

LBRIS

We know
books

Richard Templar

100 DE REGULI

pentru a avea grijă de tine

Traducere: Ștefania Iordan



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TEMPLAR, RICHARD

100 de reguli pentru a avea grijă de tine / Richard Templar ; trad.: Ștefania Iordan. -
București : Editura Niculescu, 2022
ISBN 978-606-38-0767-1

I. Iordan, Ștefania (trad.)

159.9

© Richard Templar 2021 (print and electronic)

This translation of *The Rules of Living Well* is published by arrangement with
Pearson Education Limited.

Titlu original: *The Rules of Living Well. A personal code for looking after yourself*,
by Richard Templar

© Editura NICULESCU, 2022

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0767-1

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și
prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare
și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale
și internaționale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

Cuprins

<i>Mulțumirile autorului</i>	10
<i>Introducere</i>	11

ECHILIBRUL14

1 Nu este vorba numai despre tine	16
2 Nu este vorba numai despre ceilalți.....	19
3 Privește în exterior.....	22
4 Scoate capul din nisip.....	25
5 Urmărește-ți sușurile și coborășurile	28
6 Trasează limite clare	31
7 Amintește-ți cu ce anume jonglezi	34
8 Fă ceea ce vrei ACUM.....	37
9 Trăiește în trecut, în prezent și în viitor	40

ÎNCREDEREA42

10 Sentimentele tale sunt numai ale tale.....	44
11 Cunoaște-te pe tine însuși!.....	47
12 Acceptă-ți punctele slabe sau defectele	50
13 Apreciază-te	52
14 Cuvintele te pot schimba	55
15 Să fii diferit nu este un lucru rău.....	58
16 Nu pune răul înainte.....	61

REZILIENȚA64

17 Tu ești cel care deține controlul.....	66
18 Nu ești deloc singur	69

19 Oțelul este mai puternic decât fierul	72
20 Apasă pe butonul de oprire.....	75
21 Fii mereu pregătit.....	77
22 Așterne totul pe hârtie.....	80
23 Analizează-te	83
24 Ia-o mai ușor.....	85
25 Gândești, deci ești!.....	87
26 Râzi	90

EXERCIȚIILE FIZICE..... 92

27 Gândește-te că ești în formă	94
28 Nu poți evita exercițiile fizice	97
29 „Exerciții” nu este deloc un cuvânt urât.....	100
30 Nu contează cum arăți.....	103
31 Obişnuința este un lucru bun... ..	106
32 ...dar tu ești cel care deține controlul.....	109
33 Învață când să spui „stop”	112

RELAXAREA..... 114

34 Găsește-ți locul în care să te poți relaxa.....	116
35 Fă pauze scurte și dese.....	118
36 Antrenează-ți mintea să se relaxeze	120
37 Planifică-ți pauzele.....	122
38 Nu te poți relaxa dacă nu încerci să faci asta.....	125
39 Trăiește în prezent.....	128
40 Relaxează-te în mod holistic.....	130
41 Ieși din carapacea ta.....	132
42 Dormi cât mai bine noaptea	135
43 Iubește soarele	137
44 Fii zen	140

MÂNCAREA..... 144

45 Chiar ești ceea ce mănânci.....	146
46 Nu fi mofturos	148
47 Hrănește-ți relația (cu mâncarea).....	151
48 Conștientizează-ți problemele.....	154
49 Atenție la regulile alimentare	156
50 Nu ține o dietă.....	159
51 Nu deveni dependent de zahăr.....	162
52 Mâncarea nu este rea	165
53 Nu este vorba numai despre greutatea ta.....	167
54 Bucură-te de ceea ce mănânci	170

INVĂȚAREA..... 172

55 Alege ceea ce îți place	174
56 Găsește-ți o motivație.....	176
57 Hotărăște-te ce vrei să dovedești.....	178
58 Evită rutina	180
59 Găsește-ți punctul forte.....	182
60 Implică-te activ.....	185
61 Învață din greșelile tale.....	188
62 Nu te da bătut	190
63 Nu poți să oprești procesul	193
64 Reflectează mai mult.....	195

