

Redactare: Laura Udrea

Illustrații: Isabel Große Holtforth, Maisach

DTP: Irina Geambășu

Copertă: Cristina Dumitrescu

Corectură: Eugenia Oprea

ISBN 978-973-21-1051-5

Descrierea CIP a Bibliotecii Nationale a României

Miss Trendy : # Fii eficientă! / trad. de Sanda Stiehler-Chiose. – București :

Editura Minerva, 2018

ISBN 978-973-21-1051-5

I. Stiehler-Chiose, Sanda (trad.)

159.9

© Originaltitel „Achtsamkeit statt Multitasking. Plädoyer für ein bewussteres

Leben”, Maracuja GmbH, Hamburg

Copyright © 2017 Gabal Verlag GmbH, Offenbach

Copyright © 2018 Editura MINERVA, pentru prezenta ediție în limba română

Traducere publicată cu permisiunea GABAL Verlag GmbH.



Editura MINERVA • Redactia și sediul social:

B-dul Metalurgiei nr. 32-44, cod 041833,
sector 4, București, O.P. 82 – C.P. 38

tel: (021) 461.08.10/14/15; fax: (021) 461.08.09/19.

E-mail: office@edituraminerva.ro; office@megapress.ro
Departamentul desfacere: tel: (021) 461.08.08/12/13/16;
fax: (021) 461.08.09/19; E-mail: comenzi@edituraminerva.ro

Ne puteți vizita pe:

www.edituraminerva.ro

www.megapress.ro

Miss Trendy

FII EFICIENTĂ!



Traducere de Sanda Stiehler-Chiose



București, 2018

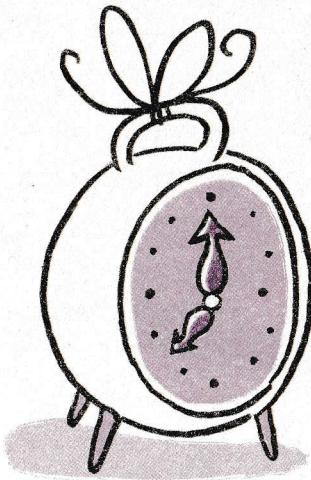
Despre ce vom povesti:

Multitasking ca stil de viață – între provocare și probleme	12
Multitaskingul – tentant, fascinant, inutil sau nociv?	15
De ce este multitaskingul periculos?	20
• Multitaskingul – hoțul de energie	32
• Conștiința și respectul de sine dispar	35
• Multitaskingul pentru părinții și educatorii	47
• Parteneriat, prietenie și multitasking	51
• Multitasking și burnout	56
De ce cădem mereu în capcana multitaskingului?	58

Descoperirea atenției distributive și conștientizarea	74
• Ce înseamnă conștientizare	76
• Autoeficiența crește	80
• Relația de cuplu și conștientizarea	82
• Conștientizarea în educație	86
• Conștientizarea la locul de muncă	88
• Anecdote despre conștientizare	90
Cum cultivăm atenția distributivă și conștientizarea?	92
• Ne întărim conștiința de sine	93
• Facem introspecție și ne adaptăm conduită	95
• Vizualizăm ținta	95
• Exerciții de conștientizare – aici și acum	98
Plăcerea aduce profunzime, râsul este sănătate	104

A la fin!





C'est la vie

Vraiment, timpul e prețios. Durata vieții noastre e limitată. Timpul de muncă nu-l putem prelungi după plac, cu atât mai puțin timpul liber de care dispunem. De aceea încercăm să folosim cât mai bine orele pe care le avem de trăit. Vrem să facem multe într-un timp scurt: să realizăm, să perfecționăm, să experimentăm – cât se poate de mult! Am dreptate, nu-i aşa?

Solicitările tot mai mari de la job, ofertele diversificate de petrecere a timpului liber și tot mai multe posibilități de consum material, mass-media și intelectual conduc spre o suprasolicitare a capacităților noastre, copleșite de provocările exagerate. Mă întreb: este acesta un stil de viață sănătos? Încotro ne îndreptăm? Spre satisfacție interioară de durată? Cum influențează asta relațiile dintre noi?

Un lucru e sigur – nu putem dilata timpul, dar îl putem folosi eficient și practic.

Alors, pledez pentru un comportament conștient și responsabil cu noi însine și cu ceilalți. A venit momentul să ne oprim o clipă și să reflectăm la neajunsurile multi-taskingului. În strădania de a ajunge la o cât mai bună îngrijire a spiritului, am făcut multe încercări; pe cele mai simple și mai folositoare în viața cotidiană am să tă le descriu în acest ghid. Pardon, nu m-am prezentat încă: eu sunt Miss Trendy. Ca să fiu fericită, nu-mi trebuie mai mult decât o cafea cu lapte și o bârfă cu cea mai bună prietenă.

Și acum, aşază-te confortabil și ascultă cu luare-aminte: conștientizarea responsabilă și atenția distributivă te vor conduce spre succes, spre o viață de calitate și spre o adaptabilitate ușoară. Garantat!

Ată,
**Miss
Trendy**



Multitasking ca stil de viață – între provocare și probleme

Bien sûr, să faci mai multe lucruri în același timp sună, cel puțin la început, bine. Eficient și practic. Multă vreme, multitaskingul – căci despre el e vorba – a fost considerat foarte tentant. Dar când mă gândesc la starea de surescitare la care te supune și la epuizare, mă întreb: este acest lucru într-adevăr ceva sănătos? Și ce se întâmplă în interiorul corpului meu atunci când multitaskingul începe să devină un stil de viață? Să fie vorba despre un deficit de respect față de tine însăși, o lipșă de încredere organică, sau, pur și simplu, este doar impulsul de a vrea să fii perfect și a face totul repede? Sau poate se ascunde aici o manevră de a ignora temele majore de viață pe care e mai comod să le păstrezi „sub lacăt”?

Hai să-ndrăznim împreună să facem un inventar onest!

Sfaturi

meu:

din când în când, trebuie
să ne punem întrebări
despre modul nostru de viață.
Să asta – atenție! –
până nu e prea târziu.

