

De curand, am ramas uimita cat de mult isi pot complica oamenii existenta, in ziua de azi. Laptopuri, iPhones, gadgeturi peste gadgeturi...o munca epuizanta pentru a organiza o mare de informatii ce au, intr-o anumita proportie, o caracteristica comuna: sunt inutile.

Pur si simplu, ne inundam memoria cu informatie inutila, un fel de junk food mental, pentru a carei organizare trebuie sa depunem un efort suplimentar.

Cred ca ar trebui sa ne intoarcem la o simplitate mult mai curata si sanatoasa.

Cunosc un om de afaceri care are multe activitati si intalniri si nici o agenda (sau laptop): totul este in mintea lui. Ii admir sincer stilul: direct, clar, fara inflorituri. Nu se agita, nu se complica, stie ce i se potriveste si ce nu, nu se "imbarliga" – cum zice el. Nu vrea sa para altceva decat este. Face lucrurile ordonat si simplu.

In harababura actuala, un pic din acest stil zen ne-ar prinde foarte bine.

Asa ca vreau sa va propun un experiment.

Pentru cateva zile, adoptati un stil minimalist. De exemplu:

- mancati ceva simplu si hranitor, plin de vitamine

- vorbiti mai putin si doar la obiect

- daca nu aveti nimic bun sau constructiv de spus...mai bine pastrati tacerea

- alegeți calea cea mai simplă de a rezolva o problemă
- imaginați-va că ați primit sarcina de a răspândi liniște și seninătate în jurul vostru – deci...asta trebuie să faceți!
- păstrați coloana dreaptă și mișcați-va atât cât este necesar; dați voie gesturilor să devină blande și delicate
- zămbiți și ascultați mai mult
- liniștiți-va mintea – de acolo, porneste, de fapt toată agitația...
- citiți o carte isteată și ascultați o muzică relaxantă (dar nu deschideți televizorul sau radioul)

Pun pariu că, după câteva zile de astfel de "post" informațional, mintea va începe să se detoxificeze. Veti descoperi că există o cale mult mai simplă de a trăi și de a munci: una în care voi controlați informația și nu invers!

dr. Carmen Todor