



Pasul 5. Concentrează-te pe acțiuni angajate



„Just step in line, step in time
You know you'll have to climb”

●(Goo Goo Dolls: Step in Line)

Ai învățat până acum, că ceea ce contează cu adevărat, este ceea ce poți controla și că poți controla ceea ce faci. Este la fel de important, însă, să înțelegi, că nu orice lucru pe care îl faci îți asigură exercitarea controlului. De multe ori acționezi pe pilotul automat, adică fără a sta pe gânduri la ce faci, cum faci și de ce faci, iar când procedezi astfel, controlul asupra a ceea ce faci, dar și asupra consecințelor lucrurilor pe care le faci, este preluat de reflexe, obiceiuri, sau impulsuri. Acționa astfel, poate fi extrem de economicos, dar și antrenează de foarte multe ori consecințe pe care ulterior le-ai putea regreta, generând sentimentul, că situația a scăpat de sub control. Așadar, a te lăsa pe mâinile pilotului automat nu pare a fi tocmai soluția câștigătoare, exact așa, cum nici a nu face nimic nu poate să-ți aducă vreun beneficiu, în situațiile în care chiar se impunea să acționezi.

Singurele acțiuni capabile să-ți asigure controlul asupra unor situații dificile, sunt cele angajate, cele care impun mobilizarea resurselor și a competențelor, pentru a putea învinge obstacolele care ți se ivesc în cale. Așa cum subliniază psihologul american Steven C. Hayes, aceste acțiuni trebuie întreprinse cu o atitudine de flexibilitate psihologică: cu compasiune de sine, cu acceptarea pașilor greșiți pe care îi faci și cu respingerea etichetărilor acestora, sau chiar a ta, de către mintea critică, ca fiind „eșecuri”. Acționarea cu angajament înseamnă și acceptarea disconfortului și a riscurilor, inevitabile atunci, când ceea ce faci se angajează în slujba controlării, înfruntării, sau schimbării unor lucruri, ori situații cu adevărat importante. Nu în ultimă instanță, înseamnă acceptarea faptului, că dobândirea controlului, sau obținerea schimbării – atunci când este vorba de lucruri complexe – necesită timp și că rezultatele investirii eforturilor devin vizibile, de regulă, doar după ce ele au fost mobilizate suficient de mult timp, pentru a-și putea arăta roadele. Neînțelegerea acestui lucru, te poate face să te lași pradă decepției, atunci când ai impresia, că progresele sunt ne semnificative, sau că obținerea rezultatului scontat pur și simplu nu îți este la îndemână. Profesorul Walter Mischel, de la Universitatea Columbia, a identificat așteptările pe care le ai legate de eficiența acțiunilor tale, ca

fiind una dintre cele mai importante variabile-persoană, arătând că acestea chiar ne permit să anticipăm rezultatul demersului tău. Altfel spus, cu cât ești mai convins, că acțiunea ta va avea sorți de izbândă, cu atât mai probabil eforturile tale vor fi încununuate de succes. Motivul ar fi acela, că în cazul unei atitudini mai degrabă sceptice față de șansele de reușită ale acțiunii pe care te pregătești să o întreprinzi, angajamentul tău va fi unul cât se poate de redus, pentru a evita atât risipa de energie, cât și sentimentul eșecului, sau poate vei renunța pur și simplu la a încerca măcar. Atunci când acționezi cu angajament, te implici cu toată ființa, știind că o faci, pentru că a fost dorința ta, decizia ta să te implici. Și știind acest lucru, ești conștient(ă), că merită efortul. Știi foarte bine, cât de multe influențe te pot determina să te apuci de un lucru: poate fi dorința părinților, sau a altor persoane importante din viața ta, poate fi trezirea unui interes de moment, care s-ar putea să se stingă imediat după ce te apuci de acel lucru, poate fi o recompensă, pe care ți-o dorești, fără a fi însă la fel de entuziasmat(ă) de ceea ce trebuie să faci pentru a o obține. Dar atunci când întreprinzi acțiuni angajate, poți avea certitudinea, că ceea ce faci, este în acord deplin cu ceea ce îți dorești cu adevărat și că tocmai din această cauză, te implici cu toată ființa în realizarea acelei acțiuni.



