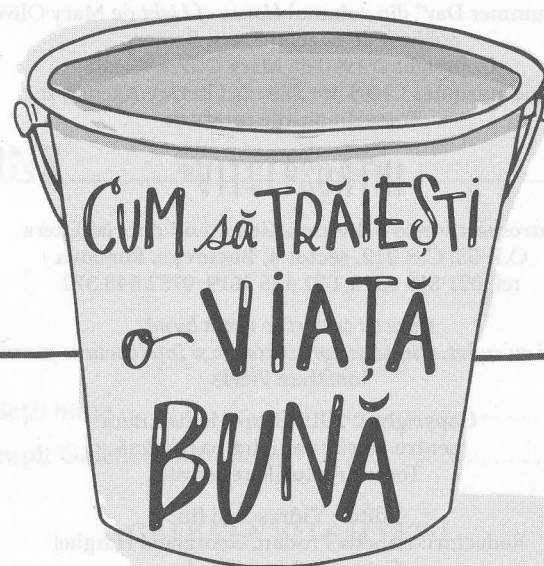


Jonathan Fields locuiește în New York și este tată, soț, autor premiat, profesor, orator, producător media și antreprenor. Cartea sa *Uncertainty: Turning Fear and Doubt into Fuel for Brilliance* a fost nominalizată în topul cărților de dezvoltare personală din 2011, de către 800-CEO-READ. Subiectul său actual de cercetare, Good Life Project (Proiectul unei vieți bune) – GLP, este un demers media și educațional, dar și o mișcare globală care le inspiră oamenilor capacitatea de a duce o viață mai plină de sens, de conectare și de vitalitate. Podcastul și canalul media GLP au un public de peste jumătate de milion de vizitatori pe lună, din peste 150 de țări, cu milioane de accesări video și audio, iar cursurile și evenimentele corelate atrag participanți din toată lumea. Îl poți găsi pe Jonathan online, pe jonathanfields.com, și poți consulta podcastul și conținutul video GLP, pe goodlifeproject.com, o comunitate unde, de altfel, te poți înscrie și tu.

JONATHAN FIELDS



POVEȘTI CU SUFLET, ȘTIINȚĂ SURPRINZĂTOARE
ȘI ÎNȚELEPCIUNE PRACTICĂ

Traducere din limba engleză de
CORINA DOBROTĂ



București
2019

Copyright © 2016 Jonathan Fields

Design copertă: Caroline Winegeart

Design interior: Mick C. Welch

Foto interior/ilustrații: Caroline Kalso, Winegeart

„The Summer Day” din volumul *House of Light* de Mary Oliver,
publicat de Beacon Press, Boston.

Copyright © 1990 de Mary Oliver, folosit

cu permisiunea Charlotte Sheedy Literary Agency, Inc.

Toate drepturile rezervate

INTROSPECTIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Cum să trăiești o viață bună

Povești cu suflet, știință surprinzătoare și înțelepciune practică

Jonathan Fields

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Isabella Prodan, Georgiana Harghel

Corector: Ionel Palade

Copertă: Bogdan Mitea

Tehnoredactare și prepress: Ana Vârtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FIELDS, JONATHAN

Cum să trăiești o viață bună. Povești cu suflet, știință surprin-
zătoare și înțelepciune practică / Jonathan Fields; trad. din
lb. engleză de Corina Dobrotă. – București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3433-7

I. Fields, Jonathan

II. Dobrotă, Corina trad.

159.9

Autorul acestei cărți nu oferă sfaturi medicale și nici nu prescrie utilizarea vreunei tehnici drept formă de tratament pentru probleme fizice, emoționale sau medicale, fără sfatul unui medic, fie direct, fie indirect. Intenția autorului este doar de a oferi informații generale pentru a vă ajuta în căutarea stării de bine emoțional, fizic și spiritual. În cazul în care folosiți orice informație din această carte pentru uz personal, autorul și editorul nu își asumă nici o responsabilitate pentru acțiunile dumneavoastră.

