

LBRIS

We know
books

DR. RICHARD CARLSON

**Nu-ți bate capul
cu lucrurile
mărunte...**

și toate sunt lucruri mărunte

Modalități simple
de a împiedica lucrurile mărunte
să îți controleze viața

Traducere din limba engleză de
ROXANA OLTEANU

LITERA
București

CUPRINS

	<i>Introducere</i>	13
<i>Strategia 1:</i>	Nu-ți bate capul cu lucrurile mărunte	17
<i>Strategia 2:</i>	Împacă-te cu imperfecțiunea	18
<i>Strategia 3:</i>	Abandonează ideea că oamenii blânzi și relaxați nu pot avea mare succes	20
<i>Strategia 4:</i>	Fii conștient de efectul de bulgăre de zăpadă pe care îl are gândirea ta	21
<i>Strategia 5:</i>	Dezvoltă-ți compasiunea	23
<i>Strategia 6:</i>	Adu-ți aminte că, atunci când mori, „căsuța ta poștală“ nu va fi goală	25
<i>Strategia 7:</i>	Nu-i întrerupe pe ceilalți și nu le termina propozițiile	27
<i>Strategia 8:</i>	Fă ceva frumos pentru cineva - și nu spune nimănui despre asta	29
<i>Strategia 9:</i>	Lasă-i pe alții să aibă gloria	30
<i>Strategia 10:</i>	Învață să trăiești în momentul prezent	32
<i>Strategia 11:</i>	Imaginează-ți că toată lumea este înțeleaptă, cu excepția ta	34
<i>Strategia 12:</i>	Lasă-i pe alții să aibă mai tot timpul „dreptate“	36
<i>Strategia 13:</i>	Fii mai răbdător	38
<i>Strategia 14:</i>	Creează-ți „perioade de exersare a răbdării“	40
<i>Strategia 15:</i>	Fii primul care se poartă prietenos ori care face primul pas	42
<i>Strategia 16:</i>	Pune-ți întrebarea: „Va mai conta asta peste un an?“	44

<i>Strategia 17:</i>	Acceptă faptul că viața nu e dreaptă	45
<i>Strategia 18:</i>	Permite-ți să fii plictisit	47
<i>Strategia 19:</i>	Scade-ți toleranța la stres	50
<i>Strategia 20:</i>	O dată pe săptămână redactează o scrisoare din toată inima	52
<i>Strategia 21:</i>	Imaginează-te la funeraliile tale	54
<i>Strategia 22:</i>	Repetă-ți: „Viața nu este o stare de urgență“	55
<i>Strategia 23:</i>	Încearcă punerea în plan secund	57
<i>Strategia 24:</i>	Petrece în fiecare zi un moment gândindu-te la cineva căruia să-i mulțumești	59
<i>Strategia 25:</i>	Zâmbește-le necunoscuților, privește-i în ochi și salută-i	61
<i>Strategia 26:</i>	Rezervă-ți în fiecare zi un moment de liniște	63
<i>Strategia 27:</i>	Imaginează-ți oamenii din viața ta ca niște bebeluși sau ca niște adulți de o sută de ani	65
<i>Strategia 28:</i>	Caută mai întâi să înțelegi	66
<i>Strategia 29:</i>	Fii un ascultător mai bun	68
<i>Strategia 30:</i>	Alege-ți băcăniile cu înțelepciune	70
<i>Strategia 31:</i>	Fii conștient de stările tale de spirit și nu te lăsa păcălit de cele proaste	72
<i>Strategia 32:</i>	Viața e un test. Este doar un test.	74
<i>Strategia 33:</i>	Lauda și blamul sunt același lucru	76
<i>Strategia 34:</i>	Fă gesturi de amabilitate aleatorii	78
<i>Strategia 35:</i>	Privește dincolo de comportament	80
<i>Strategia 36:</i>	Observă inocența	82
<i>Strategia 37:</i>	Alege să fii bun, nu să ai dreptate	84
<i>Strategia 38:</i>	Alege trei oameni și spune-le (azi) cât de mult îi iubești	86
<i>Strategia 39:</i>	Practică modestia	87
<i>Strategia 40:</i>	Când nu știi al cui e rândul la aruncat gunoiul, aruncă-l tu	89

