

LBRIS

We know
books



DETOXIFIEREA DE DOPAMINĂ

**Antrenează-ți creierul să reziste
suprastimulării provocate de jocuri, rețele
sociale și alte distrageri digitale și
recâștigă-ți voința, motivația și concentrarea
renunțând la ceea ce te poate duce
de la plăcere la dependență!**

THIBAUT MEURISSE

**GARANTEAZĂ
DETOX MENTAL ÎN 48H**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României

MEURISSE, THIBAUT
DETOXIFIEREA DE DOPAMINĂ: Antre-
nează-ți creierul să reziste suprastimulării
provocate de jocuri, rețele sociale și alte
distrageri digitale și recâștigă-ți voința,
motivația și concentrarea renunțând la ceea
ce te poate conduce de la plăcere la
dependență! – THIBAUT MEURISSE
București, *BusinessTech International*, 2025
ISBN 978-606-8709-44-4
159.9

Traducător: PSIHOLOG MIHAELA BUDUI
Editor: IULIANA ENACHE

ORIGINALLY PUBLISHED IN ENGLISH UNDER THE TITLE
DOPAMINE DETOX BY THIBAUT MEURISSE
THIS EDITION IS PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH
SELF MASTERY OÜ
COPYRIGHT © 2021 BY THIBAUT MEURISSE
ALL RIGHTS RESERVED INCLUDING THE RIGHT OF
REPRODUCTION IN WHOLE OR IN PART IN ANY FORM.

TOATE DREPTURILE SUNT REZERVATE.
Reproducerea în orice formă sau scop prin metode
electronice sau mecanice, inclusiv fotocopiare, înre-
gistrare sau orice alt mijloc de înmagazinare a informa-
ției, se poate face doar cu permisiunea scrisă a
editorului (*BusinessTech International* –
office@BusinessTech.ro).

PREFAȚĂ LA EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ A CĂRȚII „DETOXIFIEREA DE DOPAMINĂ”

de Thibaut Meurisse

Dragi cititori din România,
Este o onoare să mă adresez vouă prin această prefață, cu
atât mai mult cu cât știu că vă numărați printre cei
mai pasionați și dedicați cititori ai literaturii de
dezvoltare personală, profesională și antreprenorială.
România este o țară în care dorința de cunoaștere,
curajul de a evolua și setea de autodepășire sunt
valori vii, împărtășite de oameni care își doresc mai
mult de la viață – iar acest lucru este admirabil.

Vă mulțumesc din suflet pentru interesul pe care l-ați
arătat cărților mele anterioare, *Maestrul Emoțiilor* și
Maestrul Motivației, publicate de *BusinessTech*
International – o editură care, prin viziunea sa clară și
pasiunea pentru educația continuă, a făcut posibilă
întâlnirea noastră. *BusinessTech International* este
mai mult decât o editură – este un adevărat partener
de drum pentru toți cei care caută să își transforme
visurile în realitate. Profesionalismul, selecția atentă a
titlurilor și dorința de a aduce valoare reală cititorilor
sunt doar câteva dintre motivele pentru care mă simt
privilegiat să colaborez cu această echipă deosebită.

CUPRINS

Cui se adresează această carte?, 11

Introducere, 13

Partea I: DOPAMINA ȘI ROLUL PE CARE ÎL JOACĂ EA, 17

Partea a II-a: PROBLEMA DOPAMINEI, 21

Neurotransmițatorul dorinței nesfârșite, 21

Procesul de producere al dopaminei este deturnat, 23

Pofta de mâncare, 25

Dopamina și stimularea constantă îți pot afecta capacitatea de a gândi pe termen lung, 27

Tehnologia ne afectează concentrarea și capacitatea de a gândi pe termen lung, 28

Concluzia este simplă, 31

Ești supraexpus la stimuli, 31

Suprastimularea și ciclul tendinței de a amâna, 32

Problema suprastimulării, 33

Capcanele suprastimulării, 34

Trucul #1: Minteaa mea mă convinge că „Întoarcerea la ceea ce am de făcut este ușoară”, 34

