

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RAICHOORA, MAYA

**Vizualizarea este cheia : 5 tehnici bazate pe neuroștiință
pentru a-ți antrena creierul și a-ți împlini visurile /** Maya

Raichooră. - București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-481-0

159.9

Traducător: **Diana Ciornenschi**

Redactor: **Alexandra Fusoi**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

VISUALISE

Copyright © Maya Raichooră, 2025

First published as Visualise: Think, Feel, Perform Like the

Top 1% in 2025 by Rider, an imprint of Ebury.

Ebury is part of the Penguin Random House group of
companies.

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

MAYA RAICHOORA

Vizualizarea este cheia

5 tehnici bazate pe neuroștiință pentru
a-ți antrena creierul și a-ți împlini visurile

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

| | |
|--|----|
| <i>Introducere</i> | 11 |
| <i>Povestea mea</i> | 17 |
| <i>Cum să folosești această carte</i> | 26 |
| PARTEA 1 Conștientizarea: Învățarea elementelor de bază | 29 |
| CAPITOLUL 1 Cum poate vizualizarea să-ți reprogrameze creierul | 33 |
| Noțiuni de bază în neuroștiință | 35 |
| Creierul este asemenea unui oraș | 42 |
| CAPITOLUL 2 Acordă atenție gândurilor tale..... | 45 |
| Mitul „Gândește întotdeauna pozitiv” | 47 |
| Puterea imaginației umane | 50 |
| Capitolul 3 Ca să te vindeci, trebuie să simți..... | 53 |
| Pasul 1: Conștientizarea emoțională..... | 55 |
| Pasul 2: Inteligența emoțională..... | 56 |
| Pasul 3: Agilitatea emoțională | 57 |
| Exprimarea emoțiilor..... | 59 |
| CAPITOLUL 4 Depășirea credințelor limitative..... | 61 |
| Cultivarea încrederii în sine..... | 64 |
| Principalul motiv pentru care nu îți atingi obiectivele | 69 |
| Ciclul tău intern al succesului..... | 70 |
| CAPITOLUL 5 Puterea vizualizării | 73 |
| Vizualizare versus meditație și mindfulness | 77 |

| | |
|--|------------|
| Vizualizare versus manifestare..... | 78 |
| CAPITOLUL 6 Cultivarea minții unui campion..... | 83 |
| Ce am învățat de la sportivii de elită | 84 |
| Dezvoltarea unei încrederi de sine de neclintit ... | 96 |
| CAPITOLUL 7 Stabilirea și îndeplinirea | |
| obiectivelor | 103 |
| Ce îmi doresc? | 105 |
| De ce îmi doresc asta?..... | 107 |
| Ce fel de persoană trebuie să fiu pentru | |
| a-mi îndeplini obiectivul? | 108 |
| Trăiește ca un prădător, | |
| nu ca o pradă | 109 |
| Partea a 2-a Inteligența: Stăpânirea celor | |
| cinci tehnici de vizualizare..... | 113 |
| CAPITOLUL 8 Vizualizarea rezultatului..... | 117 |
| Perfecționarea obiectivelor și a viziunii..... | 118 |
| Creșterea încrederii în tine | 123 |
| Accesarea încrederii de neoprit | 124 |
| Generarea speranței și a rezilienței..... | 130 |
| Sporirea motivației | 133 |
| Depășirea îndoielilor și a fricii | 134 |
| La ce poți să te aștepti | 135 |
| CAPITOLUL 9 Vizualizarea procesului | 139 |
| Evoluează la nivel înalt | 140 |
| Depășirea anxietății de expunere | 144 |
| Creșterea concentrării și a productivității | 149 |
| Repetiția mentală | |
| a activităților zilei..... | 151 |
| Îmbunătățirea performanței | |
| sportive și a condiției fizice | 153 |

