

**DAVE ASPREY**

# **MAI INTELIGENT, NU MAI GREU**

---

GHIDUL BIOHACKERULUI PENTRU  
MINTEA ȘI CORPUL PE CARE VI LE DORIȚI

---

Traducere din limba engleză de  
**Diana-Maria Trăncuță**

**ap!**  
act și politon

# CUPRINS

INTRODUCERE. MAI BINE DECÂT NORMALUL 11

## | SECȚIUNEA I: RESURSE PENTRU VIAȚĂ |

1. PROFITĂ DE PUTEREA LENEI 23
2. ELIMINĂ FRICȚIUNEA 53
3. HRĂNEȘTE-TE CU MINERALE BRUTE 89
4. SUPLIMENTEAZĂ-ȚI SISTEMUL MeatOS 111
5. ÎNCARCĂ-TE DE ENERGIE CU MINERALE 143

## | SECȚIUNEA A II-A: ȚINTE ȘI OBIECTIVE |

6. ALEGE-ȚI ȚINTELE 169
7. ȚINTĂ: FORȚA ȘI REZISTENȚA CARDIOVASCULARĂ 187
8. ȚINTĂ: NIVELUL DE ENERGIE ȘI METABOLISMUL 223
9. ȚINTĂ: CREIER ȘI NEUROFITNESS 249
10. ȚINTĂ: REZILIENȚA ȘI RECUPERAREA 277

## | SECȚIUNEA A III-A: PROGRES NESFĂRȘIT |

11. PUTEREA SPIRITUALĂ	309
12. PROGRES LA NIVELUL URMĂTOR	335
13. FII TU ÎNSUȚI	355
14. EVALUEAZĂ, PERSONALIZEAZĂ, REPETĂ	371
CONCLUZIE. OFRANDĂ PENTRU OMENIRE	383
<b>MULȚUMIRI</b>	<b>387</b>
<b>DESPRE AUTOR</b>	<b>389</b>
<b>NOTE</b>	<b>391</b>

INTRODUCERE

## MAI BINE DECÂT NORMALUL

*Rămâi curios și cu picioarele pe pământ.  
Fii călugărul ce poate să mediteze în mijlocul haosului.  
Răspunde cu bunătate când vezi lucruri ce îți par lipsite de sens.*

Ce fel de persoană vrei să fii? Oricare ar fi răspunsul tău, această carte este menită să te ajute să ajungi acolo unde îți dorești. Da, aceasta este o carte despre sănătate și fitness, dar este și o carte despre toate lucrurile pe care ai putea să le faci dacă ai avea mai multă forță și energie. Nu în ultimul rând, este o carte despre cum să fii cea mai bună versiune a ta – o versiune descătușată.

Toată lumea vorbește despre empatie și compasiune, dar pe acestea trebuie să le îmbini cu ecuanimitate\*, o liniște mentală profundă, și curiozitate dacă vrei să rămâi cea mai bună versiune a ta și să continui să progresezi chiar și atunci când

---

\* Cuvântul „ecuanimitate” provine din limba latină, din expresia *Aequo animo*, care înseamnă „cu suflet egal, cu constanță”. La modul general, starea de ecuanimitate denotă o stare de echilibru sufletec, mental și emoțional, iar în sens creștin desemnează trezvia (n. red.)

lucrurile se complică. Această combinație de calități este cea care mie mi-a permis să-mi croiesc drum încrezător prin ultimii câțiva ani de tensiuni globale, cu adevărat neobișnuite. Aceste calități, interconectate, reprezintă, de asemenea, principiile care stau la baza unei vieți bune și fericite. Ele sunt esențiale în momente de criză și la fel de esențiale sunt și când viața noastră pare monotonă. În plus, după cum sunt sigur că știi, sunt extrem de greu de menținut în mod constant. Fără măcar să ne dăm seama, majoritatea dintre noi le lăsăm să ne scape printre degete. Sigur, se poate să le dobândim din când în când, dar apăsarea vieții cotidiene ne învinge. Suntem prea epuizați pentru a ne da voie să ne găsim liniștea.

De nenumărate ori în timpul pandemiei, am auzit oameni exprimându-și dorința de „a reveni la normal” și de fiecare dată mi s-a părut greșită formularea. Această ambiție este ridicol de neînsemnată. Toată viața m-am străduit să-mi îmbunătățesc reziliența fizică și mentală – să devin *mai bun decât normalul* – și să-i ajut pe alții să facă același lucru. Obiectivul este acela de a atinge un standard mai înalt, pe care să-l faci noua ta normalitate, și apoi să țintești, din nou, mai sus. O perioadă de criză reprezintă momentul perfect în care să avansezi. De ce ai vrea să regresezi la o stare inițială de normalitate?

Vreau ca și alți oameni să aibă ceea ce am eu. Să fie inspirați, nu epuizați. Să înfrunte pericolul, nu să se teamă. Când spun pericol, nu mă refer la faptul că ar trebui să faci lucruri stupide, cum ar fi să-ți distrugi mașina sau să dai foc la casă. Vreau să spun că te poți încumeta să îți asumi riscuri, că poți să îți urmezi visurile și să fii imprevizibil, pentru că te simți liber să acționezi fiind tu însuși. Pare un paradox, dar, de fapt, acesta este un adevăr extrem de important: înfruntarea

pericolului te face să te simți calm și în siguranță. Înfruntarea pericolului spulberă sentimentul de sfârșit implacabil.

Înfruntarea pericolului implică, de asemenea, multă energie și reziliență, acesta fiind motivul pentru care mulți oameni își închipuie că o „normalitate” precară reprezintă cel mai bun lucru la care ar putea spera. Din fericire, există un alt paradox adevărat care te poate ajuta. Tehnic, este cunoscut ca „biologia pantei curbei”, dar prefer să-i spunem pe nume: *principiul lenei*. Acesta reprezintă ideea de bază a cărții de față și îți poate transforma viața. Totul se rezumă la un principiu simplu, dar revoluționar:

*Lenea te poate face puternic.*

Știi, pare greu de crezut. Motivul pentru care este greu de crezut este acesta: corpul tău are un secret, unul pe care nu vrea ca tu să-l știi. Corpul tău este mai rapid decât tine. Simte, reacționează și răspunde la stimuli cu aproape o treime de secundă înainte ca creierul să-și dea seama ce se întâmplă. Înainte ca creierul tău uman, rațional, să pună în practică curajul, voința și efortul, corpul deja te-a sabotat. Îți pompează din plin adrenalina care face micile temeri să pară mari. Transmite semnale dureroase care te conving că micile sarcini necesită, de fapt, multă trudă, ceea ce-ți oferă o mulțime de motive să nu le îndeplinești.

