

**Emily  
Fletcher**

**mai puțin  
stres,  
mai multe  
rezultate**

Cum să meditezi ca  
să obții rezultate  
extraordinare

Traducere din engleză de  
**Ianina Marinescu**

**Lifestyle**

## 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. Noapți 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

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 înainte 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*.

Respectiv Doar așa, de amuzament, stai două secunde și încearcă să-ți ordoni inimii să nu mai bată.

Dacă ești tot aici citind, o să presupun că nu ți-a reușit. E ușor să vedem că încercarea de a face inima să nu mai bată este sortită eșecului, și totuși continuăm să încercăm să facem mintea să nu mai gândească. Apoi simțim că nu suntem în stare să medităm și renunțăm. Cine ar vrea să continue ceva care te face tot timpul să simți că dai greș? Oamenii cărora un anumit tip de meditație li se pare nesatisfăcător, prea cronofag sau prea dificil resping adesea orice altceva poartă același nume. Cu toate acestea, frumusețea tehnicii Z constă în faptul că e aproape absolut imposibil să nu-ți iasă — și că este un mijloc care te va ajuta să-ți sporești performanțele în toate domeniile vieții tale. Acest stil de meditație este atât de simplu, încât ar trebui practic să *te străduiești* s-o dai în bară. Combină această ușurință cu faptul că s-a dovedit științific că meditația aduce îmbunătățiri în aproape orice domeniu al vieții tale, fără să-ți știrbească impulsurile competitive, și sunt încredzătoare că vei reuși să meditezi (adică să renunți la renunțarea la meditație, dacă vrem să fim complet echivoci). Imediat ce ai o tehnică special concepută pentru tine și un pic de antrenament despre cum să-ți evaluezi adecvat reușita, meditația poate să devină o parte plăcută din rutina ta zilnică.

Dar uite care-i problema: cuvântul *meditație* a devenit asemenea cuvântului *mâncare*. Afine, hotdogi, sushi, chip-suri — toate sunt comestibile, dar au efecte foarte diferite asupra organismului tău. La fel, există sute de stiluri diferite de meditație, însă occidentalii tind să reunească toate tehnicile sub un termen-umbrelă, chiar dacă aceste tehnici variate au efecte extrem de diferite asupra creierului și corpului tău.

Să spui că nu-ți place meditația e ca și cum ai spune că nu-ți place mâncarea. Imaginează-ți că te duci la un

restaurant, te uiți la ospătar și comanzi doar „mâncare“. Ce-ar trebui să facă ospătarul în acest caz?

Meditația poate fi separată în mai multe stiluri diferite: mindfulness, Zen, transcendență autoindusă, Vipassana, Kundalini sunt doar câteva exemple. Unele curente de gândire identifică numai cinci forme diferite; altele găsesc peste 20. În această carte, vom clasifica meditația în trei categorii principale, adică cei 3 M, cum îmi place mie să le zic: Mindfulness, Meditație și Manifestare. Așa cum un hamburger are un efect diferit asupra organismului tău decât un smoothie cu semințe de chia, diversele tipuri de meditație stimulează părți diferite ale creierului și necesită proporții diferite de timp și efort. Se mai poate și să aibă proporții diferite de eficiențizare a performanțelor tale.

## Ce stil de meditație ar trebui să practic?

Aceasta este o întrebare foarte personală, una la care, în cele din urmă, va trebui să răspunzi singur. Vreau să fac tot ce-mi stă în putere ca să-ți ofer informațiile de care ai nevoie pentru a lua o decizie corectă pe baza datelor empirice și propriei tale experiențe. În această carte voi vorbi destul de mult despre două tehnici diferite: (1) tehnica Ziva, pe care o predau personal și în cursul online, zivaONLINE; și (2) tehnica Z, care, repet, este o adaptare a tehnicii Ziva. Tehnica Z combină frumosul trio ce cuprinde mindfulness, meditația și manifestarea, dar sub forma unei abordări mai ușoare și mai universale, căci nu am cum să ofer mantră personalizate sau să asigur o formare și un ghidaj individualizate, așa cum o pot face când lucrez cu cursanții față în față.

