

**Minte
fericită,
viață
fericită**



DR. RANGAN CHATTERJEE

Minte fericită, viață fericită

10 metode simple
pentru a te simți
excelent în fiecare zi

Traducere din engleză de
Mihaela Sofonea



Titlul și subtitlul originale: *HAPPY MIND, HAPPY LIFE:*
10 Simple Ways To Feel Good Every Day
Autor: Dr. Rangan Chatterjee

Text copyright © Dr Rangan Chatterjee, 2022

Photography copyright © Chris Terry, 2022

Copyright © Publica, 2025 pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate. Nicio parte din această carte nu poate fi reprodusă sau difuzată indiferent de formă – scris, foto sau video –, exceptând cazul unor scurte citate sau recenzii, fără acordul scris din partea editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
CHATTERJEE, RANGAN

Minte liniștită, viață fericită : 10 metode simple pentru a te simți excelent în fiecare zi /
dr. Rangan Chatterjee ; trad. din lb. engleză de Mihaela Sofonea. – București : Publica, 2025

ISBN 978-606-722-723-9

I. Sofonea, Mihaela (trad.)

159.9

EDITORI: Cătălin Muraru, Silviu Dragomir

DIRECTOR EXECUTIV: Adina Vasile

REDACTOR-ȘEF: Ruxandra Tudor

COPERTĂ: Alexe Popescu

REDACTOR: Beatrice Oșanu

CORECTOR: Rodica Crețu

DTP: Florin Teodoru

Pentru Vidhaata,
Jainam și Anoushka



CUPRINS

Introducere	8
1. Scrie-ți propriul final fericit	24
2. Elimină alegerile	46
3. Tratează-te cu respect	62
4. Fă timpul să stea pe loc	86
5. Caută divergențele	110
6. Vorbește cu străinii	132
7. Tratează-ți telefonul ca pe o persoană	156
8. Poartă conversații sincere	184
9. Mergi în vacanță în fiecare zi	208
10. Dăruiește-te celorlalți	238
Un ultim gând...	262
Referințe și lecturi suplimentare	264
Mulțumiri	267

INTRODUCERE

Aș vrea să îți acorzi câteva secunde pentru a-ți aminti un moment din copilărie în care ai fost cu adevărat fericit. Imaginează-ți-l în cele mai mici detalii: privește culorile, simte mirosurile, poate adierea vântului pe obraji și pământul sub picioare. Unde erai? Afară, poate? Desculț într-o zi însorită, jucându-te cu un grup de prieteni, absorbit de plăcerea jocului. Nu te neliniștea viitorul. Nu te frământai din pricina trecutului. Trăiai în întregime în prezent, debordând de bucuria simplă de a fi viu. Așadar ce s-a întâmplat? De ce nu mai ești persoana respectivă? Unde a dispărut toată acea fericire?

Știu că viața poate fi dură uneori. Mulți dintre noi ne simțim copleșiți și suntem în pragul burnoutului, având prea multe lucruri de făcut și insuficient timp ca să le facem. Dar, fie că te lupți să te menții pe linia de plutire, fie că vrei să fi puțin mai fericit decât ești în clipa de față, ai ajuns în locul potrivit. Această carte te va ajuta să-ți îmbunătățești sănătatea și fericirea. Iar vestea bună este că e mult mai ușor decât crezi.

FERICIREA ESTE MAI MULT DECÂT PARE

Sunt medic de peste 20 de ani. În tot acest timp, mereu am fost mânat de dorința de a înțelege pe deplin de ce un pacient sau altul au ajuns în fața mea. Ce s-a întâmplat în viețile lor de au ajuns în cabinetul meu? În cărțile mele anterioare am scris despre rolul esențial pe care îl joacă stilul de viață în majoritatea cazurilor pe care le întâlnesc. Când oamenii sosesc cu un tablou de simptome fizice și cercetez puțin situația, de obicei descopăr că problemele lor sunt cauzate de ce aleg să mănânce, de faptul că nu fac mișcare regulat, de lipsa somnului sau de prezența stresului necontrolat. Este uluitor cât de des micile schimbări pe care cineva le face în stilul său de viață pot avea niște efecte extraordinar de benefice asupra sănătății generale a persoanei respective. De exemplu, când ajut pe cineva să doarmă mai bine și îl învăț un exercițiu simplu de un minut, anxietatea de care suferă va fi semnificativ diminuată. Iar cineva care suferă din pricina unor probleme digestive serioase se poate simți adesea mult mai bine învățând cum să-și diminueze nivelul stresului și făcând câteva schimbări în dietă.

