

MINDFULNESS

În viața de zi cu zi

Traducere: Carmen Lucaci

Credite texte

17/52 Freepik Company S.L.: Flaticon, Retrieved from https://www.flaticon.com/free-icon/brain_1766468?related_id=1767004&origin=search; 19/54 Penguin Random House: Kabat-Zinn, J. (2013) Full Catastrophe Living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation, p. 4., Piatkus.; 4 Hogrefe Publishing Group: Niemiec, R. (2013) Mindfulness and Character Strengths: A practical guide to flourishing. Hogrefe Publishing, p. 7.; 23 PopTech: Ellen Langer, speaking at the Pop Tech Conference, 2013, www.youtube.com/watch?v=4XQUJR4uIGM; 23 PopTech: Ellen Langer, speaking at the Pop Tech Conference, 2013, www.youtube.com/watch?v=4XQUJR4uIGM; 29 James Clear: Clear, J. (2018) The Habit Loop, Atomic Habits, Cornerstone Press. <https://jamesclear.com/atomic-habits>; 45 Penguin Random House: Kahneman, D. (2012) Thinking, Fast and Slow, Penguin Random House.; 102 Elsevier: Schutte, N.S. and Malouff, J.M. (2023) The connection between mindfulness and flow: A meta-analysis. Personality and Individual Differences, Volume 200.; 120-121 The Guilford Press: Wells, A. (2008) Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression, The Guilford Press; 165 Penguin Random House: David, S. (2016). Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change and Thrive in Work and Life. United Kingdom: Penguin Books Limited.; 173 Hachette Book Group: Langer, E. (1989) Mindfulness, Hachette, p. 152.



NICULESCU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

WREN, LISA

Mindfulness în viața de zi cu zi / Lisa Wren; trad.: Carmen Lucaci, -

București: Editura Niculescu, 2026

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-1247-7

I., Lucaci, Carmen (trad.)

159,9

© Pearson Education Limited 2024 (print and electronic)

Authorized translation from the English language edition, entitled *The Mindfulness Habit*
1st Edition by Lisa Wren, published by Pearson Education Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any
means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information
storage retrieval system, without permission from Pearson Education Limited.

Titlu original: *THE MINDFULNESS HABIT. Build your calm, day by day*, by Lisa Wren

© Editura NICULESCU, 2026

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 0724 505 380

E-mail: editura@niculescu.ro

Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro

Comenzi e-mail: club@niculescu.ro

Comenzi telefonice: 0724 505 380

Redactor: Liliana Scarlat

Narator material audio (www.niculescu.ro): Cătălina Nițu

Tehnoredactor: Lucian Curteanu

Design copertă: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-1247-7

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun
mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a
datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și
internationale privind proprietatea intelectuală.

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.

E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.testofenglish.ro

Cuprins

Mulțumirile autoarei7

Să începem9

Capitolul 1

Pregătirea terenului33

Lecția 1. Deblocarea atenției conștiente45

Capitolul 2

Crearea obiceiului de a fi conștient57

Lecția 2. Depășirea unui blocaj66

Capitolul 3

Munca nu se termină niciodată79

Lecția 3. Să lucrăm având corpul în minte94

Capitolul 4

Diminuarea anxietății 113

Lecția 4. Ce este stresul 123

Capitolul 5

De la agitație la starea de *flow* 145

Lecția 5. Abordarea și depășirea unei situații... 155

Capitolul 6

Dacă te simți bine, muncești mai bine	171
Lecția 6. Eliminarea amenințării din feedback.....	185

Capitolul 7

Stabilitate în absența certitudinii	205
Lecția 7. Arta conștientă a acceptării	220

Capitolul 8

Mindfulness și incluziune	233
Lecția 8. Mergând înainte și privind înapoi	243

Note și referințe	254
-------------------------	-----

Nota autoarei	263
---------------------	-----

Mulțumirile autoarei

Există multe persoane care au contribuit la apariția acestei cărți, dar, mai întâi, mulțumesc Tracy, pentru că scrierea acestei cărți a fost ideea ta! Mulțumesc echipei de la Pearson, pentru că mi-a oferit spațiul necesar să pun, în sfârșit, totul pe hârtie.

