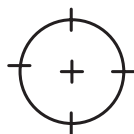
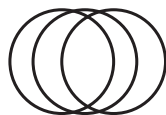


MINTEA ASCUȚITĂ

GĂSEȘTE-ȚI
CONCENTRAREA



CONTROLEAZĂ-ȚI
ATENȚIA



INVESTEȘTE
12 MINUTE PE ZI



Traducere din limba engleză de
Roxana Aneculăesei

Dr. Amishi P. Jha

Lifestyle



Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
JHA, AMISHI P.

Mintea ascuțită : găsește-ți concentrarea, controlează-ți atenția, investește 12 minute pe zi / Amishi P. Jha ; trad. din lb. engleză de Roxana Aneculăseși. -

București : Lifestyle Publishing, 2022

Conține bibliografie

ISBN 978-606-789-336-6

I. Aneculăseși, Roxana (trad.)

159.9

Titlul original: *Peak Mind: Find Your Focus, Own Your Attention, Invest 12 Minutes a Day*

Autor: Amishi P. Jha, PhD

Copyright © 2021 by Amishi P. Jha, PhD

Această carte conține sfaturi și informații legate de îngrijirea sănătății. Rolul ei este de a completa și nu de a înlocui recomandările medicului dumneavoastră sau ale altor cadre medicale autorizate. Dacă știți sau bănuieți că aveți o problemă de sănătate, este indicat să cereți sfatul medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program sau tratament medical. Au fost depuse toate eforturile pentru a asigura acuratețea informațiilor cuprinse în această carte la momentul publicării ei. Autorul și editorul își declină responsabilitatea pentru orice rezultate, medicale sau de altă natură, care pot apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în cartea de față.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2022

pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte

din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 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 978-606-789-336-6

▲ EDITORI: Silviu Dragomir, Magdalena Mărculescu

▲ DIRECTOR: Crina Drăghici

▲ REDACTARE: Domnica Drumea

▲ DESIGN: Alexe Popescu

▲ DIRECTOR PRODUCȚIE: Cristian Claudiu Coban

▲ DTP: Dan Crăciun

▲ CORECTURĂ: Dana Anghelescu, Sabina Lungu

CUPRINS

Introducere: Îmi poți acorda atenție, te rog? -----	9
Capitolul 1: Atenția este superputerea ta -----	31
Capitolul 2: ...Dar există kriptonită -----	61
Capitolul 3: Flotări pentru minte -----	87
Capitolul 4: Găsește-ți concentrarea -----	122
Capitolul 5: Rămâi în modul Play -----	166
Capitolul 6: Apasă butonul de înregistrare -----	204
Capitolul 7: Renunță la povestea din mintea ta -----	238
Capitolul 8: Dă lovitura -----	270
Capitolul 9: Conectează-te -----	300
Capitolul 10: Simte febra musculară -----	333
Concluzie: Mintea ascuțită în acțiune -----	372
Ghid de practică pentru o minte ascuțită -----	381
Mulțumiri -----	407
Note -----	417

Îmi poți acorda atenție, te rog?

Îți ratezi cincizeci la sută din viață.¹ Și nu ești singurul: toată lumea o face.

Gândește-te o clipă la asta — la viața ta, mă refer. Treci prin toate evenimentele, interacțiunile și momentele din cursul unei zile, al unei săptămâni, al unei luni, al unui an, din cursul unei *vieți*. Gândește-te la viața ta ca la o cuvertură matlasată, în care fiecare pătrățel reprezintă un moment din ea: uite aici, cum îți torni o ceașcă de cafea; acolo, cum îi citești dintr-o carte copilului tău; cum sărbătorești o reușită la serviciu; cum ai ieșit la o plimbare prin cartier, cum te cațări pe munte, cum înoți pe sub apă cu rechinii. Momentele obișnuite și extraordinare din viața ta se contopesc și se îmbină, formând povestea vieții tale.

Acum decupează jumătate dintre pătrățele cuverturii. Bucata de cuvertură cu formă neregulată care ți-a mai rămas — o cuvertură plină de găuri, care nu-ți mai

ține de cald și prin care trece vântul — este acea parte din viața ta în care ai fost prezent din punct de vedere mintal. Restul nu mai există. Nu ai trăit-o cu adevărat. Și cel mai probabil nici nu ți-o vei aminti.

