Marta Kaim

JESTEŚ WAŻNA

CZAS, EMOCJE I TY

SPIS TREŚCI

WITAJ 9

I. WSTĘP 15

II. CZAS – ŻYJESZ ILUZJĄ! 27

III. SPRZYMIERZENIEC CZY WRÓG? 33

IV. FUNDAMENTALNE KROKI 41

- PODEJMIJ DECYZJĘ 51
- ĆWICZENIE – CZEGO CHCESZ? 53
- ĆWICZENIE – TWOJE PRZEKONANIA 56
- WIZJA – MÓJ IDEALNY DZIEŃ 59

V. CO JEST DLA CIEBIE WAŻNE? 63

- JAKIE SĄ TWOJE POTENCJAŁY? 69
- ĆWICZENIE – POZNAJ SWOJE WARTOŚCI 77
- A TY CZEGO CHCESZ? 81

VI. CO WSPÓLNEGO MAJĄ CZAS I WIARA W SIEBIE? 85

- ĆWICZENIE – DOCENIAJ SIEBIE 90

VII. PASJA – DLACZEGO JEST WAŻNA? 95

VIII. WIELOZADANIOWOŚĆ – WYRZUĆ DO KOSZA! 101

IX. NAWYKI I ZŁODZIEJE CZASU 113

ĆWICZENIE – ZŁODZIEJE CZASU 117

JAK WPROWADZIĆ POZYTYWNE NAWYKI W ŻYCIE? 118

X. ZNAJDŹ NA TO CZAS! 121

XI. UMIEJĘTNOŚĆ PLANOWANIA 133

ĆWICZENIE – JAK PLANOWAĆ? 137

XII. MOC MAŁYCH KROKÓW 143

ZASADA MAŁYCH KROKÓW W PRAKTYCE 146

ĆWICZENIE – DZIAŁAJ ZGODNIE Z ZASADĄ MAŁYCH KROKÓW 148

XIII. DZIAŁANIE, CZYLI CO? 153

XIV. OSTATNI KROK. OD CZEGO ZACZĄĆ? 159

XV. ZAKOŃCZENIE 167

XVI. POSTSCRIPTUM – WIARA 173

XVII. JAK JESZCZE MOGĘ TOBIE POMÓC? 179

VII. PASJA – DLACZEGO JEST WAŻNA?

Istnieją różne czynniki, które mogą motywować Cię. Sprawią, że będziesz czuć, iż podążasz do przodu. Jednym z pierwszoplanowych jest pasja, która nadaje życiu sens.

Dlaczego pasja jest tak istotna? Otóż, jeśli jesteś motywowana przez swoją pasję, wówczas jesteś połączona ze swoimi wartościami i sercem. Kierując się sercem, a nie głową czy ego, realizujesz swoje cele z większą łatwością. Jesteś pełna entuzjazmu i masz wizję tego, czego chcesz. Jeszcze zanim to zrobisz. Nie słuchasz wtedy swojego ego. Ono związane jest z głową. Uruchamia myślenie typu: muszę, powinnam, tak wypada, wszyscy tak robią.

Często już dorosłe kobiety zachowują się jak małe dziewczynki. Chciałyby czegoś, ale nie pozwalają sobie na to. Ważniejsze jest zdanie mamy, szefa bądź koleżanki z pracy. My, kobiety, mamy dużo radości oraz entuzjazmu w sobie. Mamy też bardzo dobrą intuicję. I wielka szkoda, że tak sporadycznie jej słuchamy. Gdybyśmy spróbowały nawiązać z nią przyjacielską relację, z pewnością nasz entuzjazm i spontaniczność byłyby dużo większe.

Za to nieustannie słuchamy swojej „głowy". Często objawia się to właśnie w postaci głosu rodziców czy nacisku społecznego. Głos ten podpowiada Ci: idź na administrację, bo to dobry zawód, ceniony. Zgadzasz się, mimo iż w głębi serca marzysz o tym, by pracować jako przedszkolanka. Na samą myśl, że będziesz prowadzić prywatne przedszkole, tryskasz energią i błyszczą Ci oczy. Niestety, podejmujesz decyzję niezgodną z Twoim wewnętrznym głosem. Tym razem głos z zewnątrz był silniejszy. Przyczyniasz się tym samym do tego, że Twoje powołanie zostaje uśpione. Z kolei zadowolenie z wykonywanej pracy po jakimś czasie zanika. Jednak w przyrodzie nic nie ginie. Wcześniej czy później Twoje prawdziwe powołanie będzie chciało upomnieć się o Ciebie. Zacznie pojawiać się w postaci frustracji i wewnętrznego niezadowolenia z wykonywanej obecnie pracy.

Kierując się pasją, rzeczywiście czujesz, że to, co robisz, jest dobre i ważne. Nie pracujesz tylko po to, aby osiągnąć jakiś cel. Towarzyszy temu zaangażowanie, satysfakcja i radość z tworzenia. Otaczasz się ludźmi, których kochasz i którzy Cię wspierają. Skupiasz się na tym, co ważne. Słuchasz swojego wewnętrznego głosu, na bok odkładasz obawy i frustracje.

