

Iulian Mîndrilă

**Cum să-ți  
îmbunătățești  
viața**

Gura Humorului 2019

*ISBN 978-973-0-29545-0*

## **Muncește pentru tine ca și cum ai munci pentru un șef**

Este miezul nopții. Am vrut să adaug un widget în partea dreaptă a blogului dar îmi e lene. Așa că am închis laptopul și am ieșit să fumez o țigară (un viciu la care încă nu am reușit să renunț).

Și acum am început să mă gândesc...”Ce naiba? Am muncit atât de mult pentru alți angajatori, pentru visele altora...de ce nu aș munci și pentru ale mele? Așa că am aruncat țigara și m-am dus înapoi la treabă și am pus naibii widget-ul ăla în partea dreaptă a blogului. Și, cel mai important, am început să lucrez pentru mine și doar pentru mine, șeful meu fiind eu însumi.

Fă doar primul pas. Scrie un singur cuvânt din cartea pe care vrei să o publici. Desenează măcar o linie din designul pe care vrei să îl crezi, etc. Și după acest prim pas fă altul. Apoi următorul. Și curând vei merge, pe propriul tău drum.

Amintește-ți cât efort ai depus pentru angajator și cât de din greu ai muncit. Acum este timpul să muncești pentru tine.

Poți chiar urma același program orar pe care îl aveai ca angajat dacă te simți Ok. cu asta. Nu contează dacă ai fost șofer de taxi și acum trebuie/vrei să scrii o carte. Lucrează pentru tine. Fii tu propriul tău șef. Nu te lăsa descurajat. Aproape toate începuturile sunt grele.

Cum am spus și mai devreme, mergi și fă primul pas. Crezi în brandul tău. Dacă nu știi de unde să începi caută pe net informații. Desigur, poți avea îndoieli. Sau te poți bloca la un momentdat. Nu renunța. Gândește pozitiv și crede că totul va fi bine măcar pentru o secundă. Și va fi! Dacă te simți descurajat în demersul tău de a fi propriul angajat discută cu cineva apropiat despre aceasta, cere ajutorul/susținerea morală de la un apropiat. Spune-l îndoielile tale. Și va fii Ok.

Și muncește din nou pentru tine, pentru firma ta. Nu uita, pentru că șeful ești tu, va trebui să muncești de trei ori mai mult. Să fii de trei ori mai productiv.

Crezi în tine! Lucrează pentru tine!

## **Sănătatea – acea comoară de preț pe care trebuie să o păstrăm cu strășnicie**

Pentru a fi o persoană de succes ai nevoie în primul rând de cel mai important ingredient, unul fără preț...sănătatea.

Când ai o vârstă, 34 de ani de exemplu, începi să te gândești la sănătate cu mai mare seriozitate și pe termen lung. Fumat? Alimente sau băuturi pline de E-uri. Prăjeli? Dacă vrei să te simți bine e bine să le lași. Sau măcar să le reduci. În timp vei observa diferența.

Sportul poate face minuni. O alergare de 15 -20 de minute dimineața poate înlocui cafeaua sau o poate face să-și mărească efectul și să te trezească total.

Organismul uman, oricât am vrea, are obiceiurile lui. Să vrea somn noaptea, să vrea treaz dimineața, să vrea hrană la timp, etc. Tot ce e împotriva firii îl va dereglă, măcar un pic, sau îl va da peste cap. Și atunci apar probleme.

Încearcă să păstrezi o dietă sănătoasă. Încearcă să faci sport și să te odihnești la timp. Bea apă, măcar 2 litri pe zi. Transpiră în fiecare zi de pe urma efortului fizic la sală, pe bandă sau la alergare. Atunci vei străluci. Fața ta va fi una luminată și vei radia de fericire.

Când ești sănătos și psihicul este mai puternic și te vei simți mai bine!

## **Mod de viață**

Un mod de viață ordonat și simplu este esențial. Mai jos îți propun unul dintre ele...minimalismul.

Despre stilul de viață minimalist

Am citit despre minimalism pentru prima oară cam cu vreo doi ani un urmă. Ciudat că nu am auzit de acest stil de viață până atunci deși este răspândit pe întreg mapamondul iar unii adepți îl promovează prin bloguri cam cum propăvăduiau apostolii creștinismul. Cu patimă. Și mai și câștigă bani frumoși din această treabă.