De ce te-ar sabota propriul tău corp în acest mod? De ce ar vrea Mama Natură să creeze un sistem atât de crud? Pentru că aceasta este singura modalitate în care pot să existe lucrurile în lumea naturală. Corpul tău este conceput pentru a maximiza probabilitatea să supraviețuiești, să ai copii, să perpetuezi specia. Prin urmare, există, în realitate, doar două lucruri de care îi pasă. Primul este să nu moară. Al doilea

este să fie extraordinar de leneș, ca să folosești cât mai puțină energie în procesul de a rămâne în viață.

Corpul tău nu va aștepta să decizi ce să faci când un prădător e pe cale să te devoreze. Va începe să te împingă către siguranță, cu mult înainte ca tu să iei o decizie îndelung gândită despre cum să reacționezi. Creierul tău conștient pur și simplu nu este destul de rapid încât să răspundă la amenințări, de aceea nu el este responsabil pentru supraviețuirea ta în fiecare secundă. Funcția de pilot automat din corpul tău îți oferă un avantaj minunat, menținându-te în viață pe termen lung. Este motivul pentru care oamenii continuă să existe pe această planetă. Dar asta vine cu dezavantaje majore.

În timpul pandemiei, am cunoscut din plin aceste dezavantaje. Am descoperit modul în care corpul nostru a reacționat la asaltul permanent al incertitudinii și veștilor înspăimântătoare. La început, corpul nostru a înregistrat amenințarea și a răspuns printr-un flux de hormoni ai stresului și sentimente puternice de anxietate. Cum amenințarea n-a dispărut, corpul nostru s-a simțit de parcă era vânat neîncetat de un prădător nevăzut. Și a răspuns în mod previzibil – mai întâi cu stres, apoi cu depresie. Motivul pentru care mulți dintre noi am fost atât de afectați nu este fiindcă suntem proști. Nici fiindcă suntem slabi. Ci, pur și simplu, pentru că suntem cu toții înzestrați cu un sistem biologic străvechi, care încearcă să ne țină în viață făcându-ne să credem că deținem controlul, când, de fapt, nu îl deținem.

## | CINE DEȚINE, DE FAPT, CONTROLUL? |

Când îți dai seama că corpul tău ia decizii înaintea creierului, totul se schimbă. Înțelegi acum răspunsurile contraproductive care te țin pe loc în viață. Mai important, poți începe să elaborezi metode prin care să accesezi sistemele corpului tău, ca să capeți cu adevărat controlul – ca să-l convingi să facă ce vrei tu.

Cheia preluării controlului este să înveți cum să întorci principiul lenei în avantajul tău. Conservarea lenei este una dintre funcțiile biologice primare ale fiecărei celule din corpul tău. Nicio celulă nu vrea să consume mai multă energie sau resurse decât minimum necesar. Ca răspuns la orice stimuli, mari sau mici, toate celulele din corp stabilesc cum să-și aloce energia în acea prețioasă treime de secundă de dinainte să-ți aduni gândurile. Fără excepție, ele aleg calea care implică cea mai puțină muncă. Este o strategie de supraviețuire care are sens: dacă celulele tale ar cere orice cantitate de energie suplimentară nenecesară, ai putea rămâne fără hrană sau ai fi prea obosit ca să fugi de un prădător. Când ai îndoieli, cel mai sigur este să încetinești și să te relaxezi. Dacă le-ai da voie, celulele din corpul tău ar fi perfect mulțumite să-și petreacă viața în demisolul casei bunicii tale, în fața jocurilor video.

Înclinația copleșitoare către lene reprezintă motivul pentru care atâția oameni au luat în greutate în timpul pandemiei.<sup>1</sup> Cu toții am fi putut să folosim acele perioade uriașe de timp liber pe care ni l-am petrecut închiși în casă pentru a face sport, a medita, a deprinde abilități noi sau a ne perfecționa în sute de moduri diferite, însă puțini am ales această cale. Corpul nostru nu voia să facem nimic din toate acestea;

perfecționarea implică energie, iar corpul nostru se afla într-o stare de anxietate, fiind preocupat să folosească cât mai puțină energie, nicidecum mai multă. Principiul lenei făcea ca maratoanele Netflix să pară o idee minunată.

Pentru mine, pandemia a fost diferită. Știam deja, corpul meu era conceput să simtă frica dinainte să încep să mă gândesc la ea. Îmi antrenasem mintea să reziste acestei frici și îmi antrenasem corpul să facă o treabă mai bună când vine vorba despre a distinge amenințările reale de cele închipuite. Mai important, începusem să creez niște strategii ca să-mi plăcesc lenea corpului, mai degrabă lucrând cu ea decât încercând să mă lupt cu ea.

Vreau ca propriul corp să fie pregătit să facă față stresului extrem și să se mențină veșnic în stare bună. Cine nu vrea aceste lucruri? Dar corpul meu nu *vrea* să facă asta. Niciun corp omenesc nu vrea asta. Automat, corpul opune rezistență oricăror solicitări care implică un nivel de energie mai ridicat decât este necesar. Niciodată nu am fost capabil să fac mișcare o oră pe zi, ba nici măcar o jumătate de oră pe zi, o perioadă îndelungată. Probabil îți este cunoscut sentimentul: în cazul majorității oamenilor, lenea corpului învinge, în cele din urmă, voința. De-a lungul anilor, mi-am format un set de metode biologice pentru a-mi ghida corpul către o stare mai energică, mai rezilientă, dar întotdeauna am avut sentimentul că îmi lipsea un element important.

Am folosit perioada pandemică pentru a cristaliza o idee care mi s-a format în minte în ultimii douăzeci de ani de lucru cu metoda biohacking. Există un mod mai eficace de a-i spune corpului ce vrem să facă, onorând, în același timp, tendința genetică spre lene, care menține toate animalele în viață în

situații de stres. De fapt, *putem accepta lenea ca mijloc de amplificare a energiei*. Este o scurtătură genială. Nu voiam să fac mișcare, dar voiam rezultatele mișcării fizice. Voiam mai multe rezultate, cu mai puțin efort. Prin aplicarea corectă a principiului lenei, este posibil să facem acest lucru.