De ce? Pentru că nu i-ai acordat atenție.

Acum ți-am atras atenția? Așa sper — ideea că ratăm atât de mult din viețile noastre este destul de alarmantă. Dar, acum că ți-am atras atenția, nu voi putea să ți-o rețin pentru foarte mult timp. E probabil ca, în timp ce citești acest capitol, să ratezi până la jumătate din ceea ce spun. Și pe lângă asta, când vei termina de citit aceste pagini, vei fi convins că nu ai ratat nimic.

Spun asta cu încredere, fără ca măcar să știu cine ești, fără să știu că poate creierul tău funcționează diferit de ultimul pe care l-am testat în laboratorul meu din cadrul Universității din Miami, unde studiez știința atenției și predau cursuri despre neuroștiința cognitivă. Spun asta pentru că, de-a lungul carierei mele de cercetător în neuroștiință, am întâlnit anumite tipare universale în ceea ce privește modul în care funcționează creierul nostru — cât de mult se pot concentra și, deopotrivă, cât de vulnerabile sunt la distrageri — indiferent de cine ești sau ce faci. Am avut șansa de a arunca o privire în creierul uman în funcțiune folosind cele mai avansate tehnologii de imagistică cerebrală care sunt disponibile și știu că există oricând o probabilitate mare să-ți zboare mintea la altceva. De exemplu, să planifici următorul lucru de pe lista ta pe care trebuie să-l faci. Reflectezi la ceva care te deranjează, o îngrijorare sau un regret. Te gândești la ceva ce ar putea să se întâmple mâine, poimâine sau niciodată. Orice ai spune, nu ești *aici*, nu-ți trăiești viața. Ești cu mintea în altă parte.

Acest lucru face parte pur și simplu din viața noastră? Este un efect secundar al condiției umane, un lucru cu care va trebui să trăim mereu? E chiar atât de important?

După douăzeci și cinci de ani în care am studiat disciplina atenției, pot să răspund la aceste întrebări. Da, acest lucru *face parte* din viața noastră — în principal, întrucât evoluția creierului uman a fost determinată de anumite presiuni legate de supraviețuire, capacitatea noastră de concentrare crește și scade², făcându-ne astfel să fim predispuși la distrageri. Iar această capacitate de a ne lăsa distrași ne-a ajutat atunci când prădătorii pândeau la fiecare pas. Însă, în lumea de azi saturată din punct de vedere tehnologic, care se află într-o grabă constantă și se schimbă rapid, resimțim această tendință de a ne lăsa distrași mai mult ca niciodată și ne confruntăm cu prădători care se bazează pe acest lucru și îl exploatează. Însă nu, nu este ceva pe care trebuie să-l acceptăm pur și simplu — ne punem antrena creierele să acorde atenție diverselor lucruri *în mod diferit*. Și ultimul lucru și cel mai important: da, *este* foarte important.

Impactul extraordinar al atenției

Spune-mi dacă asta te caracterizează vreodată: uneori, îți este extrem de greu să rămâi concentrat. Minteă îți oscilează între plictiseală și extenuare. Te simți confuz — ca și cum gândirea pătrunzătoare pe care te bazezi a dispărut pur și simplu. Ai o scurtă cădere. Ești iritat. Stresat. Observi greșelile pe care le-ai făcut: greșeli de scriere, cuvinte-lipsă sau sau repetiții. (Ai prins-o pe asta?) Termenele-limită bat la ușă, dar

ți-e greu să stai departe de știri și de fluxurile de social media. Navighezi pe telefon, deschizând aplicație după aplicație — apoi îți ridici privirea după ceva vreme, întrebându-te ce căutai de fapt. Petreci o mulțime de timp în mintea ta, deconectat de ceea ce se întâmplă în jur. Te trezești că interpretezi interacțiunile — ceva ce ți-ai fi dorit să spui, ceva ce *nu ar fi trebuit* să spui, ceva ce ai fi făcut mai bine.

Poate că vei fi surprins să afli că *toate* acestea se rezumă, în cele din urmă, la un singur lucru: atenția ta.

