



# Pokonaj słabości, które utrudniają ci życie

Codziennosc stawia przed tobą wiele trudnych wyzwań. Starasz się temu sprostać, ale bywa, że nagle ogarnia cię poczucie niemocy. Twoje własne słabości potrafią pokrzyżować ci szyki.

**N**owoczesna kobieta to prawdziwa superwoman. Sama wiesz, jak wiele obowiązków musisz ze sobą pogodzić. Z jednej strony masz na głowie coraz bardziej absorbującą karierę zawodową, z drugiej najczęściej jesteś też żoną, matką, panią domu. Zgranie ze sobą tego wszystkiego pochłania mnóstwo czasu, wymaga niespożytej energii, cierpliwości i niemałych talentów organizatorskich. Bo choć kobiecych zadań wystarczyłoby dla kilku osób, najczęściej sama jedna musisz to wszystko jakimś cudem zmieścić w 24-godzinnej dobie. Codziennie lawirujesz więc w gąszczu zajęć. Jeżeli dajesz sobie radę, masz powody do dumy, bo to naprawdę sztuka. Ale bywa, że zwyczajnie się „nie wyrabiasz”. Czujesz się przeciążona. Często nie starcza ci czasu na nic dla siebie, na przeczytanie książki, spotkanie z przyjaciółmi czy solidny wypoczynek. Przyjrzyj się jednak obiektywnie swojemu życiu: czy do piętrzących się obowiązków nie dokładasz własnymi rączkami kilku dodatkowych „kamieni”? I to wcale nie lek-

kich... Tym, co najczęściej utrudnia nam codzienne życie jest chaotyczność. Specjaliści od organizacji pracy nazywają ją wręcz matką zaległości. Im więcej wokół ciebie (i w tobie) chaosu, tym trudniejsza wydaje się rzeczywistość i czekające na ciebie zadania.

A może potrafisz się zorganizować, ale masz problem z podejmowaniem decyzji? To kolejna umiejętność, niezbędna przy coraz szybszym tempie nowoczesnego życia. Co krok musisz podejmować mniejsze i większe decyzje. Często robisz to automatycznie, szczególnie, jeżeli dotyczy to rutynowych zadań. Ale przychodzi moment, kiedy w sprawnym mechanizmie coś zaczyna gwałtownie szwankować, odpowiedzialność zaczyna cię przerastać i wprost marzysz o tym, by ktoś zdecydował za ciebie.

Poważnym „spowalniczem” naszych planów jest też brak umiejętności odmawiania. Bo nie dość, że same mamy mnóstwo spraw na głowie, to wciąż inni zwracają się do nas z prośbą o pomoc czy załatwienie czegoś. Efekt? Jeśli nie potrafisz powiedzieć „nie”, chcąc nie chcąc, zaniedbujesz własne interesy. Wikłasz się w pomoc wszystkim dookoła, a dla siebie nie starcza ci czasu i energii.

Całe szczęście wszystkie te słabości są do pokonania. Bardzo ważne jest, by poznać ich bezpośrednie przyczyny, dowiedzieć się z czego bierze się twój problem. Uwierzyć, wystarczy odrobina dyscypliny, trening i kilka sprytnych sztuczek, by osiągnąć sukces. Zaplanuj nad czasem, twój kalendarz nie będzie pękał w szwach od zaległych spraw do załatwienia. Bo choć raczej obowiązków ci nie ubędzie, wszystko uda ci się lepiej zorganizować. I dzięki temu znajdziesz wreszcie czas na to, co sprawia ci przyjemność!

# Za dużo bierzesz na siebie

Czy w pracy koleżanki z upływem dnia mają coraz więcej załatwionych spraw, a ty masz za sobą coraz więcej zaczętych, ale niedokończonych? W domu podobnie: jednocześnie nastawiasz pranie, gotujesz wodę na herbatę, wyprowadzasz psa, ogarniasz sypialnię i przeglądasz rachunki do zapłacenia? Wciąż na nic nie masz czasu, z niczym się nie wyrabiasz. Czujesz się tym wszystkim coraz bardziej przytłoczona i gubisz się w nawale obowiązków. Zarzucaś sobie chaotyczność, ale czy po prostu nie jest tak, że za dużo bierzesz sobie na głowę?

