

LBRIS

We know
books

NEELTJE VAN HOREN

Aprinde-ți mintea

**Cum să-ți deblochezi adevăratul potențial
al creierului și să-ți schimbi viața**

Traducere de
IULIA ANANIA

 UNIVERS

Cuprins

Prefață	5
Introducere	7
PARTEA I. Ridicați-vă: obțineți claritate și control	19
1. Arta de a prioritiza lucrurile care contează	21
2. De la distras la disciplinat	48
3. Aprinderea motivației interioare	80
PARTEA A II-A. Ridicați-vă creierul la un alt nivel:	
Strategii pentru îmbunătățirea cognitivă	119
4. Magia memoriei	121
5. Cum să înveți să înveți	162
6. Când creativitatea apare pe neașteptate	206
7. Gimnastica creierului	240
PARTEA A III-A. Elevarea mentalității: eliberarea	
de convingerile limitative	277
8. Adevăruri interioare	279
9. Renunțarea	313
10. Dansați pe muzică	363
Epilog	405

Partea a doua oferă o varietate de instrumente și tehnici care vă pot îmbunătăți semnificativ abilitățile cognitive. Sunt acolo strategii practice pentru îmbunătățirea memoriei și învățarea eficientă. Veți descoperi că creativitatea nu este doar un moment de inspirație, ci un proces pe care îl puteți controla activ. De asemenea, voi discuta rolurile esențiale ale exercițiilor mintale și fizice, ale somnului restaurator și ale practicilor de mindfulness în optimizarea performanței creierului.

Partea finală explorează puterea transformatoare a mentalității și credințelor. Veți afla cum formează și consolidează creierul dumneavoastră credințe, adesea unele care vă țin pe loc. Vă voi împărtăși strategii practice pentru a începe remodelarea acestor credințe, care vă vor deschide calea pentru creștere personală și împuternicire. În ultimul capitol, vă voi prezenta modalități eficiente de a aduce mai multă pozitivitate în viața de zi cu zi.

La finalul acestei cărți, vă veți regăsi înzestrat cu o înțelegere nouă asupra creierului dumneavoastră și a modului de a-i valorifica puterea. Unele părți vă vor impresiona profund, altele mai puțin. Luați ceea ce este util, lăsați restul deoparte. Această carte este, în esență, o invitație de a porni în propria dumneavoastră călătorie de descoperire. Este posibil să reveniți asupra ei din când în când, pe măsură ce veți rezona cu diferite perspective odată cu evoluția vieții dumneavoastră.

Valorificarea întregului potențial al creierului nu presupune schimbări monumentale și drastice făcute peste noapte. Este vorba despre ajustări mici și gândite care, în timp, pot aduce îmbunătățiri semnificative în viața dumneavoastră. Am văzut personal cât de dificil poate fi când creierul lucrează împotriva ta – și cât de puternic poate deveni dacă este calibrat să te ajute. Haideți să începem împreună și să deblocăm adevăratul potențial al creierului nostru!

PARTEA I

Ridicați-vă: obțineți claritate și control

Într-o lume plină de distrageri și cerințe nesfârșite, folosirea eficientă a timpului și a energiei poate părea un vis îndepărtat. Drept urmare, vă puteți trezi adesea navigând prin zile dominate de multitasking necruțător, cu atenția fragmentată și cu obiectivele greu de atins. Este ușor să vă simțiți copleșit de avalanșa constantă de notificări și obligații, care vă trag în toate direcțiile. Și totuși, în fiecare dintre noi există puterea de a ne recâștiga timpul și energia, de a face alegeri deliberate care se aliniază cu cele mai profunde obiective, de a transforma haosul într-o viață mai organizată și plină de sens.

Tot ceea ce facem necesită timp – o resursă finită și prețioasă. În fiecare zi luăm numeroase decizii, dar adesea neglijăm să luăm în calcul compromisurile pe care acestea le implică. Ne concentrăm asupra beneficiilor fără a ne gândi la costuri. Și, mult prea des, nu ne întrebăm dacă deciziile noastre ne ajută să atingem obiectivele dorite. Fiind mai conștienți de modul în care ne alocăm timpul și evaluând impactul real al alegerilor noastre, putem să ne orientăm viața într-o direcție care se aliniază mai bine cu cine aspirăm să fim.

În mod similar, energia noastră mentală este limitată, dar adesea tragem de ea pentru a duce la capăt prea multe sarcini. Când

ne permitem să fim copleșiți de distrageri nesfârșite și de sarcini cu prioritate scăzută, ne consumăm rezervele mintale, lăsând foarte puțin spațiu pentru activitățile care contează cu adevărat. Creierul nostru funcționează optim atunci când se poate concentra asupra unei sarcini și apoi are timp să se odihnească și să hoinărească. Învățând să acordăm atenție lucrurilor care contează cu adevărat, ne putem folosi energia mintală mult mai eficient.

