

SMARTER

Editura ap!

(ACT și Politon)

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

Tel: 0751066694, e-mail: office@actspoliton.ro

www.actspoliton.ro

SMARTER

Copyright © Emily M Austen 2024

This translation of SMARTER: 10 LESSONS FOR A MORE PRODUCTIVE AND LESS-STRESSED LIFE is published by arrangement with Emily M Austen.

Traducător: **Alexandra Țabără**

Redactor: **Iuliana Bădescu**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copywriter: **Otilia Caraza**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Producător: **Adrian Hoțoiu**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AUSTEN, EMILY M.

Smarter / Emily M. Austen; trad.: Alexandra Țabără. - București: ACT și Politon, 2025

ISBN 978-630-303-401-0

I. Țabără, Alexandra (trad.)

159.9

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 lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

E M AUSTEN

SMARTER

*10 lecții pentru o viață
mai productivă
și mai puțin stresantă*

Traducere din limba engleză de

Alexandra Țabără

ap!
act și politon

*Părinților mei,
pentru că mi-au amintit mereu că pot face orice.*

Pentru Emily la 14 ani. A răbdat.

*Pentru fetele și băieții care citesc cartea asta:
sper să câștigați luptele despre care nu spuneți
nimănui niciodată.*

CUPRINS

Introducere	9
1. Diminețile	19
2. Mesajul	62
3. Minutele	87
4. Atenție (conștientă)	120
5. Gestionare	146
6. Modificare	167
7. Marketing	180
8. Măiestrie	200
9. Mișcare	216
10. Impuls	242
Concluzie	262
Mulțumiri	266
Note	267

INTRODUCERE

Bine ai venit la întâlnirea cu o versiune mai inteligentă a ta...

Această carte nu se adresează fanilor zilelor de luni în care fac minimum de efort sau ai zilelor de marți în care o iau ușor. Se adresează celor care aspiră la succes. Oamenilor ambițioși care vor să le facă pe toate. Celor care înțeleg că trebuie să depui bani pentru a-i putea retrage. Celor care își asumă riscuri. Celor care sunt ignorați. Celor care sunt subapreciați. Celor care muncesc din greu și celor care „nu au reușit încă”. Antreprenorilor. Pasionaților. Celor care caută o cale mai inteligentă de a acționa.

Pentru început, aș vrea să îți pui trei întrebări:

1. De ce nivelul stimei tale de sine este legat de nivelul productivității tale?
2. Cât de des încerci să îți demonstrezi valoarea în fața celorlalți?
3. De ce cauți aprobarea și validarea altora și cât timp petreci făcând asta?

Metoda Smarter este aici pentru a-ți spune că **ai mai mult timp decât crezi și ești mult mai inteligent decât îți imaginezi.**

DE CE ACEASTĂ CARTE, DE CE ACUM, DE CE EU?

Am în sânge munca asiduă. Am fost crescută să fiu competitivă, să nu accept niciun refuz și să înțeleg valoarea banilor. Dacă voiam bani pentru dulciuri, trebuia ca mai întâi să spăl mașina. În timpul vacanțelor de vară din Norfolk, eu și tata culegeam salicornie*, pe care o vindeam pe marginea drumului cu 1 liră punga. La 14 ani, aveam grijă de copiii prietenilor părinților mei – uneori câștigam 2 lire pentru o seară întregă (monedele de 2 lire erau aur curat pentru mine). La 15 ani, am lucrat la clubul local de tenis, unde reparam rachete și răspundeam la telefon. Am început un blog groaznic la școală și am realizat o emisiune radio la universitate, care s-a transformat într-un podcast. Am lucrat, fără să fiu plătită, pe toată durata studiilor la Universitatea din Manchester, dobândind experiență la diferite locuri de muncă. În timpul facultății, am început o mică afacere: ofeream întreprinderilor locale pachete de servicii pentru rețelele de socializare ca să-mi pot achita împrumutul pentru studii. La 20 de ani, am cofondat o agenție de gestionare a talentelor și de relații publice, pe care intenționez să o dezvolt după absolvire. Dar partenerul meu de afaceri a golit contul bancar și a dispărut la doar opt zile după ce mi-am încheiat, în sfârșit, studiile. Felicitări pentru absolvire!