<i>Strategia 41:</i>	Evită „anveloparea“	91
<i>Strategia 42:</i>	Petrece zilnic un moment gândindu-te la o persoană pe care o iubești	93
<i>Strategia 43:</i>	Fă-te antropolog	95
<i>Strategia 44:</i>	Înțelege realități separate	97
<i>Strategia 45:</i>	Dezvoltă-ți propriile ritualuri de ajutorare	98
<i>Strategia 46:</i>	În fiecare zi spune-i măcar unei persoane ce anume îți place, admiră sau apreciezi la ea	100
<i>Strategia 47:</i>	Susține-ți limitele, și vor fi ale tale	102
<i>Strategia 48:</i>	Amintește-ți că toate poartă amprenta lui Dumnezeu	104
<i>Strategia 49:</i>	Rezistă impulsului de a critica	106
<i>Strategia 50:</i>	Notează-ți cele mai inflexibile cinci poziții și vezi dacă poți deveni mai maleabil	108
<i>Strategia 51:</i>	Fii de acord cu criticile la adresa ta, doar de distracție (după care vezi cum dispar)	110
<i>Strategia 52:</i>	Caută sămburele de adevăr din opiniile celui alt	112
<i>Strategia 53:</i>	Vezi paharul ca fiind deja spart (și pe toate celelalte)	113
<i>Strategia 54:</i>	Înțelege afirmația „Oriunde te duci, acolo ești tu“	115
<i>Strategia 55:</i>	Respiră înainte să vorbești	117
<i>Strategia 56:</i>	Fii recunoscător când te simți bine și domol când te simți rău	119
<i>Strategia 57:</i>	Fii un șofer mai puțin agresiv	121
<i>Strategia 58:</i>	Relaxează-te	123
<i>Strategia 59:</i>	Adoptă un copil la distanță	125
<i>Strategia 60:</i>	Transformă-ți melodrama într-o dramoletă	126
<i>Strategia 61:</i>	Citește articole și cărți care conțin puncte de vedere diferite de ale tale și încearcă să înveți ceva	128

<i>Strategia 62:</i>	Fă lucrurile rând pe rând	130
<i>Strategia 63:</i>	Numără până la zece	132
<i>Strategia 64:</i>	Exersează localizarea în „ochiul furtunii“	133
<i>Strategia 65:</i>	Fii flexibil în privința schimbărilor intervenite în planurile tale	134
<i>Strategia 66:</i>	Gândește-te la ce ai, nu la ce dorești	136
<i>Strategia 67:</i>	Practică ignorarea gândurilor negative	138
<i>Strategia 68:</i>	Fii dispus să înveți de la prieteni și de la rude	140
<i>Strategia 69:</i>	Fii fericit acolo unde ești	142
<i>Strategia 70:</i>	Adu-ți aminte că devii ceea ce practici mai mult	144
<i>Strategia 71:</i>	Liniștește-ți mintea	146
<i>Strategia 72:</i>	Apucă-te de yoga	148
<i>Strategia 73:</i>	Fă din ajutorarea celuiilalt o parte integrantă a vieții	150
<i>Strategia 74:</i>	Fă o favoare și nu cere sau nu aștepta alta în schimb	152
<i>Strategia 75:</i>	Gândește-te la problemele tale ca la potențiali învățători	154
<i>Strategia 76:</i>	Obişnuiește-te cu necunoașterea	156
<i>Strategia 77:</i>	Acceptă-te în totalitate	158
<i>Strategia 78:</i>	Fii îngăduitor cu tine	160
<i>Strategia 79:</i>	Nu mai da vina pe alții	162
<i>Strategia 80:</i>	Fii matinal	164
<i>Strategia 81:</i>	Când încerci să ajuți, concentrează-te asupra lucrurilor mărunte	166
<i>Strategia 82:</i>	Nu uita, peste o sută de ani vor fi alți oameni	168
<i>Strategia 83:</i>	Destinde-te	170
<i>Strategia 84:</i>	Îngrijește o plantă	172
<i>Strategia 85:</i>	Transformă relația ta cu problemele	174