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
<i>Gălețile vieții bune</i>	25
<i>Cum să umpli Gălețile vieții bune</i>	35

GĂLEATA VITALITĂȚII

<i>Ziua 1. Trezește-te!</i>	47
<i>Ziua 2. Fă ca exercițiile fizice să fie mai distractive decât sexul!</i>	59
<i>Ziua 3. Amână alarma, ca să trăiești!</i>	67
<i>Ziua 4. Rezervă-ți o zi să stai în natură!</i>	77
<i>Ziua 5. Începe să-ți arăți recunoștința!</i>	83
<i>Ziua 6. Dansează ca și cum nu te vede nimeni!</i> (Pentru că oricum nu te vede!)	89
<i>Ziua 7. Asumă-ți necunoscutul!</i>	99
<i>Ziua 8. Afundă-te în pădure!</i>	107
<i>Ziua 9. Relaxează-ți mintea!</i>	113
<i>Ziua 10. Ia-o încet!</i>	121

GĂLEATA CONECTĂRII

Ziua 1. Descoperă-ți punctul de inserție socială!	131
Ziua 2. Găsește-ți oamenii!	139
Ziua 3. Cultivă-ți compasiunea!	149
Ziua 4. Ridică ochii!	157
Ziua 5. Bomba cu dragoste de 60 de minute	163
Ziua 6. Descoperă-ți cele patru iubiri!	173
Ziua 7. Care e limbajul tău de iubire?	179
Ziua 8. Conectează-te la sursă!	187
Ziua 9. Înfrânge vampirii!	193
Ziua 10. Dezlănțuie conversația!	199

GĂLEATA CONTRIBUȚIEI

Ziua 1. Aprinde-ți scânteia!	209
Ziua 2. Vezi ce contează!	221
Ziua 3. Accesează-ți punctele forte!	229
Ziua 4. Găsește-ți aplicația preferată!	237
Ziua 5. Scoate-ți ideile în lume!	245
Ziua 6. Transformă-ți dorințele în realitate!	251
Ziua 7. Dăruiește ca să strălucești!	261
Ziua 8. Învăță-te să spui „nu” cu dragoste!	269
Ziua 9. Iubește-ți slujba actuală!	277
Ziua 10. Modificări mici, nu dramatice	287
<i>Atingerea obiectivului final</i>	297

INTRODUCERE

Sunt fiul unei mame hipiote care se ocupa de olărit și al unui tată de tipul „profesor nebun”. M-am maturizat între anii 1970 și 1980. În adolescență, formația Duran Duran, blugii rupți, părul tapat și frisbee erau religia mea. Da, pentru cei care s-au uitat la poza mea de pe coperta a patra, într-o vreme aveam păr. Eram tuns la fel ca Juan Epstein, din *Welcome Back, Kotter*, și era SUPER! Am pierdut la mustață iubirea liberă din anii 60, dar în casa noastră era suficientă dragoste.

Totuși, dincolo de aparențe, așa cum aveam să aflu, lucrurile nu stăteau chiar așa. Mariajul părinților mei se destrăma. În timp, mama devenise mai puțin hipiotă, iar tata, mai sobru. Voiau lucruri diferite; nu mai erau aceiași. Mama fusese mereu de o creativitate feroce, preocupată să facă întotdeauna lucruri noi. Am moștenit acest lucru de la ea. Lutul era terenul ei de joacă. Dispărea zile întregi în atelierul ei de la subsol, absorbită de procesul de a transforma



Ziua 1

TREZEȘTE-TE!

Dubla 1 – Treci pe pilot automat și reacționează!

E 6 jumătate dimineața. Sunetul alarmei date tare pe care ți-ai setat-o pe iPhone te face să întredeschizi ochii. Cauți telefonul pe pipăite, ca s-o oprești. De fapt, e ultima acțiune deliberată pe care o vei face până vei pune iar capul pe pernă, după alte 16 ore de viață. Orice altă clipă, până atunci, va fi petrecută reacționând la planurile pe care le-a făcut altcineva referitoare la cum să-ți petreci ziua. Înainte de a te da jos din pat sau de a conștientiza prezența cuiva lângă tine, îți verifici poșta electronică, să vezi cine îți va face programul zilei, conform nevoilor sale, apoi te uiți pe Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat și verifici căsuța vocală. Abia dacă au trecut 10 secunde și deja ai pierdut controlul asupra modului în care îți vei petrece ziua.

