



*Diana-Florina Cosmin*  
redactor-șef

## Viața are nevoie de ritualuri

„**E**ra bine dacă veneai la aceeași oră. Dacă vii la patru, eu voi începe să bucur încă de la ora trei. Cu cât se va apropia momentul sosirii tale, cu atât mai fericită voi fi. Dar dacă vii de fiecare dată la altă oră, nu voi ști când să încep să-mi îmbrac inima pentru tine. Toți avem nevoie de ritualuri“. Acest citat din „Micul Prinț“ este una dintre cele mai vechi amintiri ale mele, dar abia de curând am înțeles însemnătatea profundă a cuvintelor Vulpiei. Da, cu toții avem nevoie de ritualuri. Nu doar sufletești, ci cât se poate de concrete.

Am învățat să respingem ideea de tabiet, ritual sau rutină, considerându-le anacronice. Le asociem cu protocolul greoi, cu mărunțișurile plictisitoare cu care se îndeletniceau personajele din cărțile lui Jane Austen ori cu ceremonialul rigid de la curțile regale. Totuși, în ritmul alert în care se desfășoară zilele noastre, tocmai ritualurile, în accepțiunea lor vie și actuală, sunt ancorele pe care ne putem baza pentru a fi sănătoși, energici, fericiți și „în grafic“ cu tot ceea ce ne dorim să facem.

Ritualurile de secol XXI sunt acel șirag de lucruri pe care le faci zilnic, în aceeași ordine, nu pentru că „trebuie“, ci pentru că ai înțeles că fiecare dintre ele contribuie într-un fel la fericirea ta. Sportivii nu reușesc să atingă performanța fără un program ordonat. Oamenii de afaceri își creează proceduri clare pentru a-și atinge scopurile. Chiar și artiștii, boemii absoluți, ating gloria abia când se mobilizează să-și strunească viziunea creativă într-o direcție clară.

La început de an, toți ne trasăm scopuri pentru următoarele douăsprezece luni. De cele mai multe ori, sfârșesc uitate într-un buzunar al memoriei, până la următorul moment de bilanț, când ne amintim de ele și le prelungim termenul de expirare cu încă un an. Listele noastre de vise rămân doar atât, liste, pentru că, deși cunoaștem „zip code“-ul destinației noastre, nu reușim să întocmim „harta“ care să ne ducă până acolo. Ne scufundăm în vârtejul zilelor și așteptăm mereu ceva nedefinit: momentul potrivit, alinierea planetelor, concediul sau o stare mai bună de spirit.

Confundăm ritualurile succesului cu rutina și blazarea, uitând că întocmirea „hărții“ este o muncă zilnică, a cărei responsabilitate cade strict pe umerii noștri. Ritualurile sunt, pentru dorințele noastre, ceea ce este munca de *backstage* pentru o prezentare haute-couture: deși vezi doar ținutele perfect stilizate și machiajul impecabil, în spate sunt zeci de ore de muncă și proceduri riguroase. Puține lucruri se mai fac doar din *poignet*, la inspirația de moment.

În zecile de biografii de succes pe care le-am citit de-a lungul timpului, un fir roșu unea toate poveștile, indiferent dacă era vorba despre un maratonist, un CEO, un antreprenor sau un inventator: cu toții recunoșteau că se trezesc cu noaptea-n cap, pentru a avea timp să-și ordoneze planurile și să-și treacă în revistă scopurile pentru ziua respectivă. Citesc, meditează, aleargă și își recapitulează prioritățile. Modul în care ne începem ziua ne poate da sentimentul că avem tot timpul din lume sau, dimpotrivă, ne poate arunca într-o frenezie totală, astfel încât nu mai acționăm, doar reacționăm la ceea ce ni se întâmplă. La ceea ce oamenii din jur așteaptă de la noi, la zecile de emailuri din Inbox și la telefoanele care sună în neștire. Harta care ar fi trebuit să ne conducă la scopurile noastre se transformă într-o plimbare haotică printr-un labirint creat de alții.

Numărul acesta, am convocat nouă femei de succes să ne povestească ritualul lor matinal. De ce? Pentru că diminețile sunt momentul posibilităților depline. Abordată în forță, o dimineată e ca un început de an în miniatură: o iei de la capăt, dai „reset“ și, dacă-ți faci curaj, poți începe să repari ce ai stricat, să îndrepți ce ai greșit și să recapeți ceea ce credeai pierdut. Și, indiferent unde vrei să ajungi la finalul zilei, totul începe cu o hartă întocmită la scara potrivită visurilor tale. □