În ciuda acestui pas înapoi, părinții mei au considerat că aveam un plan de afaceri bun și că eram suficient de tânără pentru a o lua de la capăt. Dacă dădeam greș, aveam doar 25 de ani și suficientă experiență pentru a deveni un candidat

* Salicornia (*Salicornia europaea*) este o plantă succulentă, cu gust sărat, care crește în zonele de coastă sau în soluri sărate. Se mai numește și „sporanghel de mare”. (n. red.)

valoros pe piața muncii. Ne-am așezat cu toții la masa din bucătărie și ne-am gândit la denumiri de companii, am scris o declarație de misiune și, a doua zi, ne-am dus la o bancă din oraș pentru a deschide un cont de afaceri. În prezent, afacerea respectivă este o agenție de PR evaluată la câteva milioane de lire sterline, care colaborează cu companii precum Red Bull, Abercrombie, Spanx, Huel, Grind și multe altele.

Deși cunoșteam bine importanța muncii asidue, nimeni nu îmi explicase vreodată impactul negativ pe care l-ar putea avea asupra vieții mele, dacă nu este bine gestionată. Conceptul de „muncă inteligentă” nu mi-a fost prezentat în paralel cu ideea de muncă asiduă. Dimpotrivă, a fost ceva ce a trebuit să învăț de-a lungul carierei mele.

Mi-am petrecut anii de facultate nefericită, nerăbdătoare să găsesc ceva care să-mi placă la mine, disperată să-mi descopăr pasiunea, luptând cu kilogramele în plus și cu stima de sine scăzută și simțind nevoia să reușesc. Eram complet dezorientată și nu știam încotro să mă îndrept sau ce aveam de gând să fac. Deși în mine ardea un foc, nu aveam spre ce să îl direcționez, așa că mă mistuia pe dinăuntru. Toți ceilalți păreau să-și trăiască viața la maxim, iar, la suprafață, lăsam impresia că și eu făceam același lucru. Mi-am dezvoltat talentul de a afișa un anume chip în public și un altul în intimitate. Aveam obiceiuri distructive legate de alimentație și zahăr. Mă simțeam constant epuizată. În viziunea mea, cu cât îmi era mai greu, cu atât aveam să am mai mult succes. În urma unei tentative nereușite de sinucidere în al doilea an de facultate, mi-am promis că, dacă aveam să mai trăiesc încă 70 de ani, viața mea trebuia să se schimbe, altfel nu aveam să rezist.

În următorul deceniu, m-am dedicat cu pasiune ideii de a fi „prezentă” pentru mine însămi. De a proteja focul pe care îl

aprinsesem și de a găsi o cale prin care și alții să își întrețină scânteia. Nu a fost un parcurs liniar și, cu siguranță, nu a fost ușor. Dar a fost posibil. Suișurile și coborâșurile legate de înființarea și extinderea unei agenții evaluate la câteva milioane de lire, traversarea unei perioade de pandemie, viața trăită cu un diagnostic oficial de sindrom de stres posttraumatic, depresie și tulburare obsesiv-compulsivă, procesul de vindecare după ce mentorul meu și-a luat viața când aveam 20 și ceva de ani, negocierile cu executorii judecătorești după ce directorul meu financiar de la acea vreme a deturnat fonduri ale companiei, pierderea a 40 de kilograme după ce am tratat, în sfârșit, relația mea toxică cu alimentația, recunoașterea unor relații abuzive, existența mea în umbră și un ulcer gastric perforat – toate aceste lucruri au transformat a treia decadă a vieții mele într-un cocteil de dezvoltare personală derutantă și dificilă.

Am avut marele privilegiu de a lucra alături de unii dintre cei mai de succes oameni din lume, de a oferi consultanță unor organizații puternice și influente, de a susține afaceri și cauze care pun accentul pe oameni și de a-mi împărtăși gândurile despre cum să găsim o cale mai inteligentă de a reuși. Cred cu tărie că, în special, noi, femeile, nu am avut alte opțiuni decât de a ne conforma unei paradigme care ne plasează pe locul al doilea. Presiunea de a avea o familie perfectă, de a rămâne veșnic tinere, de a obține independență financiară, de a face față dominației masculine, de a învăța cum să cerem mai mult, de a excela ca mame, directori executivi, angajate, prietene, soții și persoane care au grijă de ceilalți, toate acestea creează o așteptare epuizantă care ne cere – ba chiar ne impune – să oferim tot ce avem, tot timpul. Ca tânără ambițioasă și de succes, resping cu desăvârșire ideea că lucrurile trebuie

să continue așa cum au fost dintotdeauna. Din proprie experiență, cred, cu o pasiune enormă, că putem avea totul.

