

LIBRIS

We know
books

TREI

Rise and Shine

CUM SĂ-ȚI TRANSFORMI VIAȚA,
DIMINEAȚĂ DUPĂ DIMINEAȚĂ

KATE OLIVER și TOBY OLIVER

Traducere din limba engleză de Vlad Pappu

Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, stocată în vreun sistem de recuperare a datelor sau transmisă, sub orice formă sau prin orice mijloace, fără o prealabilă permisiune în scris a editorului și nici nu va circula public într-un alt mod sau în orice alt format ori sub vreă altă copertă, altele decât cea în care este publicată, sustrăgându-se oricărei alte condiții similare care s-o includă pe aceasta, impuse celui care o achiziționează.

Această carte constituie, printre altele, rodul cercetărilor și ideilor autorilor săi. Cititorul este informat că lucrarea de față nu este în niciun fel destinată să se substituie unei evaluări și unei recomandări formulate de un specialist autorizat.

Cuprins

Introducere

De ce a venit vremea să te înalți și să strălucești 11

Partea întâi. Bună dimineața!

Capitolul 1. Poveștile noastre

Cum am descoperit Metoda E.I.F.L.A. 17

Capitolul 2. Acesta-i apelul tău de deșteptare

*A venit vremea să te trezești și să strălucești,
practicând E.I.F.L.A.* 28

Partea a doua. Cele 30 de practici E.I.F.L.A.

Capitolul 3. Liniștea

*Șase căi de a aduce liniștea, pacea și cugetarea
în diminețile tale* 43

Respirația 44

Contemplarea flăcării de la lumânare 49

Scrierea liberă 52

Meditația 56

Mindfulness 60

Ținerea unui jurnal structurat 64

Capitolul 4. Fericirea

*Șase tehnici care să te ajute să-ți începi ziua**cu zâmbetul pe buze* 67

Îmbrățișarea 68

Recunoștința 72

Bucuria 76

Tu, cel sau cea din oglindă 79

Enunțurile cu caracter pozitiv 83

Zâmbetul 87

Capitolul 5. Intenția

*Șase practici care să te facă apt să-ți controlezi**ziua mai degrabă decât să o lași pe aceasta**să te conducă după bunul ei plac* 90

Ceasul deșteptător 91

Vizualizarea creativă 96

Stabilirea obiectivelor 99

Cartografierea zilei 103

Atitudinea 106

Lista „cum să fiu” 110

Capitolul 6. Alimentația

*Șase alimente cu care, la început de zi, îți poți hrăni**mintea, corpul și sufletul* 113

Micul dejun 114

Învățarea 118

Mantra 120

Natura 124

Lumina soarelui 127

Apa 130

Capitolul 7. Exercițiul

*Șase activități prin care-ți pui corpul în mișcare,**acumulând energie și flexibilitate pentru**întreaga zi* 133

Examenul corporal 134

Dansul 138

Aranjarea patului 141

Mișcarea 144

Scuturatul 147

Yoga 150

Partea a treia. Practica matinală pas cu pas

Capitolul 8. Elaborarea rutinei tale matinale E.I.F.L.A.

Cum să-ți alcătuești noua ta rutină matinală 157

Capitolul 9. Cum să parcurgi schimbările

*și provocările vieții folosindu-te**de metoda E.I.F.L.A.* 164

Capitolul 10. Cum să transformi Metoda E.I.F.L.A.

*în rutina ta personală**Cum să-ți însușești noua ta rutină matinală* 171

Capitolul 4. Fericirea

Șase tehnici care să te ajute să-ți începi ziua

<i>cu zâmbetul pe buze</i>	67
<i>Îmbrățișarea</i>	68
<i>Recunoștința</i>	72
<i>Bucuria</i>	76
<i>Tu, cel sau cea din oglindă</i>	79
<i>Enunțurile cu caracter pozitiv</i>	83
<i>Zâmbetul</i>	87