EXERCITIU:

Te rugăm să studiezi cu atenție lista activităților recreative, sau pur și simplu utile, prezentate mai jos în, în fișa de lucru Con 1. Alege dintre ele acele 10 care te atrag cel mai mult și notează-le (dacă ai listat fișa, le poți marca cu un asterisc). Dacă simți că în primele 10 ar trebui să se afle unele pe care le-am omis de pe listă, te rugăm să le adaugi.

Fișa Con 1

Să te joci cu copilul/copiii	Să meditezi	Să vizionezi filme artistice
Să te joci pe calculator/ Play Station	Să rezolvi integrale	Să navighezi pe Internet
Să gătești după rețete noi	Să citești	Să faci exerciții fizice
Să (înveți să) cânti la un instrument	Să vizionezi filme documentare	Să scrii poezii
Să înveți să fotografiezi	Să faci ordine prin locuință	Să înveți make up
Să te plimbi în jurul blocului	Să pictezi/desenezi	Să te ocupi de lucruri tehnice
Să vizezi cu ochi deschiși	Să-ți comanzi mâncare exotică	Să-ți faci planuri pentru viitor
Să rezolvi integrale	Să ascuți muzică	Să rezolvi Sudoku
Să studiezi istoria	Să scrii un jurnal	Să tragi un pui de somn
Să scrii scrisori	Să înveți o limbă străină	Să evoci clipe fericite din viața ta
Să aduni și să postezi citate	Să aranjezi fotografii în albume	Să stai pur și simplu, fără a face ceva

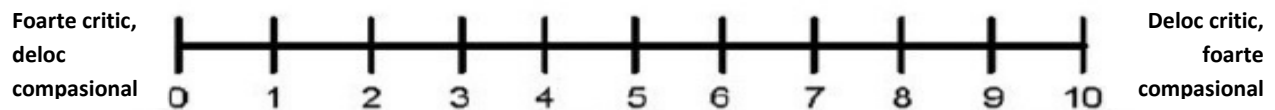
Vezi dacă ești mulțumit de ce ai reușit să aduni, poți modifica lista după bunul tău plac. Și nu uita, dacă ai idei mai bune decât am avut noi, poți introduce oricâte activități în locul celor propuse de noi. Și dacă ai definitivat lista, păstrează-o, deocamdată, pentru mai târziu, vom reveni asupra ei atunci când îi va sosi vremea.

Acțiunile angajate implică lucruri pe care le întreprinzi, care sunt ghidate de valorile tale. Acestea sunt acele lucruri pe care le faci pentru că le consideri cu adevărat importante pentru tine și pentru cei dragi ție. Acestea sunt acele acțiuni la care nu renunți nici măcar atunci, când din cauza lor te alegi cu gânduri și sentimente dificile.

Aruncarea ancorei prin recursul la formula ACE îți permite să-ți extinzi controlul asupra acțiunilor tale și astfel îți va fi mult mai ușor să te ocupi de lucrurile care chiar contează. Este de la sine înțeles, că măsurile menite să te protejeze de Corona – spălarea și dezinfectarea mâinilor, distanțarea socială etc. – sunt pe loc de frunte printre aceste lucruri. Dar pe lângă aceste lucruri fundamentale, este un moment potrivit pentru a te întreba care ar fi acele modalități simple prin care ți-ai putea purta de grijă și ai putea purta de grijă persoanelor alături de care trăiești și persoanelor la care, privind lucrurile în mod realist, ajutorul tău ar putea ajunge. Care ar fi acele acțiuni compasionale, menite să ofere suport, pe care le-ai putea întreprinde? Ai putea rosti câteva cuvinte compasionale cuiva aflat în suferință, măcar prin telefon sau prin Skype? Ai putea ajuta pe cineva să-și rezolve o problemă practică, să-și procure un medicament, sau alimente de bază? Sau o mască, pentru a se putea urca în mijloace de transport în comun, sau a putea intra într-un magazin ? Poți liniști o persoană bolnavă, pe care condiția ei o neliniștește? Sigur, spectrul ajutoarelor concrete pe care le poți oferi este dependent de posibilitățile și resursele tale. Dar nu acest lucru este important, ci acela, că oricât de mult, sau puțin ai putea face, sunt cazuri în care tocmai ceea ce poți TU face, sau oferi, reprezintă forma de suport de care este nevoie și care ar putea constitui ajutorul binevenit.