<i>Strategia 86:</i>	Data viitoare când te vei trezi prins într-o dispută, în loc să-ți aperi poziția, vezi mai întâi dacă poți înțelege celălalt punct de vedere	176
<i>Strategia 87:</i>	Redefinește „realizarea importantă“	178
<i>Strategia 88:</i>	Ascultă-ți sentimentele (ele încearcă să îți spună ceva)	180
<i>Strategia 89:</i>	Dacă îți aruncă cineva mingea, nu ești obligat să o prinzi	182
<i>Strategia 90:</i>	Încă un spectacol efemer	184
<i>Strategia 91:</i>	Umple-ți viața cu iubire	186
<i>Strategia 92:</i>	Conștientizează puterea propriilor gânduri	188
<i>Strategia 93:</i>	Renunță la ideea că „mai mult e mai bun“	190
<i>Strategia 94:</i>	Pune-ți mereu întrebarea: „Ce este cu adevărat important?“	192
<i>Strategia 95:</i>	Ai încredere în inima ta intuitivă	194
<i>Strategia 96:</i>	Fii deschis la „ceea ce este“	196
<i>Strategia 97:</i>	Vezi-ți de treaba ta	198
<i>Strategia 98:</i>	Caută extraordinarul în ordinar	200
<i>Strategia 99:</i>	Rezervă-ți timp pentru latura interioară	201
<i>Strategia 100:</i>	Trăiește această zi ca și cum ar fi ultima. S-ar putea să fie!	203
	<i>Lecturi-recomandate</i>	205
	<i>Mulțumiri</i>	207
	<i>Despre autor</i>	208

despre care vei citi sunt cele care și-au demonstrat succesul la clienții și cititorii mei, de-a lungul timpului. De asemenea, ele reprezintă modul în care îmi place să-mi abordez propria viață: calea minimei rezistențe. Fiecare strategie e simplă, dar eficientă, și va acționa precum un ghid de navigare care să te îndrume spre o perspectivă mai amplă și spre o viață mai relaxată. Vei descoperi că multe dintre strategii se vor aplica nu doar unor evenimente izolate, ci multora dintre provocările dificile din viață.

Când „nu-ți bați capul cu lucrurile mărunte“, viața ta nu va fi perfectă, însă vei învăța să accepți ce îți oferă viața cu mult mai puțină rezistență. Așa cum aflăm din filosofia zen, când înveți să „îți lași“ problemele, în loc să le rezisti din toate puterile, viața ta va începe să curgă. După cum spune rugăciunea seninătății, vei începe „să schimbi lucrurile care pot fi schimbate, să le accepți pe cele care nu pot fi schimbate și să ai înțelepciunea de a face diferența dintre ele“. Sunt conștienți că, dacă vei încerca aceste strategii, vei învăța cele două reguli ale armoniei. #1) Nu-ți bate capul cu lucrurile mărunte și #2) Toate sunt lucruri mărunte. Atunci când vei aplica în viața ta aceste idei vei începe să îți creezi un sine mult mai liniștit și mai iubitor.

Nu-ți bate capul cu lucrurile mărunte

De multe ori permitem să ne enerveze lucruri despre care, la o examinare mai atentă, vedem că nu sunt, de fapt, foarte importante. Ne concentrăm asupra micilor probleme și îngrijorări și le exagerăm importanța. De exemplu, un necunoscut poate să ne taie fața în trafic. În loc să trecem peste asta și să ne continuăm ziua, ne convingem că furia noastră este justificată. Derulăm în minte o confruntare imaginară. Mulți dintre noi pot chiar să povestească incidentul mai târziu, în loc să-l uite.

De ce să nu îl lăsăm pe șoferul acela să facă accident în altă parte? Încearcă să simți compasiune pentru persoana aceea și adu-ți aminte cât e de dureros să fii într-o grabă atât de mare. În felul acesta ne păstrăm starea de bine și evităm să interpretăm problemele cuiva ca un atac la propria persoană.

