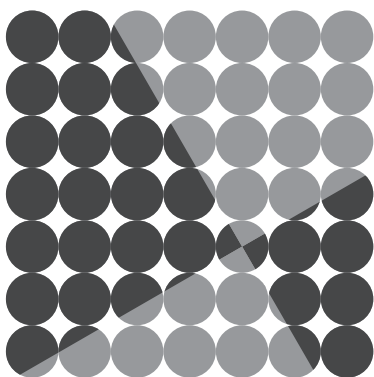


# Reprogramează-ți creierul



leși din tipare,  
gândește diferit și  
fă o schimbare durabilă

*Lifestyle*

## Nicole Vignola

Traducere din limba engleză de Andreea Lutic

# CUPRINS

|   |     |
|---|-----|
| Introducere. Creierul, lumea ta interioară și<br>modul în care a fost programată----- | 7   |
| Cum funcționează neuroplasticitatea-----  | 13  |
| Cum se schimbă creierul-----  | 16  |
| Perioade critice de dezvoltare-----   | 18  |
| Euristică mentală -----   | 23  |
| Faza I. Renunță la negativitate -----   | 29  |
| Întrerupe ciclul-----   | 31  |
| Înclinația spre negativitate -----  | 82  |
| Puterea gândurilor tale -----   | 101 |
| Normalitatea insidioasă-----  | 117 |
| Vezi ceea ce crezi-----   | 126 |
| Încheieri, pierderi și suferință-----   | 138 |
| Setul de neuroinstrumente numărul 1:<br>Cum să renunțăm la negativitate -----         | 161 |
| Faza a II-a. Schimbă-ți povestea-----   | 175 |
| Reprogramarea inconștientului-----  | 178 |
| 1. Lasă jos telefonul -----   | 181 |
| 2. Vizualizare și atenție-----  | 185 |
| 3. Repetiția-----   | 194 |

|   |     |
|---|-----|
| 4. Creează spațiu   | 197 |
| 5. Depășește-ți limitele  | 201 |
| 6. Creează o strategie și pregătește-te<br>să te confrunți cu obstacole | 205 |
| 7. Înfruntă frica și depășește autosabotajul                            | 214 |
| Faza a III-a. Amplifică partea pozitivă                                 | 221 |
| Creșterea rezilienței mentale   | 223 |
| Mentalitatea flexibilă  | 236 |
| Mușchii tăi comunică direct cu creierul                                 | 247 |
| Somnul este principalul tău instrument<br>de optimizare                 | 265 |
| Dopamina — fericirea se află în prezent                                 | 277 |
| Dezvoltă-ți încrederea în tine și în viață                              | 294 |
| Încheiere   | 307 |
| Puterea   | 307 |
| Angajamentul  | 309 |
| Iertarea  | 310 |
| Note  | 313 |
| Referințe bibliografice   | 317 |
| Credite ilustrații  | 329 |
| Mulțumiri   | 331 |

# Introducere

## Creierul, lumea ta interioară și modul în care a fost programată

**E**ram studentă în anul întâi la neuroștiință când am ținut pentru prima dată în mână un creier. Nu voi uita niciodată cum profesorul meu mi-a spus să-mi mișc tot timpul mâinile pe el, ca să nu-mi las amprente. Am fost efectiv șocată.

Îmi amintesc că, în timp ce-mi țineam degetele mari pe lobul său temporal, m-am gândit că atingeam amintirile persoanei căreia îi aparținuse. Materia cenușie pe care o studiam era, de fapt, o viață întreagă.

Oare persoana aceasta fusese fericită?

Oare vârfurile degetelor mele atingeau chiar momentul în care se îndrăgostise?

Se îndrăgostise vreodată?

Avusese copii?

Oare atingeam ziua în care se căsătorise? Sau, poate, cel mai trist moment al vieții ei... un incident care îi schimbase viața pentru totdeauna.

În ce moment hotărâse să-și doneze corpul lumii științifice? Poate că și el sau ea fusese om de știință; oare se simțise la fel ca mine când ținuse pentru prima dată în mână un creier?