A co by się stało, gdybyś raz po prostu usiadła na kanapie przed telewizorem i robiła... „nic”? Czy świat by się zawalił? Na pewno nie. Dlatego, żeby opanować ten chaos w twoim codziennym życiu potrzebne są dwie rzeczy: dobra organizacja i odpuszczenie sobie. Nie zwlekaj, zacznij od zaraz!

**Dlaczego to wszystko nas przerasta?** Wiele z nas wychowano w przekonaniu, że obowiązki, które się pojawiają, zadania do wykonania po prostu trzeba wziąć na siebie i tyle. „Życie jest ciężkie. Ucz się, że nie ma lekko” – ile razy to słyszałaś, kiedy byłaś mała? Nawet jak chciałaś zrobić coś fajnego, dla siebie, zawsze najpierw były obowiązki. I teraz też nierzadko tak jest. Zwykle jednak na to „przyjemne” nie starcza już czasu.

Branie na siebie zbyt wielu spraw dotyczy przede wszystkim osób, które były najstarsze z rodzeństwa. To one pod nieobecność rodziców musiały przejmować ich obowiązki. I nie było miejsca na odmowę. W związku z tym nie miały za wiele czasu dla siebie, zbyt szybko musiały stać się dorosłe, często nawet nie wiedząc czym jest beztroska zabawa. Może dlatego teraz nie przychodzi im do głowy, żeby odpocząć, wrzucić na luz?

Kiedy mają chwilę wolę zrobić „coś pożytecznego”, dokładając sobie kolejny obowiązek.

Dodatkowo nikt cię pewnie nie nauczył jak sobie to wszystko zorganizować. Nie powiedział, co jest ważne, a co nie. Dlatego nawał obowiązków, jaki na siebie bierzesz i lęk, że się że nie wyrobisz, sprawia, że starasz się zrobić wszystko na czas i jak najwięcej mieć „z głowy”. A doba jest zbyt krótka i nie da się żadną miarą ze wszystkim nadążyć. Jako, że jesteś osobą bardzo obowiązkową, gdy nie nadążasz ogarnia cię panika. Stres staje się niewspółmierny do sytuacji. Łapiesz się więc za wszystko naraz, bez planu działania i spójności. Efekt? Jesteś kompletnie zdekoncentrowana, nic nie robisz dokładnie. I w sumie nic nie jest zrobione.

**Sprawdzone sposoby** Przede wszystkim spróbuj przyjąć do wiadomości, że nie musisz wszystkiego robić sama. Warto nauczyć się rozpoznawać, co może... zrobić za ciebie kto inny. Nie chodzi tu o tzw. psychologię, ale rzetelną ocenę sytuacji. Przyjrzyj się np. temu, co dzieje się w domu. Czy nie jest tak, że większość obowiązków jest na twojej głowie? Tymczasem rola pani domu powinna polegać na tym, żeby zorganizować i podzielić pracę pomiędzy wszystkich domowników. Najprostszym sposobem jest spisanie listy zadań dla każdego. Jeżeli masz z tym problem, poproś o pomoc partnera, mężczyźni bywają bardzo konkretni. Wolisz wszystko zrobić sama, bo wtedy wiesz, że jest dobrze wykonana?