PARENTINGUL..... 198

65 Nu uita să drenezi mlaștina	200
66 Nimeni nu e perfect.....	203
67 Încearcă să te cunoști cât mai bine	206
68 Ai încredere în propria judecată	209
69 Fii sincer cu tine însuși.....	212

70 Comunică mai mult cu partenerul tău.....	215
71 Cultivați-vă relația	218
72 Menține-te în formă	221

LA LOCUL DE MUNCĂ 224

73 Rămâi motivat	226
74 Nu ridică ștacheta și mai mult.....	228
75 Trasează niște limite clare	231
76 Acordă-ți niște pauze.....	234
77 Fii o persoană flexibilă	236
78 Rămâi conectat	239
79 Bucură-te de ambianță	242
80 Fii organizat	244
81 Fă mișcare cât poți de des	247
82 Ia-ți din când în când o zi liberă	250
83 Vorbește cu cineva	253
84 Ai grijă de echipa ta	255

PENSIA 258

85 Acum nu înseamnă pentru totdeauna	260
86 Nu trebuie să faci totul deodată	262
87 Când copiii își iau zborul, poți să faci și tu același lucru	265
88 Ocupă-te de familia ta	268
89 Redefinește-ți relația de cuplu	270
90 Nu poți să nu faci nimic.....	273
91 Îmbătrânește frumos	276
92 Învață să accepți ajutorul celorlalți	279
93 Ai o relație bună cu medicul tău	282
94 Spune ce vrei.....	285

PROVOCĂRILE 288

95 Pregătește-te să fii luat pe nepregătite	290
96 Este ceea ce este.....	293
97 Acceptă schimbarea.....	295
98 Profită de șocurile din viața ta.....	298
99 Nu există scurtături	301
100 Iartă, dar nu uita.....	304

ACESTEA SUNT REGULILE MELE..... 308

Cum să folosești regulile.....	310
--------------------------------	-----

ECHILIBRUL

Sunt un mare adept al găsirii unui echilibru sănătos (și fericit) în toate domeniile vieții. Este o altă variantă a „moderației în toate” sau a principiului cumpătării. Poți să-l aplici în toate aspectele vieții tale, asupra cărora ne vom concentra mai târziu: de la sport la parenting, de la educație și până la viața de pensionar. Ești o ființă umană complexă, complicată, minunată, cu tot ceea ce presupun aceste lucruri, așa că trebuie să-ți găsești timp să te bucuri de fiecare aspect al vieții tale. Excesele de orice fel nu-ți lasă suficient loc pentru altceva.

Desigur, nu este vorba doar despre modul în care îți împarți sau îți organizezi timpul. Ai nevoie de o stabilitate emoțională, de o perspectivă armonioasă, de un echilibru al intereselor. Prin urmare, această secțiune tratează felul în care poți evita să fii excesiv de concentrat asupra oricăruia dintre domeniile vieții tale, în detrimentul altora. De fapt, timpul tău este cea parte care contează cel mai puțin – dacă ești fericit petrecându-ți orice moment liber citind, făcând jogging sau jucând jocuri video, iar asta nu afectează negativ pe nimeni altcineva, este perfect! Ceea ce contează e că tu ești mulțumit în linii mari cu viața ta. Sigur că vor fi și zile proaste – chiar luni proaste sau, ocazional, ani –, dar o abordare echilibrată și sănătoasă te va ajuta să faci față momentelor mai puțin plăcute și să profiți la maximum de cele bune.

Aceste reguli, referitoare la atitudinea ta față de viață, stau la baza tuturor regulilor despre care vom discuta mai târziu și îți vor oferi fundamentul de care ai nevoie pentru a fi cât mai sănătos și mai mulțumit.

