

Îmbunătățește-ți instantaneu dispoziția

Remedii
de urgență
pentru
învingerea
anxietății,
panicii și
stresului



Traducere din
limba engleză de
George Chiriță

Dr. Olivia Remes

Lifestyle



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

REMES, OLIVIA

Îmbunătățește-ți instantaneu dispoziția : remedii de urgență pentru învingerea anxietății, panicii și stresului / dr. Olivia Remes ; trad. din limba engleză de George Chiriță. - București : Lifestyle Publishing, 2022
ISBN 978-606-789-318-2

I. Chiriță, George (trad.)

159,9

Titlul original: *The Instant Mood Fix: Emergency remedies to beat anxiety, panic or stress*

Autor: Olivia Remes

Copyright © Olivia Remes, 2021

Credite foto: SpicyTruffel: 9; Alex Pin: 12, 24, 34, 49, 61, 73, 86, 100, 113, 127, 142; Artem Stepanov: 15, 31, 41, 57, 69, 79, 91, 105, 121, 133.

Publicată prima dată sub titlul THE INSTANT MOOD FIX de editura Happy Place, un imprint al editurii Ebury Publishing. Ebury Publishing este parte a grupului Penguin Random House.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022
pentru prezenta ediție
Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90 ;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-318-2

► **EDITORI:** Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

► **DIRECTOR:** Crina Drăghici

► **REDACTARE:** Raluca Hurduc

► **DESIGN:** Alexe Popescu

► **DIRECTOR PRODUCȚIE:** Cristian Claudiu Coban

► **DTP:** Dan Crăciun

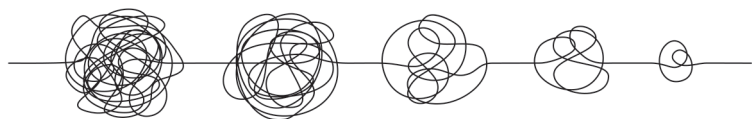
► **CORECTURĂ:** Dușa Udrea-Boborel

CUPRINS

Introducere	9
Capitolul 1: Te simți nehotărât? Cum să iei decizii	15
Capitolul 2: Te simți nemotivat? Cum să faci treaba (prost)	31
Capitolul 3: Simți că ai pierdut controlul? Cum să-ți întărești autocontrolul	41
Capitolul 4: Te simți stresat? Cum să folosești puterea umorului	57
Capitolul 5: Te simți copleșit? Cum să te calmezi	69
Capitolul 6: Te simți anxios? Cum să gestionezi gândurile dificile	79
Capitolul 7: Te simți singur? Cum să ai relații fericite	91
Capitolul 8: Te simți respins? Cum să vindecî o inimă frântă	105
Capitolul 9: Te simți deprimat? Cum să găsești sentimentul de creștere personală --	121

Capitolul 10: Te simți dezamăgit?	
Cum să găsești speranța	133
Postfață	147
Referințe	149
Mulțumiri	157

Introduzione



Despre mine

Sunt cercetătoare la Universitatea Cambridge unde, timp de aproape un deceniu, am cercetat ce anume îi face pe oameni să aibă o viață împlinită și cum își revin în urma unor situații dificile. Prin conferințele mele TED, seminarele și discuțiile cu sute de oameni, am descoperit că există zece tipare de gândire și simțire — zece „dispoziții proaste“ care îi împiedică pe oameni să-și îndeplinească potențialul. Aceste dispoziții sunt extrem de comune, dar, dacă le lași să dureze prea mult, pot avea un impact semnificativ asupra stării de bine și fericirii tale. Prin intermediul acestei cărți, aș vrea să te ajut să identifici aceste dispoziții, să le depășești și să te pui din nou pe picioare.

Despre carte

Aceasta nu este doar o carte; este un pachet de strategii bazate pe știință, care abordează domenii-cheie ale vieții tale: perspectiva asupra vieții, viața socială, munca și dificultățile personale. În baza cercetărilor mele și a interacțiunii cu oamenii care au venit la seminarele și prezentările mele, am creat un set de strategii de adaptare pe care le poți folosi *oricând și oriunde* pentru a deveni mai optimist, mai hotărât și mai încrezător.