## ZDANIEM EKSPERTA



### Zanim zrobisz swój plan

**Sylwia Krajewska**  
psycholog z Psychocentrum  
w Warszawie

Kiedy zaczynamy planować nasz dzień warto wiedzieć, że każdy człowiek o różnej porze dnia ma różny stopień wydajności. Należy więc uwzględnić osobiste predyspozycje i działać według nich. Większość ludzi najefektywniej pracuje do południa. Później, do mniej więcej 15 można zauważyć stopniowy spadek skuteczności. Warto wówczas popracować nad rzeczami mniej istotnymi. Od 15 do 20 krzywa wydajności znów idzie w górę, ale takiego poziomu jak przed południem nie osiąga.

ne? Pomyśl, jaki jest koszt takiego myślenia. Czy nie lepiej odpuszczyć i zamiast mieć idealnie odkurzone mieszkanie poczytać gazetę czy wybrać się na spacer?

Postaraj się też lepiej wszystko zorganizować na co dzień. Nie uda ci się w krótkim czasie przeprowadzić rewolucji, ale zacznij od małych kroków. Dzielenie zadania na części to najlepsza i najbardziej skuteczna metoda. Jednym z niezawodnych sposobów jest też praca z listą. Codziennie zrób spis dziesięciu najważniejszych rzeczy, a potem skreśl z niej pięć mniej ważnych. W ten sposób ustalisz pułap zajęć, które bezwzględnie powinnaś wykonać. Zastanów się też nad właściwą kolejnością zadań. Jeśli opracujesz ją starannie, wiele rzeczy pójdzie ci łatwiej, bo przygotujesz pod nie solidny grunt.

Pracując, koncentruj się na tym, co robisz. Nie myśl o tym, co cię czeka albo czego nie zrobiłaś. Zanim przejdziesz do następnej czynności, zastanów się czy na pewno zakończyłaś poprzednią. Powiedz sobie: zrobiłam wszystko, co mogłam zrobić w danej sprawie i teraz ją odkładam. I dopiero w tym momencie, w pełni świadomie zabierz się za kolejne zadanie. Będziesz miała wrażenie uporządkowania, które cię uspokoi.

Osoby niezorganizowane nie potrafią wypoczywać, co źle wpływa na ich zdrowie – alarmują psycholodzy.

## Przeczytaj jak się zorganizować

**W tych książkach znajdziesz pożyteczne rady jak sobie pomóc: „Jak skutecznie działać” Paul Hauck; „Wywieranie wpływu na siebie. Jak być tym, kim się chce i mieć to, czego się pragnie” Arkadiusz Bednarski; „Więcej czasu, mniej stresu” Judi James.**





# Jesteś niezdecydowana

**K**ażda, z pozoru nawet niewielka, codzienna czynność wymaga podjęcia decyzji: ugotować na obiad ryż czy makaron? Kupić córce dres w kolorze różowym (bo lubi), czy może granatowy (bo jest praktyczniejszy). Pojechać samochodem, bo szybciej, czy pójść piechotą, bo przyda się łyk tlenu? Jak widzisz, na każdym kroku podejmujesz decyzje, tyle tylko, że z większości z nich nie zdajesz sobie sprawy, bo przychodzą ci łatwo i poniekąd automatycznie. O ile rzeczywiście tak właśnie się dzieje... Niektórym osobom bowiem podejmowanie decyzji przychodzi z dużym trudem i tracą na to mnóstwo czasu i energii.

**Skąd to niezdecydowanie?** Każda z nas ma lepsze i gorsze dni, także pod kątem podejmowania decyzji. Trudniej jest się decydować, gdy jesteś zmęczona, niewyspana czy czymś się martwisz. Czujesz się wtedy niepewnie i faktycznie bywa, że popełniasz błąd i potem żalujesz jakiegoś posunięcia. Oczywiście trudności z podejmowaniem decyzji mają osoby z natury niepewne siebie. Ale równie ciężko jest zdecydować się... perfekcjonistom. Tak bardzo zależy im na nieskazitelnym efekcie, że przy każdym głupstwie rodzi się obawa: a może nie wybrałam dobrze? Może inne rozwiązanie byłoby lepsze? I nagle się okazuje, że podjęcie decyzji nawet przy okazji jakiejś błahostki urasta do sprawy wielkiej wagi. Ze strachu, że popełnisz błąd, zaczynasz odsuwać od siebie moment, kiedy już naprawdę musisz zdecydować. Denerwujesz się, tracisz czas i energię. Często zadręczasz innych, by ci doradzili, a z efektu i tak nigdy nie jesteś zadowolona.