În acest proces, un rol crucial este jucat de motivație. Ea este scânteia care aprinde dorința noastră de a învăța și a crește, precum și combustibilul care ne ajută să susținem efortul. Motivația nu este doar un atribut pe care îl deținem; este o practică activă în care ne angajăm și care necesită obiective clare și realizabile, autodisciplină și un mediu care să ne susțină ambițiile. Aceasta ne permite să ne păstrăm entuziasmul la cote ridicate și eforturile constante pe măsură ce lucrăm pentru atingerea obiectivelor noastre.

În această primă parte ne propunem să stăpânim aceste abilități. Vom explora instrumente practice pentru a ne gestiona timpul în acord cu prioritățile (capitolul 1), pentru a ne întări „mușchiul concentrării” (capitolul 2) și pentru a ne păstra un nivel ridicat al motivației pentru lucrurile pe care ne-am propus să le facem (capitolul 3). Aceste instrumente ar trebui să vă ajute să deblocați un nou nivel de claritate și control asupra vieții dumneavoastră personale și profesionale.

1

Arta de a prioritiza lucrurile care contează

Este puțin după ora 18:00 și, în sfârșit, mă las pe spate în scaunul de birou, privind în gol la ecranul calculatorului. Am biroul încărcat de articole de cercetare, căni de cafea pe jumătate goale și notițe mâzgălite – rămășițele unei zile lungi și solicitante. Afară s-a lăsat întunericul, iar eu sunt aproape singură în birou, scaldată în strălucirea dură, sterilă a luminilor fluorescente.

Ca de obicei, ziua a fost un vârtej – diverse ședințe, un torent de e-mailuri și sarcini urgente care cereau atenție imediată. Acum, în liniștea serii, încerc să mă concentrez asupra cercetării mele. Totuși, cu cât încerc mai mult să mă adâncesc în ea, cu atât simt că pedalez în gol. De luni de zile productivitatea mea a scăzut, iar presiunea constantă începe să-și spună cuvântul.

De ani de zile am o carieră solicitantă și sunt obișnuită să lucrez până târziu, dar seara aceasta pare diferită. Nu-s doar obosită; sunt frustrată de incapacitatea mea de a face vreun progres real. Întreruperile constante și schimbarea priorităților mi-au secăt energia și atenția, afectându-mi nu doar munca, ci și viața personală.

Pe măsură ce biroul devine tot mai liniștit și lumina zilei scade, încep să înțeleg ceva. În ciuda eforturilor mele de a ține totul sub control, roata se învâрте în gol. Urgențele neîntrerupte ale zilei mă trag departe de ceea ce contează cu adevărat, iar ca urmare eficiența mea are de suferit. Sunt prinsă într-un ciclu de reacție la solicitări, în loc să avansez cu un scop clar.

Fac o pauză de o clipă, închid laptopul și las liniștea să se așeze. Devine clar că abordarea mea actuală nu funcționează. Între eforturile mele și rezultatele pe care le văd există un gol evident. Trebuie să ies din acest mod reactiv și să găsec o cale de a-mi recăpăta controlul. Este momentul pentru o abordare nouă – una care implică luarea de decizii intenționate care duc la progrese reale.

Puterea lui „nu“

Cei mai mulți dintre noi am prefera să nu ne confruntăm cu adevărul dur al numărului de ore pe săptămână petrecute derulând fără scop pe Facebook, Instagram, TikTok sau X. Când vine vorba de social media, adesea aplicăm ceea ce Cal Newport, autorul cărții *Deep Work*, numește „abordarea oricui-beneficiu“: ne justificăm folosirea acesteia dacă putem găsi vreun beneficiu, cum ar fi divertismentul¹. Nu ne întrebăm dacă ne lipsește divertismentul înainte de a ne înscrie pe platformă sau dacă ne-am fi simțit mai bine dacă am fi făcut altceva.

Adesea, fără să ne dăm seama, aplicăm această „abordare oricui-beneficiu“ și în multe alte decizii din viața noastră. De câte ori ați acceptat să preluați un proiect suplimentar la muncă,

¹ Newport, Cal, *Deep Work: Rules for focused success in a distracted world*, Piatkus, 2016, p. 186.

