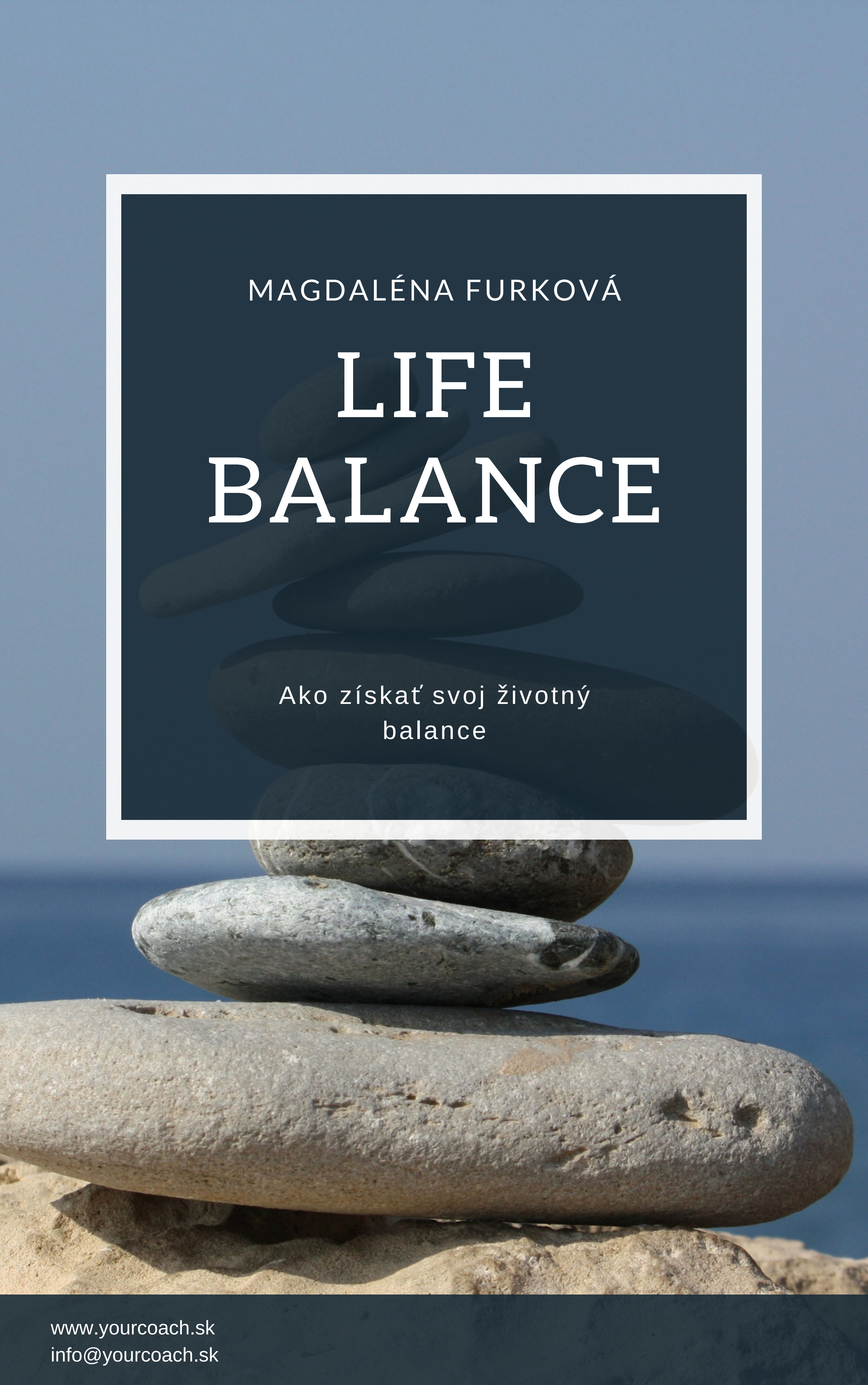




MAGDALÉNA FURKOVÁ

LIFE BALANCE

Ako získať svoj životný
balance

Tento e-book vám pomôže nájsť oblasť vo vašom živote, ktorá je pre vás toxická a vyžaduje si vašu pozornosť pre zmenu. Prinášam vám jednoduchý návod na preskúmanie vlastného Life Balancu a jednoduché tipy ako začať konať.



Meggie

Príbehy sú moje vlastné. Založené na mojich hodnotách a mojom vnímaní sveta. Všetky uvedené príbehy majú slúžiť na inšpiráciu a určite nie ako zaručené rady na úspech



Budík mi zazvoní a ja pomaly rozliepam oči. V duchu preklínam, že je čas vstávať. Už len kvôli tomu, že spánok milujem, čo sa o ranných vstávaniach povedať nedá. Pomaly sa vyšuchtám z postele a mierim rovno do kuchyne. S bezprízorným pohľadom rozmýšľam, čo tam vlastne chcem. Nespomeniem si.