În general, concepția oamenilor despre mișcarea fizică este că trebuie să ne forțăm corpul, cu sudoare, gemete și durere, pentru a progresa. Știm cu toții că efortul depus pe o bandă de alergat reprezintă calea prin care ne menținem în formă. Nu suferi, nu câștigi! Percepem locul de muncă în exact același mod: fetișizăm truda ca mijloc de a obține rezultate. Ne însușim etosul „muncii asidue” până când ne dăm seama că aceasta nu e sustenabilă și ne prăbușim de epuizare, fiindcă celulele noastre cred că li se cere mai mult decât sunt dispuse să dea.

Am ajuns să înțeleg că există o cale de a ieși din această luptă. De fapt, o putem evita cu totul, iar principiul lenei ne arată cum. Poți păcăli sistemul foarte rapid, dar foarte leneș, în care funcționează corpul tău, să învingă lenea prin abordarea exercițiilor fizice (și chiar a oricărui tip de muncă) într-un mod complet diferit. Abordarea standard de a-ți depăși limitele, cât mai mult timp posibil, nu face decât să te pună în opoziție cu lenea ta prestabilită. În loc să muncești din greu, vrei să muncești mai *inteligent*. Pentru a-ți păcăli lenea, schimbă tactica și concentrează-te pe stimulii pe care lenea îi înțelege:

1. cât de repede se produce stresul intens,
2. cât de repede îți recapeți calmul.

Stresul de mare intensitate îți spune corpului tău că trebuie neapărat să reacționeze; lenea nu este o opțiune. Iar revenirea rapidă la calm îți spune că nu are nevoie să te trimită într-o stare de anxietate, pentru că nu te confrunți cu o criză de energie metabolică. De fapt, stresul puternic, de scurtă durată, urmat de o pauză imediată te programează pentru mai puțină anxietate, antrenându-ți corpul să revină la nivelul de bază mai rapid și mai eficient.

Dacă îți aduci corpul în situația unui stres intens și le arăți celulelor tale leneșe că trebuie să-și miște fundul de pe canapea, o vor face. Doar că o vor face de bunăvoie și cu mai multă ușurință dacă le lași să revină ulterior pe canapea. Viteza noului stres și viteza recuperării tale sunt de departe mai importante decât cantitatea de stres. Rapiditatea și lentoarea le spun sistemelor tale de lene să te facă mai puternic și mai adaptabil – să-ți ofere rezultate mai bune decât ai obține dacă ai depune efort susținut, și să le obții mult mai repede. Crearea unei schimbări în corp devine considerabil mai ușoară odată ce înțelegi această tehnică.

Principiul lenei îți permite să-ți remodelezi corpul și mintea radical, fără să-ți pierzi timpul. Pe parcurs, îți clădește forța și te scapă de stres. Îți oferă acces la starea periculoasă pe care o descriam mai sus. Oamenii puternici sunt oameni periculoși, prin natura lor. Cine știe ce-ar putea face? Ei pot gestiona orice fel de încercări care le ies în cale. Pot să facă față autorității. Pot să-și controleze emoțiile, pentru a fi greu de manipulat. Își protejează familia și comunitatea. Au forța să fie generoși și buni.

Unii numesc această stare de flexibilitate energetică *reziliență*, dar există și alte nume pentru ea. În învățătura budistă

pe care am primit-o în Nepal și Tibet se numește *ecuanimitate*, cuvânt care are un înțeles mai profund. Ecuanimitatea este starea în care rămâi stăpân pe tine și ești perfect calm, indiferent ce se întâmplă în jurul tău. O stare inferioară ecuanimității este compasiunea, valoroasă la rândul ei. O stare inferioară acesteia este empatia, care este la fel de importantă.

### | MAI INTELIGENT, NU MAI GREU |

Atingerea acestor stări superioare are o însemnătate specială pentru mine, fiindcă am fost diagnosticat de mic cu sindromul Asperger. În copilărie, nu știam cum se simt empatia, compasiunea sau ecuanimitatea. Nu aveam o înțelegere clară asupra acestor lucruri. Adevărul e că nu știam cum se simt multe, cu excepția celor mai importante instincte de supraviețuire: teama și lenea. Cu siguranță, nu înțelegeam că ambele veneau din corpul meu sau că se amplificau atunci când corpul meu nu era sănătos. Felul în care am crescut a fost dificil și derutant, dar această perspectivă din exterior m-a ajutat, în cele din urmă, să înțeleg cum să păcălesc principiul lenei.

În tinerețe, am făcut tot ce spunea lumea că ar trebui să fac ca să devin puternic: am cumpărat o bicicletă, cu care mă plimbam tot timpul ca să bifez cele 60 de minute obligatorii de cardio susținut pe zi. M-am spetit la sala de forță ore în șir și am fost supus unei diete stricte, săracă în grăsimi și în calorii. Am încercat să folosesc puterea voinței ca să-mi înving lenea, dar lenea a continuat să mă copleșească, pentru că ajungeam să mă simt obosit și epuizat. Faptul că am crescut captivat de instinctele fundamentale ale corpului meu m-a forțat să acord o atenție mai mare obstacolelor care mă țineau pe loc. Această preocupare m-a condus către o carieră în

biohacking, la investigații și mai aprofundate asupra modului în care corpul gestionează energia și, în cele din urmă, la scrierea cărții pe care o citești acum. Am avut nevoie de zeci de ani de cercetare și experimentare ca să ajung la o stare mai bună decât cea normală. Dezvălui ceea ce am învățat, pentru ca tu să poți depăși ușor obstacolele și să ajungi mult mai repede în această stare.

Un lucru esențial pe care trebuie să-l înțelegi este că ceea ce te ține pe loc în viață nu este o chestiune legată de voință. Nu este o problemă de slăbiciune sau de lașitate. *Principiul lenei* este cel care acționează, care funcționează în afara experienței tale conștiente, și singura modalitate de a învinge lenea este să o primești cu brațele deschise și să o faci să funcționeze în beneficiul tău: dă-i corpului alimentele și nutrienții potriviți; oferă-i stimulii corecți, de scurtă intensitate; antrenează-l să revină rapid la un nivel de bază. Poți lucra cu starea de lene ca să îți îmbunătățească energia, să îți calmeze mintea și să-ți extindă posibilitățile.

Odată ce vei adopta abordarea mai-inteligent-nu-mai-greu, vei debloca potențialul ascuns înlăuntrul tău. Ulterior, vei putea deveni oricine vei dori să fii.