Dar cu câțiva ani în urmă am început să mă întreb dacă ar putea exista un alt factor, dincolo de un stil de viață sănătos. Ar putea exista ceva care să fie și mai important decât hrana, odihna și mișcarea? Ideea aceasta nu-mi dădea pace. M-am întreat ce se întâmplă cu oamenii care își modifică stilul de viață, luând toate măsurile necesare, și totuși continuă să aibă probleme de sănătate. Ce se întâmplă cu ei? Ar putea exista vreun aspect pe care îl au în comun? Și cum stau lucrurile în cazul acelor pacienți care par să funcționeze mereu la limită? Timp de câteva săptămâni, sau chiar câteva luni, reușesc să facă schimbări utile în stilul lor de viață, dar apoi revin la obiceiurile nocive. Ce îi determină pe unii oameni să facă alegeri sănătoase cu ușurință, pe când pentru alții este un proces chinuitor?

Majoritatea oamenilor îți vor spune că totul se reduce la motivație și voință. Conform opiniei populare, dacă ne dorim suficient de mult să ne însănătoșim, vom găsi puterea interioară pentru a o face. Succesul vine din forță mentală, iar eșecul este rezultatul vulnerabilității mentale. Cred că nu este așa. Obiceiurile noastre de zi cu zi nu ne reflectă forța sau vulnerabilitatea mentală. Reflectă ce simțim față de noi înșine și față de lumea din jurul nostru.

Așa funcționează lucrurile. Când avem gânduri negative și permitem ca acțiunile altora să influențeze felul în care ne simțim, toate acestea provoacă un stres acut în corpul nostru. Iar stresul este prezent cam în 90% din cazurile pe care le vede un doctor ca mine în orice zi dată. Dar, când suntem calmi, mulțumiți și deținem controlul asupra vieților noastre, va fi valabil opusul: devenim mai sănătoși. Am văzut acest lucru de foarte multe ori: când suntem cu adevărat și profund fericiți în viața noastră și cu viața noastră, consecințele imediate asupra sănătății sunt profunde.

CAUZE

- Cum te simți tu cu tine și în raport cu lumea
 - Gândurile și emoțiile tale
 - Sănătatea ta mentală și bunăstarea



- Obiceiurile tale zilnice
- Abordarea ta asupra hranei, mișcării, somnului și odihnei



Sănătatea ta fizică

EFACTE

FERICIREA ÎNSEAMNĂ SĂNĂTATE

Această legătură între fericire și sănătate a fost confirmată de mulți cercetători consacrați. Când am stat de vorbă cu strălucita psihologă de la Yale University Laurie Santos, mi-a spus: „Dacă observi starea de fericire a oamenilor, vezi efecte asupra sănătății și longevității lor”. În cursul unui studiu, oamenii de știință au adus participanții în laborator și le-au evaluat gradul general de optimism. Apoi le-au administrat o doză de rinovirus pe cale nazală, dintre cele care provoacă răceala obișnuită. Toți participanții la studiu au fost expuși la rinovirus. Întrebarea era cine se va îmbolnăvi, oamenii fericiți sau oamenii nefericiți? „Ce au descoperit oamenii de știință a fost că numărul celor care s-au îmbolnăvit din rândul celor care nu aveau o dispoziție tocmai optimistă a fost de trei ori mai mare”, mi-a spus prof. Santos.

Unul dintre motivele pentru care fericirea are un impact atât de mare asupra sănătății este că, dacă te simți mulțumit de viața ta, există șanse mai mari să faci mișcare, să socializezi și să eviți așa-numitele alimente pentru confort emoțional. Este logic. Însă fericirea nu se rezumă la asta, având implicații mult mai adânci. Incredibil, dar s-a constatat că, și când oamenii au un stil de viață sănătos, cei mai fericiți dintre aceștia trăiesc mai mult. Aceasta a fost concluzia unui studiu care a examinat un grup de călugărițe care aveau toate aceeași dietă și făceau la fel de multă mișcare. Când au devenit călugărițe și au trecut la viața monahală, aceste femei au scris toate un eseu autobiografic. Eseurile au fost evaluate de psihologi, care au analizat cât de multă emoție pozitivă le anima. Apoi cercetătorii le-au împărțit în patru grupuri, cele mai fericite fiind incluse în primul. Din cele care făceau parte din acest grup, 90% dintre călugărițe erau încă în viață la vârsta de 85 de ani. În grupul celor mai nefericite, doar 34% mai trăiau.

Astfel de descoperiri extraordinare ne arată cât de benefică poate fi fericirea pentru sănătatea noastră. Ele confirmă deceniile mele de experiență ca medic. Foarte mulți dintre pacienții mei aleargă de colo-colo, chinându-se să găsească timp pentru activități simple, cum ar fi să meargă la plimbare. Nu dorm suficient și, undeva în adâncul sufletului, au permanent sentimentul că sunt copleșiți. Cumva credem că putem trăi în felul acesta ani întregi. Dar nu putem. Astăzi, oamenii sunt mult mai stresați decât au fost vreodată. Ratele burnoutului sunt în creștere și mulți experți ne avertizează că este iminent un tsunami în domeniul sănătății mintale.