Această carte oferă un program în zece pași, atent structurat, care să te ajute să eviți epuizarea și să-ți trăiești viața mai inteligent, atingându-ți totodată obiectivele. Nu este conceput pentru a înlocui munca, determinarea sau angajamentul, ci pentru a sublinia faptul că succesul cu orice preț nu este sinonim cu o viață fericită și pentru a contesta cadrele societale ale succesului. Iată care sunt pilonii-cheie ai *Metodei Smarter*:

- Creează-ți propriile definiții.
- Practică recunoștința.
- Controlează-ți dimineața.
- Cultivă o mentalitate a abundenței.
- Identifică și impune limite sănătoase.
- Monitorizează energia, nu timpul.
- Regăsește-ți adevăratele valori
- Creează avânt.
- Intră în starea de flux.
- Editează-ți gândurile – ceea ce îți spui contează.

Totodată, îți voi prezenta sisteme și procese noi care te vor ajuta să îți urmărești obiectivele în mod sustenabil și sănătos, să pui sub semnul întrebării arhitectura învechită care stă în calea ambițiilor noastre, să creezi o legătură semnificativă și profundă cu propria viziune asupra lumii, să descoperi compasiunea, atât față de tine, cât și față de ceilalți, să elimini barierele, să definești ce înseamnă cu adevărat „a le avea pe toate” și cum poți realiza acest lucru. Sunt dovada vie că, pentru a obține succesul pe termen lung, nu este nevoie să renunți la pasiuni, oameni, locuri și lucruri care îți aduc

împlinire. În schimb, ai nevoie de sisteme și de procese mai inteligente care să-ți permită să le faci pe toate.

De ce femeile?

De la noi, femeile, se așteaptă să avem opinii ferme, dar nu *tranșante*. Să fim hotărâte, dar fără să ne pierdem *feminitatea*. Să fim conștiente de propriile calități, dar să nu fim *prea sigure pe noi*. Să oferim sprijin, dar să nu fim *indulgente*. Să fim suple, dar nu *prea suple*. Să fim atrăgătoare, dar nu *provocatoare*. Să avem succes, dar să nu fim *ostentative*. Să fim mame, dar nu la *locul de muncă*. Să fim directori executivi, dar nu *femei autoritare*. Ni se cere să economisim bani, dar și să facem donații pentru *cauze sociale*. Să ne punem pe primul loc, dar fără să fim *egoiste*. Să fim la modă, dar fără să ne îmbrăcăm pentru *privirile bărbaților*. Să ne depășim concurența, dar nu într-un mod *prea vizibil*. Să câștigăm bani, dar să *rămânem modeste*. Să luăm, dar să și oferim. Să fim feministe, dar fără să îi îndepărtăm pe bărbați. Să discutăm despre corpul nostru, dar fără să fim vulgare. Să fim amuzante, dar nu *iresponsabile*.

Oriunde ne uităm, pare că ipocrizia a devenit piatra de temelie a feminismului modern. Nu este de mirare că suntem toate epuizate. Până acum am privit și am înțeles epuizarea și stresul legat de muncă prin prisma bărbaților. Asta înseamnă că ne confruntăm cu soluții inadecvate și o lipsă totală de înțelegere cu privire la modul în care femeile pot depăși efectele paralizante ale epuizării.

Adevărul este că bărbații nu trebuie să demonstreze în aceeași măsură ca femeile că își „merită” locul la masă.

În cariera mea, am observat de multe ori șocul și apatia bărbaților atunci când au de-a face cu femei în funcții de

conducere. Un bărbat trecut de 60 de ani, fost director general al unei companii farmaceutice din SUA, mi-a spus odată, fără ocolișuri, că m-ar fi respectat mai mult dacă aș fi fost bărbat. Am fost întrebată câți bani mi-a dat tatăl meu pentru a-mi înființa compania. Desigur, există bărbați care își fac treaba foarte bine, dar, în același timp, sunt și mult mai multe femei care sunt ignorate, minimalizate și manipulate emoțional (sunt încântată că am reușit să introduc acest termen atât de devreme în carte) și care trebuie să muncească din ce în ce mai mult pentru a primi partea care li se cuvine.

Conform unui studiu realizat de McKinsey, epuizarea le afectează cel mai puternic pe femeile aflate în funcții de conducere, cel puțin 50% dintre acestea declarând că se confruntă cu epuizarea la locul de muncă. Numai în anul 2020, un sfert dintre femeile aflate în funcții de conducere au declarat că sunt pregătite să își reducă ritmul în carieră sau să iasă de pe piața muncii. În prezent, numărul femeilor care doresc să renunțe la funcții importante sau să demisioneze a crescut la una din trei în rândul femeilor aflate în funcții de conducere.