Nu este vorba numai despre tine

În regulă, a venit momentul să-ți vorbesc deschis. Știu că această carte se numește *100 de reguli pentru a avea grijă de tine*, dar ultimul lucru de care ai nevoie este să te concentrezi exclusiv asupra ta. Este treaba mea să o fac și este și prima dintre cele *100 de reguli* pe care le-am ales ca să te ajut să te simți cât mai bine. Cu toate acestea, trebuie să te gândești mai puțin la tine însuși*. Nu vreau să-ți fac viața grea, să te cert fiindcă te pui pe tine pe primul loc sau să te critic pentru că ai un ego. Încerc doar să te ajut. Adevărul este că oamenii care tot timpul se gândesc la ei înșiși sunt rareori fericiți. Nu este doar părerea mea, au demonstrat-o și cercetările pe această temă. Iar dacă stai bine să te gândești, nu este deloc ceva surprinzător. Când te concentrezi prea mult asupra ta (sau a oricărui alt lucru), vei începe să remarci aspecte care nu sunt deloc așa cum ți-ai dori – și mă refer la calitățile, banii și relațiile pe care ai fi vrut să le ai. Viața nimănui nu este perfectă și întotdeauna vor exista lucruri pe care nu le poți schimba – sau cel puțin nu în acest moment. Cu cât petreci mai mult timp gândindu-te la aceste neajunsuri, cu atât mai mare va fi importanța pe care ele o vor dobândi în mintea ta, iar asta te va face să te simți tot mai iritat gândindu-te că ai fost desconsiderat, tratat nedrept sau neglijat.

Cu toții cunoaștem astfel de oameni. Vorbesc despre ei înșiși în mod constant și, dacă încerci să schimbi cursul discuției, ei revin

* Modul în care conciliezi acest lucru cu citirea cărții de față este problema ta! (n. a.)

la același subiect: propria persoană. Consideră că totul are legătură cu ei – șeful a rearanjat turele special ca să-i pedepsească, ca să se răzbune pe ei sau ca să le facă viața grea dintr-un motiv sau altul. Nici nu le trece prin cap că ar putea pur și simplu să fie vorba despre încercarea de a organiza un sistem mai eficient. Nici că șeful nu se gândea deloc la ei când a luat decizia respectivă, ci încerca să jongleze cu numeroase persoane și cu niște priorități. Acest tip de indivizi nu pot concepe faptul că șeful nu i-a vizat tocmai pe ei personal, fiindcă nu fac decât să se gândească mereu la *ei înșiși*, deci nu pot înțelege un univers în care ei nu s-ar afla în prim-plan.

Uite, îmi doresc să ai cea mai bună viață cu puțință și bineînțeles că asta nu se va întâmpla dacă nu ții cont niciodată de nevoile și de dorințele tale. Dar, pentru a-ți păstra echilibrul, trebuie să te asiguri că nu privești întruna numai spre tine. Înțelege unde te încadrezi în imaginea de ansamblu, pe lângă restul lumii, și păstrează-ți atenția concentrată spre exterior. De fapt, acolo se găsesc toate lucrurile bune.

Iată o expresie pe care o detest: „timp pentru mine”. Tot timpul tău îți este dedicat ție, 24 de ore în fiecare zi. De ce nu-l petreci pe tot făcând lucrurile pe care ți le dorești? S-ar putea să nu te bucuri de toate, dar până la urmă le faci pentru că vrei – eu nu suport treburile casnice, dar nici nu vreau să trăiesc într-o cocină de porci. Nu-mi plac accesele de furie ale copiilor mei, dar mă bucur că sunt părinte, iar nervii vin la pachet cu lucrul acesta. Am avut locuri de muncă pe care le-am detestat, însă am vrut banii pe care îi câștigam acolo. Aș fi putut să-mi schimb jobul sau să trăiesc pe străzi, dar am ales să nu fac asta. Timpul meu, alegerile mele! Conceptul de „timp pentru relaxare” – care cred că se află în spatele sintagmei „timp pentru mine” – nu este în sine ceva greșit. O parte a problemei este că se subînțelege că restul timpului tău ar fi mai puțin

bun și, într-un fel, că *nu* este alegerea ta, ceea ce face să-ți fie mult mai greu să accepți toate celelalte activități și să recunoști că tot tu le-ai ales și pe ele.

În plus, expresia aceasta presupune faptul că ești mai important decât toți ceilalți oameni din viața ta, iar cele mai bune momente ar trebui să le dedici răsfățului personal. Asta sună ca și cum balanța s-ar înclina în favoarea ta și ai tinde să fii singur în lumina reflectoarelor. S-ar putea să îți se pară tentant, dar asta nu te va face și fericit.

