

LBRIS

We know
books

Dr. Michael Breus & Stacey Griffith

ENERGIE LA MAX!

**De la epuizat la
superenergic în 30 de zile**

Traducere: Brîndușa Cotea



NICULESCU

Cuprins

INTRODUCERE: Străfulgerarea noastră	9
--	---

PARTEA I

EPUIZARE ȘI ENERGIE: O ANALIZĂ

CAPITOLUL 1:	De la epuizare la energie: Scala energetică	25
CAPITOLUL 2:	Care este Profilul tău de Putere? Tipul somatic și Cronotipul	41
CAPITOLUL 3:	Energia obținută prin somn	61
CAPITOLUL 4:	Energia obținută prin mișcare	89
CAPITOLUL 5:	Energia nutrițională	113
CAPITOLUL 6:	Energia emoțională	133

PARTEA A II-A

PROTOCOLUL TĂU DE PUTERE

CAPITOLUL 7:	Protocolul de Putere pentru Urșii Medii	155
CAPITOLUL 8:	Protocolul de Putere pentru Urșii Lenți	171
CAPITOLUL 9:	Protocolul de Putere pentru Lupii Medii	189
CAPITOLUL 10:	Protocolul de Putere pentru Lupii Lenți	205
CAPITOLUL 11:	Protocolul de Putere pentru Leii Medii și Rapizi	221
CAPITOLUL 12:	Protocolul de Putere pentru Leii Lenți	239
CAPITOLUL 13:	Protocolul de Putere pentru Delfinii Medii și Rapizi	255
CAPITOLUL 14:	Protocolul de Putere pentru Delfinii Lenți	273
CAPITOLUL 15:	Celelalte Profiluri de Putere din viața ta	291

PARTEA A III-A**ENERGIE PENTRU TOATĂ VIAȚA**

CAPITOLUL 16:	Energie pe întreg parcursul anului.	303
CAPITOLUL 17:	Energia și sănătatea ta	313
CAPITOLUL 18:	Încă ceva înainte de final	319
Mulțumiri		323
Note		331

LBRIS

We know
books

PARTEA I



EPUIZARE ȘI ENERGIE: O ANALIZĂ

CAPITOLUL 1

De la epuizare la energie: Scala energetică

Ce te împiedică să faci schimbări pozitive? Epuizarea și scepticismul. Prin definiție, a fi epuizat înseamnă a fi cu adevărat secătuit/ă de puteri, a te simți consumat/ă, uscat/ă, precum o carcasă goală a persoanei care ai fost odată și care speri să redevii. Termenul neștiințific pe care îl folosim noi și care ni se pare că exprimă esența epuizării este „terminat”.

Pacienții și clienții noștri ne spun încontinuu:

„Vreau să mă simt mai plin/ă de viață.”

„Vreau să mă simt mai treaz/ă.”

„Vreau să fiu mai dinamic/ă în timpul zilei, iar noaptea să am un somn odihnitor.”

„Fac totul așa cum trebuie și tot mă simt foarte obosit/ă.”

Te-ai împotmolit în propria-ți epuizare? Ești prea obosit/ă să faci tot ce ți-ai propus și începi să lași anumite sarcini pe a doua zi, blocându-te astfel într-un joc de-a prinselea perpetuu? La nivel de națiune, suntem copleșiți și supraîncărcați, reconfortându-ne cu Netflix și carbohidrați; procrastinarea pare a fi al doilea nostru job.

Găsirea energiei și a motivației necesare pentru a rupe acest cerc vicios ar putea părea, deocamdată, un vis imposibil. Însă cu ajutorul explicațiilor științifice cuprinse în paginile acestei cărți, *îți vei transforma epuizarea în energie* și vei deveni *acea* persoană, cea care ține în mână butonul de pornire și care nu renunță. Tot ce ai nevoie pentru a-ți trăi viața din plin – cu satisfacție și încredere în exces – este să-ți cunoști codul genetic și să fii persoana care te-ai născut să fii.



Pontul nostru: Atunci când dormi, faci mișcare și mănânci, după un program adecvat genelor tale – și nu ale altcuiva – poți să te energizezi mai ușor!