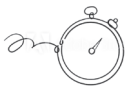
Pe măsură ce avansezi cu citirea acestei cărți și aplici sfaturile și trucurile, vei simți cum te relaxezi, cum se naște în tine o forță tăcută. Vei simți că viața devine o sursă zilnică de satisfacție și, când se va întâmpla asta, vei simți cum te transformi, încet-încet. Vreau să privești această carte ca pe o „rețetă“, cu unele

remedii de folosit în momente de criză și alte remedii pe care să le iei în doze mici, dar care vor avea un efect cumulat colosal. Fiecare capitol din această carte este scurt și îți va lua aproximativ douăzeci de minute să-l citești. Dar, când ai un atac de panică, te poți concentra strict pe sfaturile pe termen scurt de la începutul fiecărui capitol, a căror lectură adesea nu durează mai mult de două minute. Folosește-le pentru a-ți schimba dispoziția în momente dificile și când ai nevoie de un stimulent. Fiecare capitol abordează câte o dispoziție, pentru a le putea consulta când ai nevoie și a merge direct la strategiile pe care le cauți.

Acestea sunt cele zece dispoziții cu care vreau să te ajut:

- Te simți nehotărât
- Te simți lipsit de motivație
- Simți că pierzi controlul
- Te simți încordat
- Te simți copleșit
- Te simți anxios
- Te simți singur
- Te simți respins
- Te simți deprimat
- Te simți dezamăgit

1 2 Fiecare capitol este structurat după cum urmează (fii atent la aceste simboluri în fiecare capitol!):



Secțiunea 1: Citește în caz de urgență. Aceasta este o lectură rapidă care nu durează mai mult de două minute și te va ajuta să depășești momentele dificile.



Secțiunea 2: Câteva informații științifice + informații generale despre psihologia dispozițiilor și sentimentelor (emoțiilor) vizate. Acesta este un scurt text care îți oferă informații despre ce se întâmplă cu tine la nivel psihologic și/sau neurologic și cum sunt afectați alții de aceste emoții.



Secțiunea 3: Cum ne adaptăm. Strategii pe termen lung pentru abordarea unei anumite dispoziții sau emoții. Acesta este un plan aprofundat de dezvoltare, care te ajută să-ți construiești reziliența și să faci față obstacolelor.

Indiferent de surprizele pe care ți le-a rezervat viața și unde te afli acum, vei găsi soluții demonstrate și testate, creative și realizabile, ce te vor ajuta.

Propria mea experiență

Când cancerul mamei mele a recidivat, cu două veri în urmă, am trăit unul dintre sentimentele despre care vorbesc în această carte — copleșirea — și nu am știut ce să fac. Viața părea să nu mai aibă sens și mă simțeam deconectată de lume. Am apelat la cele zece strategii și le-am aplicat de câte ori mă simțeam deprimată. Încet-încet, am simțit cum îmi crește forța interioară. Simțeam că niște mâini invizibile mă ridică de jos și mă pun din nou pe picioare. Am scris această carte pentru a-ți arăta că există modalități simple și eficiente de a gestiona dispozițiile dificile și de a te pune înapoi la cârma vieții tale.



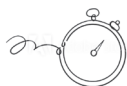
Te simți nehotărât?

Cum să iei decizii



Acest capitol îți arată cum să iei decizii și să fii mai hotărât. Indiferent dacă încerci să decizi pentru ce loc de muncă să candidezi, unde să te muți sau ce pantofi să cumperi, vei descoperi strategii de a lua decizii cu încredere. De asemenea, te va ajuta să iei decizii mai ușor și să-ți depășești frica ce te reține.

Dacă îți ia mult timp să te hotărăști într-o anumită privință sau dacă te bazezi pe alții să-ți ofere asigurări ori să ia deciziile pentru tine, acest capitol îți va arăta cum să schimbi asta. Totul ține de preluarea controlului asupra vieții tale și a trăi conform voinței tale.



CITEȘTE ÎN CAZ DE URGENȚĂ

- **Urmează-ți primul instinct când vine vorba despre decizii complexe.** Conform cercetătorilor de la Universitatea din Amsterdam, cu cât este mai complexă decizia, cu atât este mai bine să-ți asculți reacția inițială. Dacă alegerea este una relativ simplă, cum ar fi ce prosop să cumperi, atunci este bine să pui în balanță argumentele pro și contra. Dar, paradoxal, cu cât sunt mai complexe deciziile, cum ar fi ce mobilier sau ce mașină să-ți cumperi, cu atât este mai bine să-ți lași inconștientul să te îndrume. Și să ai încredere în intuiția ta.^{1, 2}



ȘTIINȚA LUĂRII DECIZIILOR

Timp de citire: ⌚ 10 minute

Indecizia te poate face să te simți frustrat. Dacă ai acest sentiment cu regularitate, poate fi un impediment

semnificativ în viața ta și te poate trage înapoi. Uneori, oamenii se luptă să ia o decizie ore întregi: își pierd mult timp încercând să găsească cel mai bun produs, încercând să își aranjeze perfect e-mailurile, încercând să hotărască ce vor să mănânce. Alteori, după ce iau o decizie, sunt nemulțumiți de alegere, întrebându-se dacă nu cumva ar fi trebuit să aleagă altceva.