Pentru început, hai să ne lămurim în privința diferențelor dintre cei trei M despre care vei afla mai multe

în paginile următoare. Vom începe cu primii doi: *mindfulness* și meditație. Mulți oameni cred că sunt unul și același lucru, ba chiar folosesc cuvintele ca fiind sinonime. Asta este o problemă, mai ales acum că ambele practici câștigă popularitate. Una dintre aceste tehnici mentale a fost creată inițial pentru călugări, iar cealaltă pentru persoanele cu o minte ocupată și o viață ocupată. Pe măsură ce meditația a început să facă parte din ce în ce mai mult din stilul nostru comun de viață, e bine să cunoști diferențele dintre cele două și să îți dezvolți un vocabular specific, ca să nu ajungi să te simți și confuz sau frustrat în mod inutil.

*Mindfulness* este o practică mentală de „concentrare directă”, însemnând că în timpul exercițiului ai un anumit punct de concentrare. Aș defini *mindfulness* ca arta de conștientizare a momentului prezent, foarte eficientă în gestionarea stresului aici și acum.

---

**MINDFULNESS:** Artă de conștientizare a momentului prezent. Este un instrument eficient în modificarea nivelului de stres aici și acum.

---

Cele mai multe practici de *mindfulness* sunt menite să te ajute să devii conștient de propriul corp și de prezent, fiind instrumente minunate prin care să încetezi să retrăiești în buclă trecutul și să-ți previzionezi viitorul. Confuzia apare când oamenii folosesc cuvântul *meditație*, deși se referă de fapt la vreun tip de exercițiu de *mindfulness* în care îți concentrezi mintea într-o direcție specifică. Numărarea respirațiilor, vizualizarea, imaginarea unei cascade, ascultarea unui material audio ghidat — toate acestea sunt variante de *mindfulness*. Cele mai populare aplicații de „meditație” sau tutoriale de pe YouTube sunt de fapt forme ale *mindfulness*. Sunt minunate și pot fi incredibil de utile pentru schimbarea stării tale mentale actuale, dar

eu mă folosesc de *mindfulness* ca de o cale către meditație. *Mindfulness* îi ajută pe cursanții mei cu performanțe înalte să-și ocupe mințile agitate cu ceva și le pregătește corpul pentru odihna profundă și ușurarea reprezentată de meditație. Mă raportez la *mindfulness* ca la aperitivul de dinaintea felului principal al tehnicii Ziva — meditația. *Mindfulness* este un instrument minunat pe care să-l folosești dacă ești stresat în acest moment și vrei să te simți bine imediat. La fel, dacă ai o durere de cap și iei o aspirină, începi să resimți efectele pe loc. Dacă ești stresat și ascuți pe telefon un exercițiu de *mindfulness*, asta te ajută să te simți mai bine în prezent.

Meditația, așa cum o definesc eu, te ajută să scapi de stresul din trecut. Corpul tău este un contabil care nu dă greș: orice noapte pierdută, orice înghițitură de fast-food și orice shot de tequila — toate sunt păstrate în memoria celulară. Meditația îi asigură corpului o odihnă profundă, vindecătoare — o odihnă practic mai profundă decât somnul. Când îi oferi corpului tău odihna de care are nevoie, el știe să se vindece singur. Unul dintre lucrurile de care se vindecă este stresul. Cu cât ai mai puțin stres în corp, cu atât îți este mai ușor să fii primul din domeniul tău.

Stilul specific de meditație pe care-l predau la Ziva își are rădăcinile în ceva numit *nishkam karma yoga*, termen în sanscrită care înseamnă „uniune atinsă prin acțiune minimă”. Este o practică veche de șase mii de ani, creată pe baza Vedelor, un corpus de principii antice, originare din Himalaya. Vedele sunt același corpus de principii din care provin yoga, medicina ayurvedică, feng shui și acupunctura. Cuvântul *Veda* înseamnă cunoaștere, iar această cunoaștere este cu 1 500 de ani mai veche decât Marea Piramidă din Gizeh; cu alte cuvinte, nu e vorba de niște prostioare de tip *new age* sau de niște mofturi de inspirație hipsterească.