**PENTRU A-ȚI PĂSTRA ECHILIBRUL,
TREBUIE SĂ TE ASIGURI CĂ NU PRIVEȘTI
ÎNTRUNA NUMAI SPRE TINE.**

REGULA 2

Nu este vorba numai despre ceilalți

Așadar, haide să punem în balanță regula anterioară cu aceasta. Deși nu este vorba doar despre tine, este posibil să exagerezi în sens contrar și să-ți petreci prea mult timp uitându-te la alții. Ce au ei? Ce fac? Cum își trăiesc viața? Dar aceste lucruri chiar nu contează. Doar pentru că îți se pare că cineva are o mașină de lux sau copii mai bine educați decât tine, un loc de muncă cu perspective fantastice sau lucrează doar trei zile pe săptămână, asta nu înseamnă că viața respectivei persoane este neapărat ideală. Poate că mașina i se defectează frecvent, în locurile cele mai nepotrivite. Poate că, atunci când nu vede nimeni, copiii lui sunt un coșmar, iar locul său de muncă o fi el bun, dar într-un mediu toxic, cine știe? S-ar putea să ascundă o poveste tragică de viață, despre care tu nu știi nimic. Este posibil să se lupte și el cu demonii lui. Nu are rost să fii invidios pe ce au ceilalți oameni, fiindcă tu te uiți doar la părțile bune și este posibil ca imaginea de ansamblu să nu semene deloc cu ideea pe care ți-ai făcut-o despre ei.

Să te concentrezi pe ceea ce au – sau par să aibă – alții nu te va face mai fericit. Trebuie să te descurci cu ceea ce ai tu. Nu uita că tu ești tu, iar aceasta este viața ta. Să o compari cu a celorlalți este zadarnic și contraproductiv. Este bine să analizezi care sunt opțiunile tale și încotro vrei să te îndrepti în continuare. Viața ta prezentă nu trebuie neapărat să fie viața ta pentru totdeauna – ai aspirații și ambiții pe care să le urmărești mai departe. Dar punctul tău de

plecare este aici, acum, cu tine. Nu poți să pornești din același punct ca altcineva.

Așadar, chiar te rog să fii conștient de ceea ce au într-adevăr alții. Este bine să gândești așa: „Mi-ar plăcea și mie să merg acolo în vacanță.” sau „Nu mă gândisem să lucrez cu jumătate de normă și să petrec o zi în plus pe săptămână cu familia/grădinărit/dormind.” Să folosești ceea ce vezi în jurul tău pentru a te inspira și a te motiva este o modalitate excelentă prin care poți dobândi sentimentul de a avea un scop ce trebuie urmat.

Dar aici nu este vorba despre a te compara cu o anumită persoană. Nu în ultimul rând pentru că acest lucru se poate transforma mult prea lesne într-o competiție cu respectivul individ, destul de nedreaptă, ce-i drept, fiindcă probabil că nu-i vei spune că sunteți într-o competiție. Dar, de fapt, este nedrept și pentru tine, deoarece vei porni întrecerea având un dezavantaj (tu vrei ceea ce ei au deja) și nu vei fi fericit până nu vei câștiga. În plus, este posibil ca asta să nu se întâmple niciodată. Iar concurența cu alți oameni în cursa vieții este în mod invariabil tristă. Victoria începe să conteze mai mult decât lucrul pe care îl câștigi de fapt la final.

Am văzut oameni care au sfârșit având vieți pe care nu și le doreau cu adevărat fiindcă au fost atât de ocupați să-i copieze pe alții sau să concureze cu ei, încât au uitat să se întrebe de ce o fac. De exemplu, ei concurează atât de aprig cu un frate sau cu o soră pentru a-și crea o viață cu care să-și impresioneze părinții (oare chiar au dreptate în privința asta?), încât își pun cariera înaintea copiilor – sau invers – și își dau seama prea târziu că nu a fost neapărat cea mai bună alegere pentru ei.