Zobudím deti a začíname denný kolotoč. Raňajky, príprava do školy, obúvanie, obliekanie, odchod. Stojím v kolóne, asi začiatok vyučovania nestíhame. Nakoniec to stihneme. Deti sa tešia, že nebudú musieť vysvetľovať svoj neskorý príchod. Rozlúčime sa bozkom a utekám do práce. Kolóna. Do práce prichádzam o pol hodiny neskôr. Posielam SMS, že budem meškať. Šéf zodvihol obočie. Asi sa mu to nepáči. Pracujem a z práce ma vytrhnú kolegovia. Vraj je čas na obed. Pozriem na svoj stôl s papiermi. Môj hlad ma presvedčí, že obed by sa hodil. A tak strávim svoju ďalšiu polhodinku na obede.

Obed skončil. Na stole sa hromadia papiere a maily začínajú podozrivo rýchlo naskakovať. Hovorím tomu začarovaná tretia hodina, keďže sa to deje práve vtedy. Pozriem na hodinky a utekám. Papiere nechávam na stole s tým, že sa zajtra k nim vrátim. Sadám do auta a utekám do školy. Moje deti sú posledné a ja rozmýšľam, ako to sakra ostatní robia, že všetko stíhajú. Nastáva druhá fáza dňa. Rozvoz na krúžky, domáce úlohy. Je sedem hodín večer a ja potrebujem čas pre seba. No nemám energiu. Idem cvičiť, tam ju získam. Vrátim sa späť a zistím, že chladnička zíva prázdnotou. Sadám do auta a idem nakúpiť. Vrátim sa a padám do postele zajtra ma čaká opäť dlhý deň :-)



Možno sa v tomto príbehu spoznávate. Takto vyzeral môj život, plný stresu, naháňania sa, nestíhania a minimálneho času, ktorý som mala pre seba. Našťastie sme na to dvaja a ja si stále viac a viac uvedomujem, aké náročné to majú samoživitelia, ktorí nemajú možnosť pomoci od iných.

Môj život potreboval zmenu. A tú zmenu som musela urobiť ja. No kde začať, čo urobiť, aby som sa pohla. Práve tu mi pomohol Life balance.

LIFE BALANCE

A má pravdu ten Konfucius. A my vieme, že má tu pravdu, no aj tak sme majstrami v komplikovaní vlastného života. Chceme mať spokojný a šťastný život. Nie je na tom nič zlé, ani nič nesprávne. Každý z nás sa o to celý život usiluje.

Mať rozžiarené tváre, večný úsmev, emócie pod kontrolou, vždy vedieť správne reagovať.

„Život je skutočne jednoduchý. To len my trváme na jeho komplikovaní.“
Konfucius

To by bolo fajn, no sme ľudské bytosti a byť stále pozitívnym je utópia. A to je dobré. Pretože, práve tá naša nespokojnosť je signál, že sa v nás dejú veci, ktoré je dôležité si všímať. Sú to signály, ktoré v konečnom dôsledku vedú k nášmu vlastnému rozvoju.



Poznáte to keď sa snažíte zo všetkých síl no aj tak sa vám nedarí. Máte naopak pocit, že svet sa vám rúca. Že nech urobíte akýkoľvek ťah, tak sa vám to vráti? A že sa vám to opakuje stále dookola?

Mne sa to tiež stáva a pravidelne. Dlho som to brala, ako osobné zlyhanie, že niečo nie je so mnou v poriadku. Keď sa mi začalo všetko rúcať, prestala som vyvíjať úsilie a mala som sklony sa ľutovať a hľadať vinu inde.