Este o sarcină extrem de complexă să încerci să lupți împotriva acestui sistem arhaic și, în același timp, să i te supui pentru a avea succes. Dacă vrem să rămânem pe poziții, trebuie să o facem strângând din dinți, făcând sacrificii enorme, comportându-ne ca bărbații și considerând că locul al doilea este cea mai mare realizare.

În timp ce ne luptăm pentru o poziție, trebuie totodată să găsim un echilibru între muncă, viața de familie, fertilitate, misoginism și sănătate mintală – nu este de mirare că ne simțim epuizate. Ni s-a spus că a munci din greu, a ne extenua, a lucra până târziu, a consuma cofeină în exces, a dormi patru ore pe

noapte (mulțumim, doamnă Thatcher!), a fi primele care ajung la birou și ultimele care pleacă, a ne sacrifica viața personală și a mânca pe fugă sunt toate elemente necesare succesului pe termen lung. În loc de asta, femeile ajung la epuizare.

Acesta este motivul pentru care sunt aici. *Metoda Smarter* te va încuraja să te concentrezi asupra priorităților pentru a lucra mai inteligent și pentru a nu-ți mai irosi energia pe surse inepuizabile, cum ar fi munca lipsită de satisfacții sau angajamentele sociale îngrozitoare. În schimb, vei învăța cum să o canalizezi către activități cu adevărat valoroase. Te va ajuta să privești altfel ideea conform căreia a fi supraproductiv echivalează cu progresul. Și, în cele din urmă, te va învăța că cei care lucrează mai inteligent sunt cei care au mai mult succes pe termen lung.

Sunt aici pentru a-ți spune că formulele noastre arhaice privind succesul în afaceri sunt incompatibile cu structurile moderne care asigură echilibrul.

Cei 10 M*

Am structurat această carte în jurul celor zece lecții care m-au ajutat cel mai mult. Acestea sunt lecții pe care le-am învățat din experiența personală sau care mi-au fost împărtășite de unii dintre cei mai remarcabili oameni cu care am lucrat. Într-o eră a oboselii informaționale, am creat un set clar de pași care sunt ușor de integrat în viața și munca ta. Această carte cuprinde peste un deceniu de învățare practică, din viața

* În textul original, cei 10 termeni sunt: *morning* (dimineață), *message* (mesaj), *minutes* (minute), *mind(ful)* [atenție(conștientă)], *manage* (gestionare), *modify* (modificare), *marketing* (marketing), *mastery* (măiestrie), *move* (mișcare), *momentum* (impuls). (n. trad.)

reală, la locul de muncă, și este concepută pentru a te ajuta să trăiești o viață mai puțin stresantă.

Fiecare capitol începe cu temele-cheie, astfel că este extrem de ușor să revii la ele ori de câte ori ai nevoie să-ți amintești ceva. Nu trebuie să le faci pe toate în același timp. *Metoda Smarter* te încurajează să experimentezi, să adaptezi și să avansezi cu ceea ce funcționează în cazul tău, stăpânind principii simple și reformulând ceea ce știi deja. Fiecare capitol are ca temă un „M” util, plin de sfaturi practice, explicații privind motivele pentru care ne raportăm la ceea ce știm, argumente pentru a ne pune la îndoială modul actual de a gândi, sugestii, exerciții, elemente vizuale, învățăminte și lecții.

Beneficiile pe care te poți aștepta să le obții din această carte sunt următoarele:

- **Productivitate sporită** – Atunci când lucrezi eficient, îți crești productivitatea în ansamblu. Poți finaliza mai multe sarcini în același interval de timp. Nu va trebui să elimini din viața ta anumite pasiuni pentru a putea include toate sarcinile în program.
- **Îmbunătățirea echilibrului dintre viața profesională și cea personală** – Dacă reușești să înțelegi ce înseamnă acest echilibru pentru tine, vei putea alocă mai multă energie unei serii de activități, inclusiv întâlnirilor, timpului petrecut cu prietenii și familia, călătoriilor sau încercării unei noi activități secundare.
- **O nouă abordare a provocărilor** – Dacă dispui de mai mult timp și de mai multă energie, te poți dedica mai eficient sarcinilor dificile. Reconsiderarea noilor provocări ca fiind realizabile, și nu

intimidante, te va ajuta să îți schimbi modul în care le abordezi.