| | |
|---|------------|
| Eliminarea și formarea obiceiurilor | 156 |
| Eliberarea | 159 |
| La ce poți să te aștepti | 161 |
| CAPITOLUL 10 Vizualizarea creativă | 163 |
| Gestionarea emoțiilor dificile | 164 |
| Simte recunoștință și bucurie..... | 168 |
| Conectarea la încrederea ta interioară..... | 169 |
| Gestionarea durerii..... | 170 |
| Reducerea stresului | 172 |
| La ce poți să te aștepti | 175 |
| CAPITOLUL 11 Vizualizarea negativă | 177 |
| Îmbunătățirea performanței | 178 |
| Încurajarea aprecierii și motivației..... | 180 |
| Atingerea obiectivelor | 181 |
| La ce poți să te aștepti | 182 |
| CAPITOLUL 12 Vizualizarea exploratorie | 185 |
| Crearea de conținut | 187 |
| Pregătirea discursurilor, | |
| evenimentelor și prezentărilor | 189 |
| Luarea deciziilor și rezolvarea problemelor | 191 |
| Generarea de idei noi | |
| și creativitate | 192 |
| La ce poți să te aștepti | 195 |
| Partea a 3-a Punerea în aplicare: | |
| Atingerea excelenței | 197 |
| CAPITOLUL 13 Construirea rutinei..... | 201 |
| Când să vizualizezi | 201 |
| Unde să vizualizezi | 204 |
| Cât timp să vizualizezi..... | 205 |
| Personalizarea vizualizărilor | 206 |

| | |
|---|------------|
| Formarea unui obicei de vizualizare..... | 207 |
| Culegi ceea ce repeți..... | 210 |
| „Mentalitatea analgezic” versus „mentalitatea supliment” | 211 |
| Îmbunătățirea practicii de vizualizare | 212 |
| CAPITOLUL 14 Îndrăgostește-te de disciplină..... | 217 |
| Regula 1: Transformă disciplina în ceva personal..... | 218 |
| Regula 2: Împotrivește-te trucurilor | 218 |
| Regula 3: Susține-te în fiecare zi | 219 |
| Regula 4: Învăță să iubești și să te dedici procesului..... | 220 |
| Regula 5: Pregătește-te | 222 |
| Regula 6: Începe cu un lucru și fă-l bine | 223 |
| Regula 7: Răsplătește-te..... | 223 |
| Arta disciplinei pline de înțelegere | 224 |
| Asumă-ți responsabilitatea | 226 |
| Aseamănă-te cu Usain Bolt | 228 |
| Progresul este mai important decât perfecțiunea | 231 |
| Câteva cuvinte de încheiere..... | 235 |
| Anexă..... | 239 |
| Bun-venit la provocarea de 30 de zile..... | 239 |
| Resurse | 251 |
| Mulțumiri..... | 253 |

INTRODUCERE

Lucrează-ți mintea așa cum îți lucrezi corpul - cea mai puternică versiune a ta depinde de ambele.

În copilărie, ora de educație fizică era preferata mea. De la vârsta de patru ani, am făcut balet sau m-am jucat „de-a șoarecele și pisica” în sala de sport. Mai târziu, am făcut tenis, atletism și *bench ball*. Până la sfârșitul liceului, practicam cinci sporturi și mergeam la sală aproape în fiecare zi. Am crescut înțelegând cât de important este să am grijă de corpul meu și să fac mișcare pentru a rămâne în formă. Chiar și acum, continui să acord prioritate practicării unui sport, plimbărilor și timpului petrecut la sală. Este o parte normală și necesară a vieții mele. Iar când nu fac asta, simt imediat efectele. Mulți sunt la fel. Deși nu toți sunt alergători profesioniști sau împătimiți ai sălilor de sport, majoritatea oamenilor știu că trebuie să acorde prioritate mișcării.

