



CRISTELA GEORGESCU

DE LA MANAGEMENT CORPORATE LA CORPORATE WELLNESS



Timp de 15 ani, prin rezultatele profesionale și de voluntariat impresionante ați avut o carieră respectabilă în una dintre cele mai mari bănci americane, ca Director General Adjunct. Ați avut astfel ocazia să cunoașteți perspectiva și problemele mediului corporatist prin experiența personală. Astăzi însă aveți deja o carieră nouă, în domeniul sănătății, pe partea de educație și advocacy. Sunteți consultant și coach specializat în sănătate, nutriție holistică și corporate wellness. V-ați format la facultăți internaționale de prestigiu, ați primit certificări impresionante, ați demarat sau contribuiți la inițiative legate de promovarea sănătății ca membru al unor organizații locale și internaționale, și nu în ultimul rând, aveți și experiența maternității cu doi copii.

Tinând cont de toate acestea, am considerat că sfaturile dumneavoastră pot contribui la stabilirea unor repere în dezvoltarea personală și profesională a cititorilor noștri.

Care sunt primii pași atunci când ne dorim să creăm un echilibru work-life?

Într-adevăr „a ne dori” este primul pas spre materializarea oricărui ideal, pentru că orice profesionist știe că înainte de a oferi soluții, trebuie să existe disponibilitatea și capacitatea oamenilor de a le accepta. A conștientiza apoi că doar „a dori” ceva nu este garanția pentru a și obține acel ceva, este al doilea pas. În mod firesc noi, oamenii, ne „dorim” în permanență ceva mai mult, ceva mai bun, ceva diferit și de cele mai multe ori chiar ajungem să cunoaștem soluțiile pentru a obține ce ne dorim. Adevăratele beneficii apar însă odată cu al treilea pas și anume trecerea de la conștientizare la fapte, acțiunea fermă și decisivă, deci. Iar desăvârșirea acestor acțiuni are loc odată cu ultimul pas: auto-responsabilizarea, asumarea alegerilor personale. Experiența proprie m-a învățat că ingredientul esențial pentru permanentizarea echilibrului work-life, între viața personală și carieră, este inspirația. Uneori nu e suficient doar să-i înveți pe oameni importanța adoptării și menținerii unui stil de viață sănătos, ci

e nevoie de o motivație exterioară care să le susțină eforturile. Am găsit acea motivație extrinsecă și am transformat toate cunoștințele mele în schimbări comportamentale, am dobândit hotărârea de a trece ireversibil de la teorie la fapte, de la frică la dragoste. Pentru că acolo unde e dragoste, este inspirație și nu putem da greș.

Ce implicații are alimentația greșită asupra stilului nostru de viață?

Cred că nu există persoană care să nu știe răspunsul corect la această întrebare și încă de la vârste foarte fragede. Așa cum nu e persoană care să nu cunoască cel puțin câteva dintre beneficiile alimentației sănătoase sau să conștientizeze că sănătatea merge dincolo de mâncarea pe care o consumăm. Așa cum am explicat anterior, consider că problema noastră în era informației, a tehnologiei și a vitezei nu o constituie de fapt lipsa de informație, nici de conștientizare, ci tergiversarea transpunerii în practică a acestor cunoștințe, prin schimbarea efectivă a stilului de viață (nu doar alimentar). Mă folosesc de o analogie, pentru a exemplifica aceste afirmații. Toată lumea știe și conștientizează efectele fumatului sau ale consumului de zahăr sau produse rafinate.

Și totuși, câtă lume găsește exclusiv în această informație necesarul și forța pentru a renunța sau măcar a schimba ceva? Boala sau moartea nu sunt o motivație adecvată și nici suficient de puternică, ele nu inspiră și nu dau forță spiritului, așa cum o face vitamina L (love) – dragostea.

Este timpul o problemă atunci când discutăm despre echilibru? Cum ne putem îmbunătăți stilul de viață într-o epocă a vitezei?