Mulțumesc Gerry McCarron, pentru că m-ai inițiat în mindfulness și pentru că ai continuat să mă susții pe parcursul recuperării mele, dar și după aceea. Lui Ed Halliwell, pentru supervizarea profesională perspicace și pentru susținerea care mi-a dat încrederea de a preda și m-a ajutat să dobândesc abilități prețioase și puternice de reflecție și autoinvestigare. Mulțumesc Ashley Lodge, partenerul meu de mindfulness, pentru că am învățat și am predat împreună de-a lungul multor ani. Ai crezut întotdeauna în mine și m-ai ajutat să cred că totul este posibil. Mulțumesc lui Gerry, Ed și Ashley pentru revizuirea și contribuția lor valoroasă la prima formă scrisă a acestei cărți.

Lui Paul Webster și Donatella Fitzgerald, care m-au ținut în viață (și programul de mindfulness) cu devotamentul, energia și ideile lor. Mulțumesc Shannon Phillips, pentru uimitoarea creativitate de care ai dat dovadă când m-ai ajutat să mă prezint pe mine, ideile mele și această carte lumii. Ea se bazează pe pasiunea, cunoștințele și rigoarea celor care duc știința mai departe.

M-am inspirat din lucrările lui Jon Kabat-Zinn, Mark Williams, Danny Penman, Rebecca Crane și, în special, din energia și umorul lui Ellen Langer. Mulțumesc „Mindfulness Network” pentru excelenta formare a profesorilor și oamenilor pe care i-am întâlnit de-a lungul timpului – instructori și cursanți –, cu adevărat o

Capitolul 1

Pregătirea terenului

Pe măsură ce începeți să vă implicați în acest curs, veți observa că vom avea o abordare netradițională a învățării și formării, una care nu este guvernată de programe, obiective și măsuri de succes (simțiți-vă liberi să răsuflați ușurați!). În timp ce, desigur, veți asimila informații noi și veți învăța cum să practicați mindfulness, experiența în sine este cea care are cea mai mare valoare. Mindfulness este mai puțin un set de lucruri de învățat și mai mult un proces de reconectare care susține un mod diferit de a relaționa cu experiența noastră, astfel încât faptele și informațiile pe care eu le ofer sunt concepute exclusiv pentru a vă sprijini experiența. Asta înseamnă că aplicarea presiunii și evaluarea „progresului” nu sunt nici adecvate, nici necesare, deși evaluarea și analiza sunt atât de înrădăcinate încât s-ar putea să vă întrebați „Funcționează încă?!” sau „Cât de mult am reușit?” Atunci când se întâmplă acest lucru, aveți libertatea să faceți un pas înapoi și să aflați că rezultatele învățării și ale practicii mindfulness se vor manifesta în multe moduri diferite de-a lungul timpului și s-ar putea să nu fie evidente de la început.

Concepții greșite despre mindfulness

Dacă ar fi să întrebați o încăpere plină de oameni ce cred ei că este mindfulness (așa cum fac eu în mod regulat!), ați auzi fără îndoială câteva concepții greșite de ordin comun. Să le explorăm chiar acum.

Mindfulnessul este o *meditație*

Aceasta este cea mai frecventă concepție greșită pe care o aud. Majoritatea oamenilor au o idee preconcepțuită despre ceea ce este „meditația” – aceasta implică de obicei veșminte care curg, tămâie sau esențe parfumate, nemișcare, tăcere și o pernă (și nu uitați poziția obligatorie a degetului mare și arătătorului!) Asta nu este mindfulness. Există multe, multe moduri diferite de a avea o atenție conștientă, dintre care unele sunt prezentate în această carte. Desigur, dacă doriți să etichetați practicarea mindfulnessului sau a atenției conștiente pe care le ofer drept „meditație”, atunci vă rog să o faceți, dar veți vedea că nu se conformează stereotipului pe care l-am descris, iar în literatura de specialitate practicile de mindfulness sau „meditațiile” joacă un rol specific în recablarea creierului prin procesul de neuroplasticitate.

Mindfulnessul este o *stare specială*

Atunci când suntem atenți, facem o trecere la momentul prezent și la a fi conștienți de faptul că ne aflăm în prezent. Acesta este un mod de experiență conștientă care poate părea destul de special dacă nu suntem obișnuiți cu el, dar este o stare a minții care apare în mod natural și pe care toți oamenii pot alege să o experimenteze.

Mindfulnessul își are originea în *budism*

Practicile de mindfulness sunt prezente în majoritatea religiilor lumii, dar nu sunt religioase. Mindfulnessul este o activitate mentală și un set de abilități.