Ce este minimalismul? Dacă te uiți pe Wikipedia s-ar putea să găsești o descriere satisfăcătoare sau care chiar să-ți explice bine ce e. Eu nu m-am uitat.

Cum concep eu minimalismul? În primul rând este un stil de viață. Un stil de viață care se poate manifesta atât în modul de viață cât și în artă, design sau alte domenii.

O să vorbesc în acest articol în primul rând despre modul de viață minimalist. Conceptul nu este unul nou.

Să încep cu spațiul de locuit, mobila, hainele și cele de pe lângă casa omului.

În primul rând apartamentul sau camera ar trebui să aibă doar strictul necesar.

Șifonier și pat în dormitor (plus noptieră).

Hainele din șifonier doar două rânduri, unul fiind de purtat și unul de schimb.

Lenjeria intimă: două perechi, șosete: două perechi. De fiecare dată când faci duș speli șosetele și lenjeria intimă (să le ai pe ziua următoare curate) și le schimbi cu cele uscate pe care le-ai spălat cu o zi înainte.

Încălțăminte o pereche. Care trebuie păstrați curați.

O pijama. Un fes și o șapcă. Și o pereche de ochelari dacă vrei sau/și un ceas.

Ca electronice un smartphone, un laptop, un frigider și o mașină de spălat sunt de ajuns pentru un stil de viață simplu. Dacă vrei neapărat poți avea și un televizor.

Totul ar trebui să fie cât mai puțin și doar strictul necesar. Dacă ai cărți de citit, haine sau orice alte obiecte în număr mare încearcă să te debarasezi de ele dacă vrei să duci un stil de viață minimalist – un stil de viață simplu și curat.

În baie ar trebui să ai doar un săpun (sau un flacon de gel tip 3 in 1, cu care te poți spăla pe corp, păr și te poți și bărbieri), un prosop, pastă și peria de dinți și aparatul de bărbierit și hârtia igienică. Și o unghieră e necesară. Să nu uităm de doamne...pieptene și trusă de machiaj pentru cele care folosesc. Poate și un uscător de păr.

În bucătărie o farfurie și un castron de persoană. O cană. O lingură, o furculiță și o linguriță. O lavetă și un burete. O soluție de spălat vesela. Mop și matură.

În camera de zi: o canapea, o masă pentru oaspeți și o mobilă pentru televizor (la care poți viziona un meci sau un film dacă ești cinefil). Ca să înverzești camera poți avea și un ghiveci cu o floare.

În dormitor: un pat dublu și un șifonier cu oglindă. Eventual și o noptieră pe care să pui o cană cu apă și telefonul.

Pentru că sănătatea contează foarte mult...

## **Revin. Despre slăbit, alergare, mod de viață și un trai sănatos**

Am încercat zilele acestea o alergare. Aceasta după o masă copioasă. Nu a mers. Timpul cel mai bun a fost 14'20". Cred că așa se scrie 14 minute și 20 de secunde în limbaj matematic. Aș, se vede că omul nu trece chiar degeaba prin școală.

Nu e un timp bun. Pentru mine e Ok pentru forma în care mă aflu. Am scos și 8 minute și ceva pe aceeași distanță (3000m). Doamne ce vremuri. Și când îmi aduc aminte că am fost în lotul sportiv pe vremea când lucram în MAPN...ce bun eram. Trecea vremea. Și nu a trecut degeaba. Apreciez mai mult antrenamentele, zilele (în special dimineațele fără ploaie în care pot să-mi fac antrenamentele).

La sala de forță nu am mai fost. Nu am unde aici. Local este o sală de fitness dar nu oferă decât abonamente pe un an. Or eu nu am degând să stau atât de mult în regiunea asta din Germania.

Ceea ce îmi place și apreciez aici este că au piste pe lângă șosea. Iubesc asta. La fel cum iubesc să alerg în voie când am timp sau când îmi fac timp.

Dimineața devreme înviorarea e obligatorie. Dacă nu pot alerga seara măcar mă plimb pe aceeași distanță. La fel cum s-a întâmplat și azi.