Educația fizică era o materie obligatorie în programa școlară, și totuși nimeni nu a menționat vreodată importanța antrenării minții. Am făcut vreodată ore de educație mintală? Am învățat vreodată cum să ne antrenăm creierul? Mintea reprezintă jumătate din sănătatea noastră. Din momentul în care ne trezim, aceasta dictează tot ce facem – felul în care gândim, felul în care

ne simțim, felul în care acționăm –, așa că, dacă nu o antrenăm sau nu știm să avem grijă de ea, cum am putea să rămânem în formă din punct de vedere mintal? Ca societate, acordăm foarte multă importanță corpului și felului în care arătăm, ceea ce se vede în modul în care ne prezentăm în relații sau acordăm prioritate obiceiurilor noastre. Este de înțeles – corpul este vizibil, deci putem vedea rezultatele. Dar ai oare putere și asupra gândurilor tale? Poți să-ți gestionezi emoțiile? Știi cum să-ți reprogramezi creierul pentru a deveni mai încrezător? Sau să-ți atingi obiectivele fără să ajungi la epuizare? Aproape toți avem dificultăți în ceea ce privește diverse aspecte ale minții noastre, dar majoritatea oamenilor nu au instrumentele necesare pentru a le aborda. Antrenamentul minții a fost complet neglijat și acum suferim consecințele. Indiferent ce vârstă ai sau cu ce te ocupi, fitnessul mintal este esențial pentru o viață sănătoasă, împlinită și plină de sens.

Poate ai observat – nu folosesc termenul de „sănătate mintală”. Acest lucru este intenționat. Toată lumea are sănătate mintală. Dacă ai o minte, ai sănătate mintală. Așa cum, dacă ai un corp, ai sănătate fizică. Dar nu toată lumea are o formă mintală bună. Rămâi într-o formă fizică bună dacă ridici greutăți, alergi sau faci pilates. În același fel, ai o formă mintală bună doar dacă îți antrenezi în mod activ mintea cu exercițiile și rutinele potrivite. Este timpul să nu mai vorbim doar despre sănătate mintală și să începem să facem ceva în privința asta. Acesta este motivul pentru care vorbesc despre „fitness mintal”.

Termenul a fost folosit pentru prima dată în literatura de specialitate în 1964, și totuși foarte puțini oameni îl cunosc, cu atât mai puțin îl pun în aplicare. Am ieșit recent pe străzile Londrei și am rugat persoane necunoscute să-și evalueze fitnessul mintal pe o scară

de la 1 la 10; 90% dintre ele m-au privit nedumerite și au întrebat „Ce este fitnessul mintal?” Înlocuirea cuvântului „sănătate” cu „fitness” poate părea o schimbare minusculă, dar este o mare diferență. Fitnessul mintal cuprinde natura dinamică a minții noastre și modul în care putem acționa în mod deliberat pentru a ne menține sănătatea mintală. Este mai puternic, mai orientat spre acțiune și mai sustenabil. Deși fitnessul mintal este un termen-umbrelă pentru multe lucruri, această carte îți va dezvălui o tehnică având potențialul de a-ți influența profund viața: vizualizarea. Vizualizarea nu doar că mi-a schimbat viața – mi-a salvat-o. Dar vom ajunge imediat și la asta. Această tehnică m-a ajutat să-mi ating obiectivele, să-mi dezvolt încrederea și să-mi reprogramez creierul. Mi-aș dori să o fi descoperit mai devreme.