Până în momentul când ieși pe ușă, lista lucrurilor pe care le ai de făcut depășește durata zilei și trăiești într-un viitor dictat de altcineva. Cu fiecare pas pe care îl faci, mintea îți este în altă parte. Reacționezi la stimuli, despre

care alții îți spun că sunt importanți, fără să te gândești vreo clipă dacă pentru tine contează. Afară e o vreme superbă, dar nici nu observi. Copilul, partenerul, iubitul, părintele miroase bine, groaznic, sau a fructe, dar nici nu simți. Te oprești la o cafea. În timp ce stai la coadă, îți verifici din nou mesajele. Și nu doar tu. Toate capetele sunt aplecate asupra ecranelor de telefon. O tânără de vreo 20 de ani stă la o masă din colț și desenează, iar desenul ei e minunat. Nimeni nu-l vede. Te urci în mașină și pleci spre serviciu, unde petreci 9 ore răspunzând la e-mailuri în timp real, bifând sarcinile de rezolvat de pe lista de dimineață, verificându-ți conturile de Facebook, Twitter și Snapchat, iar, și iar, și iar. Îți verifici mesajele din căsuța vocală și returnezi apelurile telefonice. Bifat, bifat, bifat. Până când ajungi în sfârșit acasă, ai bifat o mulțime de lucruri. Ai fost ocupat, atât de ocupat, încât sigur trebuie să fii cineva important. Ai rezolvat atât de multe sarcini! Dar nu-ți amintești să fi realizat ceva. Simți că lista cu sarcini de rezolvat pentru mâine e deja mai lungă decât cea de azi. Și foarte puțin din ea are vreo legătură semnificativă cu ceea ce contează pentru tine. Singura ta intenție e să supraviețuiești și, dacă asta înseamnă să accepți ce a fost bine în timpul zilei care a trecut și să ai o atitudine proactivă față de ziua care urmează, atunci ai căzut cu brio.

Bun venit în viața proactivă pe pilot automat! Dacă și tu ești ca majoritatea persoanelor obișnuite, înseamnă că îți verifici, în medie, telefonul de 150 de ori. Pierzi peste 3 ore făcând asta și te trezești pe Facebook fără să-ți dai seama.

Dubla 2 – Conștient și orientat

Ora 7:30 dimineața. Te trezești la sunetul melodiei „Good life” cântată de One Republic, pe care ai ales-o în deschiderea playlist-ului de trezire din Spotify, fiindcă te binedispune. Asculți un minut, cu ochii închiși. Cu ambele mâini pe inimă, cu ochii încă închiși, îți propui ca, în ziua care urmează, să abordezi fiecare interacțiune cu blândețe și afecțiune, pentru binele tuturor. Încă în stare de semitrezie, te ridici în capul oaselor, în pat, în timp ce playlistul trece la o meditație ghidată de 15 minute. Minteă îți este calmă și concentrată. Te duci relaxat la duș, unde remarci ce plăcută e senzația apei calde care îți curge pe spate. În timp ce te usuci, te duci iar în dormitor și apeși butonul PLAY. Începe să cânte Marvin Gaye. Vrei să dansezi, dar în loc de asta, te îmbraci și pregătești micul-dejun. Stând la cafea, îți verifici e-mailul, dar în diagonală, ca să te asiguri că nu există nici o urgență reală care să necesite un răspuns imediat, amintindu-ți că delăsarea sau urgențele închipuite ale altcuiva nu sunt problema ta. Nu răspunzi, nu ștergi și nu îndosariezi nimic. Închizi dispozitivul și îți deschizi agenda la pagina simplă, liniată, unde aseară ți-ai notat singurul lucru important pe care îl ai de făcut azi. Acela care va conta cel mai mult, cu cel mai profund sens. Apoi te uiți din nou la cele două acțiuni care vin în ajutorul acelui lucru, pe care le-ai scris dedesubt, și-ți confirmi că toate trei sunt încă prioritățile zilei de azi.