Mindfulnessul mă va ajuta să-mi *golesc mintea* sau să *gândesc pozitiv*

Mindfulnessul ne ajută să devenim mai conștienți de gândurile noastre. De obicei nu învățăm cum să ne controlăm gândurile sau cum să eradicăm negativitatea sau să încurajăm gândirea pozitivă. Conștientizarea necentrată a atenției înseamnă că ne putem îndepărta de gânduri și putem decide pe care le alegem să ne ghideze acțiunile și pe care le lăsăm să plece.

Mindfulnessul este o tehnică de *relaxare*

Relaxarea este un beneficiu comun, dar nu este un scop în sine – ne putem construi calmul nu prin încercarea de a forța relaxarea (oricine a încercat să se forțeze să adoarmă va cunoaște inutilitatea acestui lucru!), ci observând condițiile care susțin și încurajează calmul.¹ Important este că nu trebuie să fim calmi pentru a fi atenți. Putem fi prezenți cu sentimentele și emoțiile noastre în orice stare ne-am afla. Putem fi în mod conștient atenți atunci când suntem furioși, speriați, triști, fericiți, mulțumiți, plictisiți, stresați...²

Mindfulnessul este o metodă de *autoîmbunătățire*

Îmbunătățirea de sine ca noțiune poate încuraja conformitatea cu așteptările altora (cum ar trebui să fiu, ce ar trebui să fac), în timp ce mindfulness ne ajută să ne cunoaștem cu adevărat și apoi să ne orientăm către valorile alese de noi înșine, mai degrabă decât să ne măsurăm în raport cu idealurile altora.

Mindfulnessul mă va „repara”

Repararea implică faptul că noi suntem cumva „stricați”. Nu doar tu ești „stricat”; toți oamenii experimentează perioade de anxietate, îngrijorare, împovărare și stres, toate acestea sunt normale. Mindfulnessul ne poate învăța cum să lucrăm cu aceste experiențe în moduri care sunt mai degrabă benefice și adaptabile decât nefolositoare.

Mindfulnessul nu înseamnă că vom pluti pe deasupra încercărilor vieții cu seninătate – vom avea încă destule momente când butoanele noastre vor fi bine și temeinic apășate! Dar vom deține instrumentele necesare pentru a observa și a ne folosi emoțiile învățând din ele.

Setarea busolei

Există multe motive pentru care oamenii aleg să practice mindfulness și cu toții vom aborda învățarea acestei metode cu nevoi și așteptări diferite. Așa cum am spus, învățarea și formarea tradiționale sunt conduse de rezultate tangibile și măsurabile, dar călătoria noastră prin mindfulness are o abordare bazată mai mult pe valori.³ Valorile tind să nu fie lucruri materiale; ele sunt mai mult atitudinale și experiențiale, semnalează ceea ce este cu adevărat important în viață și pot fi influențate de modul în care am dori să fim sau de felul în care dorim să ne trăim viața. De exemplu, am vrea să fim creativi, afectuoși, conectați cu ceilalți, aventuroși sau inspirați. Terapia de Acceptare și Angajament (Acceptance and commitment therapy, ACT) este o abordare psihologică bazată pe strategii de mindfulness și este deosebit de folosită în identificarea și utilizarea valorilor personale ca instrumente de susținere a stării de bine mentale (vezi Figura 1.4.).⁴

Prin orientarea către o abordare bazată mai mult pe valori, mindfulnessul nu va deveni doar un lucru în plus pe lista de lucruri de făcut sau un exercițiu în care veți bifa căsuțele. Faptul de a fi axat exclusiv pe obiective ar putea reduce în mod neintenționat mindfulnessul la un instrument destinat unui anumit efect sau scop. O abordare mai deschisă și bazată pe valori ne oferă libertatea de a vedea ce se întâmplă pe parcurs și putem fi receptivi la experiențele noastre, indiferent dacă acestea sunt sau nu cele la care ne așteptam. În loc de obiective măsurabile, am putea



Figura 1.4. Valori ACT

cădea de acord să ne fixăm busola în direcția în care vrem să călătorim. De exemplu, spre calm, pentru a sprijini creativitatea, pentru a deveni un părinte mai prezent. S-ar putea să fiți foarte conștienți de valorile voastre, sau poate nu. Activitatea de mai jos ar putea fi utilă pentru a dezvălui ce apreciați. Apoi, puteți începe să stabiliți ce așteptări aveți de la mindfulness, în conformitate cu ceea ce este important pentru voi. Dacă exercițiul duce la ceva care seamănă cu obiectivele tradiționale, este în regulă, pe parcursul acestui curs vă puteți separa valorile de obiective.