Trucul #2: Minteaa mea îmi spune „Poți să faci asta și mai târziu”, 35

Trucul #3: Minteaa mea mă face să cred că „Entuziasmul este același lucru cu împlinirea”, 35

Trucul #4: Minteaa mea îmi spune „Ratezi ceva important”, 36

Partea a III-a: BENEFICIILE DETOXIFIERII DE DOPAMINĂ, 39

Tipurile detoxifierii de dopamină și beneficiile acestora, 39

Ce este detoxifierea de dopamină?, 39

Un mic avertisment, 39

Detoxifierea completă de suprastimularea cu dopamină într-o perioadă de 48 de ore, 40

Detoxifierea de suprastimularea cu dopamină de 24 de ore, 43

Detoxifierea parțială de suprastimularea cu dopamină, 43

**Partea a IV-a: O METODĂ ÎN TREI PAȘI PENTRU O
DETOXIFIERE EFICIENTĂ, 45**

- Pasul #1: Identifică cele mai mari distrageri, 45
- Pasul #2: Adaugă obstacole, 46
- Pasul #3: Începe la prima oră a dimineții, 49
- Sfaturi pentru a profita la maximum de detoxifierea de
suprastimularea cu dopamină, 51
- Notează-ți observațiile, 51
- Reflectează asupra vieții tale, 51
- Rezolvă-ți problemele, 52
- Identifică-ți temerile, 53

**Partea a V-a: TRECEREA LA ACȚIUNE: DETOXIFIEREA ÎN
PRACTICĂ ȘI PRODUCTIVITATEA, 55**

- Planifică-ți ziua, 55
- Cum să îți planifici ziua, 56
- Programează o sarcină majoră la care să lucrezi în fiecare
dimineață, 57

Dezvoltarea unei concentrări susținute, 59

1. Fii în același loc, la aceeași oră, în fiecare zi, 59
 2. Alege un declanșator, 60
 3. Începe!, 60
 4. Elimină distragerile, 61
 5. Lucrează fără întreruperi, 61
- Atenție la sistemele deschise, 62

Ce este un sistem închis?, 63

**Partea a VI-a: PREVENIREA RECĂDERII ÎN COMPORTAMENTE
CARE SUPRASTIMULEAZĂ ELIBERAREA DE DOPAMINĂ, 67**

1. Conștientizează când începi să recidivezi, 67
2. Înțelege lupta dintre tine și propria ta minte, 68
3. Înțelege că lumea este împotriva ta, 68
4. Pregătește un plan de urgență, 69
5. Implementează un sistem sustenabil, 71
6. Favorizează producerea neurotransmițătorilor
momentului prezent, 71

Implică-te într-o provocare de 30 de zile, 73

CONCLUZIE, 75

ALTE CĂRȚI ALE AUTORULUI, 77

Despre autor, 79

CAIET DE LUCRU, 81

Cuvânt de încheiere, 91

Final, 96

CUI SE ADRESEAZĂ ACEASTĂ CARTE?

Îți amâni mereu sarcinile importante? Te simți adesea neliniștit și incapabil să te concentrezi pe ceea ce ai de făcut? Îți lipsește entuziasmul pentru obiectivele care îți pot îmbunătăți viața? Dacă răspunsul este „da”, s-ar putea să ai nevoie de o detoxifiere ca să reduci excesul de dopamină.

Dopamina este un neurotransmițător esențial în creier, responsabil pentru reglarea stării de spirit și a motivației, contribuind la funcția motorie, la luarea deciziilor și la funcționarea sistemului de recompensă. Cu toate acestea, expunerea constantă la stimuli care provoacă eliberarea excesivă de dopamină, precum utilizarea abuzivă a dispozitivelor electronice sau consumul de alimente bogate în zahăr, poate duce la suprastimularea cu dopamină. Acest lucru poate provoca dependențe, scăderea sensibilității la plăcere, dificultăți în menținerea concentrării, agitație psihomotorie, anxietate, comportamente impulsive și dificultăți de somn.

