

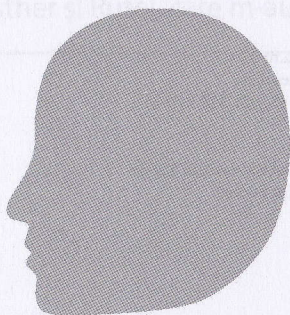


Andy Gibson

ANTRENEAZĂ-ȚI MINTEA PENTRU AFACERI

**Cum să-ți folosești inteligența
pentru a transforma modul în care lucrezi**

Traducere: Iulia Surugiu



NICULESCU



CUPRINS

| | |
|-------------------|----|
| Mulțumiri | 11 |
| Introducere | 13 |
| Pe scurt | 17 |



1. HRĂNEȘTE-ȚI MINEA19

Mintea este cel mai valoros instrument al tău, deci cum poți avea grijă de ea și cum o poți face să funcționeze la capacitate maximă? Învață cum să-ți hrănești mintea și cum să îți menții sănătatea mentală și să fii productiv la locul de muncă.



2. STĂPÂNEȘTE-ȚI STĂRILE SUFLETEȘTI.....57

Gândurile, raționamentele și deciziile noastre sunt influențate de stările noastre sufletești. Învață cum să-ți gestionezi stările sufletești și emoțiile pentru a rămâne calm, concentrat și energetic pe tot parcursul zilei.



3. MOTIVEAZĂ-TE83

Cele mai bune companii își implică angajații și obțin maximum de efort de la oameni. Află ceea ce ne impulsionează să izbândim și găsește modalități mai bune pentru a te motiva pe tine și pe alții.



4. GESTIONEAZĂ PRESIUNEA107

Presiunea este o realitate a mediului de afaceri modern, dar stresul poate dăuna sănătății și productivității noastre. Înțelege psihologia presiunii și învață moduri practice de a reduce stresul la locul de muncă.



5. CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSUȚI.....133

Suntem cu toții diferiți. Prin înțelegerea caracteristicilor care ne oferă unicitate, putem să jonglăm cu atuurile noastre, să ne controlăm slăbiciunile și să lucrăm mai bine împreună.



6. ANTRENEAZĂ-ȚI MINEA163

E posibil să-ți crești nivelul inteligenței sau să-ți schimbi obiceiurile? Explorează felul în care mințile noastre acumulează cunoștințe și învață noi abilități, descoperind ce înseamnă cu adevărat să-ți antrenezi mintea.



7. IA DECIZII MAI ÎNȚELEPTE.....199

Afacerile depind de oameni care iau deciziile potrivite la momentul potrivit. Înțelege procesele care stau la baza luării deciziilor și cum poți sprijini deciziile informate și raționale la locul de muncă.



8. INFLUENȚEAZĂ OAMENII223

Ne influențăm tot timpul unii pe ceilalți, atât în mod pozitiv cât și în mod negativ, uneori fără să realizăm acest lucru. Învață cum să-ți exerciți influența, să construiești relații mai bune și să îi inspire pe ceilalți.



9. LUCREAZĂ ÎN ECHIPĂ249

Atunci când colaborăm putem să lucrăm mai bine și mai eficient. Învață cum să împărtășești idei clare cu ceilalți și descoperă metode mai bune de a comunica și de a colabora.



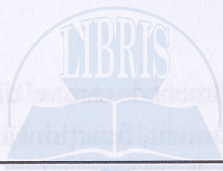
10. GÂNDEȘTE CREATIV279

Organizațiile care nu reușesc să inoveze sunt lăsate în urmă tot mai mult. Descoperă cum să-ți dezvolti creativitatea, să găsești soluții ingenioase și să devii mai inovativ la locul de muncă.

