Błyszcz o Brzasku- Dzień 7- Ciągle wykończona

written by Ewa Kozioł

Kiedy jesteś mamą, łatwo wpadasz w wir pracy. Do tego stopnia bywasz zapracowana, że zapracowanie staje się Twoim uzależnieniem.

Często pracujemy ponad siły, ponieważ nie wyobrażamy sobie, aby możliwe było wyjście na zewnątrz, do prawdziwego świata; nie mamy odwagi i energii, aby wydostać się z tego zamkniętego cyklu.

Obawiamy się wszystkiego, co może nas spotkać po drugiej stronie; obawiamy się nieznanego.

Strach popycha nas w kierunku myślenia, że nie mamy możliwości żyć inaczej, więc stale robimy rzeczy, których w „idealnym" życiu nigdy byśmy nie robiły. I mimo że idealne życie nie istnieje, takie podejście sprawia, że jakość naszego życia obniża się z każdym dniem, miesiącem czy rokiem.

Co więcej – często staramy się wszystko „ogarnąć” i popadamy w pułapkę zarządzania czasem, produktywności i optymalizacji, podświadomie starając się uniknąć odpowiedzi na pytanie: „Czy faktycznie muszę to robić?”. Znacznie łatwiej jest być zajętą i powiedzieć sobie: „Dziś nie pobawię się dziećmi i zrobię generalne porządki w domu”, niż pozbyć się zadań, które – chociaż wiesz, jak je wykonać – są nieistotne i jedynie pochłaniają Twój czas. Nie chodzi o lenistwo, lecz o usunięcie zadań, które nie przybliżają Cię do celów, zadań, wartości czy priorytetów, lub o ograniczenie czasu, jaki pochłania ich realizacja.

Kolejną przyczyną naszego przepracowania jest strach przed zmianą, który sprawia, że robimy zbyt wiele, że nie potrafimy powiedzieć „NIE”, że nie potrafimy określić, co jest rzeczywiście dla nas istotne. W konsekwencji wszystko wykonujemy po trochu. Równocześnie strach paraliżuje nas, pochłania naszą odwagę, trzymając w ryzach zapracowania.

Strach sprawia, że spychamy nasze marzenia na dalszy plan i zaczynamy tworzyć usprawiedliwienia. Poznajesz je…?

„Chciałabym zmienić pracę, ale poczekam, aż dziecko pójdzie do szkoły”;

„Chciałabym napisać książkę, ale boję się, że nie posiadam wystarczającej wiedzy”;

„Chciałabym nauczyć się tańczyć, ale mój mąż nie może znaleźć czasu”;

„Chciałabym spędzać więcej czasu z dziećmi/przyjaciółmi, ale nie mogę, dopóki projekt nie zostanie ukończony”;

„Muszę zacząć dbać o siebie/Muszę zacząć biegać, ale jest zima. Zacznę od jutra/ Zacznę po skończeniu projektu”.

Co więcej – nasze marzenia tak bardzo są odkładane na dalszy tor, że nawet nie wiemy już, gdzie się znajdują. Wśród natłoku obowiązków nie czerpiemy radości z życia; wciąż pracujemy i zarabiamy pieniądze, zapominając o nas samych i o tym, że musimy zadbać również o siebie.

Nie dziw się, że tak jest, skoro lista Twoich zadań nie ma końca. Kiedy wpadniesz w pułapkę zwaną zapracowaniem, uwierz mi – niesłychanie trudno wyjść z niej choć na chwilkę, zwłaszcza gdy kiedy „wisi” nad Tobą hipoteka. Czy można jednak sprawić, aby – mimo realiów życia codziennego – było bardziej idealnie?

Wiele książek, które poruszają temat przepracowania, a które wywarły ogromny wpływ na moje życie, jasno stwierdza, że jedyną ucieczkę od tego błędnego koła przepracowania stanowi

znalezienie odrobiny czasu dla siebie. Nie mówię o całym dniu dla siebie, na początek wystarczy pięć minut. Chyba każda z Was może znaleźć w ciągu całego dnia 5 minut dla siebie? Każdy strateg wojskowy powie Ci, że nie ma sensu iść do przodu, czasem lepiej jest przegrupować siły, zmienić plan, niż zmierzać w kierunku klęski.