

Silvian Leahu

**TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE  
ÎN AUTOIZOLARE PE PERIOADA  
PANDEMIEI**

**DIETE DE 14 ZILE și alte sfaturi practice**

**Coronavirus  
2020**

Colecția: 2020  
Coperta: Stelian BIGAN

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**LEAHU, SILVIAN**

**Tehnici de supraviețuire în izolare pe perioada pandemiei :  
diete de 14 zile și alte sfaturi practice / Silvian Leahu. - București :**  
Integral, 2020

Conține bibliografie  
ISBN 978-606-992-424-2

61

© INTEGRAL, 2020

Editor: Costel POSTOLACHE  
Tehnoredactor: Stelian BIGAN

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări,  
fără acordul scris al editorului, este strict interzisă  
și se pedepsește conform Legii dreptului de autor.

ISBN 978-606-992-424-2

Silvian Leahu

**TEHNICI DE SUPRAVIETUIRE  
ÎN AUTOIZOLARE PE PERIOADA  
PANDEMIEI**

**DIETE DE 14 ZILE și alte sfaturi practice**

Lucrare realizată de un colectiv  
coordonat de Silvian Leahu



**INTEGRAL**



# Cuprins

<b>CUM LUCREZI EFICIENT DE ACASĂ... FĂRĂ SĂ-TI IEI CÂMPI!</b>	
<b>44 DE REGULI DE INTERACIUNE CU LUMEA ȘI CU TINE ÎNSUTI / 11</b>	
<b>Pijamalele dăunează grav productivității! / 11</b>	
<b>Nu lucra din pat: acesta este destinat altor „activități”! / 12</b>	
<b>Încearcă să reproduci micro-climatul din biroul de la serviciu! / 12</b>	
<b>Definește-ți bine spațiul de lucru! / 13</b>	
<b>Interacționează constant pe Skype cu colegii! / 13</b>	
<b>Trezește-te cu minimum o jumătate de oră înaintea</b>	
<b>începerii programului uzual de muncă! / 13</b>	
<b>Înainte de începerea programului de lucru,</b>	
<b>privește un minut un pom înflorit pe fereastră! / 14</b>	
<b>Renunță la papuci în timpul programului de lucru! / 14</b>	
<b>Structurează-ti cu claritate programul cotidian de lucru!</b>	
<b>Ascultă muzică pe fundal! / 14</b>	
<b>Impune-ti ca în timpul pauzei de prânz</b>	
<b>să tii departe de tine telefonul mobil! / 15</b>	
<b>Fă pauze de 15 minute măcar din două în două ore! / 15</b>	
<b>Folosește tehnica Pomodoro! / 16</b>	
<b>Nu amesteca munca de acasă cu munca din casă! / 17</b>	

- Deschide larg fereastra ca să mai respiri aer curat! / 17**
- Asigură-te că socializezi după muncă! / 17**
- Rămâi în contact permanent cu echipa ta! / 18**
- Nu-ti fie teamă de calendare! / 18**
- Negociază-ti orele de lucru! / 19**
- Începe lucrul devreme! / 19**
- Alege un loc din casă care să te inspire! / 20**
- Schimbă-ti biroul sau adu-i modificări periodice! / 20**
- Cultivă-ti parteneriatul cu animalul tău de companie! / 20**
- Social Media poate să mai aștepte! / 20**
- Asumă-ti responsabilitatea pentru tot ceea ce vei face! / 21**
- Lucrează în perioadele din zi în care ești cel mai productiv! / 21**
- Rămâi permanent conectat la tehnologie! / 21**
- Controlul exercitat de șeful direct  
nu înseamnă o practică sclavagistă! / 22**
- Stabilește de la bun început cu angajatorul  
cine suportă costurile legate de echipamente și de internet! / 23**
- Stabilește limite în relația  
cu ceilalți membri ai familiei care se află în casă! / 23**
- Rutina se poate dovedi salvatoare! / 24**
- Organizează-ti munca secvențial! / 24**
- Rămâi, pe cât posibil, cu mintea la serviciu! / 24**
- Păstrează-ți ordonat locul de muncă! / 25**
- Când te enervezi, autoironizează-te! / 25**
- Evită statul pe scaun prelungit! / 25**
- Încearcă să mănânci sănătos „la serviciu”! / 26**
- Lucrează cât mai sănătos la computer! / 26**
- Îmbină flexibilitatea cu profesionalismul! / 26**

**Învată să delegi și să externalizezi! / 26**

**Nu uita să te bucuri de fiecare reușită profesională! / 27**

**Acordă-ți timp și pentru tine! / 27**

**Respectă finalul programului de lucru! / 27**

**La sfârșitul zilei de lucru, dezactivează-ti toate notificările  
pentru e-mailurile și mesajele legate de serviciu! / 27**