Unul dintre principalele motive, pentru care poți omite să faci lucruri care chiar ar servi valorile pe care ti însuși ți le-ai ales în viață, este autoamăgirea care îmbracă forma eului conceptualizat, a imaginii statice pe care ți-o formezi asupra persoanei care crezi că ești. Te poți gândi în sinea ta, că ești deștept, bun, generos, înțeleghător, tandru, descurcăreț, sociabil, ambițios, deschis și multe altele. Nu am dori să insinuăm, că nu ai fi așa, cu atât mai mult, cu cât suntem convinși, că te comporti astfel, în foarte multe situații. Poate chiar în majoritatea dintre ele. Nu întâmplător, a

ramură importantă a psihologiei, chiar de asta se ocupă, de personalitatea oamenilor, de ceea ce este caracteristic pentru ei, manifestându-se în foarte multe, dacă nu chiar în marea majoritate dintre situații, ca o notă constantă a comportamentului lor. Acest lucru îi îndreptățește pe specialiștii în psihologia personalității să vorbească despre trăsături. Pe de altă parte, observațiile cotidiene ne învață, că oamenii nu se comportă întotdeauna consistent cu ei înșiși, comportamentul lor abătându-se destul de frecvent de la ceea ce pare a reprezenta „norma” lor personală. Acesta este motivul, pentru care persoanele flexibile din punct de vedere psihologic, se contemplă prin prisma „eului observator”, atent întotdeauna la modul în care se manifestă în situația prezentă, fiind pregătite să aplice corecții comportamentului lor, atunci, când apreciază că acesta se abate de la forma și conținutul acțiunilor la care se așteaptă din partea propriei persoane, sau – altfel spus – de la valorile sale. Îți propunem un experiment simplu, pentru a înțelege cât mai bine aceste diferențe.



Ca prim pas al experimentului nostru, te vom ruga să evaluezi cât ești de compasional(ă), adică în ce măsură ești capabil(ă) să înțelegi greșeala, necazul, sau suferința altora și simți dorința de a face ceva, pentru a le alina suferința și pentru asta îți vom face cunoștință cu ceea ce este, probabil, cel mai simplu instrument de măsurare utilizat în psihologie. Te rugăm să privești imaginea de mai sus. În psihologie, este denumită „scală vizuală analogă”, pe scurt VAS. Este „vizuală” pentru că valoarea măsurată este reprezentată vizual și „analogă” pentru că este similară cu alte scale de măsurare, cum ar fi, de exemplu, rigla de măsurare a lungimii, sau scala termometrului. Este de la sine înțeles, că o dimensiune cum ar fi compasiunea nu se măsoară cu rigla. De regulă, psihologii utilizează în acest scop, scale de evaluare mai mult, sau mai puțin lungi, care conțin o serie de afirmații (uneori câteva duzini!), persoana evaluată fiind invitată să aprecieze cât de mult i se potrivesc acestea. (Chiar noi te-am rugat să completezi o astfel de scală, înainte de a începe programul nostru). Recursul la VAS reprezintă o alternativă la scalele de autoevaluare, poate nu atât de acurată ca acestea din urmă, dar mult mai simplă, mai rapidă și repetabilă, la nevoie chiar zilnic. De fapt, exact așa, cum știi, că temperatura de 50°C este chiar la jumătatea distanței dintre temperatura la care îngheață apa (0°C) și cea la care fierbe (100°C),

așa știi și pe „VAS”-ul nostru, că 5 este la jumătatea distanței dintre atitudinea foarte critică (0) și cea foarte compasională (100), așa încât dacă apreciezi că ești mai degrabă compasional(ă) decât critic(ă), încercuiește o valoare undeva de la 6 la 10, dar mai ales dacă te-ai evaluat cu o notă de 8 sau mai mult, asta ar trebui să însemne că practic în orice situație ar trebui să faci dovada unei atitudini compasionale. Hai să vedem dacă într-adevăr este așa.