În lumea de astăzi, plină de distrageri la tot pasul, capacitatea noastră de concentrare a devenit o calitate deficitară. Suntem într-o stare de suprastimulare constantă, adesea simțindu-ne neliniștiți fără să înțelegem exact de ce. Când vine momentul să ne dedicăm sarcinilor esențiale care ne-ar permite să progresăm în direcția obiectivelor noastre, găsim adesea o mulțime de alte lucruri de făcut. În loc să lucrăm la ceea ce

contează cu adevărat, ieșim la o plimbare, ne luăm o cafea, verificăm e-mailurile sau ne reorganizăm dosarele. Orice activitate pare brusc o idee grozavă – orice, cu excepția lucrului pe care ar trebui să îl facem. Pe măsură ce repetăm același tipar zi de zi, putem lăsa să ne scape printre degete cele mai mari obiective și cele mai mărețe visuri. Avem performanțe slabe și realizăm mult mai puțin decât suntem capabili, iar acest lucru ne macină pe interior. Știm că am putea face mai mult, iar conștientizarea acestui decalaj ne erodează încrederea în sine și ne alimentează frustrarea, dezamăgirea, apatia, invidia sau chiar furia.

Dar nu trebuie să fie așa.

Atunci când înveți să elimini distragerile și să scapi de această stare constantă de suprastimulare și neliniște, vei putea finaliza majoritatea sarcinilor dificile.

Făcând acest lucru în mod constant, vei deveni mai productiv și mult mai fericit.

Ești pregătit să renunți la stimulii inutili și să îți recâștigi concentrarea pentru a-ți atinge obiectivele?

Mai exact, de-a lungul celor 48 de ore pe care ți le propun pentru această detoxifiere care presupune reducerea excesului de dopamină, vei învăța cum:

- Să elimini suprastimularea și să te simți concentrat și liniștit în timpul lucrului;
- Să te simți motivat în mod natural să lucrezi la sarcinile cheie care îți vor permite să ajungi mai aproape de obiectivele tale, în loc să procrastinezi (să amâni);
- Să elimini activitățile neproductive și distragerile care îți fură atenția, îmbunătățindu-ți radical capacitatea de concentrare și multe altele.

Dacă oricare dintre perspectivele menționate mai sus te interesează, hai să începem această transformare!

INTRODUCERE

Spune-mi dacă te regăsești în asta:

Știi că, dacă ai începe să te concentrezi pe o singură sarcină importantă, ai putea avea un impact major asupra nivelului general al productivității tale. Poate că acest lucru ți-ar crește șansele de a obține o promovare. Sau poate că te-ar echilibra fizic și psihic, sporindu-ți vitalitatea, puterea de concentrare și starea de bine în general.

Dar, cumva, se pare că nu începi niciodată.

În loc să lucrezi la obiectivul tău la prima oră a dimineții, sfârșești prin a verifica e-mailurile, a analiza portofoliul de investiții sau a derula la nesfârșit fluxul de noutăți de pe Facebook.

Curând, acea sarcină importantă va părea din ce în ce mai puțin atrăgătoare. Îți spui că îți vei mai lua doar o cafea. Sau că vei da *play* la încă un videoclip pe YouTube. Dar cu cât amâni mai mult, cu atât devine mai greu să începi. Parcă o barieră invizibilă se ridică între tine și ceea ce ai de făcut – o barieră care pare din ce în ce mai imposibil de depășit.

Te-ai simțit vreodată așa?

Dacă da, această carte îți va fi de mare ajutor. În ea, îți voi prezenta o metodă simplă pe care o poți folosi pentru a evita suprastimularea și pentru a aborda mai ușor sarcinile esențiale.

Așadar, ești pregătit pentru provocare?