- Dacă simți că ai mintea încețoșată: *atenție epuizată*.
- Dacă ești anxios, îngrijorat sau copleșit de emoții: *atenție deturnată*.
- Dacă nu poți să te concentrezi ca să acționezi sau să te apuci de o sarcină urgentă: *atenție fragmentată*.
- Dacă te simți defazat și detașat de ceilalți: *atenție deconectată*.

În laboratorul de cercetare din cadrul Universității din Miami, împreună cu echipa mea, studiez și antrenez oameni cu cele mai stresante, solicitante și extreme profesii. Supunem observației profesioniști din domeniul medical și de afaceri, pompieri, soldați, sportivi de top, printre alții. Aceștia trebuie să-și concentreze atenția — și o fac foarte bine — în situații cu mize extrem de mari, când deciziile lor ar putea afecta mulți oameni. Ca, de exemplu, intervenții chirurgicale critice, incendii de vegetație, operațiuni de salvare, zone active de război. Un singur moment în care performanța poate să creeze sau să distrugă o carieră,

poate să salveze sau să pună capăt unei vieți. Pentru noi toți, este o forță puternică ce ne modelează viețile mult mai mult decât ne dăm seama.

Atenția pe care tu o acorzi determină:

- ceea ce percepi, înveți și îți minte;
- cât de ferm sau de reactiv ești;
- ce decizii iei și cum acționezi;
- cum interacționezi cu ceilalți;
- și, în cele din urmă, sentimentul de satisfacție și de împlinire personală.

La un anumit nivel, simțim deja asta cu toții — gândeste-te la limbajul pe care îl folosim atunci când vorbim despre atenție. Spunem: *Acordă atenție*. Întrebăm: *Poți să-mi acorzi atenție?* Vedem și auzim informații care *ne fură atenția*. Aceste expresii uzuale evidențiază ceva ce deja știm instinctiv: anume că atenția, la fel ca o monedă de schimb, poate fi oferită sau furată, că este extrem de valoroasă și, de asemenea, finită.

Recent, valoarea comercială a atenției a căpătat notorietate.³ Acest lucru este valabil în cazul aplicațiilor de social media: „Dacă nu plătești pentru produs, atunci tu ești produsul“. Mai precis, atenția ta este produsul — un bun care poate fi vândut celui care oferă cel mai mult. Acum avem piețe pentru tranzacționarea atenției și agenți care se ocupă cu așa ceva. Toate acestea prevestesc o minunată nouă distopie care implică tranzacționarea „cotațiilor viitoare ale atenției“ umane, alături de bovine, petrol și argint. Atenția nu este însă ceva ce poate fi acumulat sau împrumutat. Nu poate fi economisită pentru a o folosi mai târziu. Ne putem folosi atenția doar acum — în *acest* moment.

Ce este atenția mai exact?

Scopul *sistemului atențional* este de a rezolva una dintre cele mai mari probleme ale creierului uman: există mult prea multă informație în jur astfel încât creierul tău să o poată procesa în totalitate. Ca să nu devină suprasolicitat, creierul tău se folosește de atenție pentru a filtra zgomotele și sporovăiala din jur, precum și gândurile și distragerile care apar constant.

În fiecare zi, sistemul tău atențional este tot timpul pornit: într-o cafenea aglomerată, ești absorbit de ecranul laptopului tău și de munca ta, în timp ce conversația de la masa alăturată sau zgomotul espresso-ului par să se audă în surdină. La locul de joacă, deși te uiți la toți copiii îmbrăcați în haine colorate de pe tobogane și din leagăne, poți să-l identifici rapid pe al tău. Într-o conversație cu un coleg de serviciu, te gândești la ceea ce vrei să spui, deși îl asculți și asimilezi ceea ce spune. În timp ce traversezi o stradă aglomerată, observi o mașină care se apropie cu o viteză prea mare de tine, deși în jur există o sută de alte distrageri — oameni care se revarsă pe trotuar, un semafor pietonal care se aprinde intermitent, sunete de claxoane.

Fără să acorzi atenție, ai fi complet pierdut în lume. Fie nu ai vedea evenimentele care se întâmplă în jurul tău, nu ai fi conștient și nu ai reacționa la acestea, fie ai fi copleșit și paralizat de masa covârșitoare și incoerentă de informații care te asaltează. Adaugă la acestea și fluxul constant de gânduri generate de propria-ți minte și vei deveni complet neputincios.