Degetul meu arătător și degetul mijlociu atingeau cortexul său frontal — și m-am întrebat dacă avusese o viață bună sau dacă suferise. Toate acele evenimente avuseseră loc înaintea mea, dar iată că eu mă aflam acolo, atingându-le, de la naștere până la moarte. Simțeam că inima mea era pe punctul de a exploda.

De când mă știu, am încercat să găsesc un răspuns la o întrebare: totul este pură întâmplare (o greșeală) sau ceva intenționat? Viața, mintea noastră, convingerile, obiceiurile și comportamentele noastre... Modul în care suntem programați este rodul întâmplării sau un act intenționat? Noi suntem cei care ne alegem obiceiurile și comportamentele? Sau le dobândim în mod accidental, prin intermediul mediului în care trăim? Abia după ce am absolvit facultatea de neuroștiință mi-am dat seama că ambele variante sunt adevărate. Suntem modelați de lumea din jurul nostru prin intermediul unor aspecte exterioare, precum semenii noștri, împrejurările în care trăim, religia sau cultura noastră, și în general nu trebuie să renunțăm la toate aceste lucruri. În același timp, suntem modelați de tipare de gândire și narațiuni negative pe care ni le repetăm și care ne împiedică să obținem ceea ce vrem. Fiecare dintre noi a crezut la un moment dat că nu este suficient de bun; fiecare dintre noi s-a atașat de un lucru pe care și-ar fi dorit să fie capabil să-l schimbe și care îl împiedica să-și împlinească întregul potențial. Unele dintre aceste convingeri, obiceiuri și comportamente sunt rodul întâmplării, iar pe altele le-am creat noi înșine. Dar frumusețea minții umane constă în

faptul că aceste convingeri pot fi schimbate, indiferent cum au luat naștere. Putem schimba modul în care am fost programați, conform propriului nostru plan. Această carte arată cum se poate schimba creierul nostru dintr-o perspectivă neuroștiințifică și ne oferă un set de instrumente pe care le putem utiliza în viața de zi cu zi. Speranța noastră este că ne putem re-crea pe noi înșine în orice moment și că putem fi oricine vrem să fim, în pofida a ceea ce credeam înaintea.

Iată o afirmație pe care o aud des: *așa sunt programat*. Nu-i mai da ascultare, fiindcă datorită modului în care se asociază între ei neuronii din creierul nostru, ne putem modela gândurile, obiceiurile și comportamentele pentru a reconfigura convingerile inconștiente despre noi înșine. Povestea pe care ne-o spunem despre noi înșine determină modul în care ne percepem. Iar acest lucru ne dictează reacțiile și comportamentele automate, care la rândul lor schimbă modul în care ne percep ceilalți.

„Experiența noastră de viață constă din lucrurile cărora le-am dat atenție, în mod voit sau din întâmplare.”

William James

La câteva săptămâni după acea primă prelegere din laboratorul de neuroanatomie, ne-am întors acolo cu ocazia unei lecții despre disecție. Îmi aduc aminte că eram obosită și făceam eforturi să mă concentrez. iPhone-ul meu era pe cale să rămână fără baterie și mi-a atras atenția să trec în modul „economic“. Iar în momentul acela am avut o nouă revelație. Creierul este echipamentul nostru hardware, iar amintirile, gândurile, obiceiurile și comportamentele noastre sunt aplicațiile software. Software-ul reprezintă sănătatea