Felul în care iei decizii poate avea un impact semnificativ asupra vieții tale. Poate determina dacă faci ce trebuie sau dacă stai pe loc. Poate stabili dacă profiți de ocaziile care se ivesc sau le ratezi. Acest capitol analizează modul în care mintea noastră ne protejează să nu suferim prea mult dacă luăm decizii „proaste”. Dacă ai fost indecis mult timp, există strategii eficiente pe care le poți utiliza pentru a lua decizii cu mai mare ușurință, strategii pentru dezvoltarea intențiilor. Acest capitol îți va arăta cum.

„Perfecționiști” versus „nepretențioși”

Psihologul Barry Schwartz a constatat că oamenii pot fi grupați după multe criterii când vine vorba de stilul lor decizional. Unii oameni sunt „perfecționiști”, iar alții „nepretențioși”³.

Probabil ai întâlnit perfecționiști de-a lungul vieții sau poate crezi că tu ești unul dintre ei. Perfecționiștii sunt oameni care iau decizii după ce au adunat toate informațiile necesare și nu au lăsat niciun cotlon nescotocit. Dacă trebuie să cumpere o haină nouă, caută în cât mai multe magazine și probează cât mai multe haine înainte să aleagă. Sunt motivați să găsească „ce e mai bun”. Indiferent dacă este vorba despre cea mai bună haină, cel mai bun laptop sau chiar cel mai bun

partener. Dacă ești perfecționist și ți se strică ceva în casă, probabil vei chema un meșter. Dar procesul de găsim a unui meșter este adesea lung și dificil: cauți toți meșterii din zonă, citești cât se poate de multe păreri despre ei și navighezi pe internet ore întregi înainte să iei o decizie. Asta necesită mult timp și te poate seca de energie. Întrucât perfecționiștii au o fire meticuloasă, adesea amână luarea deciziei și întârzie acțiunea, deoarece procesul alegerii și studierii fiecărei posibilități este descurajator. Da, perfecționiștii găsesc uneori pepite de aur în căutările lor minuțioase, dar, când le găsesc, sunt epuizați. Nici măcar nu se pot bucura de ce au găsit, căci sunt sleiți de energie.

Nepretențioșii sunt fix invers: dacă trebuie să cumpere ceva, se uită la câteva opțiuni și, dacă găsesc ceva ce le satisface mai mult sau mai puțin nevoile, cumpără. Oamenii nepretențioși nu sunt mânați de nevoia de perfecțiune și, din acest motiv, viețile lor sunt adesea mai relaxate. Ei au o regulă importantă care îi ajută să ia decizii în viață. Și această regulă este: *suficient de bun*. Deoarece nu sunt mânați de „perfecțiune”, nu sunt dezamăgiți dacă văd ceva mai bun după ce au făcut alegerea. Perfecționiștii, pe de altă parte, au tendința să amâne luarea deciziei, îndeosebi dacă știu că nu pot reveni asupra alegerii — dacă apare ceva mai bun și umbrește oferta din prezent? Astfel, ei sunt întotdeauna cu ochii în patru după ceva mai bun. Și asta le poate sta în calea fericirii.

Lumea alegerilor

Dacă ești perfecționist, poate fi greu să trăiești în această lume materialistă în continuă schimbare.

Astăzi avem mai multe alegeri decât oricând. Tot ce trebuie să faci este să intri online și vei găsi o miriadă de produse alimentare, emisiuni TV, jocuri video, locuri de vizitat. Dacă ești perfecționist, vei fi tentat să cercetezi tot ce este disponibil pe piață înainte de a cumpăra un produs —, dar cum poți face asta când sunt zeci, posibil sute de variante din care să alegi?

