



Oare am putea sabota plictiseala?

Dacă anostele rânduri pe care le vei găsi de-acum încolo te vor plictisi, consolează-te cititorule, gândindu-te la mine care a trebuit să le scriu. – Heinrich Heine



Zilele trecute m-am întâlnit cu un amic care se plângea de plictiseală. În acel moment mi-a venit în minte o întrebare: **oare am putea sabota plictiseala așa cum este sabotată acțiunea?**

Pasiunea vine în urma acțiunii. Dacă lipsește acțiunea, intrăm într-o stare de letargie. Suntem victime ușoare pentru depresie și lenevie. **Care să fie sursa plictiselii?**

Așa cum spunea Einstein: „*nu există lumină și întuneric, ci întunericul este, de fapt, lipsa luminii*”, oare nu cumva și plictiseala este lipsa acțiunii?

Plictiseala poate fi un semnal de alarmă prin care să descoperim sau să ne amintim că nu suntem focalizați pe ceea ce trebuie, că trăim **o viață lipsită de scop și viziune**, o viață în care nu avem stabilite strategii de dezvoltare personală, nu țintim spre nicăieri și luăm fiecare zi așa cum vine. Plictiseala poate fi un prim semn că nu suntem concentrați pe cum ne trăim viața și nu știm unde vrem să ajungem.

Mai poate însemna că nu suntem în locul potrivit și asta să ne determine să luăm atitudine în a ne alege locul potrivit de muncă și activitățile care sunt în acord cu caracterul și pasiunile noastre.

Un astfel de moment poate fi văzut ca **o provocare căreia să îi dăm curs** pentru a ne schimba viața. Cred că atunci când ajungem să ne respectăm pe noi înșine cu adevărat, înțelegem că



plictiseala nu poate face parte din preocupările vieții și că merităm mai mult. De fapt ce e mai bun!

Privitul îndelungat la TV poate fi generat inițial de plictiseală, **fapt care va genera**, cu siguranță, și mai multă plictiseală. Plictiseala este ca un virus care încearcă să ne atingă într-un fel sau altul atât la serviciu cât și în timpul liber. Dacă nu avem sistemul imunitar pregătit pentru plictiseală, și nici nu ne facem un vaccin, după o anumită perioadă **plictiseala va deveni cronică**. Plictiseala mărește fiecare minut la microscop, fiecare oră este dilatată excesiv, de parcă ar fi trecut deja o zi întreagă, atrăgând ca un magnet puternic apatia, anxietatea și culminând în depresie.

Pascal Bruckner compara plictiseala cu boala sufletului modern. Astfel, viața pare o iluzie, un carusel în care alergăm de dimineață până seara. **În amețeala produsă de rutina plicticoasă**, încercăm uneori să descoperim misterul care se ascunde în spatele generatorului de evenimente plicticoase și care, culmea, ne apar fix în cale, zi de zi. Creierul ne este afectat de plictiseală. Tulburările de atenție, descurajarea, lipsa de apreciere, stările emoționale negative, sunt alte cauze care generează plictiseala.

Oamenii de știință de la Universitatea York din Toronto au descoperit că **plictiseala apare ca urmare a stresului**, iar ea are efecte nu numai asupra fericirii, ci și a sănătății.

Când ai fost cuprins de plictiseală ultima dată?

Am găsit un singur exemplu în care plictiseala poate aduce beneficii. Un studiu prezentat de Dr. Sandi Mann și C. Rebekah Cadman de la Universitatea Central Lancashire conchide că, în unele situații, plictiseala generează o creștere a creativității, pentru că poate oferi un cadru propice să visăm cu ochii deschiși.

Așadar, cum ar fi să ieșim de sub bombardamentul emisiunilor/articolelor absolut inutile oferite



de TV sau internet, care îmbracă o formă subversivă a emancipării și informării?

Specialiștii au descoperit că un rol vital îl are sistemul limfatic. Așadar, pentru menținerea echilibrului biochimic și metabolic al corpului **se recomandă**: respirația din diafragmă, mersul pe jos, dar în ritm alert, exerciții pe tamină, săritul ca mingea cât de sus se poate și cu mâinile lăsate pe lângă corp, uleiul de ricin, masajul și altele.

Ai simțit măcar o dată o mușcătură puternică, paralizantă... colții înfipti adânc în buna dispoziție... care te-au aruncat din entuziasm în dezinteres sau ignoranță?

La polul opus este **acțiunea**... surprinsă parcă de contractarea timpului care se scurge cu o **viteză supersonică**. Acțiunea are nevoie de un timp de calitate, nu contează intemperiele, căldura ecuatorială sau frigul polar. **Acțiunea înseamnă vitalitate**, izvor de energie. Întreprinzătorul care merge la expert ia informația și o dă executantului să o pună în aplicare. Acțiunea este butonul de pornire al unei mașini uitate în parcare. Acțiunea este oxigenul din masca unui cardiac, este apa din fiecare celulă fără de care, în scurt timp, poate surveni moartea.



Acțiunea începe printr-o planificare bună a zilei, o planificare cât se poate de realistă, nici prea săracă nici prea încărcată.

În concluzie, dacă vrem să sabotăm plictiseala, avem o singură șansă. Apelarea la cel mai înfricat dușman al ei, ACȚIUNEA!

Să ne stimulăm creierul pentru a fi creativ și prompt în a da comenzile pentru acțiune. Să lăsăm mintea să se alinieze cu tot trupul și cu sufletul. Să înfrumusețăm în permanență relația dintre materie și spirit, încurajând armonia entităților coexistente.

Dacă nu găsim acțiunea prin sertărașele proprii, este necesar, cât se poate de rapid, să căutăm



pe cineva plin de acțiune. Modelele, mentorii pot fi puncte de reper.

Plictiseala lungește ziua și scurtează viața. – Tudor Mușatescu

Cu drag,
GG FILIP

P.S. Sunt aici... disponibil pentru cel care vrea puțină inspirație către acțiune.