

LEBRIS

We know
books

Marina Khidekel

și redactorii Thrive

TIMP CA SĂ CREȘTI

**Scapă de burnout
prin știința micropașilor**

Cuvânt înainte de
ARIANNA HUFFINGTON

Traducere din engleză de
BOGDAN GHIURCO

CURTEA  VECHE

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i> de Arianna Huffington	7
<i>Introducere</i>	21
1. Somnul	27
2. Deconectarea și reîncărcarea	52
3. Alimentația și hidratarea	77
4. Mișcarea	100
5. Concentrarea și prioritățile	127
6. Comunicarea și relațiile	158
7. Creativitatea și inspirația	194
8. Scopul și sensul	223
<i>Mulțumiri</i>	263
<i>Note</i>	265
<i>Indice</i>	315



SOMNUL

*C*a să creștem cu adevărat, trebuie să începem cu somnul. Acesta este unul dintre marii unificatori ai omenirii. Ne leagă unul de altul, de strămoșii noștri, de trecutul nostru și de viitor. Indiferent cine suntem, indiferent de locul nostru în lume și de stadiul în care ne aflăm în viața noastră, cu toții avem nevoie de somn. Dar în lumea noastră hiperconectată, un somn bun nu a fost niciodată mai greu de obținut.

După cum am spus în Cuvântul înainte, mare parte din viață am crezut că succesul înseamnă lipsă de somn, epuizare și un mod de viață frenetic, cu sufletul la gură. A funcționat bine pentru mine – până la un moment dat. Însă, după durerosul apel de trezire la realitate, am început să-mi refac relația cu somnul. Șapte sau opt ore de somn au devenit pentru mine ceva ce nu se negociază,

iar micropașii m-au ajutat să ajung acolo. Am resimțit imediat beneficiile. Nu numai că mă trezesc mai învi-orată, dar îmi vine totodată mai ușor să meditez, să fac mișcare, să iau decizii mai înțelepte și să relaționez mai profund cu mine însămi și cu ceilalți.

În prezent, sunt întrebată mereu cât timp dorm. Așa se întâmplă când scrii o carte intitulată Revoluția somnului⁹, când călătorești în jurul lumii ca să vorbești despre acest subiect și întemeiezi o companie care încearcă să pună capăt crizei globale de burnout. Așa că, atunci când se ivește întrebarea, sunt pregătită: răspunsul meu este că, în 95% dintre situații, dorm opt ore pe noapte.

Dar ce se întâmplă în restul de 5% dintre situații? Când nu dorm cât trebuie, retrăiesc vechea stare de burnout, mă simt terminată și privată de somn și, ca să rămân trează, aș face orice pentru o a treia ceașcă de cafea. Din când în când, se întâmplă să nu dorm suficient, devin iritabilă, mintea îmi este tulbure, caut scobitori ca să-mi țin ochii deschiși și nu mă bucur deloc de ceea ce fac.

De asta știu că merită să îmi mențin obiceiul de a dormi opt ore și de asta mi-am reînnoit în mod repetat jurământul de dragoste față de somn.

Am învățat pe pielea mea ce se întâmplă când nu dorm suficient. În cele ce urmează, îți vom împărtăși cele mai recente date științifice, modele de urmat și micropașii practici pentru a reuși să dormi cât trebuie – pentru a fi mai bun, mai odihnit și mai împlinit pe plan personal.

Indiferent de relația ta actuală cu somnul, vei descoperi surse de inspirație și sfaturi pentru a face schimbări imediate și a-ți îmbunătăți toate aspectele vieții.

— Arianna Huffington



Deși toate subiectele tratate în această carte sunt esențiale, având potențialul de a îmbunătăți aspectele-cheie ale vieții noastre, unul dintre ele reprezintă temelia legăturii dintre starea de bine și randament: somnul.

Somnul este ca o poartă – sau, cum îl numesc unii experți, o „deprindere fundamentală”. „Obiceiurile-cheie sunt primul pas dintr-un proces care, în timp, transformă totul”, scrie Charles Duhigg, autorul cărții *Puterea obișnuinței*. „Deprinderile fundamentale spun că succesul nu depinde de a face fiecare lucru așa cum trebuie, ci se bazează, în schimb, pe identificarea câtorva priorități esențiale și transformarea lor în niște pârgii puternice.”¹⁰

Când ne gândim la somn ca la un lux pe care nu ni-l permitem, plătim un preț – în privința sănătății fizice și mintale, a relațiilor, randamentului, concentrării și a multor alte aspecte. Însă, dacă transformăm somnul într-o prioritate, el devine o pârgie puternică, care facilitează alte obiceiuri și decizii importante. De fapt, dacă reușești să dormi chiar și un pic mai mult,

Îți vei îmbunătăți capacitatea de a face schimbări semnificative în toate domeniile explorate în această carte.