Pentru a studia *cum* acordă atenție creierul uman, echipa mea de cercetare folosește o serie de

tehnici — tehnica de imagistică prin rezonanță magnetică funcțională (fMRI), înregistrări electrofiziologice, teste de comportament și multe altele. Aducem oameni în laboratorul nostru și apoi îi urmăm în lumea lor — ceea ce noi numim să fii „pe teren“. Am realizat zeci de studii la scară largă și am publicat numeroase articole *peer-reviewed* în jurnale de specialitate despre descoperirile noastre. Am aflat astfel trei lucruri majore:

În primul rând, *atenția are un impact uriaș*. Este „centrul de comandă al creierului“, pentru că stabilește cum are loc procesarea informațiilor de către creier. Când acordăm atenție unui lucru, îl *amplificăm*.⁴ Devine mai evident, mai puternic, mai clar decât orice altceva. Acel lucru asupra căruia te concentrezi devine cel mai important din lumea ta în momentul respectiv: ești cuprins de anumite sentimente; vezi lumea prin acele lentile.

În al doilea rând, *atenția este fragilă*. Poți să îți-o pierzi rapid în anumite situații — situații care, după cum s-a dovedit, din nefericire, ne invadează viețile. Când ne confruntăm cu stres, amenințări sau o proastă dispoziție — principalele trei aspecte pe care le consider „kriptonită“ pentru atenție — epuizăm această resursă prețioasă.⁵

În al treilea rând, *atenția poate fi antrenată*. Putem să schimbăm modul în care operează sistemul nostru atențional. Aceasta este o descoperire recentă crucială, nu doar pentru că ne irosim jumătate din viață, ci pentru că jumătatea pe care o trăim pare o luptă constantă. Însă, cu antrenament, putem să ne consolidăm capacitatea de a trăi pe deplin și de a ne bucura de momentul prezent, de a porni în noi aventuri și de a face față mai eficient provocărilor pe care ni le scoate în cale viața.

Suntem într-o criză de atenție... dar nu e ceea ce crezi tu

Suntem într-o criză de atenție. Suntem extenuați și sleiți de puteri, confuzi, mai puțin eficienți și mai puțin mulțumiți de viețile noastre. Această criză este parțial sistemică, determinată de *economia bazată pe atenție*, căci mijloace ademenitoare care livrează un conținut cu un grad ridicat de dependență și care iau forma știrilor, a divertismentului și a aplicațiilor de social media ne țin ocupați să tot dăm *scroll*. Ținând cont de practicile de predatorism și de lipsa unor reglementări, atenția ne este atrasă și exploatată. Iar apoi, ca o ipotecă sau alte produse financiare, atenția ne este acumulată, re-împachetată și vândută pentru un profit mare.

Deși capacitatea noastră de a acorda atenție s-a dezvoltat pentru că a existat prea multă informație în jur ca să o putem procesa, acum e *într-adevăr* mult prea multă. Fluxul de informații este prea puternic, prea rapid, prea intens, prea interesant, de neoprit. Și noi nu suntem doar destinatarii acestei explozii de informații, ci și expeditori care iau parte la așa ceva de bunăvoie. Suntem entuziasmați să ținem pasul și să nu ratăm nimic, pentru că ne confruntăm cu astfel de așteptări venite din partea noastră sau a celorlalți.

Dar asta nu e bine. Prin urmare, de ce e atât de greu să îndreptăm lucrurile? Ni se spune să ne „deconectăm”. Să lăsăm telefoanele deoparte. Să lucrăm perioade mai scurte și în care să ne concentrăm mai mult. Dar creierele noastre nu au nicio șansă să riposteze. Nu putem să înșelăm algoritmi proiectați de o armată de ingineri de software și de psihologi. Puterea acestei inteligențe artificiale stă în adaptabilitatea ei — învață

constant de la noi cum să ne atragă mai bine atenția și cum să ne-o rețină. Apelează la același tip de dependență care îi face pe oameni să stea în fața aparatelor de jocuri de noroc în cazinouri întunecate ore în șir, cu o expresie năucită și o grămadă de monede în poală. Dar noi nu ne uităm la un aparat de jocuri de noroc, ci la o aplicație. Și nu se hrănește cu monede, *ci cu atenția noastră.*