Voi explica ce este dopamina de fapt și cum funcționează. După ce vei citi această secțiune, vei înțelege de ce nu îți poți dezlipi ochii de pe telefon, de ce îți este greu să stai departe de rețelele sociale sau de ce ajungi să te uiți compulsiv la videoclipuri.

Partea a II-a

Problema dopaminei

Vom analiza de ce dopamina poate deveni o piedică în lumea de astăzi. Vei descoperi cum a fost deturnat procesul de producere a dopaminei (un neurotransmițător esențial pentru sistemul tău de recompensă din creier), de ce acest lucru reprezintă o provocare majoră și îți face atât de dificilă concentrarea.

Partea a III-a

Beneficiile detoxifierii de dopamină

Vom analiza toate motivele pentru care o detoxifiere de suprastimulare cu dopamină poate fi benefică. Vei descoperi diferite tipuri de detoxifiere și vei înțelege mai bine unele concepții greșite cu privire la dopamină.

Partea a IV-a

o metodă în trei pași pentru o detoxifiere eficientă

Îți voi explica, pas cu pas, cum să implementezi o detoxifiere a excesului de dopamină într-un mod simplu și productiv.

Partea a V-a

Trecerea la acțiune: Detoxifierea în practică și productivitatea

Această secțiune te va ajuta să îți organizezi ziua mai eficient și să elimini distragerile, astfel încât să îți menții concentrarea și să fii mai productiv.

Partea a VI-a

Prevenirea recăderii în comportamente care suprastimulează eliberarea de dopamină

Voi trece în revistă câteva instrumente și tehnici simple pentru a te ajuta să-ți menții echilibrul după detoxifierea de suprastimulare cu dopamină și să eviți recidiva. Vei reuși astfel să rămâi concentrat pe sarcinile esențiale pe termen lung. Ești gata să începi? Hai să o facem!

PLANUL DE ACȚIUNE CU INSTRUCȚIUNI DE IMPLEMENTARE PAS CU PAS

Caietul tău gratuit de lucru

Pentru a te ajuta să îți recâștigi concentrarea, am creat un caiet de lucru pe care îl găsești la sfârșitul acestei cărți. Dacă preferi, poți să îl descarci accesând următorul link: <https://whatispersonaldevelopment.org/-dopamine-detox>.

Dacă întâmpini dificultăți la descărcare, mă poți contacta la: thibaut.meurisse@gmail.com și îți voi trimite caietul de lucru în engleză cât mai curând posibil.

Aceasta este prima carte din „Productivity Series”. Dacă vrei să mergi mai departe și să îți îmbunătățești și mai mult eficiența, poți descoperi a doua carte din serie, „Immediate Action”, accesând linkul următor: mybook.to/immediate_action



DOPAMINA ȘI ROLUL PE CARE ÎL JOACĂ EA

Probabil ai auzit de dopamină și ai o idee, chiar și vagă, despre ce este. În această secțiune, voi defini pe scurt dopamina și voi explica rolul pe care îl joacă ea în viața noastră.

Așa cum am mai spus înainte, dopamina este un neurotransmițător care ne determină să anticipăm recompensele, fie că este vorba de relații intime, consumul unei mese hrănitoare sau atingerea unui obiectiv important. Ea este combustibilul dorinței noastre de a acționa pentru a obține acea recompensă mult așteptată. Practic, este forța care ne împinge spre progres. Din acest motiv, dopamina a fost esențială pentru supraviețuirea și reproducerea speciei umane și, foarte probabil, este unul dintre principalele motive pentru care tu și cu mine existăm astăzi.

Contrar credinței populare, dopamina nu este „substanța plăcerii”. Doar pentru că un eveniment declanșează eliberarea de dopamină nu înseamnă că ne și place acel lucru sau că ne oferă satisfacție reală. De fapt, dacă ești atent, vei observa un fenomen interesant. Imediat ce obții recompensa pe care o așteptai, entuziasmul se estompează rapid, lăsând loc unui sentiment de gol și insatisfacție. Aceasta nu este o întâmplare, ci un efect

natural al modului în care dopamina funcționează.