Am trecut de la a fi:

- Limitată de insecurități precum frica de eșec, îndoiala de sine și nevoia de validare externă
- Copleșită de dificultăți și vulnerabilă la presiune
- Definită de sentimente de inadecvare, autocritică și nevoia constantă de a-mi demonstra valoarea în fața celorlalți
- Stresată cronic și copleșită de emoții, cu o capacitate scăzută de a-mi recăpăta controlul sau perspectiva
- Dispusă să-mi satisfac propriile nevoi și să spun „da” la orice
- Atrasă de dinamici și relații nesănătoase, care mă epuizau emoțional
- Prea încărcată cu sarcini și responsabilități, fără suficient timp pentru odihnă sau dezvoltare personală

– Temătoare să-mi valorific potențialul

La cineva care acum:

- Își cunoaște valoarea, stabilește standarde înalte și refuză să accepte mai puțin
- Este echipată cu reziliența, claritatea și echilibrul emoțional necesare pentru a gestiona problemele cu stăpânire de sine
- Are încredere în propriile abilități, îmbrățișând riscurile și oportunitățile cu convingere și hotărâre
- Este conectată la semnalele interioare, acordând prioritate odihnei, îngrijirii de sine și deciziilor luate în mod conștient
- Are o energie debordantă, o perspectivă pozitivă și o bucurie profundă în viața de zi cu zi
- Începe fiecare zi cu recunoștință, văzând oportunități și frumusețe chiar și în cele mai mărunte momente
- Abordează strategic provocările, obținând succes prin perspicacitate și efort neobosit
- Trăiește autentic, neîmpovărată de limitări și este profund satisfăcută de scopul și drumul său în viață
- Abordează viața cu îndrăzneală, având încredere în capacitatea sa de a depăși obstacolele și de a atinge măreția

Ce s-a schimbat? Sigur, au fost multe lucruri, dar cel mai profund dintre acestea a fost faptul că am practicat vizualizarea timp de mai bine de șase ani (și încă o fac). Investiția în fitnessul meu mental m-a ajutat să îmbunătățesc felul în care gândesc, simt și acționez – și poate face același lucru și pentru tine.

CELE CINCI ARII ESENȚIALE ALE FITNESSULUI MINTAL

Oamenii complică excesiv conceptul de fitness mental. Eu mi-am petrecut ultimii cinci ani încercând să-l simplific, iar acum vreau să împărtășesc totul și cu tine. În prezentarea TEDx susținută recent, am împărțit fitnessul mental în cinci arii esențiale: **consecvență, cardio, dietă, odihnă și antrenament cu greutate** – aceleași principii pe care le folosim atunci când lucrăm la fitnessul nostru fizic. Folosind această analogie, fitnessul mental devine tangibil și realizabil. Hai să le explorăm:

- **Consecvență:** Cât de des îți antrenezi creierul? Nu poți obține un abdomen sculptat peste noapte. Creierul funcționează la fel. Are nevoie de repetări regulate. Nu trebuie să mergi la extreme, ci să fii consecvent.
- **Cardio:** Dacă nu-l folosești, îl pierzi. Activități precum puzzle-urile, jocurile cu întrebări, scrisul în jurnal, gândirea critică, învățarea și dezbateră îți stimulează creierul și îl mențin ager.
- **Dietă:** Dieta nu se referă doar la mâncarea pe care o consumi, ci și la conținutul pe care îl urmărești și ascuți, inclusiv conversațiile pe care le porți. Vrei să-ți hrănești mintea cu lucruri de calitate! Gândește-te chiar acum la conținutul pe care îl citești, îl urmărești și îl ascuți. Îți hrănește acesta mintea sau o secătuiește?
- **Odihnă:** Cum îi oferi minții tale o pauză? Fie că vorbim de somn, meditație sau o detoxifiere digitală, odihna activă și regulată este esențială pentru recuperarea mentală. Așa cum mușchii au nevoie de

timp pentru a se recupera după un antrenament, și creierul are nevoie de pauze pentru a procesa și a se reîncărca. Întreabă-te: când a fost ultima dată când mintea ta s-a simțit cu adevărat odihnită?

- **Antrenament cu greutate:** Acesta se referă la construirea flexibilității, forței și rezilienței creierului. Cum îți poți optimiza mentalitatea pentru a gestiona mai bine viața de zi cu zi și a-ți îndeplini obiectivele? Aici intervine vizualizarea.