## SECȚIUNEA I



# RESURSE PENTRU VIAȚĂ

## PROFITĂ DE PUTEREA LENEI

Mama Natură detestă risipa. De aceea a codificat fiecare celulă din corpul tău, programându-l să folosească cât mai puțină energie cu putință. Gândește-te la această programare ca fiind partea centrală a „sistemului tău carnal de operare” sau „MeatOS”<sup>\*</sup>. Sistemul de operare al computerului tău face tot felul de lucruri care sunt invizibile pentru tine, lucruri care sunt invizibile chiar și pentru aplicațiile ce rulează pe el. În același mod nedetectat, funcționează și sistemul tău MeatOS pe fundal. Tu nu știi că este acolo, dar îi simți permanent influența.

Analogia cu computerul are mai mult sens decât ai putea crede. La urma urmei, atunci când dai clic pe o pictogramă de pe ecran pentru a-ți deschide e-mailul, probabil că nu știi ce electroni sunt trimiși către ce părți ale unității centrale de procesare – unitatea „CPU”<sup>\*\*</sup>. Poate că nu știi nici măcar ce

---

\* În cele ce urmează, îl vom numi „sistemul MeatOS” (*meat* înseamnă „carne”, în lb. engl.). (n. red.)

\*\* *Central Processing Unit*, în original. (n. red.)

este o unitate centrală de procesare, și este în regulă. Scopul unui sistem de operare este să ascundă procese de o complexitate năucitoare pentru tine. Tot ce contează este rezultatul final: poți să rulezi o aplicație care face ce vrei tu, fără să fie nevoie să te gândești la modul în care o face.

Evident, corpul tău, făcut din carne și oase, nu funcționează precum computerul fabricat din cipuri și circuite, dar și el trebuie să aibă un fel de sistem de operare ascuns. Altfel, nu ai fi capabil să faci lucruri ca, de exemplu, să dai pe gât un shot de tequila și să descompui alcoolul, chiar dacă nu știi nimic despre ficatul tău. Corpul tău respiră chiar și fără să-i dai vreo instrucțiune. Ochii îți clipesc pe pilot automat atunci când nu ești atent. Sistemul MeatOS lucrează tot timpul pe fundal și rămâne complet invizibil pentru tine – cel puțin, până când se strică.

Sistemul tău MeatOS nu este doar invizibil, ci și autonom. Creierul nu îți controlează sistemul de operare. Minte conștientă seamănă mai mult cu o aplicație separată care se află deasupra proceselor numeroase și complicate ce îți mențin corpul în viață. Niciodată nu conștientizezi pe deplin nici măcar un procent infim din ceea ce se întâmplă în corpul tău. De fapt, conștiința ta de sine, limitată, este întotdeauna depășită. Conform studiilor, creierul nu identifică electric lucrurile care se întâmplă decât la aproximativ o treime de secundă după ce s-au întâmplat deja. Utilizând programarea primitivă a sistemului MeatOS, corpul tău deja acționează<sup>1</sup> cu aproximativ 300 de milisecunde înainte ca mintea ta conștientă să știe ce faci sau de ce faci acel lucru.

În calitate de hacker, am învățat devreme cum să preiau controlul unui computer, schimbând datele de intrare în

sistemul lui de operare. Mai târziu mi-am dat seama că, așa cum poți sparge un sistem informatic, tot așa poți sparge și sistemul tău MeatOS. Acest proces se numește *biohacking*, un concept pe care l-am prezentat în 2010.

Hackingul presupune, în mod inerent, preluarea controlului asupra unui sistem, ca să îl faci să funcționeze așa cum vrei tu – să obții rezultatele pe care le dorești, cu un efort minim. Este esența abordării „mai inteligent, nu mai greu”. Majoritatea primilor mari inovatori ai computerelor au fost hackeri. Dacă ceva nu funcționa așa cum doreau, intrau în mașinărie, o preluau și o controlau. Steve Wozniak și Steve Jobs, cofondatorii Apple Computer, au vândut un dispozitiv ilegal de piratare a telefoanelor numit *blue box*<sup>2</sup>, cu patru ani înainte de a-și înființa compania.

O parte importantă a filozofiei hackingului este că oamenii ar trebui să se ocupe de cod, nu invers. Când marile companii de software au scos pe piață coduri informatice care nu funcționau așa cum își doreau hackerii sau nu puteau fi adaptate nevoilor și dorințelor lor, aceștia pur și simplu își scriau un nou cod al lor. Ei au sfârșit prin a crea sistemul de acces liber Linux, care guvernează o mare parte din web în prezent; probabil că acesta este încorporat și în televizorul inteligent din casa ta. Hackerii și-au propus să obțină rezultatele pe care le doresc, cu un efort minim.

Biohackerii continuă această tradiție nobilă (chiar dacă ușor obraznică), doar că, în acest caz, marea companie de software este Mama Natură. Ea a creat un sistem foarte eficient, codificat în sistemul ei MeatOS, care se asigură că, în mod inconștient, folosim cât mai puțină energie posibil pentru a face lucrurile esențiale în viață: să mâncăm, să facem sex, să ne

luptăm și să formăm triburi. Mama Natură este implacabilă în dorința ei de a reuși. Prin comparație, ea face ca Microsoft și Google să pară un fel de Maica Tereza.

Sistemul de operare uman ne-a făcut să devenim specia dominantă pe planetă, dar vine la pachet cu câteva limitări esențiale. Acesta nu este conceput pentru a te face fericit. Nici puternic. Nici liber. Nici măcar calm. Unica preocupare a sistemului MeatOS este supraviețuirea și perpetuarea speciei.

Acesta este un mod de a-ți trăi viața inacceptabil de limitat și de nefericit. Îți ești dator ție, ca ființă umană bună, conștientă de sine, evoluată, să începi să preiei controlul asupra propriului sistem MeatOS. Vechiul program adânc întipărit în oasele noastre nu funcționează așa cum ar trebui. Te afli în fața unei alegeri fundamentale: fie te lași condus de acest program, fie îl conduci tu. Dacă vrei să trăiești deplin și liber, există o singură cale. Bine ai venit în lumea biohackingului!

## | TU NU EȘTI LENEȘ – DAR CORPUL TĂU ESTE |

De îndată ce începi să gândești ca un biohacker, capeți noi perspective asupra lucrurilor străinii, autodestructive pe care le fac oamenii. Dacă în corpul tău ceva nu funcționează bine, cauți din reflex o soluție pe termen scurt, deoarece sistemul nostru MeatOS ne face leneși. Ironia este că soluția pe termen scurt este rareori cea mai bună; de multe ori ea este răspunsul cel mai greu, unul extrem. Acesta este motivul pentru care oamenii cred că pot să urmeze o dietă ridicolă timp de treizeci de zile sau să se omoare cu antrenamente dure la sala de forță și astfel să găsească o soluție magică la problemele lor.