Każdy z nas ma jakiś talent czy dar, czekający tylko, by go odkryć. Wymaga to jednak przyjrzenia się sobie, zaangażowania i czasu. W biegu nie uda Ci się go odkryć. Robienie czegoś z pasją sprawia, że jesteś otwarta na wykonanie kroku wstecz. Nie boisz się tego, że jesteś uczniem. Pozwalasz sobie na to, aby przyjrzeć się temu, czego już dokonałaś. Cieszysz się z wykonanych choć małych kroków. Zaczynasz

zauważać drobne sukcesy, doceniać siebie i swoje starania. Nie boisz się refleksji. Jesteś otwarta na informacje zwrotne. Czasami stawiasz sobie trudne pytania. Czujesz satysfakcję z wykonanego zadania, mimo iż nie zawsze jest łatwo.

Jeśli robisz coś tylko po to, aby zrealizować wyznaczone zadanie, na przykład przywoływane tu zdobycie kolejnego certyfikatu, może ono dawać takie same rezultaty, jak robienie czegoś z poziomu pasji. Jednak zasadnicza różnica ujawnia się w odczuciach, jakie temu towarzyszą. W intencji, jaka za tym stoi. Kończąc kolejne zadanie do wykonania, w którym brak pasji i Ciebie, ustawiasz siebie w pozycji trybika w maszynie. Napędzana jesteś do robienia więcej poprzez strach, lęk i uczucie niedostatku. Nakręcasz się ciągłym działaniem, które dodaje chwilowej adrenaliny. Oczekujesz motywacji z zewnątrz, a kiedy jej brakuje, pojawia się rozgoryczenie.

Prawdziwą motywacją jest tutaj pragnienie zrobienia czegoś po to, aby coś się działo. Celem jest odhaczenie kolejnego wypełnionego obowiązku. W tym wszystkim brakuje miejsca na prawdziwe zaangażowanie. Nie liczysz się Ty. Twoje emocje i wrażliwość. Odcinasz się od uczuć. Przez to nie doświadczasz, jak taki sposób działania wpływa na Ciebie. Na Twoją psychikę i ciało. Tkwisz w tym. Bez względu na to, jaką cenę przyjdzie Ci za to zapłacić. Ceną często jest brak czasu na miłość lub dla rodziny. Rezygnacja z prawdziwej siebie. Pojawia się przeciążenie organizmu, bóle pleców. Kłopoty ze zdrowiem, brak radości z tego, co masz i kim jesteś.

Jeśli motywuje Cię właśnie taki mechaniczny sposób osiągania celów, bo wszyscy w firmie lub wokół Ciebie tak

robią, nie masz wtedy kontaktu ani ze sobą, ani ze swoją pasją. Natomiast jeśli jesteś z tego niezadowolona, to znaczy, że Twoja wrażliwość pragnie czegoś innego. Pomyśl o tym. Zatrzymaj się na chwilę. Zanim przystąpisz w biegu do kolejnego działania, zapytaj siebie, co robisz w Twoim życiu z pasją. Nie chodzi o nic wielkiego. Ważne jest, abyś to poczuła. Znalazła w tym radość. Zaczęła z zaangażowaniem wykonywać. Niech to będzie np. gotowanie obiadu, słuchanie muzyki, rysowanie z dzieckiem. Coś, co jest Tobie bliskie.

Niech od teraz chwil pełnych pasji będzie w Twoim życiu jak najwięcej. Te krótkie chwile tworzą nasze życie. Gdy będziesz gotowa, przyjdzie czas na większe, pełne ekscytacji zmiany.

Robić dwie rzeczy naraz to nie zrobić żadnej

/Publiliusz Syrus/

VIII. WIELOZADANIOWOŚĆ – WYRZUĆ DO KOSZA!

Wiesz już, że tak naprawdę w życiu chodzi o to, aby robić rzeczy ważne. Nie ma znaczenia, czy mówimy o pracy, czy o życiu prywatnym. Skupiając się na priorytetach, osiągamy dużo więcej.

Niestety, my ludzie mamy tendencję do zajmowania się jednocześnie wieloma sprawami. Choć nie sprawdza się ona, to kurczowo się jej trzymamy.

Większość osób, które pracowały kiedykolwiek w korporacji, wie, że tam ilość zadań do wykonania każdego dnia jest bardzo duża. Niestety, rzadko kiedy nadaje im się rzeczywiste priorytety. W firmie, w której byłam zatrudniona, wdrażało się po kilka projektów naraz.

