

## **I DALIS Persikrovimas. Kas tai ir kodėl tai svarbu?**

**1 skyrius: Įvadas** 9

**2 skyrius: Sveiki atvykę persikrauti!** 13

*Menas gyventi visu tempu*

## **II DALIS Persikrovimas. Konkretūs faktai**

**3 skyrius: Kas nutinka negalint persikrauti?** 37

*Jūs žinote, kad tai negerai, tik nenučiuokiate, kad taip blogai*

**4 skyrius: Kaip šiuo metu jums pavyksta persikrauti?** 65

*Pasitikrinkite, ar atsigaunate tiek, kiek jums reikia*

**5 skyrius: Visiems tinkamas persikrovimas** 89

*„Baterijų įkrovimo“ technikos*

## **III DALIS Persikrovimas. Pritaikytas jums**

**6 skyrius: Kaip reaguojate į aplinkos reikalavimus?** 143

*Trys būdai susitvarkyti su kasdienybe*

**7 skyrius: Minimaliai, vidutiniškai, maksimaliai (dar kartą)** 159

*Visiems trims tipams pritaikytas persikrovimas*

**8 skyrius: Asmeninis trijų savaitių planas** 181

*Kad jaustumėtės kuo geriau*

**9 skyrius: Baigiamasis žodis** 211

**Literatūros sąrašas** 216

**Padėka** 221

**Apie autorius** 223

# Įvadas

Sveiki! Džiaugiamės, kad radote laiko perskaityti šias eilutes. Žinome, jog truputį skubate, todėl pažadame, kad įvadas bus trumpas. Būtent tas nuolat viduje kirbantis jausmas (net ir dabar, kai skaitote šiuos žodžius), kad kažko nespėjate, ir paskatino mus parašyti šią knygą.

Deja, šiuolaikinis gyvenimo būdas, kai draugai yra išsibarstę po visą pasaulį, mes kiaurą parą esame prisijungę prie interneto, galime pirkti daiktus kitoje Žemės rutulio pusėje ir dirbti bet kur ir kada panorėję, gali skaudžiai smogti. Tikrai negalėjote nepastebėti pastaraisiais metais pasipylusių straipsnių ir knygų, kuriose aiškinama, kaip svarbu kasdieniame gyvenime vengti įtampos, mažinti apskas ir nesistengti nuveikti per daug. Tie tekstai parašyti dėl tos pačios priežasties. Mažiau įsipareigojimų tikriausiai yra gerai ir svarbu, bet, mūsų nuomone, tai pernelyg paprastas požiūris į tai, kas vadinama stresu. Galbūt kartais slegia ne darbai, kuriuos turime padaryti, o tai, kad *tarp jų* nebelieka laiko pertraukėlei.

Jei esate panašūs į mus, vadinasi, *mėgstate* turėti daug reikalų ir *netrokštate* to atsisakyti, tik norėtumėte dirbuotis sumaniau, kad galėtumėte atlaikyti tokį tempą.

Tai nereiškia, kad mes nežiūrime į stresą rimtai. Perdegimas ir lėtinis nuovargis plinta visuomenėje bauginamai sparčiai, bet

išmokę ir įpratę atgauti jėgas išsiugdysite atsparumą pavojingam stresui. To ir siekiame.

Taip pat suprantame, kad iš pirmo žvilgsnio ši knyga tikriausiai nelabai skiriasi nuo daugelio kitų, todėl leiskite paaiškinti, kas mes tokie ir kodėl turėtumėte mus išklausti.

Mes – tai Catharina Enblad ir Henrikas Fexeusas. Kaip ir jūs, gyvename gyvenimą, kuriame viskas vyksta sparčiau, nei leidžia pakelėse stovintys greičio ribojimo ženklai. Catharina yra daugiausia apie sveikatą ir savijautą rašanti žurnalistė. Dirbdama šį darbą ji jau seniai seka naujausius streso ir būdų, kaip atgauti jėgas, tyrimus. Ši tema tapo ir vienu didžiausių jos pomėgių. Henrikas daugiau nei penkiolika metų tyrė įgimtas žmonių savybes bei elgseną ir parašė kelias knygas, kaip kuo geriau išnaudoti mūsų protinius gebėjimus. Mokėjimas atgauti jėgas yra labai svarbi dėlionės dalis.

Jeigu ne aktyvus persikrovimas, nė vienas iš mudviejų nebūtume sugebėję susidoroti su gyvenime užgriuvusiais iššūkiais ir nebūtume radę tam reikalingos energijos. Persikrovimu plačiąja prasme vadiname jėgų atgavimą. Jei ne jis, tikriausiai jau seniai būtume neatlaikę.

Tiesą sakant, taip beveik ir nutiko.

Prieš rimtai susidomėdamas atsigavimo svarbos tema, Henrikas išgyveno vieną sunkiausių laikotarpių savo gyvenime. Kaip tokiais atvejais sakoma, jam buvo visko per daug. Vieną dieną vyras blaškėsi po virtuvę kaip vietos nerandantis profesorius iš animacinio filmuko. Atrodė, kad krūtinė tuoj sprogs, o galvoje sukosi beprotiška minčių karuselė. Odą, tarsi bado mą pirštais, dilgčiojo. Henrikas pagalvojo, kad jį tuoj išstiks širdies smūgis. Tačiau tai buvo kas kita. Pakrikę jausmai, vienišą tėtį užgriuvę

rūpesčiai ir aukšti reikalavimai darbe be teisės suklysti kėlė nerimą, kuris po truputį, pamažu sunkė jo syvus, kol galiausiai smegenys ištarė: „Gana.“ Tada vyrą ištiko panikos priepuolis. Tai buvo vienas baisiausių jo patirtų išgyvenimų, o išsikapstyti nebuvo lengva.

O kaip su Catharina? Pajutusi besidaužančią širdį, ji turėjo skubiai kreiptis į gydytojus. Medikai nedaugžodžiavo: „Važiuokite namo ir gulkitės į lovą. Tuojau pat. Jūsų širdis plaka labai greitai, turite nusiraminti.“

Visai neseniai sunkiai susirgo jos viršinininkas, o žmonei buvo keliami aukšti gamybiniai reikalavimai. Namuose reikėjo skirti dėmesio trimis vaikams ir vyrui. Grįžti ir gultis į lovą? Ne, tai neįmanoma! Tam ji tiesiog neturėjo laiko. „Būk darbinga, Catharina, pasistenk dar labiau!“ Tačiau tempas buvo toks, kad moteris jau nebespėjo susitvarkyti su savimi. Apsilankymas pas gydytojus suveikė kaip žadintuvo skambutis.

Neabejotinai jūs irgi esate patyrę, ką reiškia per ilgai spausti greičio pedalą iki dugno. Paprastai tai nesibaigia geruoju. Tikimės, kad ši knyga padės išvengti tokių situacijų. Mes norime suteikti įrankių, kurie padės gerai jaustis perkrautoje kasdienybėje, neatsisakant to, ką iš tiesų norite daryti. Knygoje pristatome priemones, kurios yra paremtos naujausių streso, atsigavimo, sąmoningo dėmesingumo, laiko optimizavimo ir kitų strategijų, leisiančių kuo geriau tvarkyti savo būtį, tyrimų rezultatais. Iš tiesų tai nėra labai sunku pritaikyti. Egzistuoja patogūs ir paprasti, beveik bet kuriuo metu tinkami metodai, kurie padeda atsigausti tiek fiziškai, tiek psichologiškai. Vieniems užteks poros valandų, o kitiems – vos kelių sekundžių. Ir visi padės „įsikrauti baterijas“.

Tai vadiname *persikrovimu*.

# Sveiki atvykę persikrauti!

Menas gyventi visu tempu

„Perdegusioms smegenims yra tik vienas  
vaistas – grįžti prie gyvenimo ištakų.“

Augustas Strindbergas

Gyvename nuostabiame, neįtikėtinų technikos naujovių kupiname pasaulyje. Anksčiau turėdavome apčiuopiamus ir lūžtančius daiktus, o dabar jie virto nematomais, lengvai pasiekiamais duomenimis „debesyje“. Daugiau nebereikia savęs riboti kaip anksčiau, kai pirkdavome į DVD plokšteles įrašytus televizijos serialus arba išgalėdavome įsigyti tik vieną kompaktinę plokštelę. Dabar turime prieigą prie viso pasaulio televizijos serialų ir muzikos – rinkis, ką panorėjęs. Telefonais prisijungiame prie socialinių tinklų. Tai reiškia, kad kišenėje visą laiką guli įrankis, kuriuo pasiekiami tūkstančiai žmonių. Parduotuvėje galime užsimokėti po skaitytuvu pakišdami laikrodį. Išmanūs tapo net šaldytuvai.

Vis dėlto gyvenimas ateities pasaulyje turi savo kainą. Nuolatinės pastangos neatsilikti nuo laiko (nesvarbu, kas tai – nauja technika, draugų įdėta medžiaga feisbuke ar politinė situacija

pasaulyje) tapo neįgyvendinamu reikalavimu, kurį keliame sau ir kitiems. Informacijos srautas yra nuolatinis, o norint ką nors greitai sužinoti, pakanka vos kelis kartus spragtelėti „Google“ paieškos sistemoje. Vis dėlto neįmanoma visą laiką žengti koja kojon su visomis naujovėmis.

Be to, dabar esame susiję tokiais saitais, apie kuriuos anksčiau nė nenučiuokėme. Dėl jų labai sunku ar net beveik neįmanoma visiškai atsiriboti nuo darbo arba valandėlę pabūti vienam. Anksčiau buvo savaime suprantama nebetęsti darbinių pokalbių išėjus namo, o dabar neatsakyti į elektroninį laišką po šeštos vakaro ar išvykus atostogų jau tapo tam tikra „pozicija“. Anksčiau įprastas atsakymas į klausimą „Kaip sekasi?“ būdavo toks: „Ačiū, gerai“, o dabar dažniau išgirstame: „Esu užsivertęs iki kaklo.“

Gyvenimas didžiuliu tempu turi neigiamų pusių. Gal esate vieni tų, kuriems kyla klausimas, kas atsitiko jūsų atminčiai? Anksčiau viską prisimindavote, o dabar turite užsirašyti kiekvieną smulkmeną? Net nebeatsimenate, kaip jausdavotės žvalūs ir kupini energijos? Jei taip, jūs tokie ne vieni. Šiais laikais dažnas kaip užsuktas sukasi rate, kurio nenorėjome susikurti ir mielai jo atsisakytume.

## **Begalės reikalų**

Vis daugiau mūsų pajunta, kad neįmanoma amžinai išlaikyti tokio tempo. Jei tik apskritai dar ką nors jaučiame... Dažnai nespėjame net pagalvoti apie ilgalaikes tokio gyvenimo būdo pasekmes. Mes tampame „virtomis varlėmis“. Sakoma, kad, norint išvirti varlę (nemanyskite, jog tai rekomenduojame), reikia įdėti ją į puodą su šaltu vandeniu ir pamažu didinti temperatūrą. Varlė

nepastebi, kad darosi šilčiau, ir ramiai sėdi puode, kol galiausiai išverda gyva. Lygiai taip pat ir mes nebepastebime įvairių sunkumų (finansinių, psichologinių, jausminių, fizinių ir laiko stokos), kuriais mus užvertė šiuolaikinis gyvenimas, poveikio. Todėl gali būti sunku suvokti, jog reikia pokyčių, o norint susidoroti su keliamais reikalavimais, būtina mokytis tam tikrų strategijų.

Net ir puikiai suprantant savo padėtį, gali iškilti dilema. Viena vertus, JAV ligų kontrolės ir prevencijos centro, Švedijos visuomenės sveikatos instituto ir Danijos valstybinio visuomenės sveikatos instituto pranešimai skelbia, kad aiškiai per daug žmonių kenčia nuo miego trūkumo ir dirba daugiau, negu turėtų. Visi konkuruoja su visais, todėl paprasčiausiai nedrįstame padaryti pertraukėlės atokvėpiui, nes bijome, kad tuo metu mus aplenks kiti. Šiais laikais žmogus nuo pat vaikystės pradeda jausti spaudimą gerai mokytis, demonstruoti aukštus fizinius rezultatus ir siekti ekonominės naudos.

Šiandien po pristatymo visam skyriui lekiate dalykinių pietų, per kuriuos bus aptariamas naujas jūsų vadovaujamas projektas. Būtų gerai turėti antrininką, nes per pietų pertrauką reikia spėti į dar vieną svarbų susitikimą. Kažkuriuo metu galvoje šmėkšteli mintis apie rūpestingai sudėtą, bet prieškambarėje paliktą sportinį krepšį sūnaus varžyboms. Jūs kasdien pagalvojate apie tai, ką būtų geriau parduoti internete – viršinininką ar vaikus?