Vreau să fie clar un lucru: *nu e nimic în neregulă cu atenția ta.* De fapt, funcționează atât de bine și de precis încât software-urile pot să anticipeze cum vei reacționa. Suntem într-o criză *tocmai pentru că* atenția noastră funcționează atât de bine. Face exact ceea ce ar trebui să facă: să reacționeze puternic la anumiți stimuli. Nu poți să învingi algoritmi de pe site-urile de social media, atracția pavloviană a notificărilor de pe telefon, cerculețul roșu care-ți semnalează un nou e-mail în Inbox sau dorința de a mai depăși o provocare ca să treci la nivelul următor. Cu toate acestea, nu suntem fără de speranță. Putem să soluționăm această criză de atenție.

Arta războiului, atribuită, prin tradiție, lui Sun Tzu în secolul al V-lea î.e.n., oferă sfaturi despre ce ar trebui să facem când ne aflăm într-o luptă nedreaptă — când suntem, în mod cert, depășiți și manipulați:

„Culmea iscusinței nu este să ai o sută de victorii într-o sută de bătălii.

Culmea iscusinței este să-ți învingi inamicul **fără să lupți**“.⁶

Cu alte cuvinte: nu-ți irosi energia încercând să te împotrivești mai mult atunci când îți este atrasă atenția. *Nu poți să câștigi această luptă.* În schimb, cultivă-ți

capacitatea și iscusința de a-ți schimba gândirea astfel încât să nu fii *nevoit* să lupți.

Asta e problema cu soluțiile deja existente — ne instruiesc să luăm parte la un război împotriva forțelor care ne atrag atenția. E ca și cum ai înota contra curentului, este epuizant și inefficient. În schimb, trebuie să evităm o astfel de stare în care ne străduim să ne controlăm atenția. Trebuie să fim în stare să sesizăm indiciile, ca niște înotători abili care recunosc curenții oceanului și înoată spre o zonă sigură.

Fii atent la atenția pe care o acorzi

Gândește-te la lucrurile care brusc îți spun că ți-ai pierdut atenția. E posibil să termini de citit o pagină și să-ți dai seama că nu ai reținut nimic — acest lucru îți este semnalat atunci când întorci pagina (sau când treci la următoarea pagină de pe ecran). Ești pierdut în gânduri când îți auzi deodată numele și o voce iritată atenționându-te: „Hei! Mă ascuți?“, și atunci îți dai seama că ai abandonat conversația cu ceva vreme în urmă — vocea celeilalte persoane îți semnalează acest lucru. Blochezi site-uri sau îți limitezi accesul la acestea folosind o aplicație care te restricționează; notificarea trimisă de această aplicație te atenționează. Dar, până când observi aceste indicii externe, mereu și mereu în fiecare zi, deja ai rămas mult prea mult timp într-o stare mentală care ți-a consumat atenția, lăsându-te cu resurse cognitive scăzute, fiind tot mai puțin capabil să-ți dai seama de asta — este o spirală cu un declin exponențial.

Credem că aceasta este o problemă exclusiv contemporană — o criză apărută din cauza erei tehnologice în

care trăim. Da, este adevărat că trăim într-o perioadă în care atenția ne este ținută într-un mod fără precedent. Dar nu avem nevoie de stimuli externi ca să ne confruntăm cu o criză de atenție — lucrul acesta a reprezentat *mereu* o provocare pentru specia umană. Deținem mărturie de la călugări din epoca medievală, din anul 420⁷, tulburați că nu puteau avea gânduri legate doar de Dumnezeu, așa cum ar fi trebuit — se plâneau că se gândeau constant la mâncare sau la sex. Se simțeau copleșiți de informații, devenind frustrați că, în clipa în care se așezau să citească ceva, mințile lor neobosite voiau să citească altceva. *De ce nu se puteau concentra? De ce mintea lor nu îi asculta?* Au mers într-atât de departe încât au tăiat orice legătură cu familiile lor și au renunțat la toate posesiunile — ghidându-se după ideea că, având mai puține lucruri pământești de care să se lege, aveau să fie mai puțin distrași. A funcționat? Nu.