Desigur, când vrem să transformăm somnul într-o prioritate, ne confruntăm cu unele realități dure: cu ritmul accelerat și natura „mereu activă” a vieții moderne ori cu definiția succesului din societatea contemporană, conform căreia somnul este leneveală sau chiar o pierdere de timp. Și, poate mai presus de toate, cu iluzia că trebuie să alegem între a dormi cât trebuie și a reuși pe plan profesional – dar nu le putem avea pe amândouă.

Nu putem schimba, nici măcar ignora aceste realități. Însă, după cum vom vedea, putem face mici modificări ale rutinei noastre care să ne permită să dormim cât trebuie – cu rezultate mari și imediate pentru tot restul vieții.

CUM SĂ PUNEM CAPĂT ILUZIEI COLECTIVE

De-a lungul istoriei, până în epoca contemporană, somnul a fost respectat, ba chiar slăvit. Somnul și visele au jucat un rol unic în aproape toate religiile și tradițiile spirituale. Grecii și romanii au avut un zeu al somnului: Hypnos la greci și Somnus la romani.

Dar cumva, cu timpul, cultura noastră a început să nu mai prețuiască somnul. După cum spune Thich Nhat Hanh, celebrul călugăr budist vietnamez: „Noi, oamenii, am pierdut înțelepciunea de a ne odihni și a ne relaxa cu adevărat. Ne îngrijorăm prea mult. Nu permitem corpurilor noastre să se vindece și nu îngăduim minții și inimii să se rămăduiască.” Abia acum începem să ieșim dintr-o fază începută odată cu Revoluția Industrială, în care somnul a devenit un simplu obstacol în calea muncii.

Să ne gândim la o parte dintre modurile în care această atitudine influențează încă relația noastră

cu somnul. De foarte multe ori, asociem somnul cu lipsa de ambiție sau devotament sau îl considerăm un lux pe care pur și simplu nu ni-l permitem. Ne lăudăm cu cât de puțin dormim și îi apreciem pe cei care pierd nopțile sau care ard lumânarea la ambele capete. O parte semnificativă din societatea noastră funcționează încă după

CUM CRESC EU

TIFFANY CRUIKSHANK,
autoare de bestsellere și
fondatoarea Yoga Medicine

**Stinge luminile din
casă când se apropie
ora de culcare.**

„Cu vreo două ore înainte de culcare, încep să mă liniștesc, reduc turația și sting luminile pentru a scădea treptat nivelul de cortizol. Țin cu dinții de acest ritual de somn, oriunde mă aflu în lume.”³⁰



iluzia colectivă conform căreia somnul nu înseamnă decât timp pierdut care ar putea fi folosit pentru alte demersuri, sau că putem să ne distribuim somnul în așa fel încât să ne satisfacem ritmul alert de viață și să ne îndeplinim listele încărcate de sarcini – o iluzie redată perfect prin expresia „voi dormi pe lumea cealaltă“.

Pentru cei care cred că pot funcționa la capacitate maximă fără să doarmă suficient, justificarea sună de obicei cam așa: „Sigur, alte persoane au nevoie de o noapte întreagă de somn ca să funcționeze, să fie sănătoase și alerte. Dar eu sunt altfel.“ Numai că, în realitate, mai puțin de 1% din populație intră în categoria persoanelor care „dorm puțin“ – e vorba de acele cazuri rare de oameni care sunt funcționali, fără consecințe negative, chiar dacă dorm puțin. (Deși multora le place să creadă că se pot antrena pentru a face parte din acești 1%, trăsătura este, de fapt, rezultatul unei mutații genetice.)

Cu toate acestea, știința modernă confirmă importanța somnului remarcată de înțelepții antici. Studii după studii susțin beneficiile somnului pentru starea de bine, randamentul și capacitatea de a duce o viață mai împlinită. Somnul este o perioadă esențială de recuperare pentru corp și creier, facilitând memoria, învățarea, regenerarea, productivitatea, inteligența emoțională, starea de spirit, creativitatea și capacitatea de adaptare.

Este suficient să analizăm ce se întâmplă în creier în timp ce dormim. S-ar putea să fim tentați să credem că



CREIERUL TĂU ÎN TIMPUL SOMNULUI

Somnul este o perioadă de activitate extraordinară, foarte importantă pentru creier. Mai mult, cercetătorii au descoperit recent că somnul acționează ca un sistem de „limpezire” a creierului, eliminând proteinele reziduale nocive care se acumulează între celulele sale – un proces care poate reduce riscul de Alzheimer și alte boli cerebrale. (...)

De câte ore de somn avem nevoie? Există, într-adevăr, diferențe individuale, dar ideal ar fi să avem cinci cicluri de somn a câte 90 de minute, adică 7,5 ore de somn.