Bardzo możliwe też, że brak umiejętności decydowania to pozostałość z przeszłości. Jeśli kiedyś we wszystkim wyręczał cię nadopiekuńczy rodzice, nic dziwnego, że nie wierzysz w swoje siły. Wydaje ci się bowiem, że to, co mówią inni jest zawsze słuszniejsze niż twój własny osąd. Dlatego kiedy musisz zdecydować sama, czujesz się zwyczajnie zagubiona.

Albo odwrotnie: rodzice obarczali cię podejmowaniem decyzji, które były dla ciebie trudne, ale kiedy je podjęłaś, konsekwentnie cię krytykowali. Skutek może być taki, że w dorosłym życiu możesz się bać decydowania, bo z dzieciństwa wyniosłaś przekonanie, że zawsze wybierasz źle.

**Wzmocnij siebie** Czasem za niemożnością podjęcia decyzji stoi autentyczna nieznanomość argumentów za i przeciw. Dobrą metodą jest w takiej sytuacji podzielenie kartki na dwie części i wy

Dla osób, którym trudno jest podejmować decyzje, bardzo ważne jest wsparcie bliskich i ich akceptacja.

## Przeczytaj jak nauczyć się decydować

**W tych książkach znajdziesz pożyteczne rady jak sobie pomóc: „Zdobądź pewność siebie i poczucie własnej wartości”**

**Joseph Murphy; „Życiowe rozwiązania czyli magiczne 30 minut na osiągnięcie szczęścia i równowagi” Marcia Hughes.**



Ile czasu zmarnowałaś na zastanawianie się czy dobrze zrobiłaś? To niepotrzebny stres!

Fot.: Fpm, Masterfile/ East News, S.Zawadzki, arch. prywatne

pisanie wszystkich plusów i minusów sytuacji. To ułatwia podjęcie decyzji. Na przykład: jeśli nie kupię kurtki na wyprzedazy, potem zapłacę za nią drożej, więc lepiej zdecydować się teraz.

Jeśli lęk przed podjęciem decyzji wynika z braku wiary w siebie, dobrze byłoby się wzmocnić, dowartościować. Im jesteś „silniejsza w sobie”, tym łatwiej ci podejmować decyzje, bo wierzysz w siebie i mądrość swoich wyborów. By do tego doszło, możesz założyć dziennik swoich osiągnięć – zeszyt, w którym będziesz notować wszystko, co ci się udało. Na początku będzie ci trudno cokolwiek uznać za sukces, bo niewiele będziesz dostrzegać w swym życiu prawdziwych osiągnięć. Zacznij od szukania ich „na siłę”, odnotowuj nawet najmniejsze, np. „sąsiadka pochwaliła moje kwiaty na balkonie, twierdząc, że są najładniejsze w całym bloku”. Zobacysz, że z czasem dostrzeganie małych zwycięstw będzie ci iść coraz łatwiej. Im więcej pozytywów i siły w sobie znajdziesz, tym łatwiej zaufasz sama sobie. Warto nad tym pracować.

Wyznacz też dziedziny, w których będziesz ćwiczyć podejmowanie decyzji, ale i takie, w których możesz poprosić kogoś o pomoc. Czy naprawdę w każdej kwestii musisz być Zosią Samosią? Jeśli np. masz problemy z wyborem ubrań dla siebie, do sklepu idź z koleżanką, której gust podziwiasz. Oszczędzisz czas i będziesz zadowolona z zakupów. Pamiętaj, że nie każda sytuacja jest tak istotna, by się z nią boksować.