- **Un grad sporit de pozitivitate** – Acceptarea realității de a trăi și de a lucra mai inteligent te va ajuta să abordezi situațiile cu o mentalitate a abundenței, ajutându-te să realizezi mai multe lucruri și să ai totodată un sentiment plăcut.

Metoda Smarter nu presupune să uiți ce ai fost învățat, ci să schimbi ceea ce știi deja.

Sper ca, pe măsură ce citești această carte, să înveți, să pui sub semnul întrebării, să perfecționezi și să aplici sisteme și procese mai inteligente care să îți permită să-ți trăiești viața din plin, indiferent de ce înseamnă asta pentru tine. Am scris această carte pentru că eu cred, cu toată convingerea, că oamenii pot face lucruri extraordinare. Am fost martoră la asta. Resping visceral ideile conform cărora alegerea unei cariere înseamnă renunțarea la a fi mamă, că a te pune pe tine pe primul loc echivalează cu a nu-i alege pe ceilalți sau că alegerea de a te dedica unei pasiuni înseamnă a te opune sistemului. Multe dintre aceste lucruri pot coexista. Am petrecut aproape 15 ani explorând, greșind, punând întrebări, observând, învățând și, în cele din urmă, prosperând datorită sistemelor prezentate în această carte. Îți prezint o colecție a tot ceea ce am învățat despre alegerea de a le avea pe toate. Nu sugerez că este ușor, dar – trebuie să subliniez acest lucru – este *posibil*. Te invit să citești această carte cu convingerea că viața poate fi măreață, plină, incitantă și bogată. Dorința mea este ca, atunci când vei termina de citit, să te simți mai bine pregătit să îmbrățișezi această existență.

CAPITOLUL 1

Diminețile

*Dimineța este un moment important al zilei,
deoarece modul în care îți petreci dimineța îți poate
spune de cele mai multe ori cum îți va decurge ziua.*

LEMONY SNICKET

Dimineța este, fără îndoială, cel mai important moment al zilei. *Carpe diem* și toate clișeele aferente. Prejudecăți precum cele că felul în care te simți dimineța îți va dicta întreaga zi, că te-ai trezit „cu fața la cearșaf” sau că ai nevoie să bei mai multe cafele ca să poți funcționa pot avea un impact profund negativ. În acest capitol, vei învăța cum să pui sub semnul întrebării felul în care stau lucrurile, înlocuindu-le cu sisteme și procese mai inteligente potrivite pentru tine și care te pregătesc pentru ziua ce urmează. Vei afla de ce reducerea numărului de decizii pe care le iei într-o zi îți va crește eficiența și cum să îți dai seama dacă o decizie îți aparține cu adevărat. Îți voi explica de ce trezitul la ora potrivită pentru tine, și nu pentru altcineva, este cheia unei zile mai inteligente. Îți voi prezenta testul celor zece secunde, care te va încuraja să

grupezi sarcinile și să elimini activitățile mărunte cât mai curând posibil. Capitolul va redefini modul în care să îți faci ziua să se deruleze în favoarea ta și îți va oferi instrumentele esențiale pentru a putea începe exact așa cum intenționezi să continui.

SĂ FII „PREZENT” ÎN FIECARE ZI

CE CREDEM NOI CĂ ÎNSEAMNĂ



CE ÎNSEAMNĂ DE FAPT



O mare parte din viața mea profesională a fost dominată de un angajament agresiv de a reuși. Percepția mea cu privire la ce înseamnă să fii „prezent” însemna să ating întotdeauna nivelul zece din zece. Mi-a luat mult timp să reformulez această idee. M-am luptat din greu cu fluctuațiile firești de zi cu zi. Deciziile pe care le luăm dimineața ne modelează întreaga zi. De cele mai multe ori, ele se bazează pe preocuparea de a realiza cât mai mult posibil, în loc să ținem cont de felul în care ne simțim, de starea noastră de spirit, de energia naturală pe care o avem și de posibilitatea de a ne confrunța cu epuizarea. O mare parte din acest capitol te va încuraja să te concentrezi din nou asupra propriei persoane – să îți dai seama ce

funcționează în cazul tău, și nu să împrumuți definițiile altora despre cum ar trebui să arate o zi de succes. Este foarte important să fii atent la modul în care decurge ziua ta și să te adaptezi în consecință, în funcție de o serie de factori de mediu, precum somnul, agilitatea mentală, volumul de lucru și dacă te afli sau nu într-o stare de epuizare. O dimineață reușită reprezintă o modalitate puternică de a-ți influența restul zilei.