Una dintre posibilitățile prin care putem evalua ritmul de viață la care este supusă o societate este să ascultăm muzica specifică epocii respective. Timpul ca problemă și stabilirea priorităților apare nu numai în conversațiile din mediul corporatist, ci și în cele din viața personală. Când facem ce ne place și mai ales când ne place ce facem, delimitările temporale ale activităților noastre tind să se disperseze și, da, poate apărea o perturbare a priorităților, pe al cărei efect pe termen mediu și lung nu îl percepem prompt. Personal îmi identific și reevaluez în permanență prioritățile cu întrebarea: „Dacă așa și tu ai mai trăit doar o zi, care ar fi trei lucruri pe care n-aș vrea să le las nefăcute înainte să mor?” Referitor la îmbunătățiri, inclusiv ale stilului de viață, recunosc că sunt adepta reformelor. Îmbunătățirea înseamnă trecerea de la becul tradițional la cel ecologic. Reforma înseamnă trecerea

de la lumânare la bec. Reforma stilului de viață presupune o schimbare de atitudine: să refuzăm virusarea mentală indusă subtil de marketing și publicitate, să renunțăm la produsele artificiale și prelucrate industrial, să consumăm cât mai multe alimente naturale sau organice, în pas cu sezonul și de proveniență locală, să citim etichetele produselor pe care le cumpărăm, să petrecem zilnic timp în aer liber, să facem curățenie în spațiul relațiilor care ne influențează energiile creatoare, să punem familia în centrul acțiunilor noastre, să cultivăm zilnic partea spirituală. Și nu în ultimul rând, un lucru la care și eu mă perfectionez în permanență este să nu uităm de noi înșine. În epoca vitezei și a stresului indus de presiunea realizării unor obiective profesionale, financiare și personale din ce în ce mai ambițioase, este

foarte ușor să uiți de tine. Tot mai mulți oameni ținesc spre succes și își dedică ani din viață pentru a-l obține și menține. Și n-ar fi nimic rău de comentat în asta, dar cum mai poți fi sigur că știi ce se întâmplă în sinele tău, în sufletul tău dacă întreaga sau cea mai mare parte a atenției este direcționată înspre nevoi externe, nu interne?

În ce fel putem evita dezechilibrul?

Dezechilibrul poate apărea în diferite aspecte ale vieții și sănătății noastre: fizic, mental, spiritual. Identificarea, conștientizarea și adresarea lor ține de capacitatea și disponibilitatea individuală de introspecție, de asumare a stării de fapt și de reformă. Chiar dacă se lucrează cu specialiști în funcție de domeniul afectat (sănătate, carieră, alimentație, relații personale, etc), echilibrul ca deziderat apare doar prin voință și efortul personal. Ca principii generale și universal acceptate, pot indica alimentația naturală, bogată în fructe și legume de proveniență locală și de sezon, consumul de apă purificată, odihnă de calitate, satisfacția carierei, mișcarea în natură, relații de calitate, armonia familială, respectarea spiritului copiilor, auto-educația, sănătatea sufletului, recunoștința pentru binefacerile primite, infuziile cu vitamina L și cultivarea neîncetată a laturii spirituale. Și firește, în contrapartidă, evitarea alimentelor rafinate, procesate industrial, consumul de băuturi artificiale, pasteurizate, carbo-gazoase, surmenajul, stresul la locul de muncă, disputele și conflictele personale, neîngrădirea spiritului copiilor, starea de nemulțumire, invalidare sau victimizare, deznădejdea și neglijarea de sine.

Care sunt aspectele ce ar trebui modificate în viața noastră de zi cu zi pentru a ajunge la o sănătate de fier?

Recomand să se abordeze sănătatea ca pe o călătorie, nu ca pe o





destinație. A fi sănătos nu este un scop în sine, ci doar un mijloc prin care ajungem în relația cu noi și cu cei din jur la un echilibru fizic, emoțional și spiritual care ne susține să trecem prin viață fără a fi doborâți de toate lucrurile menite să ne rănească neîncetat fizic, emoțional și spiritual.

Care este cea mai periculoasă boală a secolului și care sunt factorii ce influențează apariția ei?

Lăcomia. Factorii care au dus la apariția ei sunt în primul rând abundența și aroganța cu care omul s-a considerat demn de a se poziționa deasupra Naturii și de a se lua la tranta cu legile Ei. Epidemia de boli ale abundenței (cancerul, diabetul, obezitatea și bolile cardio-vasculare) vorbește de la sine. Alți factori sunt ignoranța și superficialitatea cu care tratăm ceea ce se află în vârful furculiței sau ceea ce „aruncăm” în gură, nepăsători și comozi, mestecând în grabă de maxim trei ori, doar că să umplem stomacul și să dăm satisfacție papilelor gustative. Sanatatea presupune moderație, echilibru, alegeri informate, educate și reeducate. Nu ne distrugem ceea ce facem din când în când, ci ceea ce facem zilnic.

Suntem motivați să facem o schimbare a stilului de viață atunci când boala mistuie o persoană dragă?