Așa că, dacă vrei să iei decizii mai bune, să ai un nivel mai ridicat de randament și să te îngrijești de creierul tău, dormi noapte de noapte atât cât ai nevoie. Dimineata – reîncărcat, reîmprospătat, gata să înfrunți cele mai mari obstacole și să iei cele mai importante decizii – îți vei mulțumi pentru asta.³¹

– Baba Shiv, profesor de marketing la
Stanford Graduate School of Business
care a studiat în amănunt creierul emoțional
și rolul său în luarea deciziilor
și în experiențele trăite

somnul este o perioadă de trândăvie, dar, în realitate, este un interval incredibil de activ. Este ca și cum am aduce pe parcursul nopții o echipă de curățenie, care elimină proteinele reziduale toxice acumulate între

celulele creierului. Maiken Nedergaard, neurocercetătoare la University of Rochester Medical Center, spune că somnul este pentru creier „ca o mașină de spălat vase”¹¹. După cum scria filosoful grec antic Heraclit: „Chiar și un suflet scufundat în somn muncește din greu și ajută la înțelegerea lumii.”¹²

Refuzând creierului acest interval de curățenie și regenerare, plătim un preț. De fapt, lipsa de somn¹³ are efecte similare stării de ebrietate. Pentru mulți dintre noi, o perioadă zilnică de veghe între 17 și 19 ore este normală. Dar dacă stăm treji atât de mult, capacitatea noastră cognitivă este afectată la fel de grav precum consumul unei cantități de alcool situate aproape de limita legală în multe dintre statele americane. Iar dacă rămânem în stare de veghe și mai mult, este ca și cum am consuma alcool peste limita legală.

Deși s-ar putea să ne considerăm mai împliniți și mai productivi ca păsări de noapte, știm, pe de altă parte, că atunci când nu dormim nu suntem în cea mai bună formă. Acest lucru poate avea consecințe nu numai pentru noi, ființele epuizate, ci pentru oricine are ghinionul să intre în contact cu noi. Într-un studiu¹⁴ realizat de Karolinska Institutet din Stockholm, Suedia, s-a descoperit că fie și o singură noapte de somn prost ne poate afecta starea de spirit și poate îngreuna capacitatea de autoreglare a emoțiilor, fapt care poate pune la încercare interacțiunile noastre sociale.

CUM SĂ NETEZIM CALEA PENTRU SOMN

Somnul nu are loc în vid (poate doar dacă ești Michael Phelps¹⁵, campionul la înot care se retrage în fiecare seară într-o cameră specială pentru somn cu un nivel scăzut de oxigen, ca la mare altitudine). Capacitatea noastră de a dormi atât cât trebuie depinde în mare măsură de factorii de mediu. Oricât de frumos ar fi, majoritatea dintre noi nu reușim să adormim pur și simplu și să ne bucurăm de un somn revigorant din momentul în care punem capul pe pernă la sfârșitul unei zile solicitante și agitate. Însă, dacă investim un pic de gândire și de efort în crearea unui mediu mai prietenos pentru somn, rezultatele pot fi radicale.

Să începem cu dormitorul. Preferințele personale variază, dar cercetările ne oferă îndrumări clare despre cum să creăm în dormitor condițiile care să ne ușureze tranziția spre somn. Cu ajutorul micropașilor, putem aduce ambientului nostru mici modificări care să ofere rezultate mari. După cum scria Arianna în *Revoluția somnului*: „Când pășim dincolo de pragul dormitorului, ar trebui să fie un moment simbolic prin care lăsăm în urmă ziua care a trecut, cu toate problemele și treburile ei neterminate.“

Un prim pas îl reprezintă scoaterea telefoanelor din dormitor la o anumită oră, seară de seară. Telefoanele depozitează tot ceea ce trebuie să lăsăm deoparte ca să

putem dormi – liste de sar-

cini, e-mailuri, tot felul de proiecte și probleme.

În plus, lumina albastră emisă de dispozitivele electronice inhibă melatonină, ceea ce face ca aceste dispozitive să fie deosebit de dăunătoare pentru somn. Potrivit lui George Brainard, neurolog și cercetător al ritmului circadian la Thomas Jefferson University din Philadelphia, a te uita la un dispozitiv care emite lumină albastră înainte de culcare acționează ca „un stimul de alertă care

CUM CRESC EU

TOM BRADY, fundaș NFL și campion Super Bowl

Închide toate dispozitivele electronice cu o jumătate de oră înainte să mergi la culcare.

„Dacă ai un televizor în dormitor, caută-i un alt loc. Este un dormitor, nu o peșteră tehnologică. Soția mea nu vrea nici măcar telefoanele mobile lângă pat când dormim.”³²



îngreunează ulterior capacitatea corpului de a adormi”¹⁶. Cei care aleg să își încheie ziua cu un episod (sau patru) din serialul preferat trebuie să știe că acest obicei le poate afecta somnul. Potrivit unui sondaj¹⁷ recent al American Academy of Sleep Medicine, 88% dintre