Aby móc wywiązać się z powierzonych zadań, pracowałam po kilkanaście godzin dziennie. Tak jak inni, starałam się zajmować wszystkim naraz. Brałam na swoje plecy zbyt wiele. Stosy nieotwartych e-maili czekających na odpowiedź wciąż rosły. Dodatkowo był to gorący okres ze względu na koniec roku. Związane z tym inwentaryzacje oraz kwestie administracyjne. Któregoś dnia z centrali firmy otrzymałam informację. Jeden z dyrektorów wymyślił promocję, którą należało natychmiast wdrożyć. Miała ona oczywiście przynieść zysk w postaci większego obrotu. Mimo początkowego

niezadowolenia, wynikającego z już i tak dużego obciążenia obowiązkami, postanowiłam, że po raz kolejny spróbuję sprostać sporemu wyzwaniu.

Wszyscy pracownicy zaangażowali się w nową akcję. Dodatkowej pracy okazało się mnóstwo, a trzeba było wykonać jeszcze wszystkie bieżące i niezbędne obowiązki. Każdy pracował na pełnych obrotach. Na wdrożenie nowego projektu jak zawsze mieliśmy wyjątkowo mało czasu. Wszyscy się spieszyli i nakręcali, bo przecież czas goni. W ostatniej chwili tuż przed startem kampanii ktoś zmienił zdanie. Okazało się, że na tę chwilę nie jest to takie istotne, i odwołano promocję.

Nieprzemyślane i chaotyczne działania spowodowały, że wszyscy mieli więcej pracy, która okazała się być syzyfową. Nic więc dziwnego, że wśród pracowników pojawiła się frustracja. Ja sama pytałam siebie, jak tak można i co ja tu robię. Wszyscy stanęli na wysokości zadania. Pracowali, dając z siebie wszystko i zostając po godzinach w pracy. Natomiast ktoś w ostatniej chwili rozmyślił się. Wysyłając tylko lakoniczną informację o zmianie decyzji. Zapominając, że pracuje z ludźmi. Nie szanując ich czasu i nie licząc się z emocjonalnymi kosztami tego postanowienia. Z kolei firma, zamiast zarabiać i zwiększać zyski, wydała pieniądze na materiały marketingowe, które nigdy nie zostały użyte.

Piszę o tym, aby zobrazować Ci, w jaki sposób chaos, nadmiar zadań do wykonania i nie przemyślane decyzje marnują czas, pieniądze i bardzo często nasze zdrowie. Podobne rzeczy dzieją się każdego dnia. Nie tylko w firmach, ale i w naszych domach. Robimy tak wiele niepotrzebnych rzeczy, zamiast skupić się na priorytetach.

Warto, abyś uświadomiła sobie, że chaos i wielozadaniowość, czyli robienie kilku rzeczy naraz, nie służy, ani Tobie, ani Twojej firmie. W sposób niemalże naturalny wielozadaniowość sprawia, że marnujesz mnóstwo czasu. Uwierz mi, że na pewno nie zwiększa ona Twojej wydajności ani niczego nie usprawnia. Często powoduje, że czujesz się rozbita. Stoisz pomiędzy jednym projektem a drugim, który może wydawać się równie ważny. Nie zajmując się naprawdę żadnym. Co więcej, wykonywanie kilku rzeczy naraz wpływa na ich jakość. Często odbiera nam prawdziwe zaangażowanie i energię.

Nie myśl, że robiąc kilka rzeczy jednocześnie, jesteś produktywna i szybciej coś załatwisz. Jest to stereotypowe podejście i nic bardziej mylnego.

Wiele moich klientek żyło w przeświadczeniu, że to działa. Tak powiedziano im na jednym ze szkoleń wykorzystujących przestarzałe narzędzia zarządzania czasem. Mam wrażenie, że niektóre z tych metod nie biorą pod uwagę tego, że jesteśmy ludźmi. Nie robotami, które wykonują tylko zaplanowane czynności. Podobnie traktuje się pracowników w większości korporacji. Nikt nie zwraca uwagi na emocjonalne skutki podejmowanych tam działań.

Wielozadaniowość to mit, który dodatkowo wyrabia w nas nawyk ciągłego zajmowania się czymś. Jesteśmy bezustannie zajęci robieniem czegoś dla samego robienia. Niejako automatycznie spychamy kwestie ważne na dalszy plan.

Zgoda! Przeskakiwanie pomiędzy prostymi obowiązkami w domu jest łatwe. Nie wymaga też dużego wysiłku.

Oczywiście, że lepiej jest najpierw wstawić pranie i w trakcie jego trwania gotować obiad. Nie tego typu wielozadaniowość mam tu na myśli.

Jeśli zależy Ci na stworzeniu czegoś istotnego, musisz być skupiona. Nie zrobisz tego, nie poświęcając temu 100% swojej uwagi. Każde dodatkowe zadanie będzie Ci ją zabierać. Rozpraszać Cię, a to kosztuje Twój czas. Wir wielozadaniowości i pęd nie pomogą Ci w tym. Wręcz skutecznie Ci to uniemożliwiają. Bezcenne minuty zostaną stracone na bezproduktywne zajmowanie się w tym samym czasie wieloma błahymi sprawami naraz.

