceva vreme de când te-ai gândit ultima oară la toate lucrurile pe care le face creierul pentru tine și cu atât mai puțin la a-l antrena. În această secțiune, îți voi arăta de ce e important să faci o prioritate din dimensiunea intelectuală a îngrijirii personale și care ar fi primii pași în acest sens. Pe scurt, îngrijirea intelectuală ajută creierul să fie ager și să evolueze. Unul dintre cele mai simple moduri în care poți scăpa de plictiseală sau de sentimentul că bați pasul pe loc este acela de a căuta mereu un prilej de a învăța și de a evolua.

*Pentru început, află mai multe despre un subiect interesant*

Fiecare dintre noi e interesat de anumite lucruri. Atunci când vrei să-ți stimulezi creierul, un foarte



bun punct de plecare îl reprezintă dorința de a afla mai multe despre subiecte care deja te pasionează. Ia-ți caietul și fă o listă cu toate subiectele, activitățile, sporturile, locurile, oamenii și chiar animalele pe care le găsești interesante – lucruri care îți stârnesc curiozitatea, care te atrag și care îți rețin cu adevărat atenția.

După ce ai întocmit lista, gândește-te la modul în care ai putea afla mai multe despre lucrurile de care ești interesat. De exemplu, unul dintre sporturile la care îmi place să mă uit este boxul. Admir tehnica și iscusința de care are nevoie cineva pentru a rezista 12 runde în ring și îmi place foarte mult faptul că, în orice clipă, o singură mișcare poate schimba cu totul desfășurarea luptei. Toată această frământare mi se pare foarte palpitantă! Pasiunea pentru box m-a făcut să fiu interesată de viața anumitor boxeri, iar acest fapt este o contribuție la efortul meu de îngrijire intelectuală. Îl consider o lecție distractivă de istorie și caut articole despre bărbatul sau femeia din spatele mănușilor. Astfel dobândesc cunoștințe noi, ceea ce mă ajută să mă simt mai legată de acest sport. După ce aflu ceva nou despre un anumit boxer, îi împărtășesc soțului meu informațiile respective. Rememorând ce am aflat și împărtășind informațiile, îmi exersează memoria.