Forma fizică în care mă aflu nu e chiar rea. Trebuie să mai tai din dulciuri. Și țigări. În rest cu hidratarea stau bine iar hrana e cum se poate.

Tot ce-mi doresc pentru moment e să revin măcar la forma la care am fost anterior pe când am câștigat concursul de admintere în armata română și inclusiv în lotul sportiv de la unitatea în care lucram.

Nuu uitați să faceți mișcare. Măcar 15 minute zilnic. Dacă nu se poate zilnic o zi da o zi nu. Nu 30". 15". Dar intens. Astfel încât să apară transpirația la sfârșit.

Măncați ce puteți cum puteți. E de înțeles când muncești și organismul are nevoie de hrană. Proteine, glucide, lipide, vitamine și minerale. Toate sunt importante.

Dar încercați să respectați un program. Cât de cât. Odihna e importantă. Dormiți. Respectați orele de somn. Cât mai puține porcării de genul steroizi, anabolizante sau mai știu eu ce pastile "fermecate". Dacă vrei să slăbești poți. Adică se poate. Dacă ai 90 sau 100 de Kg și vrei să ai 60 sau 70 se poate. Antrenamente multe. Alergare. Efort. Consecvență în antrenamente. Kg nu scad peste noapte. O slăbire care să dureze în timp se obține tot în timp.

Cu regim și cum am spus multe antrenamente. Poate să dureze 6 luni. Poate să dureze un an. Poate doi ani sau poate 3 luni. Totul ține de tine. Să faci efort și să nu te suprasoliciți. Totul cu cap. Gândit. Calculat.

Nu te apuci de un program de slăbire din mintea ta. Nu alergi ca un disperat/ă două zile la rând 3 ore după care te lași. Efort dozat, calculat, mâncare calculată. Caloriile dacă se poate calculate.

Cum am spus dacă vrei se poate să slăbești, mult. Chiar și 20 sau 30 de Kg. Trebuie să te documentezi. Caută un program de slăbire ce conține atât mișcare fizică cât și reducerea cantității de alimente.

Nu fiecare organism e la fel. Unele persoane pur și simplu se nasc aproape obeze sau chiar obeze. Altele devin în timp.

Personal sunt genul mai mult slăbănog și înalt decât gras. Așa e construit organismul de la naștere. Așa e genetic construit. Dar modul cum e construit organismul și predispunerea se poate modifica prin antrenamente consistente și repetate pe perioade lungi de timp. Uneori luni, uneori ani.

## **5 sfaturi pentru o sănătate mai bună**

De obicei nu acordăm atenție sănătății noastre până nu ne îmbolnăvim. Adesea oamenii apreciază sănătatea atunci când nu o mai au. Mai jos am făcut o listă cu cinci sfaturi de care să ții cont pentru o sănătate mai bună.

### **#1 Renunță la obiceiurile nesănătoase**

Fie că este mâncare tip junk food, alcool sau țigări, redu cantitatea pe care o consumi sau renunță de tot la ele. Există o sumedenie de alimente naturale și sănătoase care pot fi la fel de gustoase. Fumatul excesiv este o sinucidere lentă. Alcoolul la fel. Și nu au ajutat pe nimeni pe termen lung. Dimpotrivă, fac rău distrugând organismul și creierul.

Da, acestea nu sunt singurele obiceiuri nesănătoase. Lipsa de somn sau mesele neregulate intră și ele tot la această categorie.

### **#2 Fă mișcare**

Nu fii leneș când vine vorba de a-ți exersa mușchii corpului. Sunt o mulțime de aplicații care te pot ajuta prin programe de gimnastică special concepute. Nu trebuie decât să le descarci și să le folosești. Dacă nu îți surâde ideea cu aplicați poți încerca fotbal, tenis, ciclism, înot sau pur și simplu alergare. Fie ea pe bandă sau în aer liber.

### #3 În schimb institue obiceiuri sănătoase

Nu este îndeajuns să renunți la obiceiurile nesănătoase. Va trebui să le înlocuiești cu altele sănătoase. Bea apă sau sucuri naturale măcar 2 l pe zi și mănâncă fructe. Consumă alimente sănătoase și gustoase în același timp. Cele mai bune sunt și cele mai ieftine și se pot găsi la tarabe în piață sau chiar în livada ta de acasă.