știind foarte bine că va însemna să lucrați până târziu? De câte ori ați acceptat o invitație la un eveniment social, chiar dacă aveți cu adevărat nevoie de o seară doar pentru dumneavoastră, pe canapea? Tendința noastră e să ne concentrăm pe beneficiile de a spune „da“ la ceva, fără să luăm în calcul costul complet al acestui „da“.

Desigur, în unele cazuri nu avem prea multe opțiuni. Dar, atunci când avem posibilitatea de a alege, de ce ne este atât de greu să rostim acel cuvânt de două litere: „nu“? O explicație se regăsește în așa-numita *reducere hiperbolică*: tendința noastră de a exagera importanța momentului prezent în luarea deciziilor. Chiar dacă o recompensă viitoare are o valoare mai mare decât una imediată, adesea alegem câștigul pe termen scurt. De exemplu, când un prieten ne invită la un eveniment social de ultim moment, putem spune „da“, atrași de entuziasmul momentului. Facem acest lucru chiar dacă știm că refuzul ne-ar permite să ne odihnim, să ne reîncărcăm și să ne simțim mai plini de energie a doua zi.

Un alt motiv este că nu luăm în considerare compromisurile implicate. A spune „da“ unui lucru înseamnă inevitabil a spune „nu“ la a face orice altceva în acel interval de timp. Economiiștii numesc acest lucru *costul oportunității*. Costul oportunității unui lucru este ce a trebuit să cedezi pentru a-l face, la ce a trebuit să renunți. Este un concept important de înțeles.

Solicitări precum susținerea unei prezentări în străinătate, revizuirea raportului unui coleg sau participarea la petrecerea unui prieten pot părea perfect rezonabile. Totuși, pentru a lua decizii corecte, este esențial să le examinăm prin prisma costului oportunității. În acest mod, implicațiile reale ale fiecărei alegeri devin mult mai clare.

Ar trebui să accept să prezint, știind că asta înseamnă să fiu plecată de acasă timp de două zile și două nopți? Ar trebui să

mă angajez să revizuiesc raportul unui coleg, ceea ce mi-ar întârzia propria muncă? Ar trebui să merg la evenimentul prietenului meu în dauna timpului pe care l-aș putea dedica îngrijirii de sine? Jurnalistul economic Tim Harford sugerează o reîncadrare utilă a acestor alegeri: în loc să vă concentrați doar pe ceea ce acceptați spunând „da“, gândiți-vă la ceea ce pierdeți – costul oportunității¹.

Un alt motiv pentru care ne este greu să spunem „nu“ este presiunea de a corespunde așteptărilor – fie ele personale, profesionale sau sociale. Teama de a-i dezamăgi pe alții sau de a fi percepuți ca mai puțin implicați ne poate crea senzația de obligație de a spune „da“. La locul de muncă, așteptarea de a fi un jucător cu spirit de echipă poate duce la acceptarea de responsabilități suplimentare, chiar dacă acestea ne depășesc limitele. În plan social, dorința de a ne integra și de a nu pierde ceva ne poate face să acceptăm planuri pe care am prefera să le evităm. La nivel personal, dorința de a corespunde propriilor standarde ridicate ne poate prinde într-un obicei de a face lucruri pentru care nu avem timp sau energie. Astfel de așteptări, fie că sunt reale sau percepute, ne pot tulbura judecata și pot face dificilă prioritizarea nevoilor și valorilor noastre reale, împiedicându-ne, în cele din urmă, să stabilim limitele de care este nevoie.

Se pare că a învăța să spui „nu“ este deosebit de important pentru femei. În cartea lor *The No Club*, profesoarele Linda Babcock, Brenda Peyser, Lise Vesterlund și Lauri Weingart aduc numeroase dovezi că lumea se așteaptă de la femei să îndeplinească, într-o măsură disproporționată, ceea ce ele numesc „sarcini care nu te promovează“, cum ar fi organizarea petrecerii de la birou, selectarea stagiarilor, gestionarea unui client care

¹ Harford, Tim, „The power of saying no“, *Financial Times*, 20 ianuarie 2015.

consumă mult timp sau, pur și simplu, ajutorul acordat altora la ce au aceștia de făcut. Toate acestea sunt sarcini importante într-o organizație, dar nu ajută persoana care le face să avanseze în carieră. Drept rezultat, multe femei devin suprasolicitate fără să-și folosească întreaga capacitate și întregul potențial, ceea ce contribuie la pierderea încrederii în sine, la erodarea timpului petrecut cu familia, la creșterea nivelului de stres și la stagnarea carierei.