Iar acum, te rugăm să examinezi o situație, cu care ne-am confruntat recent. În plină criză, generată de pandemie, când multe spitale se confruntau cu contaminări ale bolnavilor internați și chiar ale cadrelor medicale, pe fondul lipsei echipamentului de protecție, mai mulți medici și asistente medicale și-au dat demisia. Au fost emise multe opinii în legătură cu acest lucru. Pentru a simplifica lucrurile, am ales doar patru dintre acestea:

- A. Acești medici au încălcat jurământul lui Hipocrate. At trebui să li se interzică să mai practice vreodată medicina.
- B. Sigur, acești oameni au greșit, dar trebuie să li se dea o șansă să-și repare greșeala, muncind pentru a salva vieți.
- C. Trebuie să fi fost extrem de panicați, dacă au fost în stare să riște să piardă totul: carieră, venituri, prestigiu, poate visul lor de o viață. Poate au copii pe care trebuie să-i crească, poate vreun părinte bolnav, pe care trebuie să-l îngrijească.
- D. Sunt doar niște profitori, cărora le-a convenit cât timp veneau salariile mari, dar cum au dat de greu, au dat bir cu fugiții și și-au lăsat bolnavii în plata Domnului.

Te rugăm să le citești cu atenție și să o alegi pe aceea dintre ele, despre care crezi că se apropie cel mai mult de opinia pe care ți-ai format-o în legătură cu această întâmplare. Dacă te-ai evaluat ca fiind compasională și ai ales una dintre variantele B și C, asta arată, că în problema cu pricina ai gândit în acord cu modul în care îți conceptualizezi eul. Dacă în ciuda evaluării ca fiind compasional(ă), ai ales una din variantele A, ori D, atunci e important să conștientizezi faptul, că ai adoptat o poziție critică, în dezacord cu ceea ce îți sugerează eul conceptualizat. A te lăsa sedus de ideea că ai fi o persoană compasională, echivalează cu a accepta, că astfel, orice ai face și oricum ai acționa, ar fi o acțiune compasională. Diferența dintre ceea ce îți sugerează eul conceptualizat și ce sesizează eul observator, este cea dintre o poveste și realitatea, așa cum ți se înfățișează ea în fața ochilor, cu condiția să permiți eului tău observator să deschidă ochii..



EXERCİTIU:

Te rugăm acum să-ți focusezi atenția asupra fișei de lucru Con 2, care conține un tabel cu lucruri care crezi că ar putea fi de folos altora și pe care crezi că le-ai putea face. Nu te gândești la lucruri de foarte mare anvergură, ci la unele mărunte, dar care chiar ar putea stinge o nevoie, sau alina o suferință. Știm că posibilitățile îți sunt limitate de condițiile de izolare/distanțare, dar nimic nu te împiedică să-ți suni vreun prieten, despre care știi că nu stă prea bine cu sănătatea și probabil se confruntă cu neliniștea, pentru a-l întreba cum se simte. Dacă nu îți vin prea multe idei, gândește-te la lucruri pe care alții le-au făcut pentru tine și care, la momentul respectiv, ți-au căzut bine. S-ar putea să poți face asta și tu.

Și încă un lucru important de avut în vedere, înainte de a te apuca. Știm, că după ce vom putea circula din nou, liberi, în lume, vei putea face foarte multe lucruri. Acum însă, te rugăm să te gândești la lucruri pe care le poți face chiar în zilele astea, în condițiile care îți sunt impuse acum.

Noi am lăsat în fișă cinci spații, dar nu te simți obligat să aduni chiar cinci lucruri. Oricum, vei putea completa lista oricând, în zilele următoare. Iar dacă identifici mai multe lucruri, ai tot dreptul să completezi lista.

Fișa Con 2

Ce crezi că ai putea face pentru alții	Când

Acum, că ai completat tabelul, cu atâtea lucruri, câte crezi că ai putea face, a sosit momentul să-ți dezvăluim de ce am insistat să te gândești la lucruri pe care le poți face pentru alții, când ne/am angrenat de fapt în acest demers cu scopul de a-ți oferi ție un suport. Rezultatele cercetărilor psihologice de dată recentă, sunt unanime în a susține, că una dintre cele mai eficiente căi prin care putem accede la starea de bine, este să facem noi înșine un bine altora. Acesta este secretul pe care îl descoperă și Ebenezer Scrooge, personajul principal din nuvela lui Charles Dickens, O poveste de Crăciun. Dl Scrooge, un bătrân însingurat, zgârcit și cu inima împietrită, realizează în urma unei viziuni, ce-l așteaptă dacă va continua să nu rateze nicio ocazie pentru a comite încă o faptă de pe urma căreia alții vor avea de suferit și descoperă astfel că el însuși se poate simți bine dând de la el și făcându-i pe alții fericiți.