noastră mintală și personalitatea noastră, iar hardware-ul este sănătatea creierului. Este necesar ca ambele să funcționeze în mod optim pentru a se susține reciproc. Aha! *De asta* mi-era greu să mă concentrez! Eram obosită, iar ca urmare dispozitivul hardware, creierul meu, nu funcționa în mod optim; de aceea îmi era atât de greu să fiu atentă și să rețin informații. În esență, operam în modul economic. Creierul meu dădea prioritate funcțiilor elementare, iar actualizările software erau mai puțin importante. Acest lucru m-a făcut să-mi dau seama că, pentru a actualiza software-ul, a realiza noi conexiuni și a reține informații, este necesar ca hardware-ul să funcționeze bine. De altfel, acesta era motivul pentru care făceam față cu greu solicitărilor de la universitate după ce mă mutasem într-un nou oraș. Eram copleșită. Nu aveam grijă de acele aspecte fundamentale ale sănătății mele fizice și emoționale care-mi influențau direct sănătatea creierului. Mi-am dat seama că, pentru a avea un impact pozitiv asupra tiparelor de gândire, comportamentelor și acțiunilor, precum și pentru a reține informațiile de la cursuri, trebuia să am grijă de creierul meu, ca să-mi susțină sănătatea mintală și să creeze noi conexiuni.

Aceste conexiuni invizibile cu ochiul liber, pe care le realizează fiecare neuron, decid cum îți îndeplinești activitățile de zi cu zi și sunt programate de modul în care ne trăim viața. De asemenea, au fost preprogramate de semenii noștri și de cei dinaintea noastră. Asta m-a ajutat să înțeleg că, dacă nu preluăm controlul asupra vieții noastre, vom trăi, în esență, o viață care a fost deja programată. Pentru unii dintre noi poate fi bine și așa, dar pentru alții s-ar putea să fie rău. Vestea bună este că ne putem actualiza software-ul. Asta înseamnă că putem să creăm noi obiceiuri și să

renunțăm la comportamentele nedorite pentru a avea o sănătate mintală optimă și a crea cea mai bună versiune a noastră, pentru a deveni cei care vrem să fim.

Ne putem asigura că hardware-ul nostru funcționează bine dormind suficient și făcând sport în mod regulat — aspecte despre care vom discuta în detaliu mai târziu. Pentru moment, sper că te simți ușurat să afli că ai un creier maleabil, care se poate schimba.

Poate te întrebi cum se explică această capacitate a creierului de a se schimba. Se spune despre creier că este plastic (de la cuvântul grec *plastikos*), adică modelabil; creierul se poate schimba și reorganiza, creând noi căi neuronale, chiar și la vârste înaintate. De aici vine și termenul „chirurgie plastică“, în pofida convingerii larg răspândite că acesta se referă la a crea ceva cu un aspect artificial, ca al unei păpuși Barbie. Aceasta este o veste extraordinară: înseamnă că hardware-ul nostru poate fi îmbunătățit și că ne putem elibera de obiceiurile și comportamentele de care vrem cu disperare să scăpăm. Am întâlnit foarte mulți oameni care se simțeau blocați într-un loc de muncă pe care-l urau, convinși fiind că asta erau sortiți să facă și că nu erau capabili de altceva. Poate că s-au pregătit să devină ingineri și li s-a spus că au o minte „analitică“, deși și-ar fi dorit să se ocupe de ceva mai creativ — însă *ei nu sunt așa*. N-au auzit despre neuroplasticitate, așa că nici măcar nu încearcă să se schimbe.

Te-ai gândit vreodată că nu ești destul de inteligent ca să faci un anumit lucru? Ori ți-ai tot repetat lucruri negative? Și ai crezut că nu ești suficient de bun? Aceste cicluri hipercritice de discurs negativ se infiltrează în convingerile tale și te țin pe loc. Nici măcar nu încerci să faci o schimbare. În consecință, chiar

dacă dorești cu ardoare să înveți, nici măcar nu dai la facultate fiindcă ți-e teamă că nu vei reuși să intri.

Ți se întâmplă să te cerți cu partenerul tău fără niciun motiv, doar fiindcă ești pus pe hartă? Faci din țânțar armăsar cu orice ocazie fiindcă așa sunt cei din familia ta, iar ca urmare și tu ești la fel? Unele persoane chiar sunt convinse că gândurile nedorite reprezintă ceva natural pentru ele și că atitudinea negativă face parte din personalitatea lor. Răspunzi în mod automat cu critici și negativitate chiar și atunci când ar trebui să te bucuri fiindcă ți s-a întâmplat un lucru bun?