Ceea ce se întâmplă este că dopamina nu este responsabilă de plăcere, ci de anticipare și motivație. Creierul nu eliberează dopamină pentru că ne bucurăm de o recompensă, ci pentru că ne aflăm în urmărirea acesteia.

Atunci când îți dorești ceva – o promovare, un obiect nou, un *like* pe rețelele sociale – nivelul de dopamină crește, generând un sentiment puternic de anticipare și entuziasm. Însă, odată ce ai obținut recompensa, nivelul de dopamină scade brusc, iar creierul nu mai primește același impuls de satisfacție.

Anticiparea unei experiențe este adesea mult mai intensă decât plăcerea reală a obținerii ei. Creierul este programat să urmărească mereu următoarea recompensă, ceea ce explică de ce, de multe ori, imediat după ce obținem ceea ce ne-am dorit, simțim nevoia să trecem la următorul obiectiv, fără să ne bucurăm de ceea ce avem deja.

Dacă ne bazăm prea mult pe recompense externe – cum-părături, distrageri digitale sau validarea constantă din exterior – creierul nostru va deveni din ce în ce mai dependent de aceste stimulente pentru a produce dopamină. Astfel, avem nevoie de tot mai mult pentru a simți aceeași satisfacție, ceea ce duce la un cerc vicios de insatisfacție și dorință nesfârșită. Adevăratul succes, fie el personal sau profesional, vine atunci când învățăm să ne cultivăm motivația din interior, nu doar să „ne hrănim” cu reacțiile celor din jur.

Realitatea este că nicio cantitate de stimulare externă nu ne va oferi cu adevărat sentimentul de împlinire pe care îl căutăm. Cu toate acestea, mulți dintre noi sunt într-o stare de suprastimulare constantă, căutând mereu următorul *boom* de dopamină. Vrem mai mult, dar niciodată nu suntem cu adevărat mulțumiți. Iar cu cât căutăm mai multă stimulare, cu atât starea noastră devine mai haotică.

Acum, privește-ți propria viață. Ce îți creează dependență? Ce îți dorești mereu? Care sunt principalele tale surse de stimulare? Și, cel mai important, aceste lucruri te fac cu adevărat fericit?

Dacă te gândești bine, vei observa probabil că ești atras de activități care îți oferă o stimulare intensă – fie că este vorba de jocuri video, rețele sociale sau verificarea compulsivă a e-mailurilor. Iar atunci când te angajezi în astfel de activități, începi să pierzi controlul asupra propriei voințe – vrei mai mult și mai mult. Și, chiar dacă aceste lucruri nu îți oferă o plăcere autentică sau o satisfacție de durată, continui să le faci. De ce? Pentru că devii dependent de următoarea doză de dopamină.

Într-o astfel de stare de suprastimulare, orice activitate care necesită concentrare devine extrem de dificil de realizat. Drept urmare, începi să amâni. Amâni să faci acel lucru pe care l-ai tot planificat, lași pe mai târziu lansarea unui nou proiect sau tergiversezi concretizarea unui obiectiv important de care ești direct responsabil.

Pe scurt, dintr-o perspectivă evolutivă, rolul dopaminei este de a te motiva să acționezi pentru a obține recompenselor necesare supraviețuirii și reproducerii. Aceasta este funcția ei de bază. Din păcate, în lumea modernă de astăzi, acest mecanism a fost deturnat, ceea ce duce la consecințe neașteptate – o goană nesfârșită după stimulare, dependențe și procrastinare.

Dopamina ne menține într-o stare de activare continuă, dar nu ne permite să ne bucurăm de ceea ce avem.

Dacă nu învățăm să trăim în prezent și să găsim satisfacție în proces, riscăm să alergăm după succes, bani și validare doar pentru a descoperi, mereu și mereu, că nimic nu ne oferă împlinirea așteptată.

Despre toate vom discuta pe rând în secțiunile următoare.