Te duci la serviciu, iar telefonul rămâne în buzunar. La birou, nimic nu mișcă până când nu se rezolvă lucrul cel

mai important și celelalte două care îl susțin. Oricine și orice altceva poate să aștepte. Și dacă nu, ceea ce aproape întotdeauna nu reflectă o necesitate adevărată, ci mai degrabă un orizont de așteptare pe care l-ai creat tu celorlalți, te ocupi rapid de ceea ce intervine, fără distra-geri, după ce ai luat această decizie conștient, după care te întorci la singurul lucru important, plus celelalte două. Îți verifici e-mailul, mesajele și celelalte forme de comunicare legate de serviciu doar în timpul unei sesiuni de comu-nicare prestabilite, de la finalul dimineții, să zicem în jur de 11, apoi din nou după prânz și încă o dată la 4 după-amiaza. Se poate ca oamenii să vrea să sune, să trimită mesaje sau să vrea să stea la taclale. Nu răspunzi până nu ești gata.

Lucrezi într-un ritm bine stabilit și faci pauze regulate, ca să observi ce se petrece în jur. Te bucuri de soarele care își trimite razele pe birou, de mirosul cafelei, de micile vâr-tejuri de căldură din jur. Observi în ce stare se află corpul tău, în ce poziție stă și cum se simte. Pe parcursul zilei îți vei schimba poziția, te vei plimba, vei ieși afară și, mereu, vei îmbina munca și mișcarea. Privești în jur și îl vezi pe cel care te-a ajutat să fondezi compania, echipa ai cărei membri ți-au fost alături ani de zile, și ești plin de recunoștință.

Pe măsură ce trece ziua, rezolvi repede acel lucru impor-tant, plus celelalte două, tot restul constând într-un bonus care te face să te simți excelent. Apar mereu probleme, dar le-ai anticipat și ți-ai cultivat o practică personală care îți permite să-ți păstrezi calmul și să cauți soluții din perspec-tiva acelei blândeți afectuoase, reciproc benefice. Și chiar

dacă ai fi preferat să nu apară probleme, găsești soluția care ar fi rămas ascunsă, dacă n-ar fi apărut problema.

La finalul zilei, mergi spre casă, cu telefonul pus deo-partede. Te simți ca și cum conduci la scor, conștient de momentele care îți compun ziua și creându-ți viața proac-tiv, mai curând decât grăbindu-te să răspunzi pe pilot auto-mat planurilor celorlalți, insensibil la darurile vieții care par să-ți scape înainte de a le putea prinde. Te duci să alergi, apoi petreci seara liniștit în familie. Nu ești prezent doar fizic, ci și emoțional. Prezent la toate nivelurile. După cină, primești un mesaj vocal de la birou, care, într-adevăr, necesită un răspuns imediat. Te retragi de lângă familie, rezolvi, apoi pui telefonul deoparte, închizi calculatorul și reintri în atmosferă. Înainte de a adormi, scrii în jurnal, retrăind ziua: ce a mers bine, ce a mers prost, ce poți învăța din ambele situații, pentru ce ești recunoscător și care este lucrul cel important, plus cei doi piloni ai săi, pentru mâine. Închizi ochii. Viața e bună.

Așadar, care scenariu se apropie mai mult de viața ta? Pe care ai prefera-o: viața trăită reactiv și inconștient sau pe cea trăită deliberat? Capacitatea de a dispune de al doilea scenariu provine din următoarele trei lucruri:

- Conștientizare
- Intenție
- Acțiune

Conștiența, trezirea la ceea ce se află în fața ta, este cheia. Până când ajungem adulți, suntem atât de distrași de viteză, socializare, așteptări, reguli, încât pierdem capacitatea de

a vedea și de a simți exact ce e sub nasul nostru. Devenim 99% inconștienți și, astfel, ne pierdem capacitatea de a alege și de a acționa, mai degrabă decât de a reacționa. Apropo, cei rămași în acel 1%, care sunt treji și conștienți, nu doar că tind să-și asume viețile, ci până la urmă ajung chiar să conducă lumea.

Înainte de a putea lua decizii inteligente, înainte de a înceta să reacționezi și a începe să acționezi, trebuie să-ți cultivi capacitatea de a face o pauză. Să încetinești puțin ritmul, să te reconectezi cu ce și cu cine contează, să vezi ce se întâmplă cu adevărat în momentul prezent, să reflectezi la planurile cui să răspunzi, apoi să-ți alegi deliberat acțiunile, bazându-te pe conștientizare și intenție. Deci trebuie să-ți cultivăm capacitatea de a opri pilotul automat.