Poproś też męża czy przyjaciółkę, aby pomagali ci „ćwiczyć” podejmowanie decyzji. Dobrze, by w konkretnej sytuacji ktoś bliski, komu w pełni ufasz, naświetlił ci konsekwencje twoich ewentualnych wyborów: jeśli postąpisz tak, to prawdopodobnie osiągniesz taki efekt; jeśli zrobisz odwrotnie, musisz się liczyć z takimi a nie innymi konsekwencjami. Nie chodzi o to, by ci doradzać i cię wyręczać, bo ostateczną decyzję musiałabyś podjąć samodzielnie. Ale że trening czyni mistrza, przekonasz się, że podejmowanie decyzji nie jest takie straszne. A gdy okaże się, że jesteś zadowolona ze swoich wyborów, szybko nabierzesz wiary we własne siły i będziesz potrzebowała coraz mniej wsparcia bliskich.

# Nie potrafisz odmawiać

**D**la wielu z nas odmawianie innym pomocy jest prawdziwym problemem. Osoby, które nie dają sobie z tym rady, uważają ten element relacji z innymi za sytuację nie do pokonania. Uważamy, że tak być musi i koniec. „Nie potrafię być asertywna, więc muszę się zgadzać, gdy mnie o coś proszą” – myślimy. Dlatego, gdy kolejna osoba zwała nam na głowę swoje problemy, przyjmujemy to z pokorą, jako oczywistość.

Jeśli ty także należysz do tej grupy, najprawdopodobniej płacisz za takie podejście wysoką cenę. Wiecznie zabiegana, z poczuciem, że nigdy nie nadążasz z załatwieniem własnych spraw, które zostawiasz na sam koniec, gdy już uporasz się z cudzymi...

**Skąd to się bierze?** Choć często sobie tego nie uświadamiamy, boimy się, że odmawiając urazimy czyjeś uczucia, stracimy czyjąś sympatię lub zaufanie. Wszyscy chcemy być lubiani, potrzebujemy życzliwości ze strony otoczenia. Ale niektórzy czują potrzebę bycia kochanym dosłownie przez wszystkich. Psychologowie nazywają to neurotyczną potrzebą miłości.

Normalnie przykrość mogą nam sprawić tylko osoby odgrywające w naszym życiu poważną rolę. Kiedy niemiła jest dla nas np. sprzedawczyni w osiedlowym sklepie albo koleżanka pracująca w innym dziale, jest nam trochę przykro, ale szybko o tym zapominamy, bo nie są one dla nas nikim ważnym. Jeśli jednak cierpimy na neurotyczną potrzebę miłości istotna jest dla nas sympatia ze strony niemal każdej napotkanej osoby. Stąd staramy się wszystkim przypodobać, wszystkich zadowolić, zabiegamy u każdego o akceptację. Dlaczego? Najprawdopodobniej ma to podłoże w niezbyt szczęśliwym dzieciństwie. Ktoś, kto jako dziecko nie był kochany bezwarunkowo, często, już jako osoba dorosła zabiega o ciepłe uczucia innych. Rodzice chwalili go i okazywali miłość jedynie wtedy, gdy coś osiągnął. A gdy nie spełnił oczekiwań, okazywali chłód i niezadowolenie. W takim dziecku powstaje mechanizm „na miłość trzeba zasłużyć” i w dorosłym życiu w dalszym ciągu będzie starał się na nią zasłużyć. Lęk przed powiedzeniem „nie” jest tu jednym z elementów. Taka osoba obawia się „co będzie, jeśli odmówię?”. Stracę to, na czym mi tak zależy: miłość, akceptację. Nie odmawia więc. A jeśli już zbierze się w sobie i twardo powie „nie”, wcale nie ma z tego powodu satysfakcji!