Acum mai bine de o sută de ani, în 1890, psihologul și filosoful William James a subliniat această străduință de a fi mereu atent și absența constantă a unei soluții:

Facultatea de a-ți recâștiga în mod voluntar atenția care-ți hoinărește iar și iar este tocmai originea judecății, a caracterului și a voinței. Nimeni nu poate fi [stăpân pe sine] dacă nu o are. O educație care să dezvolte această facultate ar fi educația prin excelență. Dar e mai ușor să definești acest ideal decât să oferi direcții concrete pentru a-l pune în practică.⁸

Chiar și dacă am putea — cu o simplă mișcare a unei baghete magice — să facem să dispară toată tehnologia, toate laptopurile noastre aprinse târziu în noapte

și telefoanele care vibrează, tot n-ar funcționa. Natura minții umane este să caute informații și să le proceseze⁹ — fie că este vorba despre telefonul tău din buzunar sau de gândurile care ți se învârtesc în minte. Nu trebuie să te scufunzi în acest ocean digital în care trăim azi cu toții ca să simți disconfortul pricinuit de atenția neconținută pe care o acorzi și care te sleiește de puteri și să suferi din cauza asta. Putem să ne uităm cum era acum o mie de ani și vom vedea că și oamenii de atunci se confruntau cu același lucru.

Problema noastră nu este reprezentată de telefoane, nici de Inboxul care ni se umple repede de e-mailuri. Nici de faptul că suntem înconjurați de știri și informații care ne distrag atenția mereu. Nici de echipa de ingineri de software care încearcă să găsească noi modalități de a ne capta și mai bine atenția cu aplicații care vibrează și bipăie și care ne țin priponiți zi și noapte. Problema e că, adeseori, nu știm ce se întâmplă în mintea noastră. Ne lipsesc indiciile interne care să ne spună pe ce ne concentrăm atenția în fiecare clipă. Iar pentru asta există o soluție: *fii atent la ce acorzi atenție*.

Nu poți să decizi pur și simplu să faci asta — creierul uman nu funcționează așa

Dacă ai participa la unul dintre studiile pe care le desfășurăm în laboratorul nostru, iată ce s-ar întâmpla: ți-am pune pe cap o cască amuzantă care seamănă cu una de înot, elastică și mulată, acoperită de electrozi proiectați să înregistreze activitatea electrică a creierului tău. Când se activează suficienți neuroni ca răspuns la ceva ce ți-am arătat pe un monitor de calculator,

electrozii detectează mici impulsuri electrice, care sunt transmise unui amplificator și apoi unui alt calculator pentru a înregistra și a procesa informațiile primite. În timp ce se întâmplă toate acestea, echipa de cercetare monitorizează un ecran plin de linii ondulate care ne arată în timp real ce se întâmplă în creierul tău în fiecare milisecundă. În același timp, te supunem unor teste pe computer care să-ți evalueze comportamentul pe baza atenției acordate.

Studiu după studiu, am căutat circumstanțele în care oamenii ar putea acorda atenție unui lucru fără să se lase distrași. Și iată ce am găsit: nu există niciuna. În experimentele noastre din ce în ce mai clar orientate, nu am găsit *nicio* situație în care participanții să-și păstreze concentrarea sută la sută din timp. Și un număr tot mai mare de studii susțin acum că acest lucru nu este valabil doar în cazul participanților noștri — studii realizate pe tot globul au descoperit același tipar. Participanții la studii nu puteau să fie atenți încontinuu atunci când li se cerea să o facă.¹⁰ Nu puteau să o facă atunci când miza era mare sau când erau motivați să o facă. Nu puteau să o facă nici măcar când erau plătiți pentru asta!

Să ne oprim pentru o scurtă verificare. În primele pagini ale acestei cărți, ți-am spus că e posibil să ratezi cincizeci la sută din ceea ce urmează să spun. Poate că ai luat-o ca pe o provocare de a acorda mai multă atenție. Și cum ai face asta? Te-ai gândi și ai vedea dacă poți să faci un inventar mental al celorlalte lucruri la care te-ai gândit (sau asupra cărora chiar te-ai oprit ca să le citești) de când ai început să citești aceste pagini. Poate chiar ai vrea să le notezi ca să vezi cu cât de multe sarcini, gânduri și planuri încearcă să jongleze mintea ta deodată. Ai luat o pauză ca să trimiți