Biohackerii sunt mai răbdători, mai metodici și mai eficienți. Noi suntem dispuși să încercăm diferite tehnici până când ne dăm seama ce funcționează cu adevărat. Suntem deschiși la soluții neobișnuite, testăm totul, facem experimente pe noi înșine, apoi câțiva dintre noi divulgăm lumii rezultatele noastre cele mai bune. Deși biohackingul se folosește adesea de cele mai noi științe și tehnologii, acesta este oricum, numai artificial nu. Reprezintă, de fapt, o întoarcere la natură, pentru că onorează programarea noastră leneșă, în loc să lupte împotriva ei. Biohackerii resping alimentele sintetice moderne și tehnicile inutile de antrenament, care nu sunt – și n-au fost niciodată – compatibile cu funcționarea naturală a sistemului MeatOS.

Orice hacker are nevoie de o cale de intrare, de o metodă de a obține acces la un sistem de operare pentru a-l putea manipula. Pentru corpul tău, lenea este calea de acces. Ea îți oferă acces la MeatOS și îți permite să faci ajustări extraordinar de puternice ale modului în care funcționează corpul tău, astfel încât să poți obține un randament mai mare de pe urma tuturor investițiilor tale de timp și energie. Pe dinăuntru ești de o lene atât de magnifică și de plină de tact, încât corpul tău știe exact ce sisteme să oprească și în ce ordine, dacă nu ai suficientă energie. Poți folosi aceste sisteme în avantajul tău, reconfigurându-le astfel încât corpul tău să ajungă să aloce energia acolo unde vrei tu. Vrei să trăiești mai mult decât te-a conceput natura să trăiești? Poți face asta. Vrei să ai mai multă energie? Poți face și asta. Să fii mai deștept? Rezolvat! Să fii mai rapid? Rezolvat! Să fii împăcat? Rezolvat!

Să preiei controlul asupra propriei biologii pentru a-ți manifesta mai mult potențialul nu este o idee nouă. Oamenii au căutat mii de ani modalități prin care să facă asta, folosind

instrumente precum alimente, medicamente, sport, ceremonii religioase și meditație. Doar că acum putem măsura ce funcționează într-un timp foarte scurt și putem face schimbări, până când sistemul nostru biologic răspunde așa cum ne dorim. Nu ne mai putem convinge că ceva funcționează doar pentru că vrem să credem că așa este.

Cu ajutorul celor mai recente tehnici de biohacking, te pot ajuta să-ți domini sistemul MeatOS și să te îmbunătățești în mod eficace și măsurabil – și să faci asta investind mult mai puțin timp și energie decât ai investi în tehnici standard, precum antrenamentele dure din sala de forță. Atunci când corpul tău are la dispoziție materiile prime potrivite, îi poți trimite semnalele corecte pentru a obține toate beneficiile (și chiar mai mult de atât) unui stil de viață dedicat antrenamentelor fizice, cu 90% mai puțin timp. Dacă îți petreci 45 de minute pe zi antrenându-te, asta înseamnă peste 20.000 de ore într-o viață de om, ca un job cu normă întreagă pe care îl ai timp de 10 ani. Vreau să primești înapoi acest timp. Și dacă, la fel ca majoritatea dintre noi, nu ai atâta timp să transpiri și să icnești în sala de forță, vreau să obții energia și fericirea pe care le meriți, fără să-ți distrugi restul vieții. Folosește timpul liber pentru a medita, pentru a te distra, pentru a construi ceva măreț, pentru a te juca cu copiii tăi – sau chiar pentru a face copii.

Știi că este posibil să îți păcălești sistemul biologic, pentru că am văzut asta întâmplându-se de nenumărate ori. Am fost un copil supraponderal, care s-a confruntat cu probleme imunitare grave, cu artrită și episoade de confuzie. După ce am început să practic metoda biohacking, am pus pe picioare o companie ajunsă mare acum, în timp ce lucram cu normă întreagă și aveam probleme de sănătate care mă chinuiau de

ani de zile. Astăzi sunt tată, am propriul podcast și sunt antreprenor, ofer servicii de consultanță pentru zeci de startup-uri și conduc șapte companii diferite, toate ale mele. Am 11% grăsime corporală și nu mi-e niciodată foame. Îmi folosesc creierul fără să fac nici cel mai mic efort, ceea ce îmi dă o senzație de bine. Când vreau mai multă masă musculară sau o mai mare rezistență, știu cum să fac să o obțin. Dacă un hacker gras ca mine poate ajunge să pozeze fără cămașă pentru *Men's Health*, poți să o faci și tu. Iar eu îți pot arăta cum.

Ultima mea versiune de biohacking este mai puternică decât oricând, deoarece cuprinde noi informații despre modul de funcționare al principiului lenei. Aducând resursele și semnalele corecte în corpul tău, vei putea să gândești mai clar. Îți poți face mușchii și nervii să funcționeze mai eficient. Și poți renunța la antrenamentul standard din sala de forță în beneficiul unui ansamblu îmbunătățit de rutine mai eficace și considerabil mai puțin obositoare.

Există un motiv solid pentru care pregătirea pentru mersul la sală îți dă impresia că te pregătești să escaladezi Muntele Everest. Este sistemul tău MeatOS, care folosește principiul lenei pentru a te face să procrastinezi. De câte ori ai ieșit să mănânci la fast-food pentru că sistemul tău leneș de operare nu a vrut să gătești sau să speli vasele? Dacă ai fi putut să beneficiezi de o masă sănătoasă, delicioasă, gătită acasă, cu același efort ca mâncatul în oraș (sau chiar cu un efort mai mic), ai fi acceptat cu plăcere. Dar sistemul tău MeatOS te convinge că masa luată în oraș este varianta cu cel mai mic consum de energie, așa că-ți fabrici povești despre cum o ieșire în oraș, ca să mănânci, este alegerea corectă. Apoi, după ce mănânci ultimul cartof prăjit și îți verifici soldul contului bancar, te întrebi de ce continui s-o faci. Pentru că organismul tău este

leneș și va face tot posibilul să evite munca, cu excepția cazului în care munca merită făcută. Dar atunci când respecti faptul că ai un corp leneș (chiar dacă *tu* nu ești leneș), te vei bucura să faci câteva lucruri simple, care-ți oferă mult mai multe rezultate.