Contrar a ceea ce ai putea crede sau trăi uneori, mintea este de partea ta. Cu cât o întărești mai mult, cu atât acest lucru devine mai adevărat. Deși toate aspectele fitnessului mental sunt importante, te încurajez să nu neglijezi „antrenamentul cu greutate”. Vizualizarea, în special, te ajută să accesezi o profunzime a potențialului de care este posibil să nici nu fi fost conștient. Din experiența mea și a altor persoane, relația cu gândurile, caracterul și performanța ta se transformă radical. Angajamentul de a-mi întări mintea mi-a oferit un avantaj mental – unul care nu doar m-a ajutat să-mi ating obiectivele, ci și să depășesc obstacolele din cale. Asta nu înseamnă că nu mai am zile dificile sau perioade grele. Dar acum le abordez cu o forță, o claritate și o reziliență pe care înainte nu le aveam. Iar aceasta este adevărata esență a fitnessului mental.

Un lucru pe care vreau să-l subliniez este că nu trebuie să fii nefericit, să suferi sau să te simți rău pentru a practica vizualizarea sau pentru a citi această carte. Aceasta este o presupunere periculoasă. Te duci la sală doar când ești accidentat sau supraponderal? Sau mergi pentru că vrei să rămâi sănătos, în formă și să te simți bine? Tratează-ți mintea în același mod. În loc să acționezi doar când este necesar, acționează când poți și când vrei. Așa fac campionii.

POVESTEA MEA

Astăzi, sunt cel mai cunoscut expert în fitness mental și vizualizare din Marea Britanie. Zi de zi, colaborez cu branduri globale și susțin prezentări și evenimente internaționale. Sunt coach pentru sportivi de elită, directori executivi și lideri de afaceri – de la fotbaliști din Premier League și jucători de tenis de talie mondială, până la miliardari, CEO și persoane publice influente. Desigur, povestea mea nu a început așa!

În copilărie, eram ceea ce ai numi o „perfectionistă”. Excelam la învățătură, participam la competiții de dans și jucam badminton la nivel profesionist. Ca persoană de origine sud-asiatică, așteptările erau mereu mari, iar eu eram obișnuită să le împlinesc. Eram încrezătoare, extrovertită și aveam reputația de a fi sociabilă și veselă. Oamenii îmi spuneau de multe ori că aveam un potențial nelimitat, iar eu îi credeam. Acest lucru mă făcea să fiu entuziasmată de viitor și să simt că întreaga lume era la picioarele mele. Dar, dincolo de aceste aparențe, eram și extrem de sensibilă. Simțeam totul foarte intens, ceea ce crea tensiuni în relații. Gelozia își făcea simțită prezența, mai ales în contexte competitive, iar presiunea sporturilor mă copleșea adesea. Retrospectiv, îmi dau seama că, deși păream încrezătoare la exterior, în interior eram extrem de nesigură. Cu toate acestea, viața era frumoasă. Aveam o familie care mă susținea, îmi plăcea școala și aveam privilegiul de a mă antrena de cinci-șase ori pe săptămână, participând la turnee în toată țara. Per total, eram fericită.

În decembrie 2013, la 15 ani, am început să sufăr de constipație și am observat urme de sânge în scaun. M-am speriat puțin, dar nu m-am gândit prea mult la asta – poate era vreun virus stomacal. Nici nu aveam cine știe ce dureri, așa că nu mi s-a părut nimic grav. Am

mers la medic la scurt timp și mi s-a prescris un tratament. Lucrurile nu s-au îmbunătățit și, după ce am făcut o colonoscopie, am fost în cele din urmă diagnosticată cu colită ulcerativă. Colita este o boală inflamatorie incurabilă a intestinului gros. Mi s-a spus că este destul de întâlnită la persoanele între 15 și 30 de ani și că voi avea perioade în viață când voi fi bolnavă – numite „episoade acute” – și perioade când voi fi sănătoasă – numite „episoade de remisie”. Partea bună era că multe persoane pot trăi cu colită ulcerativă și pot avea o viață normală, pentru că există medicamente care pot gestiona eficient boala. Nu mai auzisem de ea până acum, dar am încercat să fiu optimistă, am urmat instrucțiunile medicului și mi-am continuat viața ca până atunci. Din păcate, cu trecerea timpului, simptomele s-au agravat și am început să mă confrunt cu realitatea bolii.