Aceste gânduri automate s-au derulat din nou și din nou, întipărindu-se în căile de comunicație din creierul tău, care îți determină modul de a gândi. Iar cartea de față îți va arăta cum să le schimbi.

Profesoara Shakirei i-a interzis acesteia să participe la cor, fiindcă „scotea niște sunete ca o capră“ din cauza vibratoului vocii ei. Când era preadolescentă, Beyoncé a făcut parte dintr-o trupă numită Girls Tyme care, în anii 1990, a participat la concursul *Star Search* — pe vremea aceea, cea mai importantă emisiune de căutare de talente — dar a pierdut. Știm cu toții cine este Beyoncé astăzi. Cred că știe până și vecinul meu portughez de 90 de ani. Când avea 14 ani, lui Gisele Bündchen i s-a spus că are nasul prea mare și ochii prea mici, așa că deseori era respinsă la sesiunile de casting. Își amintește că i s-a spus că nu va ajunge niciodată pe coperta unei reviste, iar asta a făcut-o să se simtă nesigură pe ea. În prezent, Gisele este unul dintre cele mai bine plătite modele din lume și are o carieră de mare succes.

Dacă vreuna dintre femeile menționate mai sus i-ar fi ascultat pe cei care au încercat să le împiedice să-și împlinească întregul potențial, astăzi n-am avea parte

de unele dintre cele mai mari talente din industria muzicii și cea a modei. Vreau să fii și tu ca ele. Vreau ca și tu să crezi la fel de mult în tine. Vreau să nu îți cont de etichetele care ți s-au pus și vreau să-ți trăiești propria poveste, scrisă de tine, nu de cei care au impresia că te cunosc.

Îți voi oferi informații și perspective științifice care-ți permit să crezi schimbări de durată. Cartea de față este un set de instrumente neuroștiințifice cu recomandări practice, pe care poți să le implementezi în viața ta și să le folosești pentru a te schimba în bine.

Misiunea pe care mi-am ales-o este să pun la dispoziția tuturor informațiile din laboratoarele de neuroștiință și revistele de specialitate. Toată lumea are dreptul să le cunoască, întrucât ne pot schimba viața cu adevărat. Vino cu mine în această călătorie și învață să controlezi modul în care răspunzi împrejurărilor din viața ta, de la reglarea reacției la stres până la depășirea convingerilor limitative. Poți fi oricine vrei să fii.

Creează-te.

## Cum funcționează neuroplasticitatea

Neuroplasticitatea este capacitatea creierului de a se schimba și adapta în funcție de factorii interni și externi care-l modelează. Conexiunile, funcțiile și structurile neuronilor se reorganizează ca răspuns la semnalele repetitive primite. Neuronii sunt responsabili cu comunicarea de informații în interiorul creierului, iar cu cât repetăm mai des un lucru, cu atât căile de comunicație respective devin mai puternice, precum o potecuță care se transformă într-un drum

de pământ și, în cele din urmă, într-o șosea asfaltată. Neurocercetătorii au un mod simpatic de a spune asta: neuronii care se activează împreună se interconectează. Prin urmare, când ne repetăm continuu gânduri precum „*Nu sunt destul de bun*“, creierul le perpetuează, întărindu-le, iar gândurile respective se fixează în mintea noastră. Fără să-ți dai seama, repeți în fundal această poveste, ca pe o coloană sonoră a vieții tale. Când anumite acțiuni, reacții sau comportamente se fixează în creier și sunt efectuate într-un mod aproape instinctiv, fără un proces decizional conștient și deliberat, se transformă în automatisme. Așa se întâmplă când repetăm un lucru până când devine un răspuns automat, pe care nu îl conștientizăm sau pentru care nu depunem cine știe ce efort cognitiv.