### | ÎMBLÂNZIREA BESTIEI LENEȘE DINĂUNTRU |

E momentul să te cunoști mai bine și să cercetezi mecanismele interioare ale lenei tale biologice. Tot ce este viu a evoluat pentru a menține automat un mediu interior stabil atunci când factorii externi se schimbă, fără să necesite acțiunea creierului. Numele acestei stări de echilibru se numește *homeostazie*. Dacă nu aplici metoda biohacking, îți lași sistemul MeatOS să dețină controlul total al homeostaziei. Nu îți controlezi conștient ritmul cardiac, glicemia sau undele cerebrale. Ele se reglează singure, în funcție de ceea ce percep.

Când lucrurile se află într-o stare de echilibru, totul este în regulă. Dar când organismul îți este forțat să iasă din starea de homeostazie – fie din cauza unei boli, a stresului, a unei accidentări, a unui deficit de nutrienți sau din cauza efortului fizic – el face unul dintre următoarele trei lucruri:

**Moare.** În cel mai rău caz, corpul tău va ceda pentru că nu a fost suficient de rezistent și fie vei muri, fie vei ajunge invalid. (Misiunea corpului tău este să fie rezistent, așa că acest lucru este puțin probabil.)

**Se transformă.** În cel mai bun caz, corpul tău se va transforma și se va adapta mai bine la situație. Din păcate, acest lucru consumă, de obicei, o cantitate

uriașă de energie, pe care sistemul tău MeatOS nu este dispus să o investească.

**Evită.** În cel mai probabil caz, corpul tău te va convinge să nu repeți lucrul care te-a dezechilibrat, pentru că îți irosește energia și poate fi chiar periculos. Acesta este motivul pentru care, în timp, majoritatea oamenilor încetează să mai facă exerciții fizice.

Poate că sistemul tău MeatOS nu este inteligent, dar este imposibil de evitat. Este încorporat în fiecare organism din carne și oase. A fost perfecționat în milioane de ani de evoluție, așa că reușește cu succes să te mențină în viață – și leneș. Cât timp ești viu, ești nevoit să conviețuiești cu MeatOS, așadar depinde de tine să aplici inteligența care îi lipsește sistemului.

Nu uita că principiul lenei nu este în niciun caz nefast. În multe privințe, este chiar minunat. Este principiul care a generat fiecare invenție umană majoră. Ia gândește-te: „De ce am inventat focul?” Pentru că era mai ușor să ne încălzim în acest fel decât să tremurăm ca să producem căldură corporală. „De ce am inventat sulitele?” Pentru că sunt mai eficiente decât bâtele. Am inventat mașinile de spălat, pentru că oamenii pierdeau două ore pe zi frecând hainele de scânduri. Ne place să mâncăm la restaurant, pentru că pregătirea mâncării și curățarea bucătăriei sunt o reală pierdere de timp. Cel mai important factor determinant al progresului uman nu este dragostea, ci lenea. (Din fericire, dragostea este pe locul al doilea și este, de asemenea, încorporată în sistemul MeatOS.)

Să accepți faptul că lenea ta biologică este cel mai bun și mai motivant atribut poate părea înspăimântător la început. Contravine total eticii de a munci din greu, pe care majoritatea

dintre noi ne-am băgat-o în cap cu forța, încă din copilărie. Mi-a luat mult timp să accept conceptul. Dar iată care e ideea: lenea și reușita nu sunt în contradicție. Lenea din sistemul tău MeatOS te poate ajuta să reușești, fiindcă te face eficient. Biohackerii sunt mândri să fie cei mai leneși oameni de pe planetă.

Am devenit conștient de principiul lenei cu mulți ani în urmă, cu mult înainte de a înțelege pe deplin de unde vine. La acea vreme, tocmai mă angajasem la unul dintre primele mele locuri de muncă, o companie obscură, broker de produse alimentare. Aceste companii fac parte din rețeaua noastră complicată de distribuție a produselor alimentare, îndeplinind sarcina importantă de a se asigura că o anumită marcă de conserve de ton primește cel mai bun loc pe rafturile magazinului din zona ta, lucruri de genul ăsta. Lucram în departamentul IT, fiind responsabil de computerele care monitorizau transporturile de alimente și livrările.

Munca mea era extrem de plictisitoare, așa că principiul lenei s-a activat automat. Mi-am dat seama că puteam să automatizez o mare parte din sarcini. În loc să mă ocup de fiecare computer în parte, puteam să scriu un software care să le automatizeze pe toate. Acest lucru îmi permitea să mă ocup de douăzeci de calculatoare și să îmi rămână timp liber, chiar dacă conducerea se aștepta ca un IT-ist obișnuit să gestioneze cel mult zece calculatoare. Dacă puteam să automatizez șase ore din munca mea zilnică, îmi rămâneau șase ore pe zi în care aș fi făcut ce voiam – ceea ce, în cazul meu, fiind un toci-lar, era să mă informez despre ultimele noutăți în materie de tehnologie informatică, ca să pot fi și mai leneș. Sau să am mai mult control; sunt fețe ale aceleiași monede.

Apoi am plecat și m-am angajat la prima companie de centre de date pe internet, la începuturile unei invenții noi, numite *World Wide Web*. Obiectivul era de a ajuta companiile (inclusiv Google și TheFacebook, când aveau doar o mână de angajați) să adauge mii de calculatoare la serviciile lor cât mai repede posibil. Sarcina mea era să angajez oameni care să gestioneze toate aceste calculatoare. Indiferent ce făceam, nu reușeam să angajez oameni suficient de repede (în cele din urmă, grupul pe care l-am cofondat a ajuns la o mie de angajați), iar aceștia continuau să facă greșeli.

Lenea a intervenit și a devenit evident că va trebui să creăm o tehnologie, astfel încât o singură persoană să poată gestiona un milion de computere. În acest fel, noi, hackerii, puteam să ne relaxăm, să mai bem o cafea și să ne dăm seama cum să facem ca sistemele să se monitorizeze singure. Da, lenea pură (plus banii) a fost cea care a împins câteva genii ale internetului de la acea vreme, printre care pe Marc Andreessen\* (care a creat primul browser web) și pe cei cu care lucram, să inventeze ceea ce numim acum *cloud computing*\*\* . Pe peretele din spatele biroului la care scriu, am un poster de la lansarea primului serviciu de cloud computing. Îmi amintește în fiecare zi să fiu recunoscător pentru lene.

---

\* Marc Lowell Andreessen este antreprenor american, investitor, inginer de software și multimilionar. Împreună cu Eric Bina, inginer de soft american, a creat primul browser web utilizat pe scară largă. Este considerat un inovator și un creator, fiind unul dintre puținii oameni care au inițiat o categorie nouă de software (browserele web), utilizate de mai bine de un miliard de oameni. Andreessen face parte din *World Wide Web Hall of Fame*, distincție oferită la prima conferință internațională World Wide Web, în 1994. (n. red.)