Un episod acut se instala treptat, aproape înșelător. La început, simțeam un ușor disconfort după mese, o crampă sau o durere pe ici, pe colo, dar în câteva zile simptomele se agravau. Ajungeam să mă duc la toaletă de până la 30 de ori pe zi, mereu cu sângerări, o senzație de presiune și dureri acute. Noaptea mă trezeam din oră în oră, transpirată, ținându-mă de burtă și țipând în pernă de durere. Uneori, trebuia să adorm pe toaletă pentru că, după ce treceam prin acele dureri cumplite, nu mai eram în stare nici măcar să merg câțiva pași până la pat. Și acum, când scriu, mă emoționez, pentru că îmi aduc aminte cât de inuman părea totul. Fiecare parte a corpului meu părea fragilă. Stomacul îmi era atât de sensibil, încât simpla idee de a mânca sau a bea ceva mă înspăimânta, știind ce durere urma. Greutatea a început să-mi scadă îngrijorător.

Episoadele acute nu erau chinuitoare doar fizic, ci și mintal. Trăiam într-o stare constantă de frică și anxietate, simțind și o rușine profundă legată de simptomele cu care

mă confruntam. Rușinea era atât de puternică, încât, în afară de familia mea, nu știa nimeni despre ele. Privind în urmă, îmi doresc să fi spus cuiva, dar, fiind adolescentă, nu mă simțeam în largul meu să vorbesc despre asta. Această experiență de izolare a durat aproape cinci ani.

În timpul unui episod acut, singurul lucru care îmi oferea un pic de alinare erau steroizii. Nu rezolvau problema, dar făceau durerea mai suportabilă și reduceau simptomele. Încet-încet, îmi ofereau șansa să mă refac, să câștig puțin în greutate, să merg din nou la școală și să încerc să mă comport ca o adolescentă obișnuită. În cele mai rele momente, mergeam la toaletă și de 40 de ori pe zi și luam câte 65 de pastile. Mergeam la școală purtând scutece pentru adulți, ieșeam în fugă din clasă în timpul orelor, aveam accidente când mă plimbam pe holuri și îmi ascundeam durerea de toată lumea.

Îmi uram noua viață. Lumea mea se învârtea în jurul durerii, a medicamentelor și a vizitelor la spital. Am început să-mi urăsc prietenii și chiar familia. Îi invidiam pentru râsetele, libertatea, normalitatea lor. Când îi vedeam mâncând liniștiți, făcând sport și planuri de viitor, mă simțeam singură și înverșunată. Nu doar că sufeream; eram frântă. Dacă un singur episod acut era chinuitor, imaginează-ți să treci prin asta de nouă ori. Asta înseamnă trei ani de agonie continuă.

Cu fiecare episod acut, mintea și corpul îmi deveneau tot mai slăbite. Îmi amintesc cum stăteam într-o zi în spital și mă simțeam pur și simplu învinsă. De fapt, cuvântul „învinsă” nu surprinde pe deplin ce simțeam. Fizic, eram doar piele și os. Aveam 17 ani și eram în toiul unuia dintre cele mai cumplite episoade acute din viața mea. Eram conectată la perfuzii cu steroizi și calmante de câteva zile. Nu mai aveam nicio sclipire în ochi. Nu spuneam nimic. Nu simțeam nimic. Pierdusem tot. Fiecare parte din corpul și mintea mea cedase. Eram