Nu trebuie însă să crezi aceste lucruri. Nu poveștile, chiar dacă sunt scrise pentru cititori de toate vârstele, și nu datele științifice sunt cele care imprimă în mintea noastră convingeri profunde, ci experiențele pe care le trăim, prilejuite de acțiunile noastre. Și înainte de a apuca să le trăim, chiar înainte de a ne asuma acel test al realității care poate genera convingere, este foarte important să ne imaginăm rezultatul demersului nostru. Nu există practic nicio mare realizare a speciei umane, care să nu fi fost testată mai întâi în acest laborator al imaginației și care să nu fi fost aprobat mai întâi în cel mai important institut de cercetare al ființei noastre, care este fantezia. În imaginație elaborăm scenariul după care vom acționa, ne vedem acționând, ne încurajăm că suntem capabili să acționăm și anticipăm rezultatul acțiunii noastre.



EXERCİȚIU:

Am făcut această introducere ca să înțelegi de ce este important exercițiul care urmează. Te rog să te instalezi acum confortabil, atingând podeaua cu tălpile, spatele drept, capul ridicat (dacă stai așezat/ă pe un scaun cu spătar înalt, poți sprijini capul de acesta), privirea îndreptată înspre înainte. După ce te-ai instalat, poți închide ochii dacă acest lucru îți este confortabil. Pentru a continua, expiră mai întâi puternic, golindu-ți plămâni de aer și a evita astfel disconfortul și continuă inspirând încet, profund, atât de mult aer, cât poți, reține aerul în plămâni 2-3 secunde și expiră încet, cât poți de încet, căutând să expiri cât mai mult aer, fă o pauză de 2-3 secunde și respiră de încă două ori profund, repetând procedura de mai înainte.... Focusează-te pe câteva secunde asupra senzațiilor din corp. Ce simți în corp după acest scurt exercițiu de respirație? Foarte probabil o ușoară senzație de relaxare, de destindere musculară. Dacă da, e bine, pentru că acesta este scopul urmărit de această introducere. Dacă nu simți relaxare, nu este nicio problemă, pentru că poți ști, că o ușoară relaxare tot s-a produs, chiar dacă nu simți acest lucru, pentru că așa funcționează fiziologia corpului nostru. Și oricât de puțin te-ar fi relaxat acest scurt exercițiu introductiv, asta înseamnă că ești mai relaxat(ă) decât atunci, când am început. Și asta înseamnă că putem continua. Continuând să rămâi așa, instalat(ă) confortabil, cu ochii închiși, alege de pe lista lucrurilor pe care te simți dispus să le faci pentru cineva, acel lucru pe care crezi că l-ai putea face cel mai repede, azi dacă se poate, sau dacă nu, măcar mâine. Ia-ți pentru asta atâta timp de cât ai nevoie, dar nu mai mult de cca un minut. Dacă un minut nu este de ajuns pentru a alege, atunci ales va fi primul lucru de pe listă.

Iar acum, că ai ales acel lucru, imaginează-te că îl și faci. Imaginează-ți mai întâi tot ceea ce te înconjoară atunci, când te pornești să-l faci, în ziua și la ora la care te-ai angajat, imaginează-ți încăperea în care te afli, mobilierul, persoanele care sunt de față, de sunt și alte persoane de față și scenariul schematic după care vei acționa. Dacă acest lucru este posibil, imaginează-te fiind chiar acolo, atunci acționând. Dacă nu merge așa, poți măcar să te vezi ca pe un ecran acționând, de parcă ai fi actorul dintr-un film. Important este să fii în contact cu ceea ce îți imaginezi. Și urmărește-te acum, din interior, sau din exterior, în timp ce acționezi. Permite cameramanului interior, care este memoria ta, să înregistreze o captură mintală a acțiunii tale, pentru a putea revedea oricând videoclipul mintal. Urmărește, în timp ce acționezi, ce simți făcând ceea ce

faci... urmărește reacția persoanei pentru care faci ceea ce faci... urmărește reacția ta față de reacția persoanei față de ceea ce faci... Rămâi preț de câteva secunde cu amintirea imaginării acestei scene, a reacțiilor avute și focusează-te în încheiere pe starea cu care rămâi după această experiență. Dacă este una pozitivă, poți înțelege ce ai de câștigat după punerea în practică a planului. Dacă nu te simți neapărat mai bine după asta, nu e nicio problemă: te putem asigura, că persoana pentru care ai făcut ceea ce ai făcut, se simte mai bine. Și la fel ne simțim și noi, știind că am pus la cale, cu ajutorul tău, un lucru bun. Și încă ceva: reține, că te-ai angajat să faci acest lucru, atunci când ai apreciat că îți va fi potrivit și chiar îl vei face.