Capitolul 5. Intenția

Șase practici care să te facă apt să-ți controlezi

<i>ziua mai degrabă decât să o lași pe aceasta</i>	
<i>să te conducă după bunul ei plac</i>	90
<i>Ceasul deșteptător</i>	91
<i>Vizualizarea creativă</i>	96
<i>Stabilirea obiectivelor</i>	99
<i>Cartografierea zilei</i>	103
<i>Atitudinea</i>	106
<i>Lista „cum să fiu“</i>	110

Capitolul 6. Alimentația

Șase alimente cu care, la început de zi, îți poți hrăni

<i>mintea, corpul și sufletul</i>	113
<i>Micul dejun</i>	114
<i>Învățarea</i>	118

<i>Mantra</i>	120
<i>Natura</i>	124
<i>Lumina soarelui</i>	127
<i>Apa</i>	130

Capitolul 7. Exercițiul

Șase activități prin care-ți pui corpul în mișcare,

acumulând energie și flexibilitate pentru

<i>întreaga zi</i>	133
<i>Examenul corporal</i>	134
<i>Dansul</i>	138
<i>Aranjarea patului</i>	141
<i>Mișcarea</i>	144
<i>Scuturatul</i>	147
<i>Yoga</i>	150

Partea a treia. Practica matinală pas cu pas

Capitolul 8. Elaborarea rutinei tale matinale E.I.F.L.A.

<i>Cum să-ți alcătuești noua ta rutină matinală</i>	157
---	-----

Capitolul 9. Cum să parcurgi schimbările

<i>și provocările vieții folosindu-te</i>	
<i>de metoda E.I.F.L.A.</i>	164

Capitolul 10. Cum să transformi Metoda E.I.F.L.A.

<i>în rutina ta personală</i>	
<i>Cum să-ți însușești noua ta rutină matinală</i>	171

Resurse

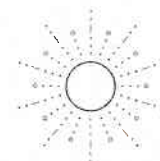
<i>Instrumente pentru practicarea Metodei E.I.F.L.A.</i>	182
Tabloul celor 30 de practici E.I.F.L.A.	183
Planificatorul rutinei tale E.I.F.L.A.	184
Note și referințe	197
Mulțumiri	211
Despre autori	213

Introducere

DE CE A VENIT VREMEA SĂ TE ÎNALȚI ȘI SĂ STRĂLUCEȘTI¹

„E o zi minunată, pe care n-am mai trăit-o niciodată.“

— Maya Angelou



Bună dimineața!

În viețile noastre trepidante, este cât se poate de lesne să ne trezim cu senzația că suntem copleșiți și să ne aruncăm în iureșul zilei, trași și împinși de toți oamenii, sarcinile și cerințele cu care ne confruntăm.

Am scris această carte pentru a te ajuta să strălucești și să te ridici deasupra schimbărilor și provocărilor vieții. Să fii,

¹ *Rise and shine* — expresie folosită în mod informal în țările de limbă engleză pentru a îndemna pe cineva să se trezească și să se ridice din pat. Este o referire la soarele care răsare (*rise*) și strălucește (*shine*). (N. red.)

indiferent de vremuri, cea mai bună variantă a ta. Am scris-o pentru tine ca să o ții pe noptieră, ca să te motivezi și să te inspire din ea în fiecare dimineață.

Suntem Kate Oliver, psiholog practician și coach, și Toby Oliver, terapeut și profesor de yoga și de meditație. Suntem, totodată, soră și frate.

Rise and Shine se bazează pe cele mai recente cercetări științifice, precum și pe vechi tradiții, îmbinate cu cunoștințele pe care le-am acumulat în cursul celor peste cinci decenii de experiență profesională, câte avem împreună la activ.

Am conceput metoda E.I.F.L.A.¹ drept o modalitate flexibilă de a te ajuta să crezi și să fii pregătit pentru o nouă zi, pentru una încununată de succes, în care să te simți minunat și să prosperi.

Abordarea E.I.F.L.A. este alcătuită din cinci categorii de practici pe care ți le recomandăm pentru a-ți începe ziua într-un mod antrenant și plin de vigoare: Liniște, Fericire, Intenție, Alimentație și Exercițiu.