Așadar, data viitoare când vă confrunțați cu o solicitare, opriți-vă o clipă și reflectați. Gândiți-vă ce va trebui să refuzați dacă acceptați această nouă sarcină. Luați în considerare angajamentele pe care vi le-ați asumat deja. Această reflecție este deosebit de importantă în cazul sarcinilor cu termene viitoare, întrucât cerințele asupra timpului și energiei dumneavoastră se pot schimba semnificativ pe măsură ce termenele se apropie. Lucrul cel mai important: întrebați-vă dacă a spune „da“ este în acord cu obiectivele dumneavoastră generale.

Poate fi dificil să spunem „nu“ unei oportunități atunci când costurile exacte ale refuzului nu sunt clare. De exemplu, refuzarea unei sarcini suplimentare la serviciu ne eliberează timp acum, dar ar putea limita șansele de dezvoltare profesională viitoare. Pentru a lua decizii informate, trebuie să cântărim astfel de pierderi potențiale, abstracte, în raport cu beneficiile concrete și să avem o înțelegere solidă a obiectivelor noastre pe termen lung. Dacă o sarcină ne apropie de un obiectiv, să o acceptăm. În caz contrar, este mai bine să refuzăm.

A spune „nu“ poate fi dificil. Dar ajută dacă țineți minte că refuzarea unei oportunități deschide ușa către o alta. În loc să preluați un alt client, puteți să vă folosiți timpul ca să vă duceți partenera într-o escapadă romantică și ca să vă consolidați relația.

Bazele stabilirii obiectivelor

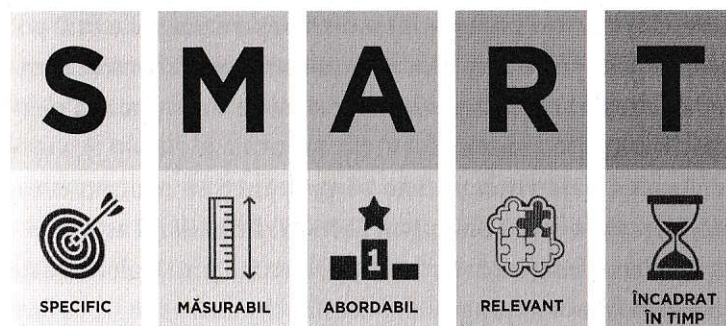
A învăța să spui „nu“ lucrurilor neimportante este un pas esențial pentru a face loc celor care contează cu adevărat – obiectivelor noastre. Obiectivele sunt importante, deoarece acționează în viața noastră ca o busolă. Sunt asemenea unor pietre de hotar care ne conduc spre destinația finală, fie că este vorba despre o promovare, găsirea parteneriei de viață sau crearea unor momente de familie de neuitat.

Stabilirea eficientă a obiectivelor începe cu o conversație sinceră cu noi înșine, în care reflectăm asupra valorilor, pasiunilor și aspirațiilor noastre. Din păcate, adesea trecem cu vederea această auto-reflecție în mijlocul distragerilor constante, al presiunii sociale de a fi mereu ocupați sau al temerii de a ne confrunta cu emoții și incertitudini inconfortabile. Totuși, dacă ne acordăm timp ca să ne oprim și să reflectăm, putem rămâne concentrați asupra a ceea ce ne dorim să realizăm.

Cu toate acestea, simpla stabilire a unor obiective nu este suficientă; claritatea și strategia din spatele lor sunt cele care fac cu adevărat diferența. Aici intervin obiectivele SMART. SMART este un acronim care vine de la Specific, Măsurabil, Abordabil, Relevant și încadrat în Timp – criteriile care oferă o abordare structurată pentru a ne asigura că nu doar visăm măreț, ci și facem pașii necesari pentru a obține rezultatele dorite:

- **Specific:** Un obiectiv ar trebui să definească clar ceea ce vreți să obțineți, creând o țintă precisă spre care să tindeți.
- **Măsurabil:** Cuantificați obiectivul sau găsiți o modalitate de a măsura progresul, astfel încât să știți când a fost atins.

- **Abordabil:** Un obiectiv ar trebui să fie realist, să vă ridice obstacole, dar să poată fi atins. Împărțirea obiectivelor mari în etape mai mici le face mai ușor realizabile.
- **Relevant:** Ar trebui să fie semnificativ și să se alinieze cu valorile și obiectivele dumneavoastră pe termen lung.
- **Încadrat în timp:** Ar trebui să existe un termen-limită sau un interval de timp, care oferă o senzație de urgență și ajută la stabilirea priorităților.