În primul rând, să verificăm cum te simți. Mulți dintre noi putem oscila între extreme, cu un nivel ridicat de cortizol și de anxietate, incapabili să ne dăm răgaz pentru a înțelege cu adevărat cu ce avem de-a face. Testul de mai jos te va ajuta să identifici dacă te afli sau nu într-o stare de epuizare.

Test de evaluare a nivelului de *epuizare*

Ți se întâmplă să nu mai simți deloc nevoia să faci sex, nici cu altcineva, nici de unul singur?

Poate că sexul este ultimul lucru la care te gândești sau pare doar încă un alt lucru pe care trebuie să îl faci. Lipsa libidoului și absența oricărei dorințe este un simptom-cheie al epuizării.

Nu-ți mai pasă literalmente de nimic?

Acest tip de apatie este specific stării de epuizare.

Nu ai niciodată chef să socializezi? Ți este greu să te hotărăști ce să mănânci la micul-dejun sau cu ce să te îmbraci?

Epuizarea cauzată de oboseala decizională înseamnă că nu ne pasă suficient de mult încât să luăm orice fel de decizie care ar putea duce la schimbări radicale, de exemplu, să ne mutăm în altă țară sau să ne dăm brusc demisia.

Te-ai comportat recent ca o scorpie turbată fără niciun motiv întemeiat?

Acesta este un semn clar că te confrunți cu epuizarea. Nu mai ai niciun fel de toleranță pentru nimic, iar acțiunile tale se bazează pe panică și adrenalină, nu pe logică și analiză. Acesta este adesea un mod de a contrabalansa amorțeala pe care o resimți – ai nevoie de acțiuni mai intense pentru a genera stimulare, ceea ce poate duce apoi la un comportament nesăbuit sau total atipic pentru tine.

Te simți în general obosit?

Dacă te simți în permanență obosit, indiferent de cât de mult ai dormi, dacă te doare corpul, ai dureri de cap, ai o stare generală de oboseală și o senzație de greutate în tot corpul este un semn clar că organismul tău nu funcționează la capacitate maximă.

Ți se întâmplă des să intri în panică și să te îngrijorezi obsesiv din cauza unor lucruri mărunte, pe care este posibil nici măcar să nu le fi făcut tu?

O stare permanentă de stres sau de anxietate nu este o stare normală. Devine mistuitoare, distructivă și epuizantă și sfârșești prin a nu mai fi în stare „să vezi pădurea de copaci”. Greața, somnul agitat, plânsul și lipsa poftelor de mâncare sunt toate simptome ale unei stări prelungite de îngrijorare și de anxietate.

EPUIZAREA (BURNOUT)

Îmi pare rău să îți spun asta, dar dacă ai răspuns „da” la cel puțin două dintre întrebările de mai sus, este foarte posibil să suferi de epuizare. Epuizarea face diminețile imposibile.

Deci, ce ai de gând să faci în privința asta? Să continui până te prăbușești? Să te oprești de tot? Să îți faci public punctajul pe TikTok? Sigur, toate aceste lucruri sunt rezonabile pe termen scurt, dar haide să vorbim despre modalități mai inteligente, pe termen mai lung, de a face față lumii în care trăim. Nu trebuie să oscilăm între extreme. În această carte, sper să îți transmit ceea ce am învățat în peste un deceniu de luptă cu epuizarea, să te scutesc de a cheltui zeci de mii de lire prezentându-ți soluții bune (și rele!) în care eu am investit și să îți ofer ceva ce seamănă cu speranța. O lumină care să îți arate că nu trebuie să fie atât de greu. Că avem, de fapt, cu toții mai multe opțiuni în privința rezultatelor decât ni se spune. Ești puternic, curajos și capabil. Acceptarea de sine este esențială pentru succes; este modul în care vei putea să-ți valorifici potențialul fără să-ți pierzi lumina lăuntrică.

Una dintre cele mai importante modalități de a identifica și de a evita epuizarea este să cunoști clar tendințele și tiparele existente în rutina ta. Așa cum un jurnal alimentar oferă o perspectivă sinceră și revelatoare asupra obiceiurilor noastre alimentare, aceeași metodologie funcționează și pentru alte obiceiuri. Având în vedere că obiceiurile sunt definite drept comportamente care se repetă regulat și care tind să se manifeste subconștient, acesta este un punct de pornire important. Trebuie să știi clar ce obiceiuri ai în prezent, pentru ca mai târziu să le poți influența pozitiv în cunoștință de cauză.

Încearcă să folosești acest șablon simplu și începe prin a nota obiceiurile pe măsură ce apar pe parcursul zilei, împreună cu momentul în care apar.