În fiecare secțiune, am prevăzut șase instrumente simple, dar de efect, pentru a te ajuta să întâmpini ziua ce te așteaptă, împărțându-ți originea acestora, motivul pentru care au efect, precum și modul lor de utilizare.

Cele 30 de practici E.I.F.L.A. pe care urmează să le descoperi ne-au transformat nu numai propriile noastre dimineți, ci au contribuit și la îmbunătățirea dispoziției matinale a multor altor oameni cu care am lucrat de-a lungul anilor, permițându-le să-și ridice nivelul de bunăstare, să-și amelioreze sănătatea mintală, reziliența emoțională și productivitatea. Drept urmare, aceste practici au adus schimbări în viața lor.

¹ S.H.I.N.E. în original, acronim pentru S[ilence] = liniște, H[appiness] = fericire, I[n]tention = intenție, N[ourishment] = alimentație și E[xercise] = exercițiu, în rezumat, s-ar traduce prin „Exercițiu intenționat pentru obținerea fericirii prin liniște și alimentație adecvată, corespunzând acronimului din limba română E.I.F.L.A. (N.t.)

Știm că pot face același lucru și pentru tine.

Începându-ți bine dimineața, îi oferi ființei tale cea mai bună șansă posibilă pentru a petrece o zi minunată. Pentru că modul în care îți începi dimineața dă tonul pentru tot restul zilei.

Rise and Shine ți se adresează dacă vrei să-ți schimbi viața, dimineață de dimineață. Pentru a te face capabil să prosperi.

Indiferent dacă te consideri sau nu o „persoană matinală“, această carte este pentru tine.

Fie că „detești“ diminețile sau le „îndrăgești“, această carte este pentru tine.

Oricât de „bătrân“ sau de „tânăr“ ai fi, această carte este pentru tine.

Fie că lucrezi acasă sau călătorești ca să ajungi la muncă, această carte este pentru tine.

Dacă zilele tale sunt caracterizate printr-o activitate frenetică, această carte este pentru tine.

Dacă zilele tale se scurg fără rost și sunt dezorganizate, această carte este pentru tine.

Dacă diminețile tale sunt active, consacrate familiei și altor angajamente, această carte este pentru tine.

Acum este momentul perfect pentru a începe Exercițiul. Alegerea acestei cărți a constituit primul pas spre redescoperirea splendorii tale. Profită de fiecare zi și, în curând, vei vedea venind rezultatele.

Pentru tine, a venit timpul să te înalți și să strălucești!

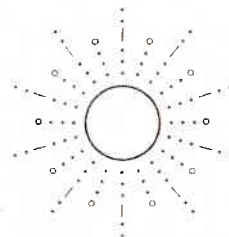
Kate și Toby

Partea întâi

Bună dimineața!

„Se zice că timpurile schimbă lucrurile, însă, de fapt, ție îți revine sarcina de a le schimba.“

— Andy Warhol, *From A to B and Back Again*



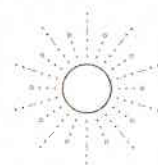
Capitolul 1

Poveștile noastre

CUM AM DESCOPERIT METODA E.I.F.L.A.

„Când te trezești de dimineață, gândește-te ce dar prețios este faptul de a fi viu — de a respira, de a gândi, de a te bucura, de a iubi.“

— Marc Aureliu



La deșteptare, mulți dintre voi nu împărtășesc primele gânduri ale lui Marc Aureliu și, cu siguranță, nici pentru noi înșine lucrurile nu au stat întotdeauna așa. În mod curent, diminețile noastre erau *foarte* diferite. Ca mulți alții, eram obișnuiți să ne începem zilele în moduri inutile și nesănătoase. Iată istoriile noastre personale despre felul cum am îndreptat această stare de lucruri pentru a ne crea obiceiuri matinale care să ne ofere un echilibru mai bun și mai multă reziliență, și care să ofere zilelor noastre un început excelent. Cu alte cuvinte, cum am deprins Metoda E.I.F.L.A.