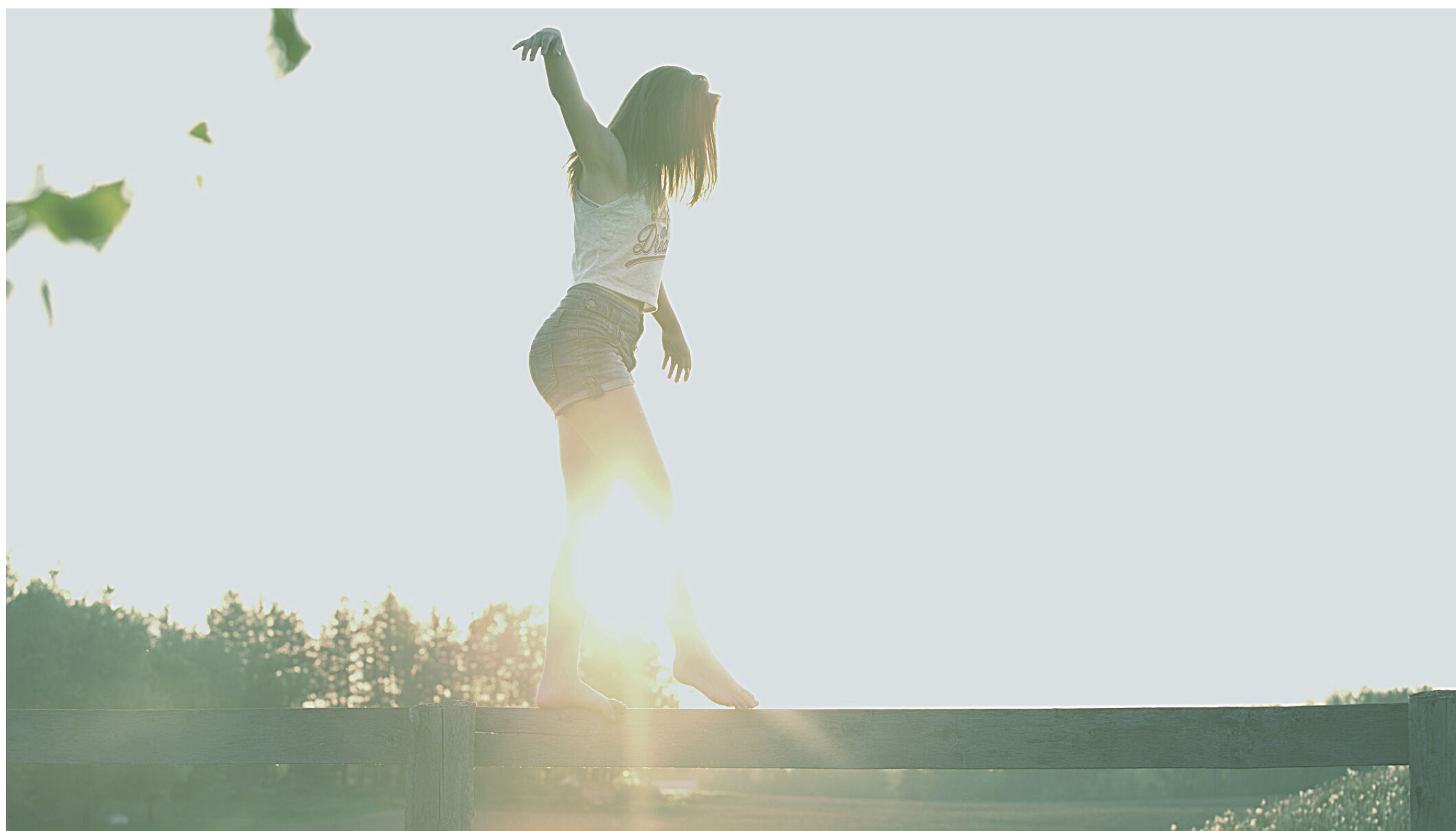
Zlom prišiel, keď som sa začala viac zaujímať o seba. O to, ako rozmýšľam, ako reagujem a čo s tým dokážem urobiť. Ten zlom sa nazýva prevzatie zodpovednosti. Uvedomila som si, že vlastnou zmenou môžem zmeniť veci okolo. A tak moje "rúcanie" beriem ako súčasť procesu zmeny. No tá je potrebné, aby som rástla. A či tá zmena bolí? Niekedy áno.



Čo je vlastne Life Balance

Je to stav, ktorý sa blíži k vašej celkovej spokojnosti s vaším životom naprieč všetkými jeho oblasťami. Mať svoj život pod kontrolou, pracovať na jeho zlepšení a dosahovať tým celkovú spokojnosť.

Častokrát sa stáva, že sa upíname na jednu oblasť v našom živote a tie druhé priehliadame. No táto ignorácia sa časom vráti.



Dá sa dosiahnuť úplný Life Balance?

Bolo by krásne, urobiť pár vecí a zabezpečiť si tak spokojnosť na celý život. No život je dynamický a okolo sa dejú veci, na ktoré nemáme priamy dosah. To prináša rôzne impulzy s ktorými sa musíme vysporiadať.

Dosahovanie Life Balance je vedomý proces práce so sebou.

Má tento proces koniec?

Ukončenie procesu dosahovať spokojnosť vo vlastnom živote je na vás. Je to vaša voľba. No neznamená to, že budete spokojní. Pravdepodobne nebudete, pretože tak to je, no odmietnete pre vlastné dobro čokoľvek robiť. Odovzdáte sa osudu, ktorý vás povedie a tým prenesiete zodpovednosť na niekoho alebo niečo iné.

Ľudia častokrát volia cestu menšieho odporu, pretože náš mozog je týmto spôsobom naprogramovaný. A práve dosahovanie vlastnej spokojnosti v živote je proces, ktorý by mal byť najdôležitejší.

MÝTUS ZVANÝ WORK-LIFE BALANCE

Nemusíte so mnou súhlasiť, no osobne výraz Work-Life Balance považujem za mýtus. Ak berieme seba, ako komplexnú osobnosť s rôznymi potrebami, túžbami a správaním, nemôžeme s týmto výrazom súhlasiť.