Przekonaj się o efektywności tego typu działań sama na prostym przykładzie. Spróbuj jednocześnie gotować obiad, rozmawiać z Twoją przyjaciółką i sprawdzać maile w komputerze. Co zapamiętasz z rozmowy? Czy rzeczywiście będziesz obecna?

Nie rozmieniaj się na drobne. Skoncentruj się na tym, co robisz. Wykonuj to jak najlepiej potrafisz. Dzięki temu zaoszczędzisz czas. Będziesz też bardziej zadowolona z siebie i mniej zestresowana. Jeśli wykonujesz jakiś duży projekt, podziel go na mniejsze bloki czasowe. Wykonaj te etapy z zaangażowaniem od początku do końca. W tym czasie nie daj się „skusić" na nic innego. Podążaj wyznaczoną ścieżką.

Kiedy postanowiłam, że napiszę tę książkę, wiedziałam, że w tym czasie nie mogę brać na siebie dodatkowych projektów. Tak naprawdę pierwszą rzeczą, jaką musiałam zrobić, było uświadomienie sobie, z czego muszę zrezygnować. Jak na jakiś czas wyeliminować wszystko to, co mogę. Po to, aby zająć się tym, co na tę chwilę jest dla mnie priorytetem.

Jakie warunki stworzyć sobie, aby móc w pełni się zaangażować. Postanowiłam skupić się na jednej ważnej dla mnie rzeczy.

Było nią napisanie tej książki. Oczywiście, nie zrezygnowałam w tym czasie z prowadzenia biznesu. W większości przypadków raczej to nie jest możliwe. Myślałam długofalowo i świadomie zrezygnowałam z udziału w kilku wydarzeniach. Nie organizowałam warsztatów i oddelegowałam kilka obowiązków. Dokładnie wiedziałam, jaka jedna rzecz na tę chwilę jest dla mnie ważna. Poukładałam sobie wszystko w taki sposób, aby móc ją zrealizować. Dzięki temu książka została napisana w ciągu kilku miesięcy. Nie myśl, że zaszyłam się w domu. Miałam czas na spotkania z rodziną i przyjaciółmi. Nadal raz w tygodniu chodziłam na pilates i biegałam. Spotykałam z bliskimi i każdego dnia zajmowałam codziennymi obowiązkami. Natomiast byłam skoncentrowana na jednym i wiedziałam, w jakim kierunku chcę wykorzystać moją energię.

Książka ta, jak już pisałam, powstała z potrzeby serca i jest odpowiedzią na nurtujące mnie pytanie:

Co mogę zrobić, aby pomóc innym kobietom zacząć doceniać siebie? Jak uświadomić im, że warto wydostać się z zapętlenia w pracę? Jak pokazać im, że tkwią w matni, choć może nie do końca zdają sobie z tego sprawę?

Zastanawiałam się też, jak mogę dotrzeć do nich na większą skalę. Jak sprawić, aby nie zmarnowały swoich najpiękniejszych lat życia. Wtedy pojawił się pomysł na napisanie książki. Poczułam, że dzięki temu połączę moją misję z marzeniem.

Myśl, że tą książką mogę pomóc choć jednej kobiecie docenić siebie motywowała mnie każdego dnia. Dodawała sił, aby rano wstać i każdego dnia znaleźć czas na pisanie. Czasami było to jedno zdanie. Innym razem cała strona. Robiłam to z pasją. Nie krytykowałam się, jeśli przez kilka dni nie napisałam nic. Wsłuchiwałam się w siebie i czekałam na bardziej sprzyjający dzień. Napisanie tej książki było dla mnie dużym wyzwaniem. Pamiętałam jednak o innych ważnych dla mnie rzeczach. Zwracałam uwagę na uroki dnia codziennego. Planowałam czas na drobne przyjemności, które pomagały mi złapać oddech. Myślę, że dzięki temu napisałam moją pierwszą książkę z lekkością.

Wielozadaniowość sprawia, że nie kończymy rozpoczętych projektów. Większość ludzi „trzyma" się kurczowo wielozadaniowości. Nie chce tak naprawdę wykonać kroku, który dodaje nam energii. Jest nim doprowadzanie spraw do końca. Osoby, które są pełne energii, to te, które właśnie tak żyją – podejmują decyzję o zrealizowaniu jakiegoś projektu i kończą go.

Zwróć uwagę na to, jak wiele energii zabierają nam niedokończone sprawy. Wloką się one za nami i tak bardzo nas wyczerpują.

Przeprowadź drobny eksperyment i wypisz wszystkie rzeczy, które chciałabyś zrobić lub które wydaje Ci się, że robisz, ale ich końca nie widać. Wyeliminuj co najmniej połowę z nich.

Tak, mówię poważnie! Po prostu, daj sobie z nimi spokój!

Przecież i tak wciąż zamierzasz się za nie zabrać, a de facto tego nie robisz.