Sigur, este dificil să te simți încarcerat în propria ta locuință, condamnat la arest la domiciliu de carantină, de autoizolare sau de decizia de distanțare socială. La ani lumină distanță de viața cu care erai obișnuit, de rutinele tale sociale și profesionale, apăsător de limitarea severă a libertății personale. Și să fim bine înțeleși: nu credem că această situație ar putea fi considerată o binefacere. Nu este nici un noroc, care a picat peste tine. Dar cât de ușor îți va fi să treci peste asta, depinde în mare măsură de modul în care vei reuși să exploatezi oportunitățile pe care statul acasă ți-le oferă. Mai ales în condițiile în care tot trebuie să-ți umpli cumva timpul, dacă se poate ceva constructiv, ceva util de care vei putea profita atunci, când totul se va fi terminat. Poate vei putea vedea un film, pe care altfel nu ai fi apucat să-l vezi. Poate vei putea citi o carte, care ar mai fi zăcut poate niște luni de zile, dacă nu chiar niște ani, fără să apuci măcar să pui mâna pe ea, deși atunci când ai cumpărat-o, sau ți-a fost recomandată chiar ai intenționat să o citești. Poate ți-ai propus de multă vreme să te apuci de niște exerciții pentru a-ți ameliora condiția fizică, doar că niciodată nu ai apucat, pentru că ziua îți era atât de plină, că nu găseai niciun spațiu pentru a te putea apuca de adevăratele.



EXERCITIU:

Desigur, acestea sunt doar ideile noastre legate de ce ai dori poate să faci și poate nu. Să vedem acum care sunt opțiunile tale și cât spațiu reușești să le consacri acum. Pentru asta ne vom folosi de fișa de lucru Con 3. În prima coloană a tabelului te rugăm să treci cele zece pe care le-ai ales ca fiind cele mai atrăgătoare pentru tine. În a doua numărul de ore pe care ai dori să le petreci săptămânal cu fiecare dintre acestea. Cântărind acest lucru în cazul fiecăreia dintre activități, nu te gândești la ce se poate, ci la cât ai dori dacă ai avea la dispoziție tot timpul din lume. Dorințele nu

cunosc limite. Când ai completat coloana a doua, treci la cea de a treia, în care te rugăm să estimezi, cât timp ai consacrat pe parcursul ultimei săptămâni fiecareia dintre aceste activități. Pe cât posibil nu te uita la ce ai scris mai înainte în rubrica din stânga. Știi foarte bine că socoteala de acasă și afacerea încheiată în târg nu se suprapun întotdeauna. În final, completează rubricile din coloana a treia. Pentru a face acest lucru, scade în cazul fiecareia dintre activități, valoarea din coloana a doua din cea înscrisă în coloana a treia. Dacă îți iese cu minus, asta înseamnă că ai reușit să petreci cu activitatea în cauză mai puțin timp decât ți-ai fi dorit.

Fișa Con 3

. Activitățile tale preferate .	Cât timp ai dori să le consacri săptămânal	Cât timp reușești să le consacri săptămânal	Diferențe
	ore	ore	ore
	ore	ore	ore
	ore	ore	ore
	ore	ore	ore
	ore	ore	ore
	ore	ore	ore
	ore	ore	ore
	ore	ore	ore
	ore	ore	ore
	ore	ore	ore
		Total	ore