## **ADDENDA: 5 SFATURI DE LA SPECIALIȘTI LEGATE DE PROTECTIA DATELOR**

**ATUNCI CÂND LUCREZI DE ACASĂ / 29**

**CUM ÎTI PETRECI „TIMPUL LIBER”...**

**FĂRĂ SĂ MORI DE PLECTISEALĂ! / 33**

**10 lucruri pe care le poti face acum pentru casa ta / 34**

**Ce ne sfătuiesc psihologii să facem**

**când stăm închiși în casă / 36**

**7 metode prin care să gestionezi**

**panica produsă de coronavirus / 39**

**Izolare la domiciliu: casa ta – spatiul tău de siguranță / 43**

**Exercitii de relaxare... în timp ce te speli pe mâini / 46**

**15 activități pe care le poti face închis în casă**

**împreună cu familia / 49**

**Cum să învingi (...sau să te lași învins cu voluptate de) Tsundoku –**

**prea multe cărți vs. prea puțin timp ca să le citești / 57**

**50 de jocuri pe care le poti practica în casă cu copiii și nu numai / 61**

**Solutii antiplictiseală pentru copii când părintii lucrează de acasă / 80**

**Sport în sufragerie – exercitii fizice pe care le poti face acasă / 83**

**Sfaturile unui astronaut care a stat un an izolat în Spatiu / 86**

**Izolati, dar împreună! / 89**

**CUM TE HRĂNEȘTI SĂNĂTOS, FĂRĂ SĂ TE ÎNGRAȘI,  
ÎNTĂRINDU-TI SISTEMUL IMUNITAR ȘI NEPIERZÂND  
NICIO CLIPĂ CONTACTUL CU SAVOAREA – DIETE DE 14 ZILE  
ȘI ALTE SFATURI CULINARE ȘI DE NUTRIȚIE / 97**

**Reguli la intrarea în casă când vii de afară / 97**

**7 alimente pentru creșterea imunității și a energiei creierului / 98**

**Frica îngrășă! / 103**

**Ce și cum să mănânci**

**ca să nu te îngrăși în această perioadă de izolare / 104**

**Dieta de 14 zile – nu te îngrăși, dar nici nu te înfometezi / 107**

**Dieta cu ouă fierte / 111**

**Dieta cu carne de vită, ouă, fructe și legume / 116**

**Dieta ușoară de 14 zile / 119**

**Dieta NASA / 120**

**Dieta daneză / 124**

**Dieta hipocalorică Thonon / 128**

**Dieta Scarsdale / 131**

**Dieta Dukan / 134**

**Controversele iscate de dieta japoneză / 136**

**Dieta Oshawa – macrobiotică / 147**

**Dieta Clinicii Mayo / 150**

**#staiacasa**

**CUM SE COMPORTĂ ÎN PERIOADA DE AUTOIZOLARE VEDETELE  
DIN DIFERITE DOMENII / 155**

**Ce fac artiștii cunoscuți din România –  
de la Smiley și Inna la Delia și Antonia / 155**



**Marile vedete de pe tot globul –  
de la Bill Gates la Kim Kardashian și Katy Perry –  
sustin lupta cu coronavirusul / 163**

**CUM COMBATEM CORONAVIRUSUL MENTAL.  
MIC TRATAT DE SUPRAVIETUIRE / 175**

**NOTĂ BIBLIOGRAFICĂ / 179**



# **Cum lucrezi eficient de acasă...**

## **fără să-ti iei câmpii!**

### **44 de reguli de interacțiune cu lumea și cu tine însuți**

Contextul pandemiei ne obligă pe majoritatea dintre noi să lucrăm de acasă pentru a limita la maximum contactul social și, implicit, răspândirea virusului.

Pentru mulți, aceasta este o experiență nouă și, pe alocuri, alienantă. Aplicând, însă, câteva recomandări de bun simț, putem, totuși, transforma această experiență într-una cu mult mai prietenoasă, chiar atractivă. Pășim, practic, pe un continent necunoscut și depinde numai de noi ca explorarea lui să se transforme într-o aventură simpatică și productivă, cu conotații vădit pozitive.

Așadar...

*1. Pijamalele dăunează grav productivității!* Mai întâi de toate, nu sta în pijamale la birou, în fața laptopului!

Încearcă să te comporți ca la serviciu, într-o zi obișnuită de lucru. Îmbracă-te cu „hainele bune”, nu renunța nici măcar la micile cochetării cu care îți marchezi blazonul și, mai ales, stilul vestimentar. Nu adopta o ținută neglijentă, nu face nici cel mai mic rabat. Îngrijește-te în continuare ca atunci când „ieșezi în lume”, înainte de pandemie. Părul tău, bunăoară, trebuie să arate impecabil...