Zostaw na swojej liście tylko te, które naprawdę chcesz wykonać. Im jest ich mniej, tym lepiej.

Nie myśl, ile musisz zrobić, aby osiągnąć swój cel, ale co musisz wyeliminować. Z czego zrezygnować. Jaką jedną pierwszą rzecz zrealizujesz od początku do końca. Zapisz maksymalnie trzy zadania, które chcesz wykonać (ideałem byłoby jedno) i przy każdym z nich wpisz datę, do kiedy zobowiązujesz się je zakończyć.

Moje trzy najważniejsze rzeczy, którymi się zajmę to:

1. .....
2. .....
3. .....

Mój termin końcowy na ich wykonanie:

1. .....
2. .....
3. .....

Doprowadzanie spraw do końca dostarcza mnóstwo energii, ponieważ daje nam poczucie spełnienia. Jednak pierwszym krokiem ku temu jest wyrobienie w sobie umiejętności eliminowania. Przyznania się do tego, że może wzięłam na swoje plecy zbyt dużo. Tak naprawdę nie jest tak, jak mi się wydawało, że mogę wszystko i jestem niezniszczalna. Wiele kobiet mówi mi, że chciałyby zrealizować swoje marzenie. Otworzyć własną firmę lub zrobić coś dla siebie, ale zwlekają. Odkładają to w czasie. Z miesiąca na miesiąc, z roku na rok. Boją się podjąć odważną decyzję lub dokonać zmiany. Nic w tym dziwnego, każda z nas boi się metamorfozy.

Pewnie Ty też, myśląc o czymś ważnym dla Ciebie, co związane jest z wyjściem z rutyny i wygody, odczuwasz związany z tym lęk. Jednak jest coś dużo silniejszego niż lęk. Coś, co bardzo boli. Choć najczęściej skrada się powoli i często niezauważalnie. Tym czymś jest żal. Rośnie on z każdym rokiem i coraz bardziej boli. Żal za tym wszystkim, co mogłaś zrobić, a nie zrobiłaś. Jak mogłaś żyć, ale nigdy nie udało Ci się tego dokonać. Pewnie myślałaś o tym i nawet podejmowałaś pierwsze próby. Nie udało Ci się, bo wygrał lęk przed zmianą. Stare przyzwyczajenia i nawyki wzięły jednak górę. Żal natomiast pozostał i sam nie zniknie. Został on jedynie przykurzony wiecznym pędem, w którym tkwisz.

Nie da się cofnąć czasu, ale możesz wyciągnąć z tego, co było, wnioski. Zamknij stary rozdział i zostaw w nim lęk. Spójrz z nadzieją w przód. Niech Twoja przyszłość kojarzy Ci się z przyjemnością, ciepłem i pozytywnymi kolorami.

Co byś zrobiła, gdybyś zamiast chaosu, wprowadziła w swoje życie porządek na własnych warunkach? Wdrożyła do swojego życia to, czego pragniesz i jest w pełni zgodne z Tobą?

Co byś czuła, gdybyś wykonała od początku do końca jedną rzecz zgodną z Twoim wewnętrznym pragnieniem?

Powody, dlaczego nie robimy pierwszego milowego kroku i nie doprowadzamy spraw do końca, oprócz lęku, są różne. Jednak dwa z nich w odniesieniu do kobiet występują najczęściej.

Pierwszym z nich jest to, że kobiety przejmują problemy innych ludzi, zaniedbując siebie. Często robią wszystko dla innych. Kompletnie zapominając o sobie i zatracając się w tym.

Próbują zaspokoić potrzeby wszystkich, a nie starcza im już czasu dla siebie. Czują się przez to często wyczerpane i brakuje im chęci do działania. Robią też wiele rzeczy błahych i w sposób zautomatyzowany, który nie jest zgodny z ich emocjonalną naturą.

Drugi to taki, że nie wierzą w siebie. Myślą, że się do tego nie nadają. Zaczęły coś, ale wmawiają sobie, że nie dadzą rady. Wmawiają sobie, że brak im umiejętności. Nie powinny czegoś robić bądź im nie wypada. Często brakuje im siły woli. Nie wiedzą, że jej brak wynika z ciągłego odkładania spraw ważnych na później. Właśnie te niedokończone sprawy, odkładane z roku na rok, a istotne dla nich, odpowiadają za ich kiepskie samopoczucie. Noszą w sobie swoje pragnienie, ale brak wiary sprawia, że nie wychodzi ono na światło dzienne.

Im częściej zwlekasz albo im dłużej zwlekasz i im bardziej obwiniasz się za to, tym mniej masz siły i chęci, aby zacząć. Twoja energia i siły witalne są na wyczerpaniu. Ponadto czujesz się ciężko i źle sama ze sobą.