**CELE 10 OBICEIURI ALE UNEI MINȚI
PENTRU AFACERI.....303**

CONCLUZIE: O AFACERE PENTRU MINȚI305

Lecturi adiționale.....325

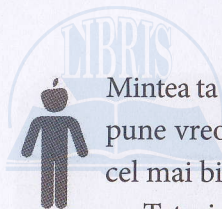


CAPITOLUL 1

HRĂNEȘTE-ȚI MINEA

| | |
|---|----|
| Schimbarea mentalităților..... | 20 |
| Cunoaște-ți mintea | 22 |
| Puterea minții..... | 25 |
| Elefantul și călătorul..... | 27 |
| Ce ne afectează mințile?..... | 28 |
| Zgomote și factori perturbatori | 29 |
| Lumina | 29 |
| Somnul | 30 |
| Sănătatea fizică și exercițiile | 30 |
| Alimentația..... | 31 |
| Apa | 32 |
| Alți oameni..... | 33 |
| Resurse mentale..... | 34 |
| Reziliența | 35 |
| Cum să ai grijă de mintea ta..... | 36 |
| Care sunt trucurile tale mentale? | 38 |
| Ce funcționează pentru tine | 40 |
| Prezența conștientă* | 42 |
| Amintește-ți ideile de bază | 43 |

* În original, *mindfulness*. Prezența conștientă este un concept de conștientizare a fiecărui moment al gândurilor, sentimentelor, senzațiilor corpului și a mediului înconjurător. (n.red.)



Mintea ta este cel mai sofisticat instrument de care vei dispune vreodată și, ca orice alt instrument, funcționează cel mai bine atunci când ai grijă de el.

Totuși, mințile noastre nu sunt chiar atât de simple precum alte instrumente. A avea grijă de minte necesită ceva efort.

Atunci când pleci de la birou și te îndrepti seara spre casă, poți lăsa în urmă majoritatea instrumentelor pe care le folosești – dosarele tale, ședințele, colegii și lista de contacte. Singurul lucru pe care nu îl poți lăsa în urmă este mintea ta. În schimb, o lăsam „pornită” tot timpul, verificând mesaje, analizând probleme, gândindu-te nu numai la munca din cursul zilei, ci și la cea de mâine, de poimâine, și de răspoimâine.

Fără o atenție și o grijă corespunzătoare, se instalează oboseala, iar munca și viața ta se vor clătina. Se poate întâmpla încetul cu încetul sau poate fi ceva neașteptat – în orice caz, nu vei performa la potențialul tău maxim.

Așadar, pentru a avea succes în afaceri, trebuie să știi cum funcționează mintea și cum să ai grijă de ea – atât la locul de muncă, cât și în afara lui.

SCHIMBAREA MENTALITĂȚILOR

Motivul pentru care trebuie să avem grijă de mințile noastre este evident.

Indiferent ce țeluri ai în plan personal și profesional, vei avea nevoie de mintea ta. Nu e de mirare, atunci, că într-un sondaj organizat de Mindapples și Charity Mind, 84% dintre oameni și-au evaluat sănătatea mentală ca fiind la fel de importantă precum cea fizică. (1)

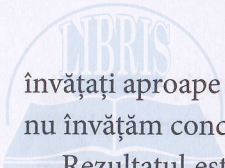
Cu toate acestea, facem extrem de puține lucruri pentru a avea grijă de mințile noastre. Deși susțin că sănătatea lor mentală este importantă, 56% dintre respondenți au spus că nu s-au mai gândit la acest lucru până acum. Știm că mințile noastre sunt importante, dar de aici și până la a transforma acest lucru în acțiuni pozitive pare să fie un drum lung.

Unul dintre cele mai mari obstacole este faptul că termenul „sănătate mentală” este asociat foarte mult cu boala (psihică). Întreabă oamenii care este primul cuvânt care le vine în minte atunci când aud termenul „sănătate mentală” și vor spune „deprezie”, „boală psihică”, „nebulie” sau „cădere nervoasă”; pune-le aceeași întrebare despre „sănătatea fizică” și vor vorbi despre „sală de sport”, „fitness”, „alimentație sănătoasă” și cele „cinci porții de legume pe zi”. (2)

Cu toate că sănătatea fizică este ceva cu care să te mândrești, sănătatea mentală a devenit ceva ce trebuie evitat, relevantă doar pentru oamenii bolnavi și un subiect prea sensibil de dezbătut la locul de muncă. Oamenii chiar vorbesc despre „a avea sănătate mentală” ca și cum ar vorbi despre a avea o boală.