Neurocercetătorii au crezut multă vreme că, după o anumită vârstă, creierul nu se mai poate schimba, dar de curând am aflat că schimbarea este posibilă și la vârsta adultă. La vârste înaintate s-ar putea să fie mai greu, dar nu imposibil; pur și simplu e nevoie de ceva mai mult efort concertat. Structurile moleculare ale creierului, care sunt invizibile cu ochiul liber, sugerează că de fapt creierul este conceput astfel încât să se schimbe, iar acest lucru constituie, neîndoielnic, unul dintre cele mai importante aspecte neurobiologice. Ne permite să învățăm lucruri noi, să ne dezvățăm de comportamente nedorite și să ne adaptăm la noi circumstanțe și experiențe. Creierul poate, literalmente, să se reorganizeze pentru a crea noi sinapse și a forma noi conexiuni. O sinapsă este un spațiu minuscul care le permite neuronilor să comunice unul cu altul. La nivelul sinapsei, un neuron trimite un mesaj altui neuron. Acolo are loc schimbul de informații cu ajutorul unor substanțe numite neurotransmițători.

Creierul se poate reorganiza formând noi sinapse și modificându-le pe cele existente prin intermediul neuroplasticității.

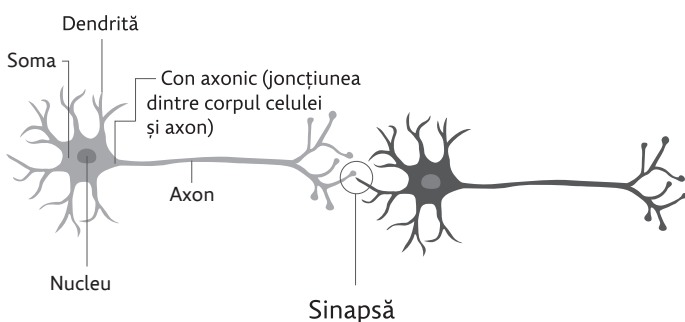
Conform unor noi cercetări<sup>1</sup>, se pare că neuroplasticitatea poate constitui o intervenție terapeutică în caz de demență. Când continuăm să ne mobilizăm pe plan fizic și mintal și să învățăm lucruri noi, creierul se adaptează și își păstrează integritatea structurală. Studiile<sup>2</sup> arată că, în cazul persoanelor care rămân active fizic la vârste înaintate, creierul conține mai multe proteine ce mențin conexiunile dintre neuroni puternice și sănătoase. Acest lucru stimulează o funcționare cognitivă superioară și reduce neurodegenerarea. Creierul este un mecanism remarcabil pe care-l putem programa și actualiza în mod constant pentru a trăi o viață plină, bazată pe autonomie și control. Multe persoane nu sunt conștiente de potențialul lor și de puterea creierului lor... Ești stăpân pe viața ta. Nu vreau ca la 80 de ani să regret că am lăsat viața să treacă pe lângă mine sau să-i dau voie vocii mele interioare să mă critice. Nu vreau ca la 80 de ani să-mi pară rău că am lăsat totul la voia întâmplării și am urmat o cale pe care n-am ales-o eu, lăsându-mă dominată de gânduri negative. Vreau ca la 80 de ani să strig: „Da, am reușit! Asta a fost viața mea și sunt mândră de ea fiindcă am ales-o, nu doar am acceptat-o.“

Gândește-te puțin. Te-ai născut cu un set unic de ADN și, la fel ca amprentele, ai o hartă unică de conexiuni cerebrale, diferită de a tuturor celorlalți. Ai un set distinct de identități și trăsături care poate că au fost îngropate din cauza modului în care a fost programat creierul tău, a informațiilor primite de la cei din jur și a împrejurărilor în care ai crescut. Hai să scoatem la lumină acele trăsături!

## Cum se schimbă creierul

Universul de un kilogram și jumătate din interiorul craniului tău este compus din 100 de miliarde de neuroni cu trilioane și trilioane de conexiuni ce cooperează pentru a crea lumea ta interioară, o lume care este influențată de lumea exterioară, însă constituie experiența ta și numai a ta. Este puțin ciudat dacă ne gândim că singurul lucru care separă gândurile noastre de mediul din jur și de ceilalți oameni este o bucată de os cu grosimea mai mică de un centimetru.