CUM A ÎNCEPUT TOTUL

În calitate de soră mai mare și de frate mai mic, am crescut împărțind același dormitor cu paturi suprapuse, și ne învățasem cu o rutină matinală proprie, însă fără de folos, încă din zorii vieții. În mare parte, tonul deșteptărilor îl dădea Toby, care dormea în patul de jos, obișnuind să lovească în salteaua lui Kate și să strige din ce în ce mai insistent: „Kate, te-ai trezit?“, până ce ea apuca să-i strige morocănos: „Nu, taci! Dorm!“ . Aceasta ne pregătea cât se putea de bine pentru începutul unei zile burdușite de ciorovăieli, certuri și bușeli.

Chiar și mai târziu, după ce primiserăm dormitoare separate, am persistat în tiparul nostru comportamental de gâlceavă și luptă, din momentul în care ne deșteptam și până la ceasul culcării — spre marea disperare a părinților noștri.

Au trecut câțiva ani până când am încetat să ne mai împungem reciproc și, încă și mai mult, înainte de a descoperi beneficiile pe care le aduc vieții prefacerile unei rutine bazate pe Metoda E.I.F.L.A.

POVESTEA LUI KATE

Un număr de ani, m-am luptat cu anxietatea și depresia. Obișnuiam să dorm prost și să mă trezesc la primele ore ale dimineții, cu inima bătându-mi tare și cu mintea confuză, rumegând lucrurile întâmplare și întâmpinând cu îngrijorare ziua ce avea să vină. De multe ori eram epuizată înainte de a veni vremea să mă urnesc cu mari eforturi din pat.

Ca psiholog certificat, eram într-adevăr iscusită în a-i ajuta pe alții și cunoșteam partea teoretică, dar păream a nu fi în stare să-mi pun cunoștințele în practică pentru a mă ajuta pe mine însămi. Acest fapt m-a făcut să mă simt chiar și mai neajutorată — eram

însăimântată ca nu cumva știrea să „răsufle“ — și în unele zile părea că nu fac decât să plutesc în derivă. Mă simțeam ca și cum diminețile mi-ar fi fost prefăcute în cioburi — și tot așa de pulverizată eram și eu.

Acum câțiva ani, după o ruptură relațională, starea mea de spirit atinsese pragul de jos, așa că am decis că trebuie să mă încumet la o schimbare. Am început să practic un program disciplinat de auto-coaching. În fiecare dimineață, când mă trezeam, apelam la o combinație de enunțuri cu caracter pozitiv, ținerea unui jurnal structurat și învățarea după podcasturi inspiraționale. La început, lucrurile au mers greu, dar am stăruit în această inițiativă, inițial pentru că eram într-o disperată căutare a unui lucru care să mă ajute să-mi ameliores starea. După câteva săptămâni, însă, am început să observ contribuția pozitivă a acestor noi obișnuințe matinale. Nivelul meu de anxietate scădea și dădeam dovadă de mai multă reziliență, concentrare și randament pe parcursul zilei.

De-a lungul timpului, am experimentat diverse practici noi, adoptând exerciții de respirație, meditație, dar totodată și alte forme de mișcare, cum ar fi scuturatul (mai multe despre această tehnică, vezi în Capitolul 7). Viața mea se transforma, și nu doar la nivel personal: îmi îndrăgeam mai tare profesia și obțineam rezultate mult mai bune cu oamenii cu care lucram. Relațiile mele s-au îmbunătățit și ele, pentru că eram mai calmă și o prezență mai plăcută. Oamenii mi-au relatat, în mod spontan, că păream mult mai fericită, mai prezentă, mai radioasă; mi-au spus că schimbările vădite în starea mea de spirit i-au inspirat și s-au interesat asupra metodelor prin care le obținusem.

Am început să împărtășesc unele dintre tehnicile mele matinale clienților mei, pe care-i formam și îndrumam, asistând la diferența adusă de aceste practici și în viețile lor. Acesta a fost motivul pentru care am decis să scriu această carte — pentru ca,