Exercițiu de scriere liberă

Scrierea liberă este o tehnică creată de Peter Elbow în 1973⁵ și este concepută pentru a ajuta la generarea și elaborarea ideilor noastre.

Acesta nu este un exercițiu de mindfulness, dar îl vom aborda într-un mod conștient. Veți avea nevoie de pix și hârtie, precum și de un cronometru setat la două minute.

În partea de sus a hârtiei scrieți:

„Sunt atras de mindfulness pentru că...”

Observați greutatea pixului în mână, cum degetele voastre știu exact ce să facă pentru a crea cuvinte pe pagină. Poate că nu ați mai scris nimic pe hârtie de ceva timp – s-ar putea să vi se pară familiară sau să vă inspire amintiri – sau poate vă simțiți puțin ciudat! Hârtia are suprafața netedă, aspră, este liniată sau albă? Simțiți corpul încordat? Umerii sunt aplecați? Nu trebuie să vă ajustați poziția pentru mai mult confort?

Veți scrie timp de două minute fără să vă opriți, în propoziții complete, fără să judecați ceea ce scrieți, doar scrieți. Dacă nu știți ce, scrieți ceva de genul „ideile vor veni” în mod repetat până când ele vor veni.

Opriți-vă când expiră cele două minute (chiar dacă sunteți la jumătatea propoziției).

Stabilirea intențiilor: de ce am nevoie?

Așteptările și valorile noastre pot fi o sursă de inspirație, însă intențiile noastre sunt cele care ne pot ajuta să începem și să susținem orice călătorie de învățare.

Să ne facem timp

Antrenamentul mindfulness, ca orice învățare, necesită ceva timp – nu foarte mult, dar va trebui să practicați mindfulness în fiecare zi. După cum știm cu toții, se întâmplă rar să ne apară în program puțin timp liber – ne umplem timpul foarte repede. Prin urmare, trebuie să ne stabilim cu atenție intenția de a ne aloca ceva timp pentru practică. Deoarece acest curs începe cu practici mai scurte (câteva minute), efectuarea lor în fiecare zi este realizabilă. Accentul pus pe conștientizarea activă de-a lungul acestei cărți ajută, de asemenea, la introducerea noțiunii de disponibilitate a atenției în afara practicii concentrate.

Găsirea momentului potrivit pentru a practica

Deseori sunt întrebată care este cel mai bun moment al zilei pentru un exercițiu de mindfulness concentrat. Acest lucru va depinde în întregime de alegerea personală și de disponibilitatea voastră. Sunt câteva puncte de luat în considerare aici.

- Este util să exersați atunci când vă simțiți treaz și alert, dar pentru mulți dintre noi oboseala este un însoțitor obișnuit; ar fi interesant de urmărit în ce constă diferența practicii atunci când sunteți alert, dimineața, și când sunteți obosit, seara. Dacă adormiți, atunci somnul este cel necesar.
- Dimineața este momentul din zi în care deja aveți stabilite o mulțime de obiceiuri sănătoase, cum ar fi spălatul pe dinți, dușul, micul-dejun, prin urmare câteva minute de mindfulness s-ar potrivi de minune – sau ați putea practica în timp ce așteptați pornirea computerului.
- Mijlocul zilei ar putea fi ideal pentru rutina de la serviciu sau de acasă, dacă aveți în mod natural o pauză pentru prânz, iar acesta este un motiv bun pentru a vă asigura că luați o pauză.
- Pregătirea pentru culcare puțin mai devreme poate crea un moment plăcut pentru a practica. Stând drept sau în „poziția astronautului” (culcat pe spate, cu picioarele sprijinite de un perete), sau practicând cu ochii deschiși ne poate ajuta să nu adormim.

Poate fi util să legați exercițiul de mindfulness de o activitate de rutină pe care o faceți zilnic, astfel încât să vă amintiți să-l practicați.

Crearea unui spațiu potrivit

Puteți practica mindfulness oriunde și, deși este plăcut să aveți puțină liniște, aceasta nu este neapărat necesară. Cel mai

bine este să fiți într-un loc unde să nu fiți întrerupt de alte persoane. Exercițiile de mișcare conștientă (dacă alegeți să le faceți) necesită spațiu și intimitate, dar am creat opțiuni pentru mișcări minime care pot fi efectuate la serviciu, chiar și la birou, fără a atrage atenția colegilor curioși!

Unul dintre multe lucruri minunate despre mindfulness este că poate fi practicat oriunde, astfel încât puteți alege orice cameră sau spațiu exterior. Nu este nevoie să creăm un loc anume în care să practicăm. De fapt, dacă devenim prea dependenți de un anumit spațiu, asta poate semnala că practicarea mindfulnessului este constrânsă sau limitată la acel loc, mai degrabă decât să exersăm oriunde, oricând. Schimbați locurile în mod regulat, dacă vă dați seama că vă bazați pe ele sau asociați mindfulnessul cu un anumit loc. Criteriile principale sunt confortul și siguranța. Nu aveți nevoie de niciun echipament sofisticat pentru a practica mindfulness, ci doar de o suprafață propice pentru exercițiile concentrate în poziție șezând, cum ar fi un scaun cu spătar drept sau un covoraș de yoga, o canapea sau un pat pentru exercițiile pe care doriți să le efectuați întinși.

O atitudine pentru mindfulness

Așadar, acum avem o idee despre valorile și așteptările care ne vor inspira să învățăm, precum și câteva condiții ușor de îndeplinit cu privire la momentul și locul în care am putea învăța să fim atenți în mod conștient. Următorul pas este să revenim la conceptul de atitudine, care în acest context înseamnă „perspectivă”, „abordare” sau „mentalitate”. Să analizăm noțiunea de atitudine în legătură cu pregătirea pentru călătoria de învățare a mindfulnessului. Fără îndoială, atitudinea face diferența în ceea ce privește rezultatele și experiența de învățare, deoarece atitudinea pe care o adoptăm pregătește cu adevărat scena.

Atitudinea este filtrul prin care primim și procesăm informațiile. Am putea crede că atitudinea este pur și simplu automată,

o putem vedea ca parte a personalității noastre sau ca ceva ce ne este dictat sau impus de situații externe. De fapt, atitudinea noastră este, în mod absolut, ceva ce putem observa și din care putem face un scop. Atunci când facem acest lucru, experiența noastră despre lumea din jur se poate schimba. Este ca și cum, dacă ați avea mai multe perechi de ochelari de soare cu lentile în culori diverse, fiecare dintre ele ar arăta lumea într-o lumină diferită sau ar contribui la o anumită stare de spirit. În timp ce vremea sau mediul ne-ar putea împinge să alegem o anumită pereche de ochelari, depinde de noi pe care îi alegem și îi purtăm.

Gândiți-vă la atitudinea voastră față de mindfulness chiar în clipa asta. Este una foarte optimistă – poate o vedeți ca pe un remediu universal sau un panaceu? Sau sunteți foarte sceptic? Dacă atitudinea voastră este prea optimistă, atunci ați putea fi ușor dezamăgiți ori deziluzionați chiar de la primul obstacol. De asemenea, dacă sunteți extrem de sceptici (sper că nu, fiindcă ați cumpărat această carte!), prima provocare ar putea să vă valideze atitudinea de tipul „Știam eu că nu va funcționa”. Luați-vă un moment pentru a observa modul în care abordați mindfulnessul: unde vă situați pe scala de atitudini (foarte neștiințifică!) din Figura 1.5.?

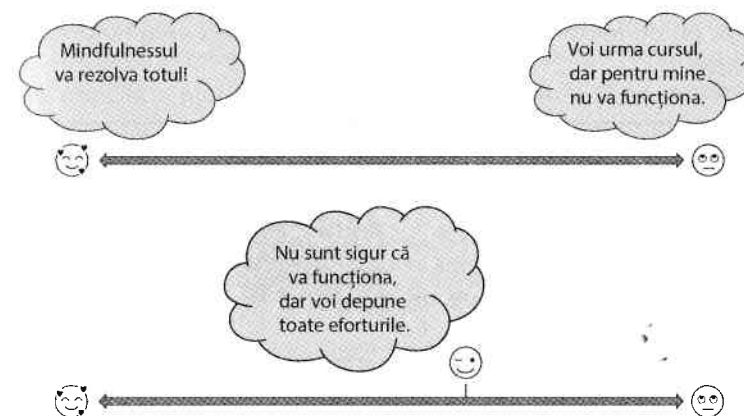


Figura 1.5. O scală a „atitudinilor față de mindfulness”