To nie Ty jesteś zestresowana, ale Twój grafik.

written by Ewa Kozioł
Ponieważ nie wiesz, gdzie jesteś, czujesz się zestresowana, czujesz się przytłoczona.

Masz wrażenie, że wszystkiego jest zwyczajnie za dużo.

Żyjesz z dnia na dzień, starając się wszystko jakoś zgrać.

Sama często zastanawiałam się, co dalej. Jako mamie trójki dzieci, pracującej z domu i mającej ogrom spraw na głowie, wydawało mi się, że dzień jest za krótki; że chaos, który panował w moim życiu, jest nie do ogarnięcia. Tak, nie zawsze było dobrze. Co więcej, na początku mojego blogowania, pisania książek, ciągłych wyjazdów do Warszawy czułam się wyczerpana. Miewałam zwyczajnie dość. Chciałam uciec jak najdalej i schować się przed całym światem.

Kocham swoją rodzinę całym sercem, kocham swoją pracę, ale w sytuacji, kiedy tracisz panowanie nad tym, co się dzieje, trudno jest ci panować nad swoimi emocjami. Chociaż miałam naprawdę dobre życie, czułam, że go nie cierpię.

Zatraciłam swoje pasje, a spotkania ze znajomymi odbywały się wyłącznie na Messengerze. Właściwie znajomi zniknęli z pola widzenia, bo nigdy nie było dla nich czasu. Podupadały moje zdrowie, moja figura, wszystko. Najgorsze jest to, że w momencie, w którym zaczynasz skupiać się na danej dziedzinie swojego życia, inna automatycznie na tym traci, a Ty masz wrażenie, że nie jesteś w stanie w żaden sposób tego ogarnąć. W sumie nie sposób się dziwić, kiedy pracujesz tak jakby na kilku etatach. Praca, dom, dzieci, zakupy, gotowanie, sprzątanie, zajęcia dzieciaków i tak dalej – lista zadań z

każdym dniem wydaje się zwyczajnie dłuższa, a ty jesteś tylko jedna. Czy Ci się to podoba czy nie.

Ile razy słyszałam: „Musisz wziąć głęboki oddech i przeczekać, aby podjąć odpowiednią decyzję”. Kiedy jednak jesteś przemęczona, odczekanie kilku chwil wydaje się wiecznością, w rezultacie często podejmujesz decyzje, które niekoniecznie są dla Ciebie dobre.

Ja wiem, w którym momencie popełniłam błąd. Czy Ty wiesz, gdzie leży początek większości problemów?

Głównym winowajcą jest brak wiedzy na temat obecnej sytuacji. Wiem, brzmi to dziwnie, przecież wiesz, że jesteś zmęczona i co jest tego powodem. Jednak często brakuje nam swoistej klarowności umysłu. Dlatego weź kartkę i długopis, a następnie napisz, w jakiej sytuacji znajdujesz się teraz i jak wygląda Twój dzień. Odpowiedz na poniższe pytania:

Kliknij na zdjęcie i pobierz swoje dwustronicowe ćwiczenia, które zajmą Ci dosłownie 15 minut, a zyskasz dzięki nim naprawdę sporo wiedzy.

„Krok po kroku do świętego spokoju" weź udział w BEZPŁATNYM WYZWANIU klik....

Zastanów się nad dniem dzisiejszym.

1. Jak wygląda Twoja praca i ile godzin Ile godzin dziennie poświęcasz na nią wraz z dojazdem?

2. Co lubisz w swojej pracy? A czego nie cierpisz? Jak ogólnie oceniasz swoją sytuację?

„Krok po kroku do świętego spokoju" weź udział w BEZPŁATNYM WYZWANIU klik....

1

Jeśli masz problem z pobraniem pliku. Kliknij tutaj.