Sunt multe exemple similare de „lucruri mărunte“ care apar zilnic în viața noastră. Fie că trebuie să stăm la coadă, fie că trebuie să ascultăm o critică neîntemeiată, fie că ducem tot greul la serviciu, câștigăm enorm dacă învățăm să nu ne preocupăm de lucrurile mărunte. Atât de mulți oameni își consumă atât de multă energie din viața lor „bătându-și capul cu lucrurile mărunte“, astfel încât pierd complet legătura cu magia și cu frumusețea vieții. Când te vei angaja să atingi acest obiectiv, vei descoperi că vei avea mult mai multă energie pentru a fi mai bun și mai blând.

Împacă-te cu imperfecțiunea

Încă nu am întâlnit un perfecționist absolut a cărui viață să fie plină de pace interioară. Nevoia de perfecțiune și dorința de liniște interioară sunt în contradicție. De fiecare dată când suntem hotărâți ca un lucru să se întâmple într-un anumit fel, mai bun decât acum, ne angajăm aproape prin definiție într-o bătălie pierdută. În loc să fim mulțumiți și recunoscători pentru ce avem, ne concentrăm asupra a ce nu e în regulă sau asupra nevoii noastre de a corecta. Când ne concentrăm asupra a ce nu e în regulă înseamnă că suntem nesatisfăcuți și nemulțumiți.

Fie că are legătură cu noi – un șifonier dezorganizat, o zgârietură la mașină, o realizare imperfectă, câteva kilograme de care am vrea să scăpăm – sau de „imperfecțiunile” altcuiva – felul în care cineva se uită, se comportă sau își trăiește viața –, simplul act al concentrării asupra imperfecțiunii ne îndepărtează de obiectivul de a fi bun și blând. Strategia aceasta nu are nici o legătură cu încetarea de a te strădui, ci cu importanța acordată neregulilor, sau cu concentrarea exclusivă asupra lor. E vorba să îți dai seama că, deși există întotdeauna un mod mai bun de a face ceva, asta nu înseamnă că nu te poți bucura de starea lucrurilor și nu o poți aprecia.

Soluția este să te oprești când vezi că te întorci la obiceiul tău de a insista că lucrurile ar trebui să fie altfel.

Amintește-ți cu blândețe că viața e ok așa cum e acum. În absența judecăților tale, totul va fi bine. Când vei începe să elimini nevoia de perfecțiune din toate domeniile vieții, vei începe să descoperi perfecțiunea vieții.

Abandonează ideea că oamenii blânzi și relaxați nu pot avea mare succes

Unul dintre principalele motive pentru care atât de mulți dintre noi rămân grăbiți, speriați și competitivi și continuă să-și trăiască viața ca și cum ar fi o stare uriașă de urgență este frica noastră că, dacă am deveni mai liniștiți și mai afectuoși, am înceta dintr-odată să ne atingem obiectivele. Am deveni leneși și apatici.

Poți să scapi de frica aceasta dacă îți dai seama că, de fapt, este adevărat contrariul. Gândirea temătoare și surescitată solicită o cantitate enormă de energie și face să se scurgă din viața noastră creativitatea și motivația. Când ești temător și surescitat, devii imobilizat la propriu și nu mai poți să-ți atingi cel mai mare potențial, ca să nu mai vorbim de plăcere. Orice succes pe care l-ai obținut, l-ai obținut în ciuda fricii tale, nu datorită ei.

Am avut norocul să mă înconjur de câțiva oameni foarte relaxați, liniștiți și afectuoși. Unii sunt autori de bestsellere, părinți iubitori, avocați, experți în computere și directori executivi. Toți au reușit în carieră și sunt foarte capabili în ceea ce fac.

Am învățat această lecție importantă: când ai ce îți dorești (liniște lăuntrică) ești mai puțin distras de dorințe, nevoi, pasiuni și griji. În felul acesta e mai simplu să te concentrezi, să fii atent, să-ți atingi obiectivele și să dai înapoi celorlalți.

Fii conștient de efectul de bulgăre de zăpadă pe care îl are gândirea ta

O tehnică eficientă pentru a deveni mai liniștit este să fii conștient de cât de repede gândirea ta negativă și nesigură poate să scape de sub control. Ai observat vreodată cât de încordat te simți când te cufunzi în gânduri? Și, ca să pună capac, cu cât ești mai absorbit de detaliile situației care te supără, cu atât te simți mai rău. Un gând duce la altul și apoi la altul, până când, la un moment dat, devii incredibil de agitat.