Dacă îți este greu să identifici obiceiurile, poți începe cu unele dintre cele de mai jos:

- Bei apă.
- Faci cumpărături online.
- Lucrezi cu clienții.
- Răspunzi la mesaje de chat de grup.
- Stai pe rețele de socializare.
- Procrastinezi.
- Faci sport.
- Meditezi.
- Asculți un podcast.
- Iei prânzul.

Motivul pentru care ții această evidență este ca să conștientizezi acțiunile automate pe care le faci în fiecare zi. Dacă vrei să îți schimbi obiceiurile, identificarea lor și a momentului în care se produc este un pas important.

Sfat: limitează-te la mai puțin de zece obiceiuri, astfel încât să nu te simți copleșit.

După ce am alergat de mai multe ori pe banda rulantă a epuizării, într-un cerc fără sfârșit, pot să îți spun câteva lucruri despre ce înseamnă să te izbești cu capul de zid. Când aveam 24 de ani, executorii judecătorești de la HMRC* au venit la mine la birou din cauza unei facturi fiscale neplătite în valoare de 60.000 de lire. După ce am depășit momentul de măgulire al presupunerii că aș avea ceva de valoare în birou care putea fi confiscat, am aflat că contabilul meu cheltuisese TVA-ul pe care îl economisise. Asta însemna că am încheiat un plan de rambursare pe un an cu HMRC, restituind câte 5.000 de lire pe lună. Această sumă reprezenta aproape întregul meu profit, așa că a trebuit să muncesc din greu doar pentru a mă menține pe linia de plutire. Nu aveam instrumentele, cunoștințele, literatura de specialitate sau medicamentele care să mă ajute să înțeleg sau să gestionez stresul legat de muncă la acea vreme. Aveam frecvent atacuri de panică și simțeam o vinovăție profundă legată de teama că voi fi descoperită. Am ajuns la spital cu un ulcer gastric și îmi amintesc că am încercat să particip la o discuție pe Zoom în timp ce eram internată. Era o discuție cu o companie care producea hrană pentru animale și aș îndrăzni să spun că nu le păsa chiar

* *His Majesty's Revenue and Customs* este autoritatea fiscală a Regatului Unit, adică, echivalentul Agenției Naționale de Administrare Fiscală (ANAF) din România. (n. red.)

deloc dacă participam sau nu. La vremea respectivă, mi se părea cea mai importantă întâlnire din viața mea.

Apoi s-a declanșat pandemia de Covid-19, care a fost epicentrul epuizării mele. Zilele păreau nesfârșite. Volumul de informații pe care trebuia să îl parcurgem era copleșitor. Problemele din echipă s-au amplificat, iar eu nu aveam o structură eficientă pentru lucrul la distanță sau un departament de resurse umane solid care să poată face față amplificării problemelor de sănătate mintală. Intram în panică de fiecare dată când îmi suna telefonul. Munceam constant fiindcă alternativa era greu de suportat și am muncit mai mult ca niciodată pentru a câștiga cei mai puțini bani pe care i-am câștigat vreodată. Niciunul dintre sfaturile, comentariile sau opiniile experților pe care le-am căutat în acea perioadă nu m-a ajutat. Toate mi se păreau soluții de moment, venite din partea unor oameni al căror nivel de stres atingea punctul maxim atunci când lumânarea lor preferată nu se mai găsea pe piață. Așadar, nu, Sarah, o baie înainte de culcare nu mă va ajuta să dorm bine noaptea. Și nu, Simon, ceaiul de levănțică nu mă va ajuta dacă anxietatea mea este mai ambițioasă decât mine. De fapt, mai lăsați-mă naibii în pace!

RESPECTĂ-ȚI RITMUL NATURAL

Dacă aș fi primit o liră de fiecare dată când am mințit că mă trezesc devreme, aș fi fost mai bogată decât mi-aș fi putut imagina. De-a lungul carierei mele, trezitul devreme a fost prezentat în mod repetat drept cheia succesului și, prin urmare, mi-am dorit să fac parte din acest club. Sau mai degrabă, mi-am dorit ca oamenii să creadă că fac parte din acest club.