\*\* Soluție de utilizare a resurselor informatice externe (servere, spațiu de stocare, aplicații și servicii) prin intermediul internetului. (n. red.)

Nu vreau să depun mai mult efort decât este necesar. Și nici tu nu vrei.

Este ușor să accepți ideea că mentalitatea bazată pe lene este nemaipomenită pentru inovația tehnologică. Toată lumea iubește eficiența și productivitatea, nu-i așa? Dar, cumva, ne este rușine să avem aceeași mentalitate când vine vorba despre corpul sau starea noastră de bine. Îți dau permisiunea să nu fii de acord cu asta. Ideea că munca grea este singura muncă onorabilă nu e decât o prostie puritană, creată cu sute de ani în urmă pentru a-ți păcăli sistemul MeatOS să fie dispus să muncească la fermă sau în fabrică în beneficiul altcuiva și fără să se revolte.

Cu toții credem că schimbarea este dificilă, fiindcă auzim acest mesaj tot timpul. Societatea ți-l repetă întruna. Lenea din sistemul tău MeatOS ți-l repetă și ea. Iar experiența ta zilnică pare să confirme că este adevărat. Să alergi este greu. Să ridici pietroaie este greu. Să ții post este greu. Să meditezi este greu. Deși *tu* vrei să faci toate aceste lucruri, sistemul tău de operare refuză să-și irosească energia astfel. În fond, dacă te lasă să irosești energie făcând aceste lucruri, va trebui să investească și mai multă energie pentru a se transforma și a se adapta. Pentru a slăbi. Pentru a deveni mai inteligent. Pentru a fi calm. Pur și simplu, este nevoie de mai puțină muncă să rămâi gras, lent, obosit și înțepenit.

Obstacolul principal în calea transformării tale într-un biohacker constă în a-ți da voie să accepți cu deschidere un adevăr radical: există un mod mai simplu de a-i spune corpului tău să se transforme, unul care nu necesită atât de multă muncă. Tu poți schimba modul în care funcționează corpul și mintea ta – fără prea multă suferință – prin transmiterea

unor semnale corecte către sistemul tău MeatOS. Nu trebuie decât să convingi sistemul că trebuie să iasă brusc din starea în care nu face efort.

## | PUTEREA VÂRFULUI |

Imaginează-ți un semnal care îți convinge sistemul automatizat că trebuie să se schimbe, altminteri ar putea muri, fără să provoace, de fapt, un pericol real. Mai imaginează-ți și că semnalul este atât de scurt și de simplu încât nu îți solicită prea mult efort, nici măcar pentru a-ți declanșa lenea inerentă. Acum nu mai ai niciun motiv să *nu* o faci, iar sistemul tău se va schimba în continuare, cât mai repede posibil din punct de vedere uman, ceea ce înseamnă mai repede decât îți imaginezi.

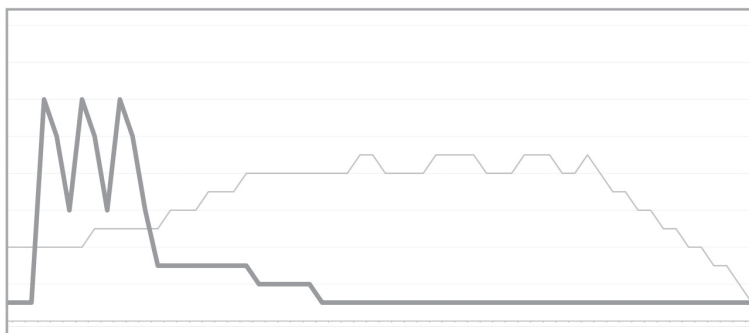
Fii atent la modul în care semnalul crește și scade în timp. O provocare rapidă, puternică și intensă la adresa stării tale actuale (fie că ești obosit, supraponderal ori stresat) te ajută să obții schimbări majore, rapide – și acestea sunt cele care au cel mai mare impact asupra rezilienței și stării tale de bine – asta dacă, desigur, nu trimiți semnalul greșit sau unul prea puternic. Acest lucru poate face ca organismul tău să iasă din starea naturală de homeostazie, și să pierzi beneficiile semnalului. Gândește-te cum te simți atunci când te suprasoliciți fizic sau când ai o noapte albă.

Iată graficul unui antrenament cardio tipic, care arată suspect, ca toate tipurile de exerciții cardio pe care le-ai văzut vreodată (jogging, curs de spinning, stepper și așa mai departe). Graficul îți arată ce cantitate de energie consumi în timp:



O oră de efort fizic intens înseamnă multă muncă, și evident că organismul tău urăște asta, iar lenea ta înnăscută va încerca să te păcălească să nu depui acest efort și să mănânci o gogoasă în schimb. Uneori, îți vei folosi voința (care consumă mai multă energie) și te vei forța să o faci oricum. Dar este o corvoadă până nu termini, când s-ar putea să te simți mai energizat – sau poate doar obosit.

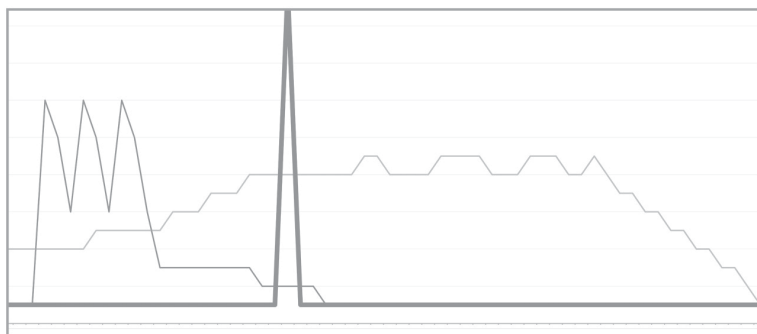
Acum să luăm în considerare o abordare mai inteligentă. Dacă încerci o metodă nouă, pe care o vei aprofunda în această carte, antrenamentul tău va arăta astfel:



Ai economisit mult timp și ai depus mai mult efort, dar ai muncit mai puțin, per ansamblu. Cât despre sistemul MeatOS al corpului tău, el va trebui să se schimbe, pentru a se adapta, fiindcă i-ai transmis semnalul că trebuie să fie pregătit pentru niveluri mai intense de performanță. Însă, din perspectiva ta, a fost mai ușor pentru că nu a trebuit să îți forțezi corpul leneș atât de mult timp. Ai obținut aceleași beneficii ca în cazul unui antrenament ostenitor de 60 de minute, dar te-ai chinuit doar 15 minute.