Neuronii din creier comunică între ei la nivelul unor puncte speciale numite sinapse. Când niște neuroni comunică unul cu altul în mod repetat, comunicarea începe să decurgă mai bine, iar semnalele dintre ei devin mai puternice. De aceea gândurile tale urmează deseori același tipar; totul se petrece aproape automat. Când repetăm anumite lucruri, mesajul între neuronii respectivi se transmite mai ușor și, fără să ne



**Joncțiunea neuronală unde are loc comunicarea între neuroni. Sinapsele sunt fortificate atunci când între ele se transmit mai multe semnale.**

dăm seama, întărim o convingere ce devine, în aparență, imposibil de schimbat. Însă plasticitatea este un drum bidirecțional. Putem să învățăm și să întărim anumite căi neuronale, dar putem și să le slăbim în decursul timpului. Toate comportamentele și tiparele la care încerci să renunți pot fi cu siguranță demontate. Pe parcursul acestei cărți, mai ales în Etapa 1, vei învăța cum se face asta.

### Notă despre neurodiversitate

Una dintre întrebările pe care le primesc cel mai frecvent din partea comunității neurodivergente pe canalele mele de socializare este dacă neuroplasticitatea funcționează și în cazul persoanelor cu autism sau al celor care suferă de tulburare obsesiv-compulsivă (TOC) ori tulburarea de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD). Este important să înțelegem că fiecare individ este altfel, fie el neurodivers sau neurotipic, dar că toți suntem capabili să ne schimbăm. De asemenea, vreau să subliniez dificultățile cu care se confruntă persoanele neurodivergente într-o lume care se așteaptă ca ele să se schimbe. Vreau să atrag atenția asupra faptului că persoanele neurodivergente sunt capabile să-și formeze obiceiuri noi și să adopte tipare de gândire mai sănătoase într-un mod care *le este benefic*. Așa ar trebui să fie dacă persoana dorește să facă schimbări, nu să se integreze într-o lume neurotipică. Deși creierul unui individ neurodivergent poate prezenta anumite diferențe în ceea ce privește structura și funcționarea, totuși are capacitatea de a se adapta și a crea noi căi neuronale. Dacă faci parte dintre persoanele neurodivergente, vreau să știi că această carte este și pentru tine. Te înțeleg și, când am scris cartea, am ținut cont de neurodiversitate.

Dacă vrei să afli mai multe, te rog consultă pagina 313.

## ▶ Perioade critice de dezvoltare

8

1

Când suntem copii, acționează plasticitatea asociată cu procesele de dezvoltare: creierul se schimbă ca rezultat al interacțiunilor cu mediul exterior. În copilărie parcurgem cele mai importante etape de dezvoltare, momente în care nuanțele vieții se imprimă în hărțile noastre cerebrale. Aceste zone ale creierului conțin diferite informații despre noi, cei din jurul nostru și lume. Hărțile cerebrale se dezvoltă pe baza informațiilor pe care le primim, precum iubire, afecțiune și cunoștințe mai nuanțate cum sunt cultura și religia, cum se comportă familia noastră și locurile pe care le vizităm. În esență, tot ceea ce trăim în copilărie — lucrurile pe care le vedem și cu care interacționăm — ne modelează creierul, și nu există două creiere la fel. Fiecare dintre noi este unic, iar creierul său este modelat de mediul înconjurător.