Dormi îndeajuns și trezește-te devreme. Între 7 și 9 ore de somn sunt suficiente.

### #4 Vizite la medic regulat

Mergi la medicul tău regulat pentru controale de rutină. Nu aștepta să te îmbolnăvești pentru a face asta. Dacă simți orice durere suspectă programează-ți o vizită la medic din timp. Nu aștepta prea mult. Fă un obicei din a-ți controla sănătatea. Măcar de două ori pe an.

### #5 Păstrează-ți mintea ocupată

La fel cum exersezi mușchii corpului e bine să-ți exersezi și creierul. Există o sumedenie de jocuri pentru a-ți păstra mintea ocupată precum șahul sau alte jocuri de masă. Alte opțiuni pot fi sudoku sau rebusuri. Nu este foarte important cum îți ții mintea ocupată. Important este să o faci. Desigur îți poți ține mintea ocupată și făcând ceva util precum învățarea unei limbi străine sau unor noi skil-uri.

Ține cont de aceste sfaturi și ia ceea ce ți se potrivește din ele. Astfel sănătatea ta va fi una de invidiat și te vei bucura mai mult de viață.

## **Câte ceva despre boală și copii**

Citiseam ceva pe un site cu privire la sărmanii care se luptă cu o boală psihică și recomandarea sau mai bine spus nerecomandarea de a avea copii. Cică nu este indicat...căci s-ar putea să moștenească boala.

Hai să aduc câteva argumente pentru cei care cred că este indicat, pentru cei care cred în dreptul la viață, căci pentru cei care cred că nu, am zero argumente.

Cine a fost Eminescu? Un om bolnav de tulburare bipolară și cel mai bun poet român care a sfârșit omorât într-un spital de nebuni.

Cine a fost Mozart? Cel de-al șaptelea copil al unei mame căreia i s-a recomandat să facă avort. Totuși ea a decis să-l nască. Un geniu al muzicii care a compus și surd fiind.

Cine a fost Jhon Nash Junior? Un schizofrenic care e un geniu al matematicii și care a pus bazele economiei moderne.

Și așa putea continua cu exemplele.

Așadar, voi dragilor cei care faceți astfel de recomandări, gândiți profund și nu superficial când vine vorba de a recomanda dacă cineva să se nască sau nu. De a recomanda cel mai frumos dar din câte pot fi oferite...viața.

PS: Dostoievski – epilepsie.

## **Simte durerea**

Există o vorbă care spune: "No pain no gain." Vorba e celebră și cred că o cunoaște toată lumea. Dar dacă există totuși persoane care nu o cunosc în română s-ar traduce cam așa: "Fără durere nu există creștere". Vorba este preluată din cultura americană. Mai exact dintr-un sport numit culturism la noi...creșterea mușchilor. Ca să intru în detalii este vorba de febra musculară. Unde nu este febră musculară reiese că nu ai depus effort extra pentru dezvoltarea mușchilor...asta ca o completare de la mine.

Așa că să intrăm în subiect.

Poate că persoana pe care o iubești cel mai mult și în care ți-ai pus toată încrederea te-a trădat. Sau prietena te-a părăsit. Sau poate este o durere fizică cum ar fi durerea de dinți. Sau poate o durere psihică sau un discomfort psihic.

Nu trebuie să iei medicamente. Simte durerea!

Atât cât timp îți setezi mintea să îndure mai devreme sau mai târziu va dispărea. Și totul va fi Ok. Și vei fi una dintre persoanele cele mai puternice. Și crede-mă când îți spun asta. Pentru că așa e. Și pentru că dacă și tu crezi că așa e așa și va fi.

Acest lucru merge și când te confrunți cu o dependență. Când te abții poți să simți discomfort sau chiar durere.

Înfruntă durerea și adicția (dependența va dispărea).

Nimeni nu spune că este ușor. Durerea este durere. Doare. Însă rezultatul va fi unul bun.

Uite-te doar la cei mai buni alteți. Au un antrenament foarte dur. Aceasta înseamnă extenuare și durere musculară. Dar după refacere ei vor fi mult mai buni decât înainte de antrenament. Așa că simte durerea. După vei fi mult mai puternic.

## **Cum să te apuci de sport**

Sănătatea, pe lângă finanțe, este o componentă esențială când vine vorba de fericire și de starea de bine. Este important ce mănânci și când mănânci, cum te odihnești și ce sport faci. În acest articol o să vorbesc puțin despre sport.

Alegerea unui sport de practicat uneori poate fi dificilă. Cel mai important este să practici acel sport care te atrage, care ți se potrivește, sau de care are nevoie corpul tău. Important este să te simți bine practicându-l.

Alergarea este de multe ori alegerea cea mai potrivită. Dacă vrei să pui mușchi pe tine de exemplu te poți apuca de culturism (ridicarea greutăților).Și sporturile de echipă sunt bune, rezultatelor lor putând fi cuantificate în golurile date (dacă e vorba de fotbal), în partidele câștigate, sau scorurile obținute. Nu

contează câți ani ai, când vrei să te apuci. Important este să vrei să te apuci și să vrei să continui. Rezultatele se vor vedea în timp.

Atunci când te apuci de un sport este important să ai în minte un obiectiv cât mai clar: câte kilograme vrei să dai jos mai exact, ce distanță vrei să parcurgi și în câte minute, câte kilograme vrei să ridici cu haltera, etc.

Pe lângă recompensele (rezultatele) obținute după o perioadă de practicare, care pot avea ca efect și recâștigarea încrederii în propria persoană, practicarea unui sport în mod regulat vine la pachet și cu o sănătate mai bună și o stare generală de bine. Nu mai vorbesc de posibilitatea de a participa la competiții (ex. maratonuri, fie ele de amatori sau profesioniști) și de a câștiga medalii.

Cum spuneam ceva mai sus, este foarte important să perseverezi în practicarea sportului ales. Chiar dacă în unele zile s-ar putea să nu ai chef de antrenament trebuie totuși să te antrenezi. Desigur, orice organism are nevoie și de pauză, așa că îți vei acorda și zile de refacere.

Toate acestea, combinate cu o alimentație bună, alimentarea organismului cu apă și nutrienții de care are nevoie, relaxare și odihna adecvată te vor transforma într-o persoană mult mai sănătoasă și bine-dispusă.

Pot să-ți spun din propria experiență că, practicând mult timp un sport, vei deveni dependent și, de-abia vei aștepta să mergi la antrenamente.

Dacă nu ai bani de sală, poți încerca să folosești câteva aplicații care te vor ajuta să te antrenezi de acasă. (ex. Sworkit, În formă în 30 de zile)

Orice sport ai alege, fie el culturism, fitness, alergare, fotbal, etc, interesează-te bine despre el și despre metodele de antrenament. În prezent găsești aproape totul pe Google, așa că nu ai scuze să spui că nu știi cum. Încearcă să fii cât mai eficient la antrenamente și să nu te accidentezi. Nu omite încălzirea înainte de antrenamente dacă sportul respectiv o cere.

Acestea fiind spuse, îți doresc spor la antrenamente și o sănătate de fier!

Tu ce sport ai alege sau ai ales? Care este motivația care stă în spatele alegerii? (de exemplu, eu m-am apucat de culturism în adolescență pentru că eram foarte slab, mai apoi de alergare pentru că mă antrenam pentru admiterea în sistemul militar)

Vezi și 3 cele mai bune aplicații gratuite pentru fitness și exerciții fizice

## **Creează șoarecele alb**

Fiecare brand este produsul propriului deținător. Uneori crearea unui brand poate fi accidental, dar de cele mai multe ori este un produs calculate cu atenție.

Ce este un brand?

Clientul asociază imediat produsul cu un nume sau cu o imagine. Aceasta se numește brand.



Sunt două tipuri principale de brand, cu imagine pozitivă și cu imagine negativă. Eu am numit cele două șoarecele alb și șoarecele negru. Aceasta nu înseamnă că unele sunt primele sunt bune sau ultimele rele. Imaginea este doar cea care și-au format-o. Voit sau involuntar.

Șoarecele alb este îngrijit. Și toată lumea are grijă de el. Șoarecele negru este considerat un dăunător și este vânat. Defapt ambii sunt dăunători. Diferența constă doar în imagine.

Fie că credeți sau nu, nu doar șoarecele alb vinde.

Cee ace vinde cu adevărat un produs sau un serviciu este persistența unei idei și multă muncă. Dar desigur nu vrei să fii în poziția șoarecelui negru. Așa că hai să vorbim un pic despre cum poți crea șoarecele alb.

În primul rând trebuie să începi cu o imagine memorabilă și un nume. Poate fi un logo și un nume pe care îl crezi tu însuți într-o camera de hotel de două stele sau într-un garaj. Nu te gândești că trebuie să investești mii de dolari într-un logo sau un nume. Nu e necesar să angajezi creatori de branduri. Multe dintre brandurile mari au fost create de cei care cred în ele, și nu cheltuind o grămadă de bani. Defapt este chiar opusul. Un brand bine creat trebuie să îți aducă bani și nu să îți consume.

Așa că dacă ai o credință vei avea întotdeauna capacitatea să-ți crezi propriul nume strălucitor în ochii tăi și al celorlalți. Începe chiar acum și persistă. Dar asociază numele și logo-ul cu ceva frumos, măreț, bun, sănătos sau alt adjectiv bun. Doar aruncă o privier la băutura răcoritoare pe care americanii o consumă cel mai mult. Nu este sănătoasă da reii asociază imaginea respective a produsului cu valoare, putere și plăcere.

Desigur ține-te de promisiunea pe care o oferi ca brand și adu îmbunătățiri tot timpul când ai ocazia. Persistă cu șoarecele alb și vei câștiga jocul.

Niciodată nu te opri din îmbunătățire. Fă un pic de research despre ce este bine și ce este în trend și aliniază-te cu standardele. Și nu uita să rămâi original, este cel mai important lucru.

## **Investește în tine însuți**

Poate auzi deseori: "Investește în tine". Dar să vedem exact ce înseamnă aceasta.

Cred că a investi în tine însuți este un lucru important și adevărat. Pot să-ți dau un exemplu clar din propriile situații prin care am trecut. Anul trecut am fost angajat sezonier într-o țară străină. Faptul că am știut limba engleză a fost unul dintre marile mele avantaje. Limba engleză am învățat-o pe cât de mult am putut prin niște cursuri cumpărate pe care am dat bani și de pe internet. Prin urmare mi-am păstrat jobul cu succes și am câștigat banii pe care trebuia să-l câștig. Dacă nu aș fi știut limba engleză mi-ar fi fost mult mai greu. Sau poate aș fi fost trimis acasă de către patron. Ideea este: investește în propria educație și dezvoltare personală. Atât timp cât și bani. Nu te zgârci în direcția aceasta.

## **Va fi bine. Dar ce zic? Va fi grozav!**

Uneori în viață lucrurile merg prost. Poate ți-ai dat demisia de la ultimul loc de muncă și nu ai bani pentru facturi. Gândește pozitiv. Fii absolut convins că va fi bine. Și chiar așa va fi. E de ajuns un singur gând. Doar pentru o secundă gândește pozitiv și asta va influența situația în bine. Sau va lua o întorsătură neașteptată într-o direcție benefică.

Crede-mă nu scriu de nebun asta. Scriu pentru că am experimentat asta pe propria-mi piele. Sau mai bine zis pe propria gândire.

Multe situații din viață care arată rău la început îți oferă o situație mai bună decât cea pe care o aveai înainte. Chiar și dintre cele mai tragice.

Depinde foarte mult cum vezi situația. Poți să faci limonadă din lămâi sau poate situația în sine se poate schimba în cea care ți-ai dorit-o tu astfel încât să fie totul bine.

Fă un experiment acum dacă ai o problemă care te macină și forțează-te să crezi că va fi bine. Apoi mai vorbim peste o oră, o zi, o săptămână sau o oarecare perioadă de timp. Și vei vedea că se rezolvă.

Nu sta nici tu cu mâinile în sân. Dacă ai pierdut de exemplu cheile de la apartament și ai intrat în panică, mergi și caută-le. Mai rar o să ți le aducă cineva pe tavă. Acesta e al doilea principiu pentru a fi bine: acționează pentru a schimba situația în bine.

#1 Gândește-te că va fi bine

#2 Acționează

Baftă! Vei reuși!