Dacă ești inteligent, ai înțeles deja că a te compara cu alți oameni este, până urmă, tot despre tine. Foarte bine. Nu numai că te concentrezi într-un mod nesănătos pe ceea ce realizează toți ceilalți, ci faci ca totul să se întoarcă asupra ta, folosind această preocupare ca pe un reper pentru a-ți da seama unde te situezi *tu* – tu, tu și iarăși tu! Chestia asta cu echilibrul este foarte complicată, nu-i așa?

**CONCURENȚA CU ALȚI OAMENI ÎN CURSA
VIEȚII ESTE ÎN MOD INEVITABIL TRISTĂ.**

Privește în exterior

Bun, deci nu te poți concentra numai asupra propriei persoane și nici nu te poți compara mereu cu alții. Atunci la ce ar trebui să te gândești și să te raportezi? Ei bine, nu am spus că nu te poți gândi la alte persoane, ci doar că nu este util și productiv să te concentrezi asupra lor în raport cu tine, să te compari cu ele sau să le concurezi. Cu toate acestea, să te detașezi complet de acest obicei și să privești în exterior, la ceilalți, așa cum trebuie, *acesta* este drumul spre fericire, prietene.

Dintre toți amicii mei care au trecut prin experiențe traumatizante – doliu, divorț, boli grave –, cel mai bine s-au descurcat aceia ce s-au dedicat îngrijirii altor persoane, fie că a fost vorba despre copiii lor, despre munca lor, despre preocuparea pentru sănătatea celorlalți, despre prieteni care aveau nevoie de ajutorul lor sau despre activitatea de voluntariat. Nici nu contează ce anume au făcut, deoarece motivul pentru care grija față de alții i-a ajutat nu este legat de activitatea în sine, ci de faptul că le-a menținut concentrarea îndreptată înspre exterior și departe de ei înșiși.

Ai putea crede că aceste mari schimbări traumatice din viața ta sunt exact momentul în care ai vrea să te concentrezi mai mult asupra propriei persoane. Este ușor de înțeles și perfect rezonabil. Dar acum nu ne gândim la ceea ce este rezonabil, ci la ceea ce te va ajuta să fii cât mai sănătos și mai fericit. După toți anii pe care i-am petrecut observându-i cu atenție pe oameni, îți pot spune că asta se întâmplă odată ce începi să privești în exterior.

Bineînțeles că este chiar înțelept să te gândești unde nu au mers bine lucrurile sau ce măsuri practice ai putea lua, dar și ce poți învăța din această experiență. Dacă suferi sau ții doliu după cineva, este evident că vei vrea să te gândești la acea persoană – dar cu moderație, nu tot timpul. O astfel de atitudine te-ar face complet nefericit, iar dacă respectiva persoană te-a iubit, oare chiar crezi că și-ar fi dorit asta pentru tine? Reflecția este folositoare în procesarea și înțelegerea sentimentelor tale. Lucrul pe care vrei să-l eviți este să rămâi blocat în durere și să nu fii capabil să găsești o cale de a ieși din ea.

Odată ce începi să te gândești obsesiv la necazurile tale, atunci pornești pe o pantă descendentă. Devii nefericit, anxios, bolnav sau deprimat ori ai parte simultan de mai multe dintre aceste suferințe. Te gândești tot timpul la tine și la problemele tale și, după ce că ai avut parte deja de o experiență traumatizantă, ajungi să treci de bunăvoie prin încă una.

Însă, dacă poți găsi persoane care au nevoie de ajutorul tău, asta te va distra de la a te gândi excesiv la tine și la problemele tale. Nu contează dacă în teorie necazurile lor sunt mai mari sau mai mici decât ale tale (este imposibil și inutil să le compari, îți amintești?), ele te vor ajuta totuși să-ți găsești calea în continuare. Și nu contează dacă o persoană are nevoie de mult ajutor sau dacă mai multor persoane le-ar prinde bine să le aloci puțin din timpul tău. Nici măcar nu are importanță dacă necesită sprijin emoțional sau practic, deoarece ceea ce te ajută este să te concentrezi asupra lucrurilor din afara ta.

În plus, acțiunea de a-i ajuta pe ceilalți îi oferă vieții tale un scop și te face să te simți valoros. Este grozav și pentru stima ta de sine, care probabil în ultima vreme a fost serios afectată. De fapt, aceste