Înainte să-ți alegi instrumentele energizante și să începi a le folosi, trebuie să analizăm elementele fundamentale despre ce anume este energia și de ce este aceasta acel lucru de care avem toți nevoie pentru a fi oamenii productivi, dinamici, eficienți, întreprinzători care tânjim să fim. Există multiple definiții ale energiei. Cea mai simplă definiție științifică este următoarea:

ENERGIA ESTE „CAPACITATEA DE A MUNCII”

Să muncești nu înseamnă doar să-ți îndeplinești responsabilitățile profesionale, deși acestea fac și ele parte din muncă. Capacitatea de a munci înseamnă a avea puterea de *a merge undeva* și de *a face ceva*. Dacă îți face suficientă plăcere să îți îndeplinești majoritatea sarcinilor și să ajungi acolo unde trebuie să mergi, atunci ai suficientă energie încât să funcționezi adecvat. Dar să funcționezi un pic mai bine decât „adecvat” este atât de ușor de obținut încât ar fi tragic să nu încerci.

Mulți dintre noi nu ne putem aminti o ocazie în care ne-am simțit plini de viață. Ne-am obișnuit să funcționăm suficient de bine încât să bifăm listele cu lucruri de făcut și să ne încadrăm în termenele-limită. Atunci când vezi fiecare zi ca pe o corvoadă, „bateriile” – energia internă a corpului tău – sunt încărcate doar parțial. Dacă bateriile tale ar fi complet încărcate – iar strategiile prezentate în această carte te vor ghida în așa fel încât acest lucru să se întâmple cât mai repede – viața ar avea altă savoare. Vei putea să faci tot ceea ce trebuie și-ți vor rămâne tone de energie și pentru lucrurile pe care ți le dorești. Te vei simți de parcă în sfârșit ai prins fulgerul într-o sticlă. Când, de fapt, în mod ironic, fulgerul s-a aflat mereu în tine. Cel mai probabil, intensitatea i-a fost estompată de lipsa de sincronizare, de somnul necorespunzător și de mișcarea insuficientă. Însă toate acestea se vor schimba, și repede.

Sincer să fiu, treburile gospodărești vor fi mereu istovitoare. Termenele-limită vor fi mereu stresante. Conflictele te vor solicita mult. **Protocoloalele de Putere** din această carte nu vor schimba aceste realități. Însă solicitările vieții care acum ți se par epuizante nu te vor mai trimite înapoi în pat sau direct pe canapea. Dacă aduci mici ajustări programului tău, ceea ce odată îți secătuia forțele, de acum înainte va fi mult mai ușor de obținut.

CÂT DE EPUIZAT/Ă EȘTI?

Este foarte probabil ca impresia noastră despre cât de epuizați suntem să nu se potrivească cu starea noastră reală la nivel fizic. Este o chestiune de percepție.

O modalitate prin care putem stabili acest lucru este instrumentul de evaluare dezvoltat de psihologul suedez Gunnar Borg¹. „Evaluarea efortului perceput” (RPE*) măsoară cât de intens crezi că este efortul pe care-l depui atunci când faci exerciții fizice. Un RPE egal cu 0 indică faptul că ești în repaus. Un REP egal cu 10 înseamnă că ești dezlănțuit/ă, că efortul pe care îl depui este maxim și lucrezi cât se poate de intens.

SCALA EVALUĂRII EFORTULUI PERCEPUT A LUI BORG

Nivel	Cum este perceput efortul
Nivelul 10: Activitate maximă	Fără aer, nu poți vorbi, simți că nu poți continua
Nivelul 9: Activitate foarte intensă	Dificultăți de respirație, nu poți spune decât câteva cuvinte odată, abia poți continua
Nivelurile 7 și 8: Activitate viguroasă	La limita disconfortului, respiri greu, nu poți articula mai mult de o propoziție odată, îți este dificil să continui
Nivelurile 4, 5 și 6: Activitate moderată	Respiri cu greutate, poți înșirui câteva propoziții, exercițiul este solicitant, dar poți continua
Nivelurile 2 și 3: Activitate ușoară	Respiri cu ușurință, poți susține o conversație obișnuită, poți continua exercițiul ore întregi
Nivelul 1: Activitate foarte ușoară	Abia te miști

Scala lui Borg este un instrument util atunci când atleții doresc să-și evalueze efortul. Însă efortul perceput poate fi extrapolat la cum ne simțim în viața de zi cu zi. Nu este vorba că nu muncești din greu sau că iei lucrurile în ușor, ci despre cum îți percepi efortul pe care îl faci. Sarcinile ușoare precum plimbarea câinelui sau scosul gunoiului – activități ușoare din punct de vedere obiectiv – pot *parea* sarcini de nivelul 8 dacă ești epuizat/ă cronic.

