

# MEDITATIE

de Diana-Florina Cosmin

## Cele trei ritualuri ale eficienței

Una dintre revelațiile maturității este că, dincolo de un anumit prag, știi instinctiv ce merită și ce nu merită banii, timpul sau energia ta. Am o listă infinită de lucruri și activități pe care nu mi-aș mai irosi niciuna dintre resursele sus-amintite, dar aș plăti bucuroasă pentru a mă afla în vecinătatea unor oameni de succes care să mă inspire să-mi simplific viața. Să folosesc în favoarea mea acele metode simple, logice și de bun-simț, acel gen de adevăruri pe care le auzi și-ți vine să spui „Păi sigur, oricine s-ar fi gândit la asta“. Doar că majoritatea se gândește doar, nu pune în practică sau, dacă totuși o face, nu perseverează dincolo de orizontul unei săptămâni. Tocmai de aceea, cele trei lucruri esențiale cu care am rămas din întâlnirea cu faimosul coach Robin Sharma mi s-au părut suficient de valoroase pentru a merita date mai departe

**CINE SE TREZEȘTE DE DIMINEAȚĂ, ÎȘI ATINGE VISURILE.** Puțini sunt cei care s-ar trezi cu noaptea-n cap din proprie inițiativă și infinit mai mulți aceia care se bat cu pumnul în piept că diminețile pur și simplu nu sunt făcute pentru ei. În toate discursurile oamenilor de succes însă, revine obsedant aceeași mărturisire: se culcă devreme, iar la cinci dimineața au sărit deja din pat și se dedică ritualurilor matinale pentru trup și suflet. „Dacă te trezești la cinci, pe la ora șapte, când competitorii tăi sunt încă sub plapumă și numără oi, tu ești deja în acțiune de două ore!“, a explicat Robin Sharma. Metoda lui este simplă și foarte eficientă: dacă îți aloci o oră în plus dimineața, împarte-o în calupuri de 20 de minute. Primele 20 pentru sport, următoarele 20 pentru a-ți reciti scopurile pe termen lung și obiectivele zilei, pentru a-ți spune rugăciunea sau a medita, iar ultimele 20 pentru a citi, a asculta audiobook-uri și a căuta pe internet informații care te interesează pentru domeniul tău. „Liderii caută întotdeauna educație, nu divertisment“, explică Sharma.

### PRIMELE 90 DE MINUTE FAC

**DIFERENȚA.** Diferența dintre oamenii de succes și cei care se plâng mereu că timpul li se scurge printre degete ține de ordinea în care își încep ziua. Dacă cei mai mulți dintre noi debutăm în activitatea zilnică răspunzând la emailuri și rezolvând o mie de mărunțisuri strânse de pe-o zi pe alta, oamenii cu adevărat eficienți folosesc prima parte a zilei, când sunt odihniți și plini de elan, pentru a rezolva cele mai dificile, importante sau neplăcute activități. Primele 90 de minute de lucru ar trebui să se întâmple cu telefonul închis, fără Facebook și fără bara de mailuri în background, în timp ce restul proiectelor din zi se împart în intervale de 60 de minute de lucru intens și 10 minute de pauză. „Vei deveni atât de bun la ceea ce faci încât te vei transforma pe nesimțite într-un specialist de top pe domeniul tău“, explică Sharma.

### ÎNCEARCĂ TIMP DE 66 DE ZILE.

Fatidicul „N-a fost să fie“ este adesea o prescurtare pentru „Nu mi-a ieșit din prima, deci clar e imposibil“. Studiile au demonstrat însă că un obicei ne intră în reflex și se transformă în a doua natură abia după 66 de zile consecutive de repetări, nicidecum după câteva zile sau o săptămână, cum își imaginează cei mai optimiști dintre noi. „Dacă nu depui efortul de a te disciplina, este ca și cum ai fi un maratonist amator care își dorește să devină campion mondial, dar ai renunța după trei zile, fiindcă ai alergat deja de trei ori și ești supărat că încă n-ai ajuns campion“. Sună cunoscut? Abia după ce te-ai ținut timp de 66 de zile de obiceiurile de mai sus, oricât de incomode ți-ar părea, poți decreta că nu funcționează pentru tine. Chiar dacă fiecare zi poate însemna o luptă cu propria persoană, cu inerția și cu mecanismele deja-înradăcinate, Sharma nu lasă loc de concesii: „Ceea ce ne provoacă cel mai mare disconfort reprezintă și cel mai valoros lucru care ne face să creștem ca oameni“. □