Respect pe **Meditația nishkam karma** nu necesită efort, nici concentrare direcționată și, din fericire, nici eforturi de „a-ți goli mintea de gânduri“. Mie îmi place să-i spun „meditația leneșului“. În loc să te forțezi să pătrunzi în abisul cosmic al nimicului găurilor negre, îi dai voie corpului să aibă, natural și spontan, acces la o stare profund odihnitoare. Există și un mijloc de a face asta, se cheamă mantra.

Și cuvântul *mantra* necesită o oarecare clarificare pentru că industria wellness-ului și-a însușit pe nedrept acest termen. O mantra nu este un slogan. Nu este o afirmație de tipul „Sunt o femeie puternică!“ sau „Merit bogăție!“ De fapt, cuvântul *mantra* — în sanscrită „vehicul mental“ — desemnează un cuvânt sau un sunet folosit ca ancoră pentru de-stimularea sistemului nervos, pentru accesarea unor stări mai subtile de conștiință și pentru inducerea unei stări de odihnă profundă, vindecătoare.

---

**VEDE:** Corpus de principii antice, originar din nordul Indiei, menit să-i ajute pe practicanți să obțină reînținerirea, echilibrul și plenitudinea corporală, mentală și spirituală. Sunt o interpretare omenească a legilor naturii, și nu o doctrină sau o dogmă.

**MANTRA:** În sanscrită *man* — „minte“, iar *tra* = „vehicul“. O mantra este utilizată ca ancoră pentru de-stimularea sistemului nervos, accesarea unor stări mai subtile de conștiință și inducerea unei stări profund vindecătoare.

---

Când suntem față în față, studenții primesc propria lor mantra personalizată care-i ajută să aibă acces la o a patra stare, verificabilă, de conștiință, diferită de starea de veghe, de somn sau de vis. În această a patra stare de conștiință, organismul are parte de o odihnă de cinci ori mai profundă decât în timpul somnului. În capitolul patru sunt mai multe informații despre studiile științifice de

la baza acestui concept. Unul dintre principalele lucruri care diferențiază practica față în față de zivaONLINE și de tehnica Z sunt mantrele — ce fel de mantră folosim pentru tipurile de practică și cât timp petrecem în etapa de meditație. La zivaLIVE, care este față în față, primești un sunet primordial personalizat, dar fără semnificație; la zivaONLINE ești învățat un protocol prin care să-ți alegi propria mantra dintr-o listă special creată; în tehnica Z și în scopul învățării dintr-o carte ne vom folosi de o mantra mai blândă, universală, pentru a avea acces la acea stare de odihnă. Această odihnă profundă te ajută să te simți mai treaz după aceea. Imaginează-ți un pui de somn profund odihnitor, dar fără starea de năuceală de după. Și, în loc să ai nevoie de un interval de o oră și jumătate petrecut cu ochii închiși, ai nevoie doar de un sfert de oră — bonus: poți face asta chiar și stând pe scaunul de la birou, în tren sau chiar cu copiii țipând în camera alăturată. Funcția care te ajută să scapi de stresul acumulat de-a lungul timpului la nivelul memoriei celulare și genetice este inducerea unei stări de calm asupra sistemului nervos. Când induci calm, crezi ordine. Când crezi ordine în celulele tale, stresul poate ieși la suprafață, ceea ce-i permite creierului să se folosească de mai mult din capacitățile sale pentru ce ai de făcut, în loc să risipească energie cu stresul de demult. Este unul dintre motivele pentru care cei ce meditează fac mai multe lucruri într-un timp mai scurt.

Tehnica specifică pe care o vom urma în această carte contopește practicile antice cu neuroștiințele moderne. Există în cei 3 M elemente special concepute pentru persoanele ocupate, care-și urmează visurile și ale căror vieți sunt departe de a fi existențe izolate, monastice... Ce urmează să înveți este pentru oameni cu minți ocupate și vieți ocupate. *Mindfulness te ajută să gestionezi stresul din prezent; meditația te scapă de stresul din trecut; iar manifestarea te ajută să clarifici care sunt visurile tale pentru viitor.*