2. *Nu lucra din pat: acesta este destinat altor «activități»!* Hotărât lucru, dacă tot ai renunțat la pijamale, te poți muta cu tot cu laptop, tabletă și telefon într-un spațiu adecvat, care să reproducă măcar minimal condițiile de lucru de la birou. Dacă nu ai elementul de mobilier numit „birou”, poți încerca să îți improvizezi unul, folosind orice altă masă din casă. (...Dar nu cea din bucătărie, fiindcă îți vor veni alte idei, cu siguranță!) Oricum ar fi, renunță la butonatul sau tastatul din pat – acesta este destinat somnului, odihnei sau – de ce nu? – iubirii, nu-i așa? (...Bine, bucătăria conține și ea destule unelte de seducție, însă asta e cu totul altă poveste, după cum vom vedea puțin mai încolo!)

3. *Încearcă să reproduci micro-climatul din biroul de la serviciu!* Biroul, improvizat sau nu, de care vorbeam înainte vreme necesită și un scaun comod, pe care să stai și de care să te rezemi așa cum îți place dintotdeauna. Pe masă/birou, pune la îndemână tot ceea ce îți trebuie pentru desfășurarea activității obișnuite – este

ideal – și relaxant! – dacă poți reproduce micro-climatul de la serviciu.

4. *Definește-ți bine spațiul de lucru!* Încearcă să îți organizezi un spațiu special pentru lucru. Cel mai bine ar fi să ai o cameră doar pentru tine – un birou. Dacă ai acest confort, atunci închide ușa când ești în timpul programului. Dacă ușa va fi deschisă, tentația de a pleca către meleaguri mai relaxante (pat, televizor, bucătărie) va fi mare. Nu îi da ocazia. Nu încerca să lucrezi acolo unde apuci. Definește-ți bine spațiul de lucru. Să fie cât mai confortabil. Nu neapărat mare, dar să fie un birou delimitat. Este foarte important – în acest fel o să știi exact că nu ești acasă, ci te afli la lucru.

5. *Interacționează constant pe Skype cu colegii!* Comunicarea permanentă reduce orice formă de stres și ajută la eficientizarea muncii tale. Iar când are și o componentă vizuală – atât de ușor de obținut cu ajutorul mijloacelor tehnice de azi – este cu atât mai bine. Schimbul de opinii cu cei cu care în mod regulat petreci cel puțin opt ore pe zi te va ajuta să fii mai obiectiv, să alungi gândurile negre și, într-un final, să simți, poate, adierile normalității.

6. *Trezește-te cu minimum o jumătate de oră înaintea începerii programului uzual de muncă!* Ai nevoie de o pregătire mentală și fizică, nu are rost să sari peste micul dejun și, mai ales, este bine să-ți aduni un pic gândurile, să le pui în ordine și să-ți stabilești prioritățile pe ziua

respectivă. Deja, toate lucrurile se văd altfel acum, nu-i așa? Ești mai responsabil și mai hotărât să faci totul „ca la carte”.

7. *Înainte de începerea programului de lucru, privește un minut un pom înflorit pe fereastră sau ghiveciul preferat de pe pervaz!* Frumusețea și prospețimea Naturii te încarcă garantat cu energie pozitivă, iar contemplarea unei flori în toată splendoarea ei îți programează subconștientul în direcția cea bună: o creangă înflorită sau un boboc care explodează sub ochii tăi reprezintă promisiunea reluării indubitabile a ciclurilor naturale ale vieții.

8. *Renunță la papuci în timpul programului de lucru!* La birou / la serviciu / la școală / la facultate, oare stai vreodată desculț sau în cipici?!? Nu! Păi, și atunci, ce rost are să faci altfel în „biroul” de acasă?

9. *Structurează-ți cu claritate programul cotidian de lucru!* Nu face nimic la întâmplare, nu lăsa să se petreacă nimic haotic, urmează liniile de comportament profesionale. Niciun „Big Brother” nu te supraveghează, dar ești liberul tău arbitru și nu are rost să-ți bați joc de timpul tău. Poți obține maximum de randament doar cu puțină concentrare și nu uita cât de mult rău poate face suprasolicitarea cauzată de amânarea repetată și înghesuirea „task”-urilor aparent mai dificile spre finalul programului de muncă.

10. *Ascultă muzică pe fundal sau folosește-și căștile dacă asta te face să te simți mai bine!* Oricum, făceai asta în mod curent și la serviciu... Un playlist pe gustul tău

te ajută adesea mai mult decât orice formă (ipocrită?) de încurajare.

11. *Impune-ți ca în timpul pauzei de prânz – vreme de măcar 30 de minute – să îți departe de tine telefonul mobil!* Rețelele sociale te vor inunda cu mesaje contradictorii, vor enumera teorii alarmiste și vor reitera predicții sumbre. Ce rost are să nu-ți tihnească mâncarea? Indigestia va afecta tot ceea ce urma să faci. Bucură-te de ceea ce mănânci! Gustarea de la birou era o formă de relaxare, un „chiul” permis și încurajat tacit, fiindcă orice specialist de resurse umane știe perfect că nimeni nu este un robot, ci o ființă cu personalitatea și subiectivitatea ei.

12. *Fă pauze de 15 minute măcar din două în două ore!* În realitate, nici la serviciu nu muncești non-stop, ci îți iei suficiente momente de respiro. Dacă nu te îngrijești de igiena fizică, dar și mentală, a muncii tale, s-ar putea să capotezi mai repede decât te-ai putea aștepta...

Pe de altă parte, dacă ești puternic și rezști tuturor tentațiilor, e posibil să fii tentat să lucrezi în neștire, stahanovist, și să te apropii periculos de sindromul *burned out*. Un studiu din *Science Daily* arată că un om stă, în medie, 5 ore la birou. Așa că, atunci când lucrezi de acasă nu uita să faci și pauze, măcar din două în două ore, deși indicat ar fi ceva mai des. Ține de tine cum îți le planifici. La limită, unii, pentru eficiență recomandă să folosești tehnica Pomodoro – 25 de minute

de muncă, 5 minute de distracție. Există și o aplicație, Forest, care face cam același lucru.

13. *Folosește tehnica Pomodoro!* Este un sistem de time management care îți propune să iei lucrurile pe rând și să împarți activitățile pe care le ai de îndeplinit în „felii” de lucru de 25 de minute, între care să intercalezi pauze de 5 minute. (Această metodă de gestionare a timpului a fost dezvoltată de Francesco Cirillo la sfârșitul anilor 1980. Tehnica folosește un timer pentru a descompune munca în intervale. Aceste intervale sunt numite „pomodoros”, plural englezit al cuvântului italian „pomodoro” care înseamnă roșie sau tomată, după timerul de bucătărie în formă de roșie pe care Cirillo l-a folosit ca student.)

Pe scurt, mai întâi trebuie să alegi un „task” pe care vrei să-l rezolvi. UNUL singur. Apoi, setează un timer să sune după 25 de minute. Poți folosi telefonul mobil. Timp de 25 de minute, lucrează la task-ul tău, fără să faci nimic altceva. Da, da, fără Facebook, chat cu prietenii sau discuții la telefon. Nu te lăsa întrerupt. Dacă îți amintești că ai ceva important de făcut și nu vrei să uiți, notează pe o foaie de hârtie, dar păstrează-ți focusul pe task. Când sună alarma, ia o pauză de 5 minute în care să te relaxezi. Poți să citești un articol scurt, să bei ceva bun sau doar să te întinzi. Important e să te deconectezi de la lucru. După patru secvențe de 25 + 5 minute, ia o pauză mai mare de 20-30 de minute. Asta e tehnica Pomodoro. Te ajută să te detașezi și să te



concentrezi mai bine pe ceea ce ai de făcut, așa că devii mai implicat și mai conștient de activitatea desfășurată. Chiar dacă nu funcționează pentru toată lumea și e mai greu să-ți intri în ritm din prima, poate fi de folos la organizare și, exersând, s-ar putea să descoperi că e mai bine să iei lucrurile pe rând decât să faci multitasking.

14. *Nu amesteca munca de acasă cu munca din casă!* Respectă programul de lucru fără a te gândi vreo clipă că ești la tine acasă și, la o adică, poți din când în când să te înhami la câte o corvoadă gospodărească. E posibil ca, astfel, să nu faci bine niciuna dintre cele două „treburi” pe care le ai. Fă o distincție clară între ceea ce ai de făcut ca sarcini profesionale și curățenia din casă sau din curte, bunăoară...

15. *Ieși pe balcon sau deschide larg fereastra ca să mai respiri aer curat!* În plină agitație, poate ai remarcat, totuși, că vrând-nevrând poluarea a început să se mai reducă și acum chiar merită să tragi în piept o gură de aer proaspăt. Este un „doping” permis și va da rezultate excelente.

16. *Asigură-te că socializezi după muncă!* Când faci o pauză, trimite un mesaj amicilor tăi cu textul „Ne vedem la 18.00 pe Skype!” sau „În seara asta, ieșim și noi în balcoane ca italienii să cântăm ceva?”. Va fi asemenea unei „injecții” tonice care va stimula solidaritatea de gașcă, dar va îmbunătăți și starea de entuziasm atât de necesară și, parcă, teribil de improbabilă în asemenea zile.