Impactul acestui lucru este mai mare decât ne putem gândi. Nu avem o imagine pozitivă la care să facem referire, așa că facem eforturi să acționăm. Poate că din acest motiv, 72% dintre respondenții noștri au simțit că sănătatea mentală și problemele legate de starea de bine nu au fost discutate suficient de deschis în societate.

O altă parte a problemei este ignoranța colectivă cu privire la mințile noastre. Din copilărie, majoritatea dintre noi a fost bombardată cu informații despre placa bacteriană, microbii de pe mâinile noastre și sarea din mâncarea noastră, însă nu am fost



învățați aproape nimic despre mințile noastre. Din moment ce nu învățăm conceptele, nu știm nici ce este normal.

Rezultatul este că mințile noastre se pot simți încețoșate și misterioase, lucru asupra căruia avem foarte puțin control. Așa că oprim semnalele, ne ignorăm mințile și ne concentrăm pe lucruri mai ușoare, precum observarea taliei și reducerea consumului de zahăr, așteptându-ne ca specialiștii să ne ajute dacă ceva nu merge bine.

Totuși, suntem din ce în ce mai interesați de mințile noastre. Există un interes public tot mai mare pentru neuroștiință și psihologie, pornind de la articolele din mass-media despre scanarea creierului, până la cărțile despre „secretele ascunse” ale psihologiei. De fapt, 52% dintre respondenții sondajului nostru au spus că le-ar plăcea să știe mai multe despre cum să aibă grijă de bunăstarea și sănătatea lor mentală. Când trebuie să încurajăm oamenii să se gândească mai mult la sănătatea minții lor, batem la o ușă închisă.

Este timpul pentru o schimbare. Cu toții avem sănătate mentală și este normal să avem grijă de mințile noastre pentru a avea o viață de succes. Așadar, dacă putem avea grijă de corpurile noastre spălându-ne pe dinți sau mâncând un măr, cum rămâne cu mințile noastre?

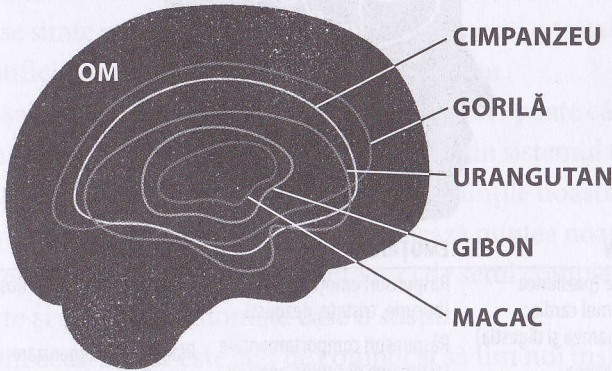
CUNOAȘTE-ȚI MINEA

Să începem prin a ne uita la acest concept pe care îl numim „minte”, ce este el și cum îl putem menține într-o formă bună. (3)

Când ne gândim la mințile noastre, de regulă ne gândim la creier. Neuroștiințele moderne au scos la iveală miezul activităților care se desfășoară în capul nostru. Deși știm destul de

puține lucruri despre ceea ce se petrece în capul nostru, înțelegem destul de bine cum este creierul nostru construit și felul în care funcționează.

Evoluția rasei umane este legată foarte mult de povestea dezvoltării creierului. Nu am ajuns în vârful lanțului trofic fiind mai mari sau mai puternici decât alte ființe: am dezvoltat creiere mai mari decât ele. De fapt, creierele noastre s-au dezvoltat atât de mult față de alte mamifere asemănătoare nouă, (4) încât, practic, creierul copiilor noștri își continuă dezvoltarea și după naștere. (5)

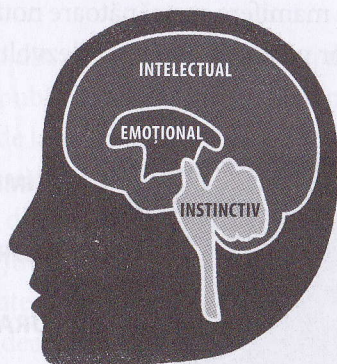


În anul 1960, Paul D. McLean a întocmit o hartă a secțiunilor creierelor noastre, grupându-le în trei etape distincte ale dezvoltării noastre ca specie. (6) Toate aceste părți sunt adânc interconectate, dar ne oferă un mod util de a explora structura funcțională a creierelor noastre.