Cadrul SMART a fost introdus pentru prima dată de George Doran în 1981 și a rămas utilizat considerabil¹. Și pe bună dreptate – există numeroase dovezi științifice care arată că funcționează. S-a demonstrat că obiectivele bine definite îmbunătățesc performanța într-o gamă largă de sarcini și contexte, prin ascuțirea concentrării, creșterea efortului, sporirea perseverenței și încurajarea dezvoltării unor strategii și planuri eficiente².

¹ Doran, George T. „There’s a SMART way to write management’s goals and objectives“, *Management Review* 70.11 (1981): 35–36.

² Locke, Edwin A. și Gary P. Latham. „Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey“, *American Psychologist* 57.9 (2002): 705–717. Locke și Latham au propus Teoria stabilirii obiectivelor la sfârșitul anilor 1960, iar aceasta a fost dezvoltată ulterior

Partea cea mai grozavă a stabilirii de obiective SMART constă în capacitatea acestora de a aduce claritate și focalizare. Ele transformă aspirațiile vagi în planuri pe baza cărora se poate acționa. Este diferența dintre stabilirea unui obiectiv nebulos, precum „vreau să fiu în formă“, și o țintă clară și specifică: „până în iulie o să ajung să alerg 5 km în mai puțin de treizeci de minute“. Așa cum vom descoperi în capitolul 3, această schimbare face o diferență enormă în ceea ce privește motivația și responsabilizarea. Obiectivele SMART încurajează angajamentul, permit urmărirea progresului și oferă repere tangibile care pot fi sărbătorite pe parcurs. Fiecare reper atins ne alimentează senzația de realizare, consolidând impulsul de a continua să mergem înainte.

Așadar, data viitoare când vă propuneți să realizați ceva, încercați să vă faceți obiectivul SMART. Procedând astfel, creați un plan mintal care vă oferă scop, direcție și un etalon față de care să vă măsurați progresul. Această schimbare simplă vă face mult mai predispus să reușiți. Deși vom aprofunda stabilirea obiectivelor în capitolul 3, de ce să nu începeți chiar acum? Stabiliți un obiectiv SMART pentru finalizarea acestei cărți – veți fi surprins cât de satisfăcătoare devine călătoria atunci când ați stabilit o destinație clară.

Stabilirea obiectivelor pe termen mediu și lung este importantă, deoarece ne oferă direcție, dar cum gestionăm rutina zilnică atunci când sarcinile continuă să se adune? Cum încetăm să ne mai simțim copleșiți de tot ceea ce avem de făcut?

de-a lungul anilor următori. Teoria susține că stabilirea unor obiective specifice și mai dificile poate conduce la performanțe și niveluri de motivație mai ridicate, comparativ cu obiectivele vagi sau ușor de atins. Obiectivele SMART sunt adesea considerate o aplicare practică a principiilor prezentate în această teorie.

Busola priorităților

Imaginați-vă că aveți un cont bancar în care în fiecare dimineață se află 1.440 de lire sterline. Contul nu vă permite să reportați soldul rămas pentru ziua următoare. În fiecare seară, orice sumă de bani pe care nu ați folosit-o în timpul zilei dispare. Ce ați face? Ați retrage până la ultima liră, în fiecare zi!

Toți avem un astfel de cont. Numele lui este *Timpul*. În fiecare dimineață ne creditează cu 1.440 de minute. În fiecare seară, marchează ca pierdut orice timp pe care nu l-am folosit cu înțelepciune. Nu reportează niciun sold de la o zi la alta. Nu permite descoperiri de cont. Nu putem împrumuta timp de la noi înșine și nici de la altcineva. Dacă nu folosim „depozitul“ zilei, pierderea ne aparține și nu putem face apel pentru a-l recupera.

Timpul pe care îl avem este timpul pe care îl avem. De noi depinde să decidem cum îl cheltuim, la fel cum decidem cum ne cheltuim banii. De multe ori, problema nu este că nu avem suficient timp pentru a face lucrurile pe care ni le dorim. Problema este că nu le prioritizăm.

După ce am citit această analogie într-o dimineață, nu am mai reușit să mi-o scot din minte. Pe parcursul zilei am început să observ micile decizii care îmi umpleau timpul – răspunsuri la e-mailuri care nu erau urgente, participarea la încă o ședință care nu era necesară. Minutele se scurgeau, dar nu pentru ceea ce conta cu adevărat pentru mine.

Pe măsură ce ziua înainta, am devenit tot mai conștientă de cât de ușor îmi aluneca timpul printre degete – derulând printre actualizări, stând de vorbă cu colegii și ocupându-mă de sarcini care păreau importante pe moment. Până să-mi dau seama, ziua se încheiase, iar eu mă întrebam unde dispăruseră toate acele ore. Lista lucrurilor pe care îmi dorisem să le fac rămăsese