Ajungem astfel la o idee importantă: când oamenii au prea multe opțiuni, au tendința să nu facă cea mai bună alegere. Într-un experiment, oamenii cărora li s-a prezentat o selecție mai mică de ciocolată — șase sortimente — au înregistrat o probabilitate mai mare de a cumpăra ceva decât atunci când li s-au prezentat treizeci de tipuri de ciocolată.⁴ Când opțiunile oamenilor sunt limitate, ei sunt mai satisfăcuți cu ce cumpără.

La fel se întâmplă și când vine vorba despre muncă. Studenții cărora li se cere să scrie un eseu, dar li se dau mai puține subiecte dintre care să aleagă, se descurcă mai bine decât cei care au de ales dintre mai multe subiecte.⁴ După câte se pare, mai puțin *înseamnă* mai mult. Când vedem și suntem înconjuțați de mai puține lucruri, alegerea devine mai ușoară. Suntem mai satisfăcuți cu ce alegem. Poate că asta are de-a face cu debarasarea de lucruri și trăirea unei vieți mai simple și mai fericite în care cumpărăm doar ce avem nevoie și ne bucurăm mai mult de ce avem.

Acesta este motivul pentru care, într-o lume a cumpărăturilor online și o prăpastie fără fund plină cu fotografii pe platformele de întâlniri online, ar fi mai bine să mergem după regula „suficient de bun”.⁶ În această lume în continuă schimbare, în care gadgeturi din ce în ce mai mari și mai bune apar la fiecare câteva luni și oamenii se despart din ce în ce mai des, să țințești către „perfecțiune” este ca și cum ai alerga

2 0

▶ către o linie de finiş care este un miraj. O linie de finiş care se tot îndepărtează cu fiecare pas pe care îl faci înainte. O linie de finiş pe care nu o poți atinge niciodată. Produsul, casa și cariera „perfecte“ nu există, deoarece unele mai bune pot apărea oricând. Acesta este motivul pentru care „suficient de bun“ ne poate salva pe toți de o viață de urmărire continuă a ceva ce nu există.

Sistemul imunitar psihic

Oamenii amână uneori luarea unei decizii deoarece se tem. Se tem de riscurile care însoțesc alegerea, îndeosebi dacă alegerea este una definitivă. Se îngrijorează că, dacă decizia lor nu se ridică la nivelul speranțelor, vor fi afectați mult timp după aceea. Dar, adesea, oamenii nu-și dau seama că avem tendința să supraestimăm cât de prost ne vom simți dacă ceva nu iese exact așa cum vrem noi. De fapt, ne putem reveni mult mai repede decât ne dăm seama.

Alege „suficient
de bun“, și nu
„cel mai bun“.

De ce greșim de obicei atunci când încercăm să ghicim cât de intens vom suferi pe viitor? Există două motive:

Primul motiv este că, atunci când ne gândim cât de supărați vom fi în legătură cu o experiență negativă din viitor, uităm și că alte evenimente se vor întâmpla în viețile noastre *în același timp*⁵⁻⁷. Aceste evenimente vor concura pentru atenția noastră și pentru emoțiile noastre. De exemplu, dacă încerci să estimezi cât de rău te vei simți dacă partenerul sau partenera ta se desparte de tine peste o lună, probabil vei vedea multă nefericire în viitor. Dacă ați fost împreună câțiva ani și relația voastră a fost una fericită, probabil vei crede că nimic nu te va mai face să zâmbești mult timp de-acum încolo. Sau, dacă pierzi pe cineva apropiat, te vei gândi că vei fi deprimat și vei avea constant o dispoziție proastă ani întregi. Dar să presupunem că unul dintre aceste evenimente se întâmplă cu adevărat: relația ta se destramă sau pierzi pe cineva. Nu există nicio urmă de îndoială că poate fi foarte greu să parcurgi aceste perioade, dar cercetările arată că intensitatea emoțiilor nu este la fel de mare pe cât am putea crede⁵⁻⁷. *Adesea preconizăm că vom avea emoții negative mai puternice decât vom simți de fapt în realitate.*

Asta deoarece se întâmplă multe alte lucruri în timpul perioadei dificile, care ne pot face să ne simțim bine și care *chiar ne pun* un zâmbet pe față. Poate vorbești la telefon cu un bun prieten, te bucuri de o băutură rece într-o zi toridă de vară, te pregătești pentru un eveniment cu colegii de la serviciu și toate acestea îți ocupă spațiul mental și, uneori, îți pot oferi mici momente de bucurie. Oamenii cărora li se cere să se gândească la cât de rău s-ar simți dacă s-ar întâmpla aceste evenimente negative preconizează adesea