Nu știu. Depinde de fiecare persoană în parte. Știu că am întâlnit pacienți aflați fața în față cu moartea și care nu au fost dispuși să facă schimbări, pentru că obiceiurile care îi aduseseră în pragul dezastrului erau considerate „o ultima plăcere rămasă” sau „aromele prin care simteau că „isi traiesc viața”. Cunoșc însă persoane care nu au ezitat să facă mai mult decât schimbările despre care ma întrebați, au făcut revoluție. Și eu sunt una dintre ele.

În mintea a milioane de femei din lumea întreagă, există un conflict între cariera și familie. Care este poziția dumneavoastră în legatură cu acest aspect?

Multe femei pun cariera pe primul loc, considerând copiii o piedică în calea dezvoltării socio-profesionale. Nu găsesc nici util, nici creștinesc să le judecam pe aceste femei. Ele sunt victime ale virusării mentale în care percepția asupra maternității, a frumuseții și a succesului este deformată cu consecvență și subtilitate de media. Trăim într-o societate obsedată de imagine personală, tinerete (anti-aging), abundența, putere și bani. Nu e la îndemână oricui să facă față presiunii sociale (ba chiar familiale!) atunci când are cutezanța de a ieși din aceste tipare și a milita pentru autenticele valori și priorități. În urma propriilor experiențe cu aceste aspecte pot întări adevărul deja cunoscut că nu e ușor să înoți împotriva curentului, dar e ziditor de caracter.

În măsura în care ai fost rasplatit vine atunci când inventariezi bunurile pe care le ai și care nu se pot cumpăra cu bani.

Cum ai reușit să imbinăți domeniul atât de diferite cum sunt activitatea în domeniul financiar și cea de sănătate, nutriție și corporate wellness?

Fiecare dintre noi face același lucru în viață: răspunde unei chemări. Lucrurile cu care am fost haraziti, pasiunile, talentele, aptitudinile, felul în care ne stabilim valorile și ne identificăm motivațiile, toate acestea nu vin de la noi și nici nu sunt pentru noi. Sunt pentru o semenii noștri și vin de la o sursă divină aflată deasupra noastră. Eu nu mi-am propus ceva anume, s-a întâmplat.

Lucrurile cele mai îndraznete și importante pe care le-am făcut până acum, făceau fără excepție parte din categoria „visuri pentru alta viață”. Uitându-mă înapoi, îmi dau seama că nici n-am avut habar că le fac de fapt. Dacă mi-aș fi propus ceva anume să fi făcut ceea ce fac de obicei: le-aș fi sucit și rasucit la infinit, încercând să le potrivesc după standardul „mai bine” din capul meu. Până la urmă cred că e simplu: tot ce ai de făcut atunci când te afli pe un drum pe care ai intrat răspunzând unei chemări este să mergi înainte, fără să te oprești. Ascultând acea chemare care se aude în adâncul sufletului și inimii tale, ca o intuiție divină: „Vino ...”. Pe mine m-a deconectat de unde eram, punându-mă într-un loc în care să pot fi și mai mult în slujba oamenilor. **Cristela Georgescu** este consultant, speaker și coach specializat în sănătate, nutriție holistică și corporate wellness cu studii postuniversitare și cerificări profesionale de la „Institute for Integrative Nutrition” (SUA), prestigioasă „Universitate Cornell” (SUA), Fundația „Dr. T. Colin Campbell” (SUA) și „American Association for Drugless Practitioners”. Militant pentru educație despre sănătate și voluntar consacrat, **Cristela Georgescu** este fondator și contributor la inițiative și organizații locale și internaționale implicate în medicina preventivă, nutriție sănătoasă, drepturi la opțiuni și alegeri informate, etică și educație. Sprijină în același timp și sănătatea în firme, comunități și familii, ca public speaker. Este de asemenea autor al blogului www.cristelageorgescu.ro, co-autor al cărții „Nu hrăni cancerul!” (proiect 100% caritabil), autor a numeroase articole pe teme legate de sănătatea copiilor. Nu trebuie uitat nici că este membru fondator al Asociației „Mame pentru Mame” sub patronajul MS Regina Ana, membru al Asociației „Internaționale de Health Coaches” și al Organizației „Physicians Committee for Responsible Medicine”. **Cristela Georgescu** are studii universitare în economie și finanțe și peste 15 ani de carieră deosebită în banking și management executiv, public speaking, voluntariat pentru educarea și formarea noii generații. Este căsătorită și are doi copii.