

AUDYCJA: Mniej więcej czasu mówiąc NIE

written by Ewa Kozioł

Żyjemy w czasach nadmiaru, nasze życie przepełnione jest nadmiarem obowiązków, rzeczy, dalekich znajomych a brakuje w nim treści, czegoś prawdziwego co sprawia, że życie nabiera jakości, co sprawia, że żyjemy. Jak mówić NIE?

[wptpa id="Żyj Prawdziwie Epizod 1 Mówimy Nie"]

Dlaczego o tym mówię? Jestem pełnoetatową mamą trójki dzieci, ale i pełnoetatową sprzątaczką, kucharką, pisarką książek, blogerką, opiekunką minizagrody i ogrodu dlatego doskonale wiem czym jest utrata radości i przytłoczenie wynikające z nadmiar obowiązków z „zagraceniem”.

Jeśli chcemy być szczęśliwe, żyć prawdziwie czy być spełnione nie ma tutaj drogi na skróty, magicznych trików, które mają nam dać więcej przestrzeni, czasu na to byśmy to szczęście odczuwały, abyśmy miały czas żyć.

W wyniku naszej chęci spełnionego życia powstała cała gałąź rynku, gdzie znajdziesz dziesiątki kursów, książek, oprogramowań które mają zoptymalizować twoje życie. Cel tego wszystkiego jest jeden: naucz się jak zrobić więcej rzeczy, załatwić więcej spraw w dniu. Jednak to nie o to chodzi!



Zarządzanie czasem to kłamstwo

Stephen Covey pisze w książce „The Seven Habits of Highly Effective People” nie ma czegoś takiego jak zarządzanie czasem, czas nie da się zarządzać on po prostu płynie na przód bez względu na to co ty zrobisz. Najgorsze w tym wszystkim, że problemy z czasem to w głównej mierze NASZA WINA, ale lubimy myśleć:

„Mój pracodawca daje mi za dużo zadań” czy też „moje dzieci pochłaniają mi tyle czasu”. Gdyż nie potrafimy pracować produktywniej, gdyż nie posiadamy rytuałów, gdyż zostawiamy wszystko na ostatnią chwilę, ale o tym wszystkim będzie więcej w następnych wpisach, po prostu nie potrafimy powiedzieć powiedzieć NIE.

Towarzyszy nam nadmiar

Jak mamy żyć prawdziwie, kiedy nie potrafimy spojrzeć sobie prosto w oczy i powiedzieć głośno NIE! Życie proste, szczęśliwe, spełnione to takie gdzie potrafimy wyartykułować wyraźne NIE. Nie dla nadmiaru niepotrzebnych zajęć, lecz nie po to by upchnąć w grafiku coś dodatkowego, jak sugerują nam spece od jego „zarządzania” ale po to aby faktycznie będziemy robić mniej. Nie chodzi tutaj by ograniczając czas na jednej czynności czy całkowicie ją eliminując upchnąć w jej miejsce dodatkowe 2 albo jeszcze lepiej trzy inne zadania. „Mniej”, słowo tak złe w naszym konsumpcyjnym świecie, kłójące się z kultem pieniądza czy obrazem pracy i idealnego pracoholika wykreowanego przez Webera, Luthera czy Calvina.



Czy ja potrafię i jak mówić nie?

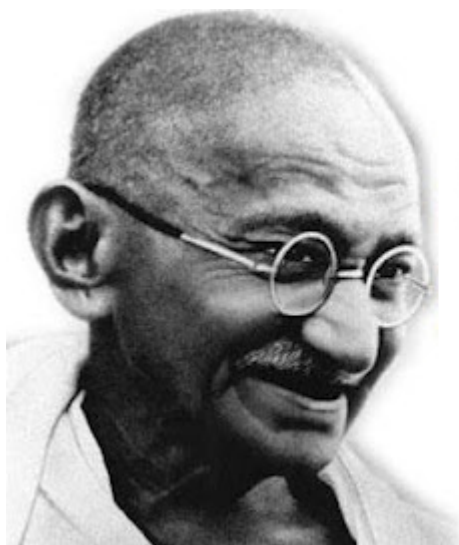
Jak mówić nie? Czy ja to potrafię? Jeszcze nie tak dawno byłam człowiekiem na „Tak”, czy pomożesz mi to zrobić – „jasne”, czy spotkamy się „tak”, czy zrobisz to? „Oczywiście”, mam ciekawy pomysł „Świetnie”. Byłam idealnym człowiekiem na tak, sama sobie nie potrafiłam odmawiać podejmując kolejne wyzwania, nie mówiąc już o innych. Dwa dni temu pisano do mnie z programu śniadaniowego, czy nie przyjdę na nagranie do Warszawy. Biorąc pod uwagę, że dopiero co wróciłam z nagrań dla Radiowej Trójki perspektywa kolejnej wyprawy z trójką dzieci była dla mnie przerażająca. Stara ja w mojej głowie mówiła, jedź, każdy chce być w telewizji. Jednak ja nie jestem „starą ja” i to od dłuższego czasu. Powiedziałam, że nie jestem w stanie przyjechać ze względu na rodzinę i poddałam im inną formę współpracy. Wydawać by ci się mogło – oszalała. Jednak z doświadczenia powiem wam, że nie ma nic wspanialszego od uproszczenia własnego życia, nie ma w świecie zarządzania czasem tak skutecznej metody, która od razu produkuje korzystne zmiany jak odgracanie swojego życia za pomocą prostego NIE. Każdy dzień nabiera wtedy innego wymiaru, celu i sensu.