Poți să te descurci și mai bine? Sigur că da. În calitate de biohacker, ți-ai dat voie să-ți dublezi lenea. În fond, dacă reușești să obții mai mult timp sau să capeți mai multă energie, ai putea face ceva semnificativ.

Așadar, îți valorifici lenea și o folosești pentru a-ți da seama cum să obții aceleași rezultate (sau rezultate mai bune), istovindu-te mai puțin. Valorifici toate tipurile de date și testezi rezultate diferite. Sau poate, leneș fiind, tragi cu ochiul în foaia unui cercetător în timpul examenului final și... îi copiezi răspunsurile. Oricum ar fi, rezultatul final arată astfel:



Acum ai de suportat mai puțin de un minut de efort totală, pe care majoritatea oamenilor îl îndură. Dar corpul tău o ia razna, fiind păcălit să creadă că, pentru a supraviețui, va trebui să creeze un sistem puternic, rezistent, capabil să facă față acestei creșteri de efort.

Acest principiu te va elibera.

Nu se aplică doar în cazul exercițiilor fizice; se aplică aproape tuturor lucrurilor despre care știm că pot remodela radical felul în care arată corpul tău, pot îmbunătăți modul în care îți funcționează mintea și crea un tip de reziliență care pare aproape supraomenească. Te va face să îți dai seama că poți face orice. Te va face să fii în mod inerent periculos, pentru că nu vei mai fi sub controlul sistemului tău nervos leneș.

În termeni tehnici, eu numesc această activitate de creștere *biologia pantei curbei*, deoarece creează o pantă abruptă (creștere rapidă, scădere rapidă) în semnalul pe care îl transmiți. Mai simplu spus, corpului tău nu-i pasă cât timp faci ceva greu; îi pasă cât de repede faci acel lucru greu, cât de greu este și cât de repede revine la nivelul de bază. Am fondat două companii, Upgrade Labs și 40 Years of Zen, pentru a afla exact ce semnal să folosesc, cât de puternic să fie, cât de repede să îl activez și cât de repede să-l opresc, pentru a-mi face mintea și trupul să progreseze rapid. Răspunsurile nu vor fi exact aceleași pentru toată lumea (o persoană obeză de 60 de ani este extrem de diferită de un atlet de 18 ani), dar toată lumea poate folosi tehnicile pe care le-am descoperit în aceste laboratoare, de multe ori fără să folosesc niciun fel de tehnologie.

Vei descoperi că nu este nevoie să pierzi o oră transpirând într-o clasă de fitness de grup. Dacă întreprinzi acțiunile potrivite, la momentul potrivit, în ordinea corectă, concentrându-te

pe schimbări rapide și intense, poți obține beneficiile pantei curbei în aproximativ o optime din timp. De asemenea, poți crea un program ce vizează restabilirea, astfel încât să revii la o stare calmă și relaxată mult mai repede și mai eficient, care să-i transmită corpului tău să evolueze în loc să se sperie.

Din această carte vei afla, de asemenea, că obiectivul *de a reveni la nivelul de bază* este valabil pentru fiecare intervenție pe care o ai. Pentru a te simți calm secretul este să ai un sistem care nu irosește energie și poate reveni rapid la starea normală de bază, oricare ar fi acea normalitate pentru tine. Apoi poți ajusta această normalitate, pentru a fi din ce în ce mai bun. Dacă poți să investești energie maximă, iar apoi ești capabil să revii la o stare de relaxare în cel mai scurt timp, vei deveni mai puternic, mai calm și, în mod clar, mai rapid decât ți-ai imaginat vreodată că e posibil.

Antrenamentele tradiționale, dietele și chiar și meditația sunt concepute pentru a te aduce la 70% din energia maximă și a te menține în acest punct o perioadă lungă. O risipă enormă de efort! Un antrenament de lungă durată, cu 70% din energie, te va aduce la epuizare, fără să-ți trimită corpul în punctul maxim al curbei, unde are loc adevăratul progres. Nu-i de mirare că atât de puțini oameni fac exerciții fizice! Felul în care ne antrenăm astăzi este, în mod intrinsec, nerentabil, fiind, totodată, împotriva naturii noastre. Din moment ce propria natură ne pune în funcțiune corpul înainte ca mintea să-și dea seama măcar dacă vrem să facem exerciții fizice, noi pur și simplu ridicăm din umeri, lăsăm principiul lenei să-și facă treaba și mâncăm chipsuri de cartofi simțindu-ne rușinați că n-am mers la sală. Din nou.

Nu mă crezi? Mama Natură îți oferă o mulțime de dovezi, dacă știi să cauți. Uită-te la un filmuleț cu o căprioară care scapă de o pumă sau cu orice animal care scapă de un prădător. Prada se îndepărtează cu viteză maximă, cu maximum de efort. Dacă prada reușește să scape, se oprește pur și simplu. Corpul îi tremură de la bot până în vârful cozii, în timp ce animalul se eliberează de hormonii de stres, apoi revine la nivelul de bază și adulmecă niște iarbă proaspătă pe care să o mănânce. Aceasta este lenea naturală, puternică și frumoasă, în acțiune, fără niciun strop de energie irosită. Știi ce *nu* fac căprioarele? Nu se blochează pe o bicicletă eliptică timp de 90 de minute de antrenament cardio, ca să rămână suple.

Vrei să fii ca acea căprioară, relaxată, dar greu de ucis. Vrei să fii atât de puternic încât, atunci când te confrunți cu o grea încercare, fiecare sistem din corpul tău să prindă viață cu o energie, o concentrare și un curaj incredibile. Iar după ce reușești să depășești amenințarea, sistemul tău automat să revină rapid la normalitate. Poți simula reacția rapidă de activare și revenirea la normalitate a unei căprioare care scapă de un prădător, printr-un antrenament de activare și dezactivare. Este o tehnică total diferită de rutina standard specifică sălii de forță sau joggingului. Îți poți antrena creierul să fie la fel de rezistent, folosind semnale puternice și specifice: lumină, sunet, respirație ghidată.

Viața ne pune mereu piedici. S-ar putea să nu fii urmărit de un tigru, dar e posibil să ai un accident de mașină sau să te îmbolnăvești. Brusca, ți-ai putea pierde locul de muncă sau pe cineva drag. Într-o dimineață, te-ai putea trezi în mijlocul unei pandemii globale. Sistemul tău MeatOS nu este sub nicio formă capabil să facă distincția între o despărțire îngrozitoare și un tigru, așa că îți va activa reacția la stres. În cazul în