Copiii absorb informații ca niște bureți, fără a fi necesar să le acorde atenție. Motivul este că, în aceste perioade critice, creierul copilului abundă într-o substanță numită factor neurotrofic derivat din creier (*brain-derived neurotrophic factor* — BDNF). Această substanță joacă un rol important în crearea de noi sinapse și supraviețuirea celor existente, ceea ce reprezintă o componentă-cheie a procesului de reconfigurare a căilor neuronale. Vom învăța cum să o accesăm la vârsta adultă și ce efect are asta asupra creierului în curs de îmbătrânire. Un lucru esențial care se pierde în cazul adulților este că, în copilărie, creierul absoarbe totul fără să fie nevoie să-i comunicăm în mod activ ce este important și ce nu. De aceea în copilărie putem învăța limbi străine cu atâta

ușurință, pe când la vârsta adultă trebuie să facem un efort conștient. Dacă în mediul unui copil am pune să ruleze zilnic o înregistrare în limba franceză în perioada vitală de dezvoltare a limbajului, cel mai probabil copilul va învăța să vorbească franțuzește, chiar dacă nu fluent sau nu va cunoaște limba în întregime. Dar dacă am încerca asta la vârsta adultă, nu vom învăța franceza decât dacă am face un efort conștient să fim atenți la cuvintele auzite.<sup>3</sup> Prin urmare, experiențele din copilărie sunt importante și ne modelează creierul într-o măsură covârșitoare, întrucât suntem într-o stare constantă de receptivitate. În consecință, aceste experiențe contribuie la crearea unui set de reguli despre cum ar trebui să funcționăm în viață.

Este important să înțelegem că sunt lucruri care se pot schimba, lucruri care se pot schimba cu un efort considerabil și lucruri care nu se pot schimba. De exemplu, dacă nu ți-ai dezvoltat vederea în perioada critică, nu vei fi capabil să ți-o dezvolti mai târziu întrucât creierul are tendința să utilizeze tot spațiul disponibil. Așadar, dacă harta cerebrală a vederii este disponibilă și nu a fost revendicată de simțul văzului, atunci poate fi „închiriată” și va fi preluată de o altă funcție. Acesta este motivul pentru care orbii au alte simțuri mai dezvoltate decât persoanele care văd și prezintă o sensibilitate tactilă deosebită, care le permite să citească texte în alfabetul Braille: ei sunt nevoiți să-și folosească celelalte simțuri, iar ca urmare hărțile cerebrale respective se dezvoltă mai mult. Și tu poți să-ți dezvolti sensibilitatea tactilă pentru a învăța să citești în alfabetul Braille, dar ar trebui să faci un efort semnificativ. Lucruri precum văzul și auzul sunt exemple extreme de capacități care nu pot fi modificate după perioada critică, însă creierul este, în cea mai

mare parte, plastic. Obiceiurile și comportamentele noastre, cunoștințele noastre despre lume, inteligența, abilitățile analitice, creativitatea și alte aspecte precum a învăța să dansăm sau să cântăm la chitară sunt lucruri care se pot schimba.

### I-am întrebat pe următorii mei de pe Instagram ce obiceiuri și comportamente îi țin pe loc.

| OBICEIURI                              | COMPORTAMENTE   |
|--|---|
| Igiena somnului                        | Concentrarea pe lucruri negative                              |
| Folosirea rețelelor de socializare     | Despicarea firului în patru                                   |
| Sedentarismul și lenea                 | Discursul interior negativ                                    |
| Procrastinarea                         | Nesiguranța   |
| Obiceiurile alimentare                 | Tendența de a face pe placul altora                           |
| Somnolența                             | Lipsa unui scop   |
| Consumul de droguri când erau stresați | Faptul că nu-și spuneau părerea                               |
| Perfecționismul                        | Convingerea că nu sunt suficient de buni                      |
| Faptul că nu-și utilizau aptitudinile  | Eforturi excesive de a se face iubiți                         |
| Tendența de a se întrerupe din lucru   | Tendența de a se convinge singuri că oamenii nu le pasă de ei |

Câte dintre aceste obiceiuri sau comportamente ai dori să schimbi? Din fericire, niciuna dintre aceste trăsături nu reprezintă un aspect preprogramat. Toate sunt modalități plastice, care pot fi schimbate. Nu e obligatoriu să ai în continuare un discurs interior