Respect pe **Mindfulness**, în forma sa actuală, derivă din stilurile de meditație create pentru călugări. Dacă crezi că ai putea fi călugăr, atunci această carte *nu* este pentru tine. (Dar bănuiesc că probabilitatea de a vrea să fii călugăr este redusă.) Tipurile monastice contribuie la societate într-un fel diferit decât restul lumii; întreaga lor viață este o meditație. Asta a fost ceva nou pentru mine când am pornit pe acest drum. Mă gândeam că sunt călugări care meditează la un nivel atât de avansat, încât nu fac decât să vibreze și să leviteze, dar realitatea este că, dacă ești întreaga zi în stare de meditație, îți poți permite o practică mai blândă. Noi, ceilalți, numiți în India „gospodari” — adică oameni cu joburi și copii, cu firme de condus și facturi de plătit —, avem mai puțin timp pentru meditație. Avem nevoie de o tehnică creată pentru noi, care să ne permită să inițiem și să accesăm acea stare profundă și vindecătoare de odihnă indiferent de mediul care ne înconjoară. Și aici intervin mantrele. Vei învăța o mantra universală ca parte a tehnicii Z; gândește-te la ea ca la o ancoră care te ajută să ai acces la cea mai puțin exaltată stare de conștiință, ca la o cheie de acces la sursa împlinirii nesfârșite pe care o avem cu toții în noi.

Tehnica Z este creată pentru aceia dintre noi care suntem gospodari — care ne ocupăm de treburi și facem lucruri mari pe plan fizic. Asta nu înseamnă că nu putem interacționa cu un alt plan; înseamnă doar că nu ne petrecem majoritatea timpului acolo. Acest stil ne permite să ne bucurăm de avantaje maxime cu un efort sau un timp minime. Este creată pentru cei perfecționiști, iar prin asta înțeleg o persoană care vrea să fie mai bună pe zi ce trece — cineva care vrea să se folosească de propriile talente pentru a lăsa în urma sa o lume mai bună decât înainte. Da, unii dintre noi lucrăm în medii cu foarte multă presiune și cu foarte mult stres, dar cu toții ne dorim să ne ducem acolo să ne facem treaba, să plecăm și să ne vedem de viață, iar între timp viața să devină mai bună.

---

**Perfecționist:** Cineva care vrea să devină mai bun pe zi ce trece, cu intenția de a lăsa în urma sa o lume mai bună decât înainte.

---

În sfârșit, să ne ocupăm și de al treilea M: manifestarea. Manifestarea înseamnă pur și simplu să-ți devină clar ce anume vrei să faci mai exact cu viața ta, adică să-ți crezi conștient o viață care să-ți placă. Mă șochează câți oameni nu-și fac niciodată timp să-și lămurească obiectivele. Când îi întreb pe cursanții mei care e jobul visurilor lor, îi aud adesea justificându-și jobul *actual*. Când îi întreb pe oameni ce înseamnă pentru ei o relație perfectă, aud adesea vagi platitudini despre respect și simțul umorului. Dar, ca atunci când comandăm ceva la restaurant, trebuie să fim specifici când ne gândim la visurile noastre.

Cei mai mulți oameni nu-și fac timp pentru a-i spune Naturii ce anume le-ar plăcea să creeze. Mijloacele manifestării te ajută să-ți clarifici dorințele, ca să poți începe să acționezi în conformitate cu ele. Gândește-te la asta ca la o comandă pe care i-o dai marelui ospătar cosmic de la marele restaurant cosmic.

---

**MANIFESTARE:** Crearea unei vieți care să-ți placă. Faptul de a fi recunoscător pentru ceea ce ai și, simultan, de a-ți imagina visurile ca și cum se întâmplă. Procesul de manifestare are mai multe etape: 1. Să mulțumești pentru ceea ce ai. 2. Să-ți clarifici scopurile. 3. Să-ți faci timp să-ți imaginezi un scop ca și cum tocmai l-ai fi atins. 4. Să te detașezi de orice rezultat.

Acest proces are ca efect micșorarea distanței dintre dorințele tale și transformarea lor în realitate.