Problema e cum. Instrumentul meu principal, pentru conștientizare, este „mindfulness”, un cuvânt la mare modă zilele acestea. E următoarea descoperire majoră pe care o cunoaștem de mii de ani. De unde tot acest interes? Consecința toxică a tendinței globale de a trăi pe cât de neatent posibil a dus la niveluri nebănuite de suferință, iar oamenii caută o scăpare. În mod ciudat și ironic, majoritatea ne petrecem viața urmărind irațional o stare pe care am ales să o abandonăm și la care ne putem întoarce ori-când dorim. Așa cum se plângea Soren Kierkegaard, „majoritatea oamenilor caută plăcerea în așa o goană, încât trec în viteză pe lângă ea”.

Starea de atenție susținută se referă la încetinirea ritmului, la a observa și a vedea ce se întâmplă în fața ta în acest moment, fără anxietatea așteptărilor sau confuzia

regretelor. Deci este și o poartă spre acceptarea stării de grație a fiecărui moment, dar și precursorare pentru aproape orice stare, acțiune, experiență dorită care duce la o viață bună. Conștientizarea este sămânța unui sine și a unor acțiuni mai echilibrate, ceea ce vom explora în prima zi.

Este, de asemenea, incredibil de mult cercetată. Se pare că, dincolo de impactul asupra capacității noastre de a vedea, alege, crea viața dorită cu mai multă ușurință, practicarea „mindfulnessului” poate îmbunătăți și memoria, funcția cognitivă, somnul, dispoziția, capacitatea de a face față stresului.

Deci cum să antrenăm mintea occidentalului obișnuit, care acum are o capacitate de atenție mai scurtă decât a unui peștișor de acvariu, pentru a se concentra și a deveni atent mai mult timp?

Iată instrucțiunile de bază:

1. Găsește un loc confortabil, unde să nu fii deranjat sau distras. Asigură-te că ai închis toate dispozitivele care te-ar putea tenta să verifici notificările. Dacă folosești o aplicație de cronometrare pe un dispozitiv (recomand Inside Timer), ai grijă să o pui pe silențios.
2. Stai cu spatele drept, dar nu rigid, cu capul în poziție neutră.
3. Poți ține ochii închiși sau întredeschși.
4. Respiră de câteva ori lung și lent, pentru a te relaxa și a deveni conștient de aceste respirații.
5. Simte respirația, pe măsură ce aerul îți pătrunde în corp. Simte cum îți intră în nări. Simte cum pieptul și

abdomenul se umflă ușor când inspiri și cum se relaxează când expiri.

6. După câteva respirații, observă când e mai ușor să îți menții atenția, la senzația avută când aerul îți pătrunde pe nas sau la senzația avută când corpul se dilată sau se contractă când respiri. Apoi concentrează-te pe a fi conștient pe care dintre senzații o poți lua mai ușor drept punct de referință.
7. Respiră ușor și relaxează-te, menținând atenția pe senzația asociată respirației.
8. La un moment dat, poate după doar câteva secunde, mintea îți va aluneca spre gânduri și senzații. E perfect normal. Observă și asta. Apoi, la următoarea expirație, spune-ți în minte „Gândire“ și lasă acest gând să se scurgă în afară, odată cu aerul expirat, în timp ce te recentrezi pe respirație. Se poate ca acest proces să se întâmple de sute de ori, mai ales la început, dar este în regulă.
9. Continuă să revii la respirație, fără idei preconcepute, critici sau așteptări.

Multora le e mult mai ușor să înceapă această practică având pe cineva drept ghid. De fapt, această simplă schimbare poate să facă trecerea de la ceva ce „trebuie“ la ceva ce „îți place“ să faci și pe care-l aștepti cu nerăbdare. Astfel că am creat un ghid audio de mindfulness pentru 5, 10, 15 și 20 de minute, pe care îl poți descărca și asculta pe goodlifeproject.com/bookinsider.