Atunci când îți ajustezi programul și te angajezi să-l respecti, atât pentru mișcare cât și pentru somn, bateriile îți vor rămâne mereu încărcate, iar activitățile de peste zi nu ți se vor mai părea copleșitoare. Greutățile care altădată te

* În original, *Rate of perceived exertion*.

secătuiau de puteri nu te vor mai pune la pământ și nu-ți vor mai suprima capacitatea pentru distracție. „Capacitatea ta de a lucra”, de a face mișcare, de a rezolva probleme și de a-ți îndeplini toate sarcinile te va duce spre un succes până acum neexploatat și îl vei obține aproape fără să-ți dai seama.

O altă definiție științifică a energiei:

ENERGIA ESTE „CAPACITATEA DE A TE SCHIMBA”

O sursă externă de energie poate declanșa o schimbare internă. De exemplu, o plantă transformă lumina soarelui (energie externă) în creștere (energie internă). Animalele transformă energia din hrană în energie cinetică pentru a se putea deplasa, înota sau zbura. Energia mecanică, precum ciupitul corzilor unei chitare, se poate transforma în energie a sunetului. Dacă privești energia ca pe o modalitate de transformare a unei forme în alta, atunci energia este potențial pur.



Pontul nostru: În ceea ce privește potențialul nostru uman personal, energia nu înseamnă doar capacitatea de a produce schimbare, ci este chiar ingredientul esențial de care avem nevoie pentru a face posibilă schimbarea.

Dacă suntem prea stresați fizic și mental pentru a accepta noi provocări, nu vom reuși niciodată să producem schimbările la care visăm. Fie că e vorba de a ne „menține în formă”, de a ne „îndrăgosti” sau de a „face mai mulți bani”, schimbarea depinde de faptul dacă avem suficientă energie pentru a câștiga și nu doar pentru a termina la egalitate.

OBIECTIVELE TALE DE ENERGIE

Primii pași în vederea realizării obiectivelor tale de energie sunt identificarea acestora și stabilirea, în scris, a unui plan de acțiune.

Obiectivele de energie ale lui Michael:

1. Meditație zilnică: La ora 07:00 dimineata, va folosi bentița pentru meditat Muse sau dispozitivul de monitorizare al stării de meditare BrainTap, timp de 15 minute.
2. Exerciții de respirație zilnice: La 07:25, va urmări un clip video online sau se va alătura unui grup de prieteni din cadrul METAL International pentru a efectua exerciții de respirație timp de 15 minute.

3. Exerciții fizice zilnice: La ora 08:00 dimineața, va efectua exerciții de fitness fie individual, fie în grup, timp de jumătate de oră.

Obiectivele de energie ale lui Stacey:

1. Somn: Să mă asigur că dorm șapte ore și jumătate pe noapte setându-mi o oră de culcare și deconectându-mă de la dispozitivele electronice cu o oră înainte.
2. Exerciții fizice: Să mă antrenez între una și două ore pe zi, fie individual, fie cu instructor.
3. Post intermitent: Să nu mănânc cincisprezece ore pe zi, fie cu ajutorul unei aplicații precum Zero, fie cu ajutorul unui prieten.

Enumeră trei schimbări pozitive pe care ai vrea să le implementezi, dacă ai avea mai multă energie, și ce anume ești dispus/ă să faci pentru a le transforma în REALITATE!

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. Obiectiv: _____ | Plan: _____ |
| 2. Obiectiv: _____ | Plan: _____ |
| 3. Obiectiv: _____ | Plan: _____ |

CE NE SPUNE MICHAEL...

Am pacienți blocați în mașina de spălat a epuizării mentale. Îmi povestesc despre șefii lor groaznici și despre cum își petrec nopțile gândindu-se la cât de mult stres întâmpină la locul de muncă. (Eu numesc asta închiriere gratuită a spațiului cerebral!) Anxietatea lor provocată de muncă îi privează de somnul odihnitor de care au nevoie ca să-și reîncărcă bateriile, pentru a se putea trezi cu energia necesară de a-și înfrunta iarăși groaznicul șef. Atunci când le sugerez să ia în considerare varianta de a-și căuta un alt job care să nu le provoace asemenea crize de anxietate și tulburări de somn, de obicei primesc următorul răspuns: „Până și ideea de a trimite CV-ul mă epuizează.” Acești pacienți realizează pe deplin că situația în care se află i-a secătuit de energie, însă sunt prea epuizați ca să mai poată face ceva în această privință. Job nepotrivit, relație toxică, stil de viață nesănătos... aceștia sunt Vampiri Energetici care privează oamenii de energia de care au nevoie pentru a ieși dintr-o situație nefavorabilă.