Prea des uităm că mintea și corpul nu sunt doar „conectate” – *mintea face parte din corpul nostru*. De aceea o viață nefericită poate avea consecințe serioase atât asupra bunăstării noastre mentale, cât și asupra sănătății fizice. Încetul cu încetul, adesea fără ca măcar să ne dăm seama, stresul se acumulează în interiorul nostru. De fiecare dată când suntem frustrați din cauza altcuiva sau ne dorim ca lucrurile să fie altfel decât sunt, introducem încordarea în corp. De fiecare dată când ne enervează e-mailul unui coleg, când lăsăm un comentariu negativ pe pagina cuiva de pe rețelele de socializare sau disprețuim pe cineva, în corpul nostru se creează o tensiune. De-a lungul timpului, această tensiune se acumulează și devenim încordați. Și în ce se transformă această încordare? Se transformă în boală.





FERICIREA PROFUNDĂ

Oamenii discută despre natura fericirii încă din perioada Greciei antice, cu 2 500 de ani în urmă. Dezbaterile continuă și astăzi și probabil că nu se vor încheia niciodată, dar, pe baza anilor mei de cercetări în acest domeniu și din experiența mea directă cu pacienții din lumea reală, am ajuns la o nouă definiție a fericirii, care s-a dovedit în mod repetat a fi exactă și cu adevărat utilă. Am conceput acest model unic al fericirii tocmai pentru a fi aplicat și consolidat în timp. Îl numesc Fericirea Profundă.

Fericirea Profundă nu înseamnă să sari din pat în fiecare dimineată, cu gura până la urechi, crezând că totul va fi lapte și miere. Nu are legătură cu experiențele intense de bucurie pe care le poți simți în dimineața de Crăciun cu copiii sau când cobori din avion într-o țară străină și simți primele raze minunate de soare atingându-ți chipul. Înseamnă să îți mărești nivelul de bază al fericirii, astfel încât să simți emoții negative mai rar și pentru perioade mai scurte. Înseamnă să îți crezi o bulă solidă de fericire în jurul tău, care te protejează de stresul inevitabil și de presiunile vieții. Înseamnă să te asiguri că fericirea ta nu depinde prea mult de ceilalți oameni sau de evenimentele externe. Înseamnă să tratezi fericirea așa cum ți-ai trata corpul, făcându-l mai puternic prin exerciții inteligente și eficiente, practicate în mod regulat.

Așadar cum funcționează? Îți poți imagina Fericirea Profundă sub forma unui taburet cu trei picioare. Fiecare dintre picioare este separat, dar esențial. Dacă unul dintre ele este îndepărtat, sentimentul tău de fericire se va prăbuși probabil. Primul picior al taburetelui este mulțumirea. Să te simți mulțumit înseamnă să fii împăcat cu viața ta și cu deciziile tale. Al doilea picior este controlul. Să deții controlul înseamnă că te simți capabil să iei decizii semnificative și că nimic, rezonabil vorbind, nu are puterea să te copleșească. Cel de-al treilea picior este armonizarea. Armonizarea înseamnă că persoana care vrei să fii și persoana care ești de fapt în realitate sunt una și aceeași. Armonizarea apare când valorile tale interioare și acțiunile de zi cu zi sunt în consonanță.

FERICIREA PROFUNDĂ SUB FORMA UNUI TABURET CU TREI PICIOARE

Îți poți imagina Fericirea Profundă sub forma unui taburet cu trei picioare. Fiecare dintre picioare este separat, dar esențial. Dacă unul dintre ele este îndepărtat, sentimentul tău de fericire se va destrăma probabil.



MULȚUMIRE

Să te simți mulțumit înseamnă să fi împăcat cu viața ta și cu deciziile tale.

ARMONIZARE

Cel de-al treilea picior este armonizarea. Armonizarea înseamnă că persoana care vrei să fii și persoana care ești de fapt în realitate sunt una și aceeași.

CONTROL

Să deții controlul înseamnă că te simți capabil să iei decizii semnificative și că nimic, rezonabil vorbind, nu are puterea să te copleșească.

Ce este important de reținut cu privire la Fericirea Profundă este că nu reprezintă o destinație finală la care vei ajunge într-o zi, pentru ca apoi totul să fie bucurie pură pentru totdeauna. Este o călătorie. Taburetul nu stă în picioare tot timpul pentru nimeni. În unele zile va fi mai bine decât în altele. Dar, exersând periodic, taburetul Fericirii tale Profunde va deveni cu siguranță mai stabil. Dacă vrei mușchi mai mari, trebuie să te antrenezi cu regularitate. Fericirea Profundă funcționează în același fel. Trebuie să hrănești acea parte din tine pe care vrei să o dezvolți. Și, îți promit, va merita din plin. Cu cât Fericirea ta Profundă este mai puternică, cu atât te vei apropia mai mult de persoana aceea fericită, lipsită de griji, care ai fost cândva.