Îmi amintesc că am acordat un interviu unei reviste despre rutina mea zilnică și nu știam dacă să mint sau nu cu privire la ora la care îmi puneam alarma să sune dimineața. Am ales calea de mijloc și am spus că mă trezeam la ora 7:00. Categorie nu mă trezesc la ora 7:00. Am ales să mint. Motivul minciunii părea simplu. Clienții, membrii echipei și oricine altcineva ar fi citit articolul trebuiau să creadă că eram o superputere în devenire. Că aveam totul sub control. Că mă trezeam în zorii zilei în ropote de aplauze, cu o cască lângă pat, gata să inițiez un apel la nivel global. La vremea aceea, eram foarte afectată de ceea ce credeam eu că înseamnă succesul. Presupuneam că trebuie să fiu mai obosită decât oricine altcineva, dar și că trebuie să am o energie debordantă. Că trebuie să mă trezesc în fiecare dimineață pentru că forța arzătoare a ideilor mele îmi pârlă perna. Că trebuie să îmi beau cafeaua de dimineață dintr-o sorbitură în timp ce mă îmbrac în aceeași ținută ca în ziua precedentă, pentru că Steve Jobs făcea la fel și avea succes. Mă jucam de-a afacerile și eram complet influențată de povestea falsă la care aderasem fără să-mi dau seama.

Așa că iată: am mințit. Am regurgitat minciuna care mi-a fost spusă și am continuat să o transmit mai departe altor femei. Îmi pare rău!

Mă trezesc la ora 8:00. Acesta este adevărul.

Cu mare plăcere îți spun că trezitul mai devreme nu te face, de fapt, mai productiv. Aș dori să îți prezint oficial clubul celor care se trezesc la ora 8:00, un club a cărui membră am devenit în urmă cu cinci ani și care mă face mult mai productivă.

Trezitul devreme a avut următoarele efecte asupra mea:

- Îmi făceam griji cu o seară înainte că nu voi dormi suficient.
- Mă simțeam ca o ratată atunci când, inevitabil, apăsam butonul de amânare a alarmei.
- Mințeam oamenii cu privire la rutina mea.
- Îmi era rușine că mințeam (și rușine că simțeam că trebuie să mint).
- Aveam poftă de zahăr și de cofeină în timpul zilei.
- Eram epuizată la începutul după-amiezii.
- Nu mergeam la sala de sport uneori din cauza oboselii.
- Anulam planuri.

Pentru mine, clubul de la ora 5 dimineața nu a adus absolut nimic pozitiv, și totuși eram dispusă, cu un cost personal uriaș, să ader la o rutină care nu funcționa pentru mine, ca urmare a statutului pe care mi-l oferea și a rușinii pe care aș fi simțit-o dacă nu aș fi fost inclusă în acel club. Problema mea nu era că încercam să mă trezesc la ora 5:00; problema mea era că încercam să trăiesc după un ritm care nu îmi era firesc.

Iată care sunt efectele personale resimțite ca membră a clubului celor care se trezesc la ora 8:00:

- Mă trezesc mai odihnită.
- Mă bucur de o rutină matinală mai relaxată.
- Mă simt mai „prezentă” dimineața la birou.
- Am mai multe șanse să iau decizii mai bune cu privire la zahăr, cofeină și alimentație.
- Mă simt mai puțin moleșită după prânz.

- Rareori ratez o sesiune de exerciții fizice la sală seara.
- Mă simt mai stăpână pe energia și rutina mea.
- Mă simt mândră că mă respect pe mine și îmi respect ritmul.

Există mii de studii și cărți care analizează somnul și modul în care acesta potențează toate activitățile umane. Dar fie că este ora 8:00, 7:00 sau 9:00, singura oră potrivită la care să te trezești este cea care funcționează pentru tine. Principala concluzie ar trebui să fie că ai nevoie de un somn odihnitor și echilibrat – ideal, de opt ore (părinții care citesc această carte își vor da ochii peste cap). Un studiu realizat la Harvard în 2017 a arătat că nu contează dacă te culci devreme și te trezești devreme sau viceversa.¹ Cel mai important este să ai un program consecvent.

Din experiența personală, niciun lucru nu poate să declanșeze o transformare de unul singur, dar pașii mici care vizează o schimbare semnificativă te îndreaptă spre o abordare mai controlată și echilibrată a bunăstării tale. Să preiei controlul asupra structurilor care funcționează cel mai bine pentru tine atunci când îți începi ziua îți dă o putere imensă și duce la succes pe termen lung. Când vine vorba de somn și trezire, totul ține de înțelegerea ritmului tău circadian.

Ce este ritmul circadian?

Asta este o întrebare excelentă. Și o altă întrebare excelentă este: cum se pronunță acest cuvânt? Circadian se pronunță „cir-ca-dián”. Și conform Fundației Naționale a Somnului, iată ce înseamnă: