

The way of the hammock Copyright © 2014 by Marga Odahowski
Originally published in 2015 by Hay House, Inc.
©2016 Editura ACT și Politon pentru prezenta versiune românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro,
www.actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.ACTsiPoliton.ro

Traducător: Ana Mănescu
Redactor: Simona Luncașu
Tehnoredactor: Teodora Vlădescu
Corector: Carla Francesca Schoppel
Coperta: Marian Iordache
Editor: Simona Luncașu
Copyright Manager: Andrei Popa
Producător: Adrian Hoțoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ODAHOWSKI, MARGA

Calea hamacului: designul calmului pentru o viață ocupată /
Marga Odahowski ; trad.: Ana Mănescu. - București : Act și Politon,
2016

ISBN 978-606-8739-84-7
I. Mănescu, Ana (trad.)
159.923.2

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

MARGA ODAHOWSKI

CALEA hamacului

DESIGNUL CALMULUI
PENTRU O VIAȚĂ OCUPATĂ

Traducerea din limba engleză:
Ana Mănescu

 ACT și Politon

2016

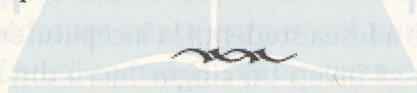


William & Mary Jo Ochoowski

cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Introducere</i>	17
Capitolul 1: GÂNDEȘTE CA UN DESIGNER Descoperă, concepe, înfăptuiește.....	35
Capitolul 2: RELAXARE Designul voioșiei	67
Capitolul 3: MINDFULNESS Designul compasiunii	83
Capitolul 4: POZITIVITATE Designul minții scilpitoare	99
Capitolul 5: IMBOLDURI Designul de obiceiuri ale stilului de viață	117
<i>Postfață</i>	195
<i>Bibliografie recomandată</i>	201
<i>Mulțumiri</i>	205

important, din înțelepciunea voastră lăuntrică de a crea schimbare durabilă. Sper ca această carte să vă inspire și să vă ajute în crearea unei vieți de voieșie, compasiune și minte scilpitoare.



introducere



Când eram copil, hamacul era raiul meu, un loc în care puteam să mă duc și să fiu singură, dar și să fiu eu însămi. Îmi amintesc acele zile de vară din Wisconsin, cuibărită în hamacul de la casa noastră de vacanță de pe malul lacului Geneva. Îmi savuram idila zilnică, respirând dulceața ierbii proaspăt cosite din aer. Acest timp petrecut singură mă readucea la mine însămi. Mă rupeam de lume. Îmi lasam imaginația să zburde. Aveam parte de revelații și inspirație.

Mai târziu, când predam la Universitatea din Virginia, mă plimbam prin parcul istoric și vedeam studenții relaxându-se în hamace, bucurându-se de căldura verii. Odată, când treceam pe lângă un grup care lua parte la un tur, am auzit o mamă spunându-i fiului său: „Dragă, dacă vrei să te adaptezi aici, va trebui să porți șlapi.” În timp ce mă plimbam mai departe pe lângă colonadă, am văzut un grup de studenți care purtau cu toții șlapi; mama avea dreptate. Trebuie să recunosc, simpla vedere a acelor încălțări la studenții mei m-a făcut să fiu cuprinsă de un sentiment de relaxare. Voiam și eu o pereche. M-am dus la magazinul local de încălțăminte al prietenului meu, Scarpa, și m-a cucerit perechea

perfectă de pantofi argintii, confortabili Mephisto. Îmi plăcea la nebunie senzația de relaxare și ușurința de a-i încălța și a-i da jos. Când purtam acești pantofi modești, am observat că mă încetineau literalmente.

Cred că toți căutăm căi de a încetini pasul. Astăzi, avem nevoie de mai mult decât de șlapi. Avem nevoie de căi tangibile de a renunța la încordarea cauzată de multe solicitări din timpul zilei. Exact precum conformarea la recenta modă de purtare a șlapilor, mulți dintre noi ne conformăm culturii stresului, simțind nevoia să acționăm repede ca o reacție la ritmul lumii de astăzi.

Există atât de multă presiune să faci mai multe și un sentiment omniprezent că n-ai destul timp. Toate acestea ne fac să ne asumăm prea multe, și apoi să apellăm la ineficientul sistem de sarcini multiple. Ne trezim învârtindu-ne în cicluri de stres și disperare. Îmi aud studenții exprimând asta tot timpul.

Când întreb: „Ce mai faci?”, îmi răspund: „Sunt ocupat – abia aștept să termin școala ca să mă relaxez.”

Dar școala duce la muncă și la o carieră. „Să fii ocupat” nu se termină niciodată.

Cu toții am primit oferte pe e-mail și reclame online care spun chestii precum: „Acționează acum pentru această ofertă limitată”, „Ai face bine să te grăbești!” și „Grăbește-te – timpul se scurge.” Aceste mesaje au ecou pretutindeni în societatea noastră. Expertii în marketing știu că, prin crearea de tensiune în luarea deciziilor,

oamenii sunt motivați să cumpere. Acest tip de promovare creează anxietate sau un simț al urgenței, jucându-se cu sentimentele noastre – frica de a rata ceva și mentalitatea „sunt atât de ocupat”. Când îmi permit să mă las prinsă în aceste mesaje de marketing, mă trezesc pur și simplu cu mai multe pe lista de sarcini.