Prima, și cea mai primitivă parte, se ocupă cu funcționarea de bază, sistemele instinctive care ne mențin în viață. Chiar și șopârlele au sisteme similare, așa că uneori această parte este denumită „creier reptilian”.

Cea de-a doua secțiune este alcătuită din sistemul limbic sau „creierul mamiferelor”, care, desigur, se poate identifica la toate mamiferele. Acesta este responsabil de răspunsurile emoționale/stimulii emoționali și de temperatura corpului.

Și, în sfârșit, în centrul acestor secțiuni se află neocortexul, care este deosebit de mare la oameni și ne oferă capacitatea distinctă de a gândi și planifica.



INSTINCTIV

Funcții vitale (presiunea sângelui, ritmul cardiac, respirația, foamea și digestia)
Somnul și trezirea
Excitarea și vigilența

EMOȚIONAL

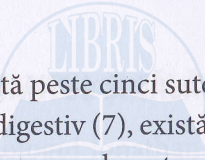
Răspunsuri emoționale (bucurie, tristețe, deznădejde)
Răspunsuri comportamentale (asumarea riscurilor, agresivitate)
Temperatura corpului
Plăcere, recompensă, motivație

INTELLECTUAL

Capacitate de gândire abstractă
Voință și inhibiție
Planificare și organizare
Idei și imaginație
Limbaj și capacitate de învățare
Soluționarea problemelor și capacitate de analiză

Deși aceste secțiuni reflectă diferite stadii evolutive, ele, de fapt, nu sunt separate, ci adânc interconectate. Fiecare parte este implicată în felul în care gândim și simțim, iar impulsurile se transmit cu ușurință între ele.

Suntem, de asemenea, mai mult decât creierul nostru: sistemele noastre „instinctive” sunt extinse în tot corpul nostru.



Există peste cinci sute de milioane de neuroni în sistemul nostru digestiv (7), există neuroni în inimile noastre (8), și, de fapt, întreg corpul nostru este conectat la un singur sistem nervos central și complex.

De exemplu, dacă îți este foame – un instinct primar – poți simți un impuls emoțional de a mânca tort, pentru că asociezi tortul cu sațietatea. Pe urmă, partea ta rațională s-ar putea să intervină, amintindu-ți că tortul îngrașă și că ar trebui să te ții de dieta ta. În schimb, acest lucru îți reamintește că îți faci griji în legătură cu greutatea ta, un alt răspuns emoțional. Cu toate acestea, sistemul tău primar încă tânjește după dulce și latura ta emoțională se simte inconfortabil. Așa că decizi că meriți o tratație – dar o justifici plănuiind să mergi la sală mai târziu.

Așadar, acel impuls original de a mânca tort poate că nici nu a venit de la creier, ci de undeva mai adânc, din sistemul tău nervos. Acest sistem nervos complex susține mințile noastre, astfel că o mare parte din felul în care funcționează mintea noastră este influențată nu de procesele cognitive, ci de setul complex de instincte și sistemele automate care o susțin.

Din acest motiv este atât de complicat să fim noi înșine. Sistemele noastre nervoase combină o gamă de structuri și procese diferite, pe care le percepem ca fiind o singură minte.

PUTEREA MINȚII

Așadar, mintea înseamnă mult mai mult decât gândurile noastre conștiente și nu se bazează doar pe creier pentru a funcționa. Mințile noastre sunt formate din sisteme complexe, interconectate, și fiecare parte se bazează pe altele pentru a funcționa. Așadar, dacă credeai că pentru a-ți hrăni mintea e nevoie doar să