Și pentru a încheia această parte a exercițiului, adună diferențele. În cazul în care suma ar fi pe undeva pe aproape de zero, aceasta ar fi dovada matematică a faptului că ești o persoană foarte calculată, disciplinată, un as în materie de autoorganizare. Nu putem decât să-ți exprimăm toată admirația noastră și cele mai sincere felicitări. Dacă ești pe plus, asta ar indica înclinația spre auto-indulgență și hedonism, ceea ce în condițiile date chiar ar fi acceptabil. Meriți atâta lucru pentru tot ceea ce trebuie să pătimești în perioada asta, ca într-o vacanță în care îți poți permite lucruri pe care în mod obișnuit nu. Dacă și de data asta îți iese cu minus, poți ști, că și acum, când ai la dispoziție poate mai mult timp, decât oricând, de foarte multă vreme încoace, tot nu

reușești să-ți rezervi suficient timp pentru nevoile tale. Iar dacă acesta este cazul tău, atunci spre binele tău – și al celor dragi ție – te rugăm să faci și ultimul exercițiu, pe care ți-l propunem.



EXERCITIU:

Te rugăm, deci, să alegi de pe lista ta de 10 activități care te atrag, una care este pe minus, și căreia i-ai putea consacra chiar de mâine atâta timp, cât ți-ai dori, conform bilanțului contabil pe care singur l-ai realizat la modul foarte riguros, în a doua coloană a fișei Con 3. Vezi cum poate fi eșalonat acel număr de ore aferente unei săptămâni eșalonat pe zile. (Este cumva vorba de o activitate care se prestează odată pe săptămână, sau poate câte o jumătate de oră în fiecare zi.) Asta pentru a ști ce ai de făcut mâine. Și nu uita, este vorba de niște activități cu valențe recreative care îți aduc o contribuție indispensabilă la menținerea potențialului tău de a fi util pentru cei din jur la cote maxime. Căroră, dacă nu le acorzi spațiul cuvenit, te poți trezi că te confrunți cu sindromul **STORS** (Supărat, Trist, Ofensat, Rănit, Singur).

Deci știi care este activitatea căreia va trebui să-i creezi spațiu în cursul zilei de mâine și știi cât spațiu exact. Nicio problemă nici dacă îl depășești cu câteva minute. Dar să nu fie mai puțin.

Gândește-te bine dacă ai nevoie ceva (condiții, echipament, programe pe computer etc. și la cum te poți îngriji de asigurarea acestor condiții. Mai trebuie să stabilim și ora exactă la care te apuci de treabă. Este foarte important pentru când o programezi, pentru că odată fixată ora, aceasta rămâne bătută în cuie. Și dacă ai clarificat toate aceste detalii, ia-ți angajamentul, că așa vei face. Mâine, la ora stabilită te vei consacra activității pe care ai ale-o. Psihologii spun că în astfel de situații poate fi de ajutor să spui celor apropiați, ce planuri ai. Poți recurge la trucul acesta, dacă apreciezi, că ar fi util să împărtășești cu cineva angajamentul pe care l-ai luat. Și te poți gândi încă de pe acum la cât de mulțumit vei fi, că faci acest lucru pentru tine și pentru cei dragi.

Doar pentru a ne reconecta cu problema de la care am pornit, aceea că îți dorești să faci niște lucruri și nu găsești timp fizic pentru a le putea face. Și iată, că în condiții nedorite de nimeni, oportunitatea s-a ivit. Și dacă programul nostru nu va avea niciun alt rezultat, decât acela că a contribuit la descoperirea de către tine a acestei oportunități, putem considera că și-a atins scopul.



RECAPITULARE:

Am învățat azi cât de important poate fi recursul la activitățile angajate, lucrurile pe care le faci pentru alții și pentru tine însuși, care – atunci, când recurgi la ele - se angajează în slujba flexibilității psihologice. Și pentru a fi întotdeauna conștient(ă) de acest adevăr fundamental, astfel încât să te poți ghida după el în oricare moment al existenței tale, este util, ca de mai multe ori pe parcursul unei zile, de aici înainte, să-ți adresezi întrebarea: Ce aş putea să fac, oricât de mic ar fi acest lucru, pentru a îmbunătăți viața, atât pentru folosul meu, cât și pentru cel al celor apropiați mie. Și indiferent de care ar fi răspunsul la această întrebare, **FĂ** acel lucru. Și fă-l **angajându-te deplin**, cu toată ființa, deplin conștient(ă) că doar astfel rezultatul va fi cel scontat. Adică acela, pe care cu adevărat ți-l dorești, atât pentru tine, cât și pentru cei dragi ție.