Această grabă de a decide duce la oboseala deciziilor. Este sentimentul lent care lovește când sunt prezentate prea multe opțiuni și mintea îngheață. Devine imposibil să decizi. Acel sentiment de indecizie poate fi extenuant. Asta experimentau studenții mei de la universitate, și voiau soluții care să-i ajute să ia decizii rapide, clare.

Ai suferit vreodată de oboseala deciziilor? Cred că am trecut cu toții prin asta la un moment dat în viața noastră, mai ales când suntem suprasolicitați. Avem doar o cantitate limitată de energie mintală zilnică. Felul în care îți organizezi ziua poate face o diferență uriașă. Când avem un program agitat, când nu suntem odihniți, hidratați sau hrăniți, voința și abilitatea de a lua decizii înțelepte ni se diminuează. Este acel sentiment pe care îl ai când te uiți la raftul de cereale din magazinul alimentar. Ai luat decizii toată ziua și acum raftul de cereale oferă prea multe alegeri. Stai acolo înghețat de indecizie. Fiind obosit, suprasolicitat și copleșit de atât de multe de făcut, chiar și decizia privind ce fel de cereale să cumperi pare o alegere imposibilă.

Această stare a fost standardul meu în anii de facultate, ca studentă a Universității din Wisconsin în

Steven Point, sediul Institutului Național pentru Starea de Bine. Îmi lipsea voința. Deciziile erau dificile. Totuși, mișcarea pentru starea de bine mă intrigă; credeam că ar putea să fie leacul pentru stresul prin care treceam ca studentă. Interesul meu pentru stilul de viață cu starea de bine integrată a crescut pe măsură ce ascultam guru în domeniul medicinei minte-corp. M-am specializat în sociologie cu un accent pe munca artistică și socială. La cursuri am învățat că voința este fiziologică și limitată – eu aveam nevoie de *puterea iscusinței*.

Tânjeam după o viață relaxată, productivă și energizată, și care includea și timp pentru familie și prieteni. Am experimentat mai multe practici și m-am bizuit pe marii lideri să mă ajute să învăț noi abilități. Am aflat despre Institutul Minții și Vieții unde Dalai Lama colaborează cu cercetătorii de top ai lumii în știința relaxării, compasiunii și fericirii. În anul în care am frecventat Institutul Minții și Vieții, Sfinția Sa s-a întâlnit cu dr. Richard Davidson, de la Universitatea din Wisconsin, cu Jon Kabat-Zinn, de la Universitatea din Massachusetts, și cu alții pentru a discuta despre cum cultivarea de emoții pozitive are un impact asupra bunăstării noastre.

Când eram la facultate pentru o diplomă de master în consiliere, am participat la primul meu curs de yoga. Cursul era predat după orele de program la Centrul de Sănătate Mintală unde eram intern. Din această practică de yoga într-un grup restrâns am învățat valoarea nemiscării și liniștii în practica mea zilnică. Asta m-a determinat să predau relaxarea la Universitatea din Wisconsin în 1983.

La vremea respectivă m-a surprins că atât de mulți oameni aveau nevoie de abilități de calm. Astăzi, avem acces la cercetări substanțiale și la rezultate bazate pe dovezi care confirmă că drumul către o minte deșteaptă este o minte liniștită. Neuroștiința meditației arată că aceasta reduce cortizonul, un hormon al stresului cu multe efecte negative asupra organismului.

Sfinția Sa, care se descrie drept un simplu călugăr, vorbește adesea despre cele două căi de a crea fericire. Prima cale este externă, prin aflarea de mai bun – haine mai bune, șlapi mai buni, prieteni mai buni, slujbe mai bune... schimbând situația exterioară din viața noastră. Fericirea externă nu e rea, dar nu durează mult. Este ca o pedichiură care face picioarele fericite pentru câteva zile, dar cu timpul se duce. Pentru schimbarea adevărată, durabilă, avem nevoie de abilități mintale, de obiceiuri noi și de sprijin – un trib de prieteni.

Cu ani în urmă, unul dintre remediile mele externe era să visez cu ochii deschiși la mutarea în Montana; eram sigură că viața era mult mai relaxată în Vest. Chiar am solicitat și mi-a fost oferită o slujbă în Bozeman, Montana. Dar apoi mi-am dat seama că viața și munca mea acolo ar fi fost la fel ca întotdeauna. Încă eram într-o stare reactivă; căutând surse externe ca să previn factorii mei zilnici de stres. Din procesul de solicitare a acestei slujbe din Vest am învățat că puteam să-mi creez noi oportunități pentru muncă și viață chiar și dacă rămâneam exact unde eram. Procesul de intervievare mi-a schimbat mentalitatea. Am devenit un *intraprenor* – am profitat de poziția actuală din cadrul Universității din