FERICIREA - SUROGAT

Când Fericirea noastră Profundă primește o lovitură, iar taburetul se răstoarnă, suferim. Când simțim că nu mai deținem controlul, când suntem nemulțumiți sau nu mai suntem în consonanță cu noi înșine, vor apărea emoții negative de care vom încerca instinctiv să fugim în orice mod posibil. De obicei vom recurge la cea mai la îndemână și mai rapidă soluție – ceva care ne face să ne simțim oarecum mai puțin nefericiți, chiar dacă este o soluție pe termen scurt. Numesc asta Fericirea-Surogat. Cu toții avem un obicei care ne aduce o Fericire-Surogat, la care recurgem pentru a amorți durerea inevitabilă pe care ne-o provoacă viața. Poate fi un pahar de vin, o ciocolată, un scroll pe Instagram sau cumpărăturile online. Când eram tânăr, unul dintre obiceiurile care îmi aduceau Fericirea-Surogat era să joc la jocurile de noroc. Euforia pe care o simțeam riscând mai mulți bani decât îmi puteam permite pe fotbal, golf, biliard – de fapt, orice – mă ajuta să uit de grijile din prezent, însă întotdeauna plăteam un preț și Fericirea mea Profundă avea de suferit.

Nu spun că aceste plăceri sunt întotdeauna rele. Problema apare când devin un obicei regulat și ne trezim căutând Fericirea-Surogat mult prea des. Un alt pericol este faptul că ajungem să folosim aceste recompense nu ca pe niște plăceri ocazionale, ci pentru a încerca să umplem golul din interiorul nostru, care a apărut ca urmare a lipsei unei Fericiri Profunde. Diferența dintre Fericirea Profundă și cea Surogat constă în intenție. Să bei un pahar de vin când ieși în oraș ca să te conectezi cu prietenii nu este la fel ca atunci când bei o sticlă doar tu cu tine pentru că te simți singur. Este același viciu, dar intenția este diferită.

Unul dintre modurile în care poți distinge între Fericirea Profundă și cea Surogat este cum te simți când ți-o amintești. Când evoci un comportament, te umple de fericire din nou? Sau te face să te simți minimalizat? Dacă alcoolul pe care l-ai savurat împreună cu prietenii te face să te simți mai bine când îți amintești de acel moment, probabil a fost ceva bun pentru tine și a contribuit la construirea Fericirii Profunde. Dar, dacă amintirea te face să te strângi pe dinăuntru, a fost aproape sigur Surogat.



TOATĂ FERICIREA DE CARE AI NEVOIE ESTE DEJA ÎN INTERIORUL TĂU

Scopul acestei cărți este să te ajute să devii arhitectul propriei fericiri și sănătăți. Vreau să te întorci la versiunea aceea mai fericită a ta pe care ne-am imaginat-o la început. Încă posezi toate ingredientele principale pentru fericire. În esență, fericirea este un sentiment și, ca orice sentiment, este rezultatul acțiunii diverselor substanțe chimice care circulă prin creierul și corpul nostru. Tehnic vorbind, este produsă de substanțe precum dopamina, oxitocina, endorfinele, endocanabinoizii și acidul gama-aminobutiric. Atât timp cât ești capabil să produci aceste substanțe chimice incredibile, ai potențial de a fi fericit.

Ce te împiedică să produci aceste substanțe și să simți toată fericirea pe care o dorești? Stresul și presiunile vieții de zi cu zi joacă în mod clar un rol major. Dar, în ciuda lucrurilor pe care le-ai putea presupune, nu este necesar ca toate formele de stres să dispară în mod magic ca să fii fericit. De fapt, nu numai că nu este necesar, este imposibil.

Așadar, dacă secretul fericirii nu este să ne descotorosim de toate formele de stres și de presiune, atunci care este? Unele dintre cele mai inteligente cuvinte despre fericire pe care le-am citit îi aparțin psihologului și profesorului universitar Daniel Nettle: „Fericirea provine în mare măsură nu din lume ca atare, ci din modul în care oamenii se raportează la lume”. Acesta este unul dintre puținele lucruri din viață la care poți lucra în mod direct. Ai deja la dispoziție toate resursele necesare ca să o faci. Important este să faci schimbări interne, nu externe, astfel că în paginile care urmează îți voi prezenta un mod nou și practic de a-ți aborda viața.