CE NE SPUNE STACEY...

Iar eu am clienți care participă la ore de spinning dimineața, muncind din greu în ideea că exercițiile fizice intense le vor stimula energia. Însă sunt atât de epuizați după antrenament, încât trebuie să tragă de ei tot restul zilei. Își golesc rezervele într-un ritm atât de rapid, încât corpurile lor nu au timp suficient să se reîncarce. Atunci când le spun: „Te-ai simți mai bine dacă ai reduce numărul exercițiilor”, ei mă privesc neîncredători. Toată viața au auzit că exercițiile fizice cresc nivelul de energie. Prin urmare, cu cât fac mai multe exerciții, cu atât ar trebui să se simtă mai energici. Doar că acest lucru pur și simplu nu este adevărat. Ți amintești de ceea ce i s-a întâmplat lui Michael?

La nivel național, suntem *storși de energie*. Conform unui sondaj recent² realizat de Fundația Națională a Somnului din SUA la care au participat 1011 adulți:

- Jumătate dintre participanți au spus că se simt excesiv de obosiți între trei și șapte zile pe săptămână.
- Epuizarea le afectează negativ starea de spirit, puterea de concentrare, motivația de a face exerciții fizice și capacitatea de a-și „îndeplini sarcinile”.
- Le creează o stare de iritabilitate și le înăbușă dorința de a ieși în oraș și de a se distra seara.
- Raportează dureri de cap și simptome generale de „indispoziție”.
- O treime dintre participanți afirmă că oboseala le afectează performanța profesională.
- Un sfert dintre participanți sunt de părere că epuizarea le afectează relațiile personale.

Nu vei fi surprins să afli că stresul și somnolența (și efectele lor adverse asupra stării de spirit, a performanței, a stării de bine, a relațiilor, a sănătății și a potențialului) sunt înrudite. Mai mult stres = mai multă somnolență = mai puțină energie.

Trebuie să clarificăm distincția dintre epuizare cronică și oboseală cronică. Epuizarea cronică reprezintă o starea de somnolență persistentă de cel puțin două sau mai multe zile pe săptămână, cauzată fie de anumite decizii privind stilul de viață, fie de afecțiuni precum insomnia și anxietatea. Aceasta este diferită de encefalomielita mialgică, cunoscută și sub denumirea de sindromul de oboseală cronică, o boală sistemică. Simptomele acesteia din urmă includ dureri

musculare și articulare, slăbiciune musculară, gât iritat, stare de fatigabilitate generalizată pe o perioadă de șase luni care se înrăutățește la efort, tulburări cognitive, deficit de concentrare, somn în exces, anxietate crescută și depresie. Dacă ai aceste simptome, te rog să iei legătura cu medicul tău pentru diagnostic și tratament.

O altă concluzie-cheie a sondajului este următoarea: Deși erau perfect conștienți de faptul că epuizarea le submina viețile sub fiecare aspect, două treimi dintre participanți au fost de părere că ei se pot „descurca și așa”, cu ajutorul băuturilor răcoritoare fără zahăr, gustărilor nesănătoase și așa-numitelor băuturi energizante pe post de principală strategie de adaptare.

Pe lângă faptul că ne simțim morocănoși și apatici, suntem chinuți și de un efect secundar al epuizării: stagnarea. Ne împotmolim în cercuri vicioase care fac orice proiect să pară prea copleșitor pentru a fi realizat. O săptămână, un an sau chiar zece ani pot trece în această spirală epuizare-stagnare, fără ca noi să facem schimbările pe care ni le dorim. O ieșire de un weekend o singură dată pe an nu poate remedia această situație. Însă o schimbare în stilul tău de viață actual ar reuși să facă exact acest lucru.