Jak mówić NIE? To jest możliwe!

Zmiana jest możliwa, bez względu czy jesteś mamą jednego lub kilku brzdąców, łączącą obowiązki zawodowe z domowymi, nie mającą czasu dla siebie, możesz żyć prawdziwiej. Zacznijmy od tego aby mówić nie.

Zadaj sobie jedno pytanie, co jest dla Ciebie naprawdę ważne? Kiedy mam wybór pomiędzy dwoma rzeczami to pamiętam o tym, co

jest dla Ciebie najważniejsze, dla mnie najważniejsza jest dla mnie rodzina. I kiedy mam do wyboru napić się kawy i wysłać emaile do 13 tys czytelników czy też pójść spać i być zadowoloną mamą o poranku wybieram opcję drugą. Nie jest to łatwe, bo moje przyzwyczajenie do pracy ponad siły sprawia, że chcę powiedzieć „dam radę”. Mówienie Nie jest ciężkie, jednak każdy dzień sprawia, że jest nam łatwiej. W ciągu najbliższych dni postaraj się powiedzieć nie choć kilka razy więcej, świadomie.



„NIE” wypowiedziane z najgłębszym przekonaniem jest lepsze niż „tak” powiedziane by sprawić przyjemność lub, co gorsza, uniknąć problemów.

Mahatma Gandhi



„Nie” wypowiedziane z najgłębszym przekonaniem jest lepsze niż „tak” powiedziane by sprawić przyjemność lub, co gorsza, uniknąć problemów. Mahatma Gandhi

Jak mówić nie – 30 sposobów

Zaczniemy od prostych rzeczy 30 sposobów na to by powiedzieć nie w niewymagających sytuacjach:

1. – nie teraz;
2. – nie tym razem;
3. – chciałabym, ale nie, dziękuję;
4. – nie mam szans, aby znaleźć choć odrobinę czasu;
5. – „o bocian!” (tak robi Iza kiedy proszę ją, aby posprzątała swoje zabawki, po czym ucieka)

6. – o tej porze roku jestem naprawdę zapracowana i muszę powiedzieć nie
7. – nie, choć niedługo może będę mieć więcej czasu
8. – dziękuję, że bierzesz mnie pod uwagę, jak tylko będę miała luźniejszy okres na pewno się odezwę;
9. – ten miesiąc jest zarezerwowany dla mojej rodziny/siebie/zdrowia, bardzo mi przykro ale ostatnio bardzo ją zaniedbałam;
10. – nie jestem odpowiednią osobą do tego zadania, choć mam nadzieję, że wkrótce udoskonale swoje umiejętności i ci pomogę ;
11. – wzięłam na siebie zbyt dużo w ostatnim czasie i muszę się uporać z aktualnymi projektami;
12. – Nie jestem w stanie Ci pomóc pomimo iż pomysł wydaje mi się wspaniały;
13. – Chciałabym się rozdziwić, ale nie mogę, jak tylko będę mieć więcej czasu odezwę się;
14. – Innym razem może byłabym w stanie pomóc/przyjść/spotkać się, choć w niebie zamówiłam już klona;
15. – mam bardzo napięty grafik przez najbliższy miesiąc, w sumie nie wiem kiedy będę miała czas na sen;
16. – Co za pech! Nie jestem w stanie upchnąć tego nowego projektu do grafiku;
17. – nie jest to odpowiedni czas dla mnie;
18. – przykro mi nie mam jak Ci pomóc, choć ogromnie bym chciała;
19. – dziękuję, że bierzesz mnie pod uwagę, to ogromnie wiele dla mnie znaczy, lecz sytuacja prywatna zmusza mnie by powiedzieć nie;
20. – przepraszam, że nie jestem w stanie podjąć twojego wyzwania, ale mam już inne plany które są moim priorytetem;
21. – Muszę skupić się na swojej rodzinie, gdyż intensywnie pracowałam przez ostatnie kilka miesięcy;
22. – przepraszam, nie mam na tyle czasu aby poświęcić się temu projektowi tak jak on na to zasługuje;
23. – ogromnie Ci dziękuję, że bierzesz mnie pod uwagę, że

tak mi ufasz, jednak nie jestem w stanie Ci tym razem pomóc;

24. – mam zaplanowane coś innego, dziękuję że chciałaś mnie w to włączyć to dla mnie ogromne wyróżnienie;
25. – ostatnio ustalam swoje priorytety i muszę powiedzieć nie tym razem, gdyż zaniedbałam wiele spraw w swoim życiu i muszę znaleźć na nie choć odrobinę czasu;
26. – chciałabym powiedzieć tak, jednak muszę być bardzo wybiórcza ze względu na natłok zadań;
27. – gdybym tylko mogła, z przyjemnością rzuciłabym się w wir pracy z Tobą gdyż nie ma nikogo bardziej kompetentnego do tego zadania niż Ty;
28. Przyjdź do mnie następnym razem, gdyż na chwilę obecną jestem bardzo zajęta;
29. – nie jestem osobą której szukasz, choć znam kilka do których można by się odezwać;
30. – NIE

Czasami jednak zdarzają się sytuacje bardziej skomplikowane co wtedy zrobić, jak wtedy powiedzieć nie? O tym wszystkim porozmawiamy w następnych wpisach dotyczących spełnionego życia.

Jak mówić nie – czy już wiesz?

[ipt_fsqm_form id="16"]

[rev_slider alias="newsletter-hero9"]