Tot ce trebuie să faci e să-l descarci pe dispozitivul preferat și apoi, imediat ce te trezești, să te așezi comod și să asculți. Peste puțin timp, îi vei constata efectul. Îți va organiza ziua în cu totul alt mod. Cu timpul, vei vedea că efectul de calmare și de concentrare a atenției va crește. Vei deveni mai atent la momentul prezent, mai puțin reactiv, mai capabil de a lua o pauză, de a analiza în mod deliberat și de a alege acțiunile care vor reda controlul asupra vieții tale.

Explorare zilnică

Explorarea asociată fiecărei zile este menită să te facă să traversezi o experiență care îți va umple una sau mai multe găleți, în mod semnificativ. Sunt provocări care oferă și moduri specifice de a afla mai multe despre tine și de a-ți trăi viața în mod mai conștient.

Pentru explorarea de acum, te invit să descarci pe telefon sau pe calculator practicile ghidate de mindfulness pe care le-am înregistrat pentru tine. Nu uita, pentru tot restul cărții, oricând îți sugerez să descarci sau să cercetezi ceva de pe net, cu excepția momentelor când dau alte indicații, trebuie să mergi pe goodlifeproject.com/bookinsider.

Începe cu versiunea pentru 5 minute, dimineata, la prima oră. Tot ce trebuie să faci este să urmezi instrucțiunile. Practica e un mod foarte bun de pregătire pentru o zi trăită mai conștient și mai atent. În timp, vei constata că simți nevoia să treci la versiunile mai lungi. Poți face această trecere când și dacă ești pregătit. De asemenea, este important să știi că e în regulă dacă nu faci niciodată

trecerea. Dacă alegi să continui ascultarea în fiecare dimineață (recomand asta cu toată tăria!) și treci la o practică mai lungă, vei ajunge să obții beneficii mai susținute, care se vor insinua în aproape fiecare domeniu al vieții tale.

La sfârșitul zilei, ia legătura cu prietenii tăi pentru o Viață Bună, pentru a vă împărtăși succesul și a primi și oferi susținere. Cu cât mai multă responsabilitate, atât în particular, cât și în public, cu atât e mai probabil să te ții de practică suficient cât să devină rutină și să resimți efectul din ce în ce mai pregnant al acestei practici minunate.

Acum, dacă ești printre acei curajoși de tip alfa, care încearcă provocarea conștientizării, iată alte câteva idei pe care s-ar putea să vrei să le explorezi, pentru a-ți redobândi puterea de conștientizare, intenționalitatea și capacitatea de alegere:

1. Ține-te departe de orice notificare instantanee, pentru 24 de ore. Sunt mari șanse să îți fi setat calculatorul, telefonul, ceasul sau orice alt dispozitiv să îți trimită automat notificări de fiecare dată când altcineva vrea să preia controlul asupra vieții tale, prin e-mail, Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat și altele. Iată provocarea: pentru o zi, închide toate notificările automate, de pe toate dispozitivele. Cu cât acest gând te îngrozește mai mult, cu atât viața ți-a devenit mai reactivă și cu atât mai mult e nevoie să ți-o recapeți. Adică să devii conștient și să faci alegeri în concordanță cu asta.

2. Stabilește-ți alarme pentru conștientizare. Setează-ți ceasul, telefonul, brățara de fitness să declanșeze o alarmă, pe vibrații, la mijlocul dimineții, chiar după prânz, în milocul și la finalul după-amiezii. Pe telefon, poți face prin setarea alarmei și alegerea unei vibrații, în loc de sunet. De câte ori auzi alerta pe vibrație, inspiră și expiră adânc. Nu trebuie să te oprești din ce faci, ci să vezi la ce ești atent. Ești undeva în viitor sau în trecut? Dacă da, ia-ți câteva secunde ca să revii ușor-ușor în prezent. Observă ce se întâmplă în jur, ce faci, cu cine ești și de ce. Observă dacă atenția și acțiunile tale vizează ceea ce contează cel mai mult. Dacă da, zâmbește și mai inspiră o dată profund. Dacă nu, revino în prezent și fă la fel. Cu cât practici mai mult aceste minimomente de conștientizare, cu atât devii mai ancorat în zi și cu atât este mai ușor să-ți redobândești capacitatea de deliberare și să alegi ce acțiuni să întreprinzi.