**Zrezygnuj z największych ciężarów** Mówienia „nie” można się nauczyć, ale stopniowo, małymi krokami. Trening, który stoi przed tobą służy temu, byś doświadczyła, że odmowa nie zamyka przed tobą uczuć innych. Dlatego początkowo naucz się odmawiać osobom, które są dla ciebie mniej ważne: sąsiadce, koleżance w pracy, dalekiej znajomej. Nawet jeśli się obrażą, trudno – przeżyjesz bez ich sympatii. Stopniowo musisz sobie uświadomić, że dawanie innym wszystkiego nie jest twoim obowiązkiem. Psychologowie podkreślają: masz prawo decydować, czy czegoś chcesz, czy nie. Masz też prawo do własnych uczuć i potrzeb oraz do ich wyrażania. Dlatego jeśli czujesz, że coś jest dla ciebie wyczerpujące czy czujesz się wykorzystywana – powiedz o tym. Zauważ, że inni w stosunku do ciebie to właśnie robią – mówią, czego by chcieli, a czego sobie nie życzą. Nie bój się odwzajemnić takiego zachowania.

## ZDANIEM EKSPERTA



Asertywność to nie egoizm

Katarzyna Płatowska  
psycholog

**W**iele osób ma poczucie, że zachowanie asertywne jest czymś niegrzecznym, złym. A to nic innego, jak wyrażanie własnych potrzeb, dbanie o siebie w sposób, który nie rani innych. Nie chodzi o to, by zachowywali się oni tak, jak ty sobie życzysz, ale byś ty nie robiła nic wbrew sobie. Codziennie stykamy się z ludźmi, którzy nie przejmując się naszymi potrzebami i próbują coś na nas wymóc. Stosują przy tym różne manipulacje, np. zarzucając nam swój egoizm. Jeśli masz poczucie winy, kiedy mówisz „nie” zastanów się, kto tak naprawdę jest egoistą. Czy osoba, która żąda od ciebie, byś zrobiła to, czego ona chce, czy ty, grzecznie odmawiając? Takie otwarte spojrzenie na sytuację pomaga zobaczyć ją we właściwym świetle.

Nie popadnij jednak w przesadę i staraj się zawsze wartościować prośby innych w stosunku do ciebie. Możesz np. odmówić koleżance i nie pójść z nią na zakupy. To drobnostka. Ale kiedy jest chora i prosi o zrealizowanie recepty, odmowa z twojej strony byłaby bardzo niegrzecznym gestem.

Osoba, która nie potrafi odmawiać powinna przede wszystkim wzmocnić poczucie własnej wartości.

**Łagodnie, ale stanowczo** Uwierz: gdy odmówisz asertywnie (czyli wyrażając swoje uczucia i potrzeby, ale zachowując szacunek dla uczuć i potrzeb proszącego), odmowa nie będzie niczym złym. Kiedy czujesz, że chcesz powiedzieć „nie” weź głęboki oddech i powiedz, czego chcesz, poprzedzając to jakimś życzliwym zdaniem. Np. „Wiesz, że cię lubię, ale wolałabym, żebyś nie wpadała do mnie bez uprzedzenia.” Albo „Chciałabym ci pomóc, ale w tej chwili nie mogę sobie pozwolić na to, by pożyczyć ci pieniądze, bo mamy spore wydatki”. Zauważ, że taka odmowa zawiera trzy elementy: pierwszy to miła uwaga pod adresem rozmówcy – by nie czuł się przez ciebie odrzucony. Drugi to aktualna odmowa, a trzeci – powód, dla którego nie możesz się na coś zgodzić. Taki zestaw sprawia, że rozmówca nie czuje się urażony, bo chcesz mu pomóc, lubisz go itp., ale nie możesz czegoś dla niego zrobić z przyczyn obiektywnych. A jeśli w jakiejś sytuacji odmowa rzeczywiście nie wchodzi w grę, pamiętaj, że możesz negocjować sposób spełnienia prośby i stawiać swoje warunki, np. „Pojadę z tobą po zakupy, ale nie w środę, a w czwartek, bo wtedy mam wolne popołudnie”.

Agata Domańska