De exemplu, poate te trezești în toiul nopții și îți aduci aminte de un telefon pe care trebuie să-l dai ziua următoare. Pe urmă, în loc să te simți ușurat că ți-ai adus aminte de telefonul atât de important, începi să te gândești la tot ce mai ai de făcut a doua zi. Începi să repeți posibila discuție pe care o să o ai cu șeful tău și te superi și mai mult. În scurt timp o să-ți spui: „Nu pot să cred ce ocupat sunt. Trebuie să dau cincizeci de telefoane pe zi. Ce viață e asta?” și iar și iar, mergi înainte până ajungi să-ți fie milă de tine. Pentru mulți oameni nu există limită de durată pentru acest tip de „atac al gândurilor“. De fapt, clienții mei mi-au spus că multe dintre zilele și nopțile lor sunt ocupate cu acest tip de repetiție mentală. Inutil să spunem că este imposibil să te simți liniștit când ai capul plin de griji și de supărări.

Soluția este să observi ce se întâmplă în capul tău înainte ca gândurile tale să poată ajunge la un punct culminant.

Cu cât te surprinzi mai repede construindu-ți bulgărele de zăpadă mental, cu cât e mai simplu să-l oprești. În exemplul nostru, ai putea să observi gândirea tip „bulgăre de zăpadă“ când începi să treci peste lista cu lucrurile pe care le ai de făcut a doua zi. Atunci, în loc să te gândești obsesiv la ziua următoare, îți spui: „Pffui, iar o iau de la capăt“, și stârpești din față acțiunea. Îți oprești șirul gândurilor înainte să aibă șansa să pornească. Pe urmă te poți concentra asupra gândului că ești bucuros că ți-ai adus aminte de telefonul care trebuie să fie dat, și nu asupra gândului că ești copleșit. Dacă e miezul nopții, notează-ți pe o hârtie și culcă-te la loc. Ai putea lua în calcul și păstrarea pe noptieră a unei foi și a unui pix pentru astfel de momente.

E posibil să fii într-adevăr o persoană foarte ocupată, dar adu-ți aminte că umplerea capului cu gânduri referitoare la împovărarea ta nu face decât să-ți exacerbeze problema, făcându-te să fii și mai stresat decât ești. Încearcă acest mic exercițiu data viitoare când începi să te gândești obsesiv la programul tău. Vei fi uimit de eficiența lui.

Dezvoltă-ți compasiunea

Nimic nu ne ajută mai mult să ne construim o perspectivă decât dezvoltarea sentimentului de compasiune pentru ceilalți. Compasiunea înseamnă a simți simpatie. Înseamnă să te pui în locul altcuiva, să-ți îndepărtezi atenția de la tine, să-ți imaginezi cum e să fii în situația lui și, în același timp, să simți iubire pentru el. Înseamnă recunoașterea faptului că problemele, durerea și frustrările celorlalți sunt la fel de reale ca ale noastre – de multe ori și mai grave. Dacă recunoaștem acest fapt și încercăm să oferim un pic de ajutor ne deschidem inima și ne sporim mult sentimentul de recunoștință.

Compasiunea este un sentiment care se dezvoltă prin exersare. Ea implică două aspecte: intenție și acțiune. Intenția înseamnă pur și simplu că îți amintești să-ți deschizi inima spre ceilalți; te apropii de ceva sau de cineva care contează, treci de la tine spre ceilalți. Acțiunea este pur și simplu: „ce fac în legătură cu asta“. Poate oferi în mod regulat niște bani sau niște timp (sau ambele) unei cauze dragi sufletului tău. Sau poate oferi un zâmbet frumos și un salut cordial oamenilor întâlniți pe stradă. Nu e important ce faci, important e că faci ceva. Așa cum ne amintea Maica Tereza: „Noi nu putem face lucruri mari pe acest pământ. Putem face doar lucruri mici cu mare iubire“.

Compasiunea îți dezvoltă sentimentul de recunoștință prin faptul că îți distrage atenția de la toate mărunțișurile