Pontul nostru: Zombii rămași fără baterii se trezesc obosiți, se îndoapă cu cafea și gogoși, se târăie cât e ziua de lungă și înfruntă oboseala cu și mai mult zahăr și chiar și mai multă cofeină, stimulente care fac somnul de calitate și mai greu de obținut... și repetă acest ciclu al epuizării la infinit.

Ești prea obosit/ă să...

Mergi la întâlniri?

Ieși cu prietenii?

Faci exerciții fizice?

Ai succes la locul de muncă?

Gătești și să mănânci sănătos?

Fii activ/ă împreună cu copiii tăi?

Aplici pentru studii de masterat sau doctorat?

Cauți un alt loc de muncă?

Faci sex cu partenerul/a?

Să scrii scenariul pe care ai tot plănuț să-l scrii?

Dacă așa stau lucrurile, energia este factorul care îți va decide starea de sănătate, fericirea și nivelul de succes. Recalibrându-ți viața în așa fel încât să-ți



Pontul nostru: Dacă ai mai multă energie, îți poți reimagina obiectivele pe care vrei să le realizezi în viață și îți poți transforma visurile în realitate.

crești nivelul de energie, vei putea întoarce totul la 180 de grade. Cu mai multă energie poți redefini cine ești și ce anume vrei să realizezi. Ce te ține în urmă? Nimic! Acum ne ai pe *noi*. Uneori ai pur și simplu nevoie de instrucții potrivite pentru a te ghida, iar noi avem de gând să facem exact asta.

SPORURI DE ENERGIE *VERSUS* HOȚI DE ENERGIE

Corpul uman este uimitor de complex, însă atât consumul de energie cât și sistemul de re aprovizionare sunt destul de elementare. Câtă vreme câștigurile tale de energie sunt egale cu pierderile, vei avea necesarul pentru a funcționa la nivel de bază. Dacă câștigurile *depășesc* pierderile, poți funcționa la nivel foarte ridicat, ceea ce urmărim noi. Pentru a reuși acest lucru trebuie să știi ce anume te doboară și ce te ridică, iar apoi trebuie să faci în așa fel încât să aduni mai multe bife în coloana sporurilor de energie.

Urmându-ți propriul Protocol de Putere vei acumula câștiguri și îți vei minimiza pierderile în timp ce programele tale de somn, mișcare și alimentație îți transformă corpul într-o centrală de realimentare cu funcționare optimă.

↑ Sporuri de energie

- Somn adecvat, de înaltă calitate
- Pui de somn energizant
- Efort fizic moderat
- Odihnă și recuperare după efort fizic
- Greutate corporală normală
- Dietă echilibrată
- Hidratare
- Meditație
- Mese regulate
- Timp petrecut în aer liber
- Relații intime
- Implicare comunitară

- Muzică
- Bună dispoziție
- Distracție
- Sincronizare!

Aceste surse de energie nu sunt universal valabile. Ceea ce îți oferă ție mai multă energie ar putea să aibă efectul opus asupra altei persoane. Un Leu (precum Stacey) ar câștiga energie dacă ar trage un pui de somn în fiecare zi. Însă dacă un Delfin ar face același lucru, s-ar simți buimac/ă întreaga după-amiază și nu ar mai reuși să adoarmă noaptea, ceea ce ar însemna să fie obosit/ă a doua zi. Pentru unii, să meargă la petreceri cu multe persoane străine este captivant și le umple bateriile cu energie. Pentru cei care suferă de anxietate socială, aceeași situație poate fi instant epuizantă.

Pe baza științei și a experienței noastre profesionale cu mii de oameni, am adaptat obiective energetice specifice pentru fiecare Profil de Putere în parte și am descris cum poți ajunge acolo ulterior în această carte. O parte a strategiei noastre este ca tu să reușești să identifici activități care, pentru tine, au un efect similar cu conectarea cablului tău de reîncărcare direct la soare.

Cealaltă jumătate a ecuației energetice este formată din minusurile, pierderile de energie, lucrurile pe care vrei să le elimini din viața ta pe cât posibil.

↓ Hoți de energie

- Somn neadecvat, de slabă calitate
- Prea multă cofeină
- Prea mult zahăr
- Prea multe ore petrecute pe scaun
- Prea mult somn
- Prea multe exerciții fizice
- Ieșiri emoționale
- Emoții negative
- Kilograme în plus
- Deshidratare
- Ronțăit după cină
- Droguri
- Alcool
- Izolare
- Stres fizic și emoțional