---

Dă-mi voie să subliniez de la început că manifestarea *nu* este „gândire magică”. Nu e ceva ce-ți dorești pur și simplu

Respectiv să se întâmple; tot trebuie să te dai jos din pat și să treci la fapte. Manifestarea este recunoașterea faptului că gândurile prind viață. După ce înveți tehnica Z, vei avea de făcut un exercițiu zilnic de manifestare imediat după odihna profundă și conectarea oferite de meditație, acela fiind un moment extraordinar pentru creație.

Motivul pentru care manifestarea este atât de eficientă imediat după meditație e că meditația te ajută să ai acces la acea a patra stare, verificabilă, de conștiință, care este diferită de starea de veghe, de somn sau de vis. În această a patra stare de conștiință, emisfera dreaptă și emisfera stângă ale creierului funcționează la unison. Este foarte asemănătoare cu starea în care ești când adormi și te trezești. De fiecare dată când creierul face trecerea de la starea de veghe la somn pătrunde pentru un scurt interval de timp în această a patra stare de conștiință, căreia eu îi spun „câmpiile elizee“. Vom accesa și această stare în etapa de meditație a tehnicii Z.

Se știe de foarte mult timp că vizualizarea vieții tale ideale înainte de a adormi este o modalitate extraordinară de a-ți duce rapid la îndeplinire visurile. Neville Goddard a scris despre asta în 1944, în cartea sa *Feeling Is the Secret*<sup>3</sup>. Darul uluitor pe care ți-l vei face prin această practică efectuată de două ori pe zi constă în triplarea oportunităților de a planta semințele viitorului tău.

Așa cum la finalul unei sesiuni de antrenament, când mușchii tăi sunt deja lucrați și maleabili, poți să te întinzi mai bine și să fii mai flexibil, tot așa și manifestarea este un instrument mai eficient după etapa de meditație. Din experiența mea personală și ca urmare a instruirii a mii de perfecționiști prin acest proces, am descoperit că a practica împreună meditația și manifestarea are un efect mult mai puternic decât să le practici pe fiecare separat.

<sup>3</sup> *Secretul este ceea ce simțim*, Neville Goddard, *Opere Complete*, Ed. Adevăr divin, Brașov, 2018, trad. de Cristian Hanu. (n.t.)

Poți medita toată ziua, dar, dacă nu-ți faci niciodată timp să clarifici ce-ți dorești, e mult mai greu pentru Natură să-ți onoreze comanda. La fel, poți face sute de panouri cu planuri pe care să le atârni peste tot în casă ori poți pune în practică *Secretul*<sup>4</sup> cât e ziua de lungă, dar, dacă mintea și corpul tău sunt încărcate de stres, s-ar putea să nu consideri că meriți să-ți trăiești visul. Ideea e că, în viață, nu primim ce ne dorim, primim ce credem că merităm.

Există unele curente de gândire care afirmă că dorințele tale sunt de inspirație divină — că manifestarea precedă de fapt dorința. Această idee susține că impulsul de a obține ceva este de fapt modul Naturii de a-ți spune ce este deja pe cale să ți se întâmple. Știi cum simți aerul venind către tine prin tunel înainte chiar să apuci să auzi trenul sosind sau să-i vezi farurile? Sau cum vezi norii roz și portocalii înainte ca soarele să se ridice peste linia orizontului în zori? Te poți gândi că dorința și manifestarea operează în același fel. (Asta e o teorie mai avansată și vom reveni la ea după ce vei avea mai multă practică la activ.)

## Meditația și spirala rușinii

Nu contează ce tip de meditație practici. Dacă nu ai niciun fel de exercițiu, se prea poate să te evaluezi în funcție de niște informații greșite. Meditația este înșelător de simplă, dar nu confunda simplitatea cu ușurința (sau cu slăbiciunea). Oricât de minunat ar fi să-i dai minții comanda de a tăcea sau să-ți oprești aparatul auditiv din dotare, nu asta este ideea. Nu există niciun loc de pe planetă unde să fie o liniște totală, nici măcar în peșterile din Himalaya. Dacă vrei să meditezi și se aude un câine care latră în

<sup>4</sup> *The Secret* — film și carte bazate pe legea atracției, conform căreia puterea gândului poate să-ți schimbe direct viața. (n.t.)