Robienie ważnych rzeczy od początku do końca sprawia, że wzrasta w nas entuzjazm. Czujemy się spełnione. Nie uda Ci się to jednak, jeśli ponownie wpadniesz w pułapkę wielozadaniowości. Pomoże Ci nauczenie się eliminowania. Rezygnowania z tego, co na tę chwilę zbędne. Poza tym, po co zajmować się czymś, na co de facto i tak brakuje Ci czasu. W aspekcie zawodowym zasada ta brzmi: ELIMINUJ I DELEGUJ!

Moimi klientkami są głównie kobiety, które prowadzą własne firmy lub są zatrudnione w korporacjach. Prawie każda z nich tak naprawdę pracuje na kilka etatów naraz. Jest

księgową, marketingowcem, menadżerką etc. Wydaje im się, że tylko one mogą wykonać swoją pracę najlepiej. Często mówią o tym, jak istotny jest dla nich rozwój. Niestety, wpadając w wir obowiązków, kompletnie zapominają o tym, aby nie tylko rozwijać siebie, ale też swoich pracowników. Kurczowo trzymają się wszystkich zadań i nie delegują ich. Po krótkiej rozmowie okazuje się, że niektórych z nich nie muszą, a bardzo często nawet i nie powinny robić. Często nie są też świadome tego, że tak naprawdę odbija się to na ich finansach i zdrowiu. Jeśli zajmujesz się wszystkim, to najczęściej nie zostaje Ci już zbyt wiele czasu na kreatywne działania. Strategiczne planowanie i systematyczne zajmowanie się swoim biznesem. Poza tym, im silniej obciążasz swój umysł i ciało, tym mniej przemyślane decyzje podejmujesz. Twoja kreatywność zanika.

Zacznij od delegowania zadań, których nie lubisz i nie musisz robić. Jeśli pracujesz w korporacji, to z pewnością działasz w zespole. Sprawdź, kto w czym jest dobry. Pomyśl, w jaki sposób, delegując mu dane zadanie, możesz wpłynąć na jego rozwój i zwiększenie motywacji do pracy. Prowadząc własną firmę, zastanów się, które z twoich obowiązków możesz zlecić firmie zewnętrznej. Z jakich działań możesz zupełnie zrezygnować. Z pewnością jest ich kilka. Często charakteryzują się one tym, że mimo iż poświęcasz im swój czas, to nie przekładają się one na efektywność pracy i Twoje zarobki.

Złodzieje czasu jako pierwsze powinnaś wyeliminować ze swojego życia. One kradną Ci cenne chwile i siły witalne. Zapoznasz się z nimi już w kolejnym rozdziale.

Jesteśmy tym, co nieustannie robimy

/Arystoteles/

IX. NAWYKI I ZŁODZIEJE CZASU

W tym kroku chcę pokazać Ci, jak duży wpływ na jakość naszego życia mają nasze nawyki. Wiesz już, że podstawą jest zmiana sposobu twojego myślenia po to, abyś zorganizowała swoje życie w taki sposób, aby było w nim więcej czasu wolnego. Następnie powinnaś podjąć decyzję i wiedzieć, czego chcesz. Kolejnym krokiem jest nabranie wiary w siebie. Uświadomienie też sobie, co jest dla Ciebie ważne. Wyeliminowałaś ze swojego życia to, co zbędne. Czas zająć się pożeraczami energii i złymi nawykami.

O CO CHODZI Z TYMI NAWYKAMI?

Otóż mają one na nas potężny wpływ. Tak naprawdę nasze życie tworzą w dużej mierze nasze nawyki. Są to często nie uświadamiane sobie przez nas sposoby zachowania. Spędzamy czas przed TV, bezustannie sprawdzamy Facebooka czy też niezdrowo się odżywiamy właśnie za sprawą naszych nawyków. Twoje nawyki decydują o tym, czy działasz skutecznie. Nawyki tworzą Twoje życie i to, jak ono wygląda.

Bezproduktywnie marnujemy cenne godziny na portalach społecznościowych lub taśmowym oglądaniu seriali. Nic więc dziwnego, że wciąż brakuje nam czasu dla nas samych.

Sami pozbywamy się naszej życiowej energii. Gdyż głównymi pożeraczami energii i złodziejami czasu są właśnie one. Kolejne to bezustanne sprawdzanie maili. Chodzenie bez celu po galeriach handlowych, ciągłe sprzątanie czy oglądania wszystkiego, jak leci, w telewizji. Spędzanie czasu w galeriach to często sposób na wypełnienie pustki związanej z brakiem pomysłu na siebie i swój czas wolny. Nie wnosi do naszego życia nic pozytywnego. Dla wielu osób jest też męczące, bo chyba sama przyznasz, że raczej trudno jest zrelaksować się wśród hałasu i sztucznych świateł. Natomiast źródłem pozytywnej energii z pewnością może być przyroda, której piękno jest w stanie skutecznie poprawić nam nastrój.

Wspólną cechą pożeraczy czasu jest to, że zaczynasz się im oddawać z myślą: „tylko na chwilkę". Np. tylko na parę minut wpadnę do galerii albo szybko sprawdzę coś w Internecie. Miała być chwila, a okazuje się, że straciłaś co najmniej godzinę lub dwie. Mamy nieograniczone możliwości tego, gdzie zajrzeć. Czego się dowiedzieć, jaki rodzaj rozrywki wybrać. Najczęściej sięgamy po te najłatwiej dostępne. Dające poczucie chwilowej gratyfikacji. Informacja dostępna na wyciągnięcie ręki ma ogromną siłę uzależniania nas od siebie. Niestety coraz częściej jej ulegamy. Co ma katastrofalne skutki dla naszego samopoczucia.

Spójrz na ludzi wokół siebie. Widzisz, z jakim zaangażowaniem, powagą i przejęciem sprawdzają co chwilę swoje smartfony. Robią to tylko po to, aby odpowiedzieć na maila lub sprawdzić, co się dzieje na Facebooku. Czasami zauważam, że napięcie, z jakim to wykonują, jest tak duże, jakby

mieli otrzymać za chwilę informację o wygranej w totolotka. Chodzi tylko o jakąś błahostkę, a oni wypalają się przy tym z większości zasobów swojej energii. Marnują pokłady, które powinny im wystarczyć na cały dzień. Takie bezustanne sprawdzanie maili to właśnie siła nawyku. Jest ona tak duża, że trudno się jej oprzeć. Zamiast zaczynać dzień od porannego naładowania baterii, pozytywnego nastawienia lub gimnastyki, sięgasz po telefon. Sprawdzasz, co nowego w wirtualnym świecie. Też kiedyś tak robiłam. Zaraz po wstaniu sprawdzałam maile. Bez sensu nakręcałam się od rana negatywnymi informacjami ze świata lub tym, co w pracy. Teraz zaczynam dzień od przytulenia się do mojego mężczyzny. Wstaję szczęśliwa, ciesząc się na to, co przyniesie nowy dzień.

Warto tutaj wspomnieć o chodzących pożeraczach czasu i energii. Takich, jak marudzący lub potrzebujący Twojej pomocy koledzy z pracy. Telefony od koleżanek, które zadzwoniły tylko na chwilkę zapytać, co słychać, a godzinami użalają się nad sobą i swoim życiem.

Pomyśl, ilu spośród Twoich znajomych to osoby, z którymi rzeczywiście z zadowoleniem spędzasz swój czas. Które z nich kradną Twój pozytywny nastrój. Obarczają Cię swoimi problemami lub wciąż proszą o wsparcie, ale dalej nic z tym nie robią. Oczywiście Ty nigdy nie odmawiasz. Mimo natłoku własnych obowiązków zawsze zgadzasz się komuś pomóc. W zamian nawet nie otrzymujesz słowa dziękuję.

Nie zrozum mnie źle. Nie proponuję, żebyś odcięła się od wszystkich ludzi. Przestała korzystać z Internetu czy zrezygnowała z telewizji (Choć mogłoby to być fajne. Przyznam Ci się, że ja zrezygnowałam z oglądania telewizji na rzecz kina oraz radia i wcale za tym nie tęsknię!).

Co do znajomych – wiedz jednak, że masz prawo decydować, z kim się spotykasz i ile czasu komu poświęcasz. To Ty masz wpływ na to, w jaki sposób organizujesz swój dzień, poświęcając czas na takie czy inne czynności. Zachęcam Cię do tego, abyś uświadomiła sobie swoje pożeracze energii i złe nawyki. Istotne jest, abyś sama dokonała wyboru. Sprawdź, które przyzwyczajenia pozwolą Ci czerpać z życia to, czego od niego oczekujesz. Zrezygnuj z tego, co Ci nie służy. Szkoda tracić na to cenne minuty.

Aby Ci to ułatwić, poniżej przygotowałam dla Ciebie adekwatne do tego ćwiczenie.

ĆWICZENIE – ZŁODZIEJE CZASU

Poświęć jeden tydzień na obserwację siebie. Wypisz, co robisz – minuta po minucie każdego dnia.

Z kim się spotykasz, z kim rozmawiasz i czym się zajmujesz. Sądzę, iż okaże się, że połowa Twojego dnia to rzeczy, czynności i rozmowy, bez których spokojnie możesz żyć. Musisz znać brutalną prawdę, że nie brak czasu jest Twoim problemem. Jest nim sposób, w jaki myślisz i w jaki podejmujesz decyzje, na co go przeznaczasz.

1. Wypisz czynności, które odbierają Ci energię lub pozbawiają radości .....
   .....
   .....
2. Wypisz wszystkie sprawy, które tolerujesz, a które chciałabyś zmienić .....
   .....
   .....
3. Uświadom sobie emocje, jakie to w Tobie budzi .....
   .....
   .....
4. Wybierz 3 złodzieje czasu, które chcesz wyeliminować ze swojego życia, i zapisz, kiedy to zrobisz! .....
   .....
   .....

JAK WPROWADZIĆ POZYTYWNE NAWYKI W ŻYCIE?

Wiele z nas chce wyrobić w sobie nowe nawyki, jak np. poranne bieganie, codzienne czytanie książek lub relaks. Niestety, szybko odpuszczamy. Górę biorą stare przyzwyczajenia. Ciągle się spieszymy, jesteśmy zestresowane, a czas przelatuje nam przez palce.

Na wyrobienie nowego nawyku, a tak naprawdę, na zastąpienie starego nawyku nowym, potrzebujemy minimum 30 dni. Najnowsze źródła podają, że średnia to około 66 dni. Może Ci się wydawać, że to długo. Biorąc jednak pod uwagę fakt, jak długo sobie na obecne nawyki pracowałaś, te 2 miesiące to naprawdę niewiele, a mogą zdziałać cuda.

Jeśli chcesz wyrobić w sobie jakiś pozytywny nawyk, najpierw zapisz na kartce, na czym ma on polegać. Powieś kartkę w widocznym miejscu, np. na lodówce. Codziennie ją czytaj, aby zakodować w pamięci, jaki nawyk chcesz w sobie wyrobić. Taka deklaracja jest znacznie silniejsza, niż deklaracja tylko w Twojej głowie.

Następnie weryfikuj postępy. Zapisuj małe sukcesy w kalendarzu. Sprawdzaj, ile dni już wytrwałaś. Dzięki temu będziesz na bieżąco kontrolować, ile dokonałaś. To spowoduje, że trudniej będzie Ci zrezygnować. Pamiętaj o nagradzaniu się za każdy z sukcesem spędzony w nowym postanowieniu dzień.

Zmiany w Życiu

Zmianywzyciu.pl *to kompendium najlepszej wiedzy motywacyjnej w jednym miejscu. Dostaniesz tu inspirację, nowe spojrzenie na życie i motywację do działania we własnej sprawie. Spotkasz tu wielu ekspertów, ludzi z pasją, którzy z odpowiedzialnością będą pokazywać, że niemożliwe jest możliwe. Wspaniali goście tylko wzmocnią nas w wierze, że mamy wpływ na własne życie, że warto dokonywać zmian, pomagać innym i cieszyć się życiem. Portal to artykuły, wywiady, porady eksperckie i wspaniałe wydarzenia. Hasło portalu:*

BĄDŹ GOTÓW NA ZMIANY W KAŻDYM MOMENCIE!

Jak napisać, wydać i wypromować książkę?

Skorzystaj z usług Anny Grabki – agenta literackiego, coacha i doradcy autora:
www.JakNapisacKsiazke.pl

KOBIETA NIEZALEŻNA – KAMILA ROWIŃSKA

Prawdopodobnie gdzieś głęboko w Tobie ukryte jest pragnienie realizowania się w biznesie. Jeśli się nie mylę – jesteś też osobą, która bardzo wysoko ceni sobie niezależność. Na samą myśl, że ktoś miałby Tobą zarządzać czy decydować o ważnych dla Ciebie sprawach – czujesz ogromny dyskomfort.
Dzięki niezależności możesz się rozwijać, możesz realizować swoje pasje. Możesz dbać o swoją rodzinę najbardziej na świecie i emanować szczęściem, które jest w Tobie.
Dzięki niezależności, biznesowi i mądremu podejściu do finansów możesz zapewnić sobie i swojej rodzinie spokój.
Poznaj tajniki Kamili Rowińskiej – kobiety niezależnej, spełnionej i takiej, która skutecznie łączy rolę matki, żony i businesswoman, i naucz się od niej odpowiedniego sposobu myślenia o sobie i o zarabianiu pieniędzy.

Demia

Instytut Świadomego Odżywiania
i Modelowania Sylwetki

Instytut Demia

Demia, Instytut Świadomego Odżywiania i Modelowania Sylwetki, to wyjątkowe miejsce, w którym uwierzysz, że Możesz i Potrafisz osiągnąć swoje cele związane ze zdrowiem i atrakcyjną sylwetką.

Właścicielka i twórca Programu DEMIA – Aleksandra Jabłońska, propaguje hedonistyczne odchudzanie, bazujące na czerpaniu przyjemności ze świadomego dbania o siebie.

Działanie w zgodzie ze sobą, zauważanie siebie i odpowiadanie na własne potrzeby prowadzi do trwałych sukcesów.

Jeśli szukasz profesjonalistów z pasją, znających się na swoim fachu i wyróżniających się skutecznością na tle konkurencji;

Jeśli cenisz indywidualne podejście i najwyższy poziom świadczonych usług;

Jeżeli oczekujesz trwałych efektów;

Zgłoś się do nas, a zrozumiesz, że stworzyliśmy miejsce, o którym zawsze marzyłaś!

Teraz niezależnie od tego, gdzie mieszkasz, możesz skorzystać z wiedzy, doświadczenia i umiejętności Diet Coacha Instytutu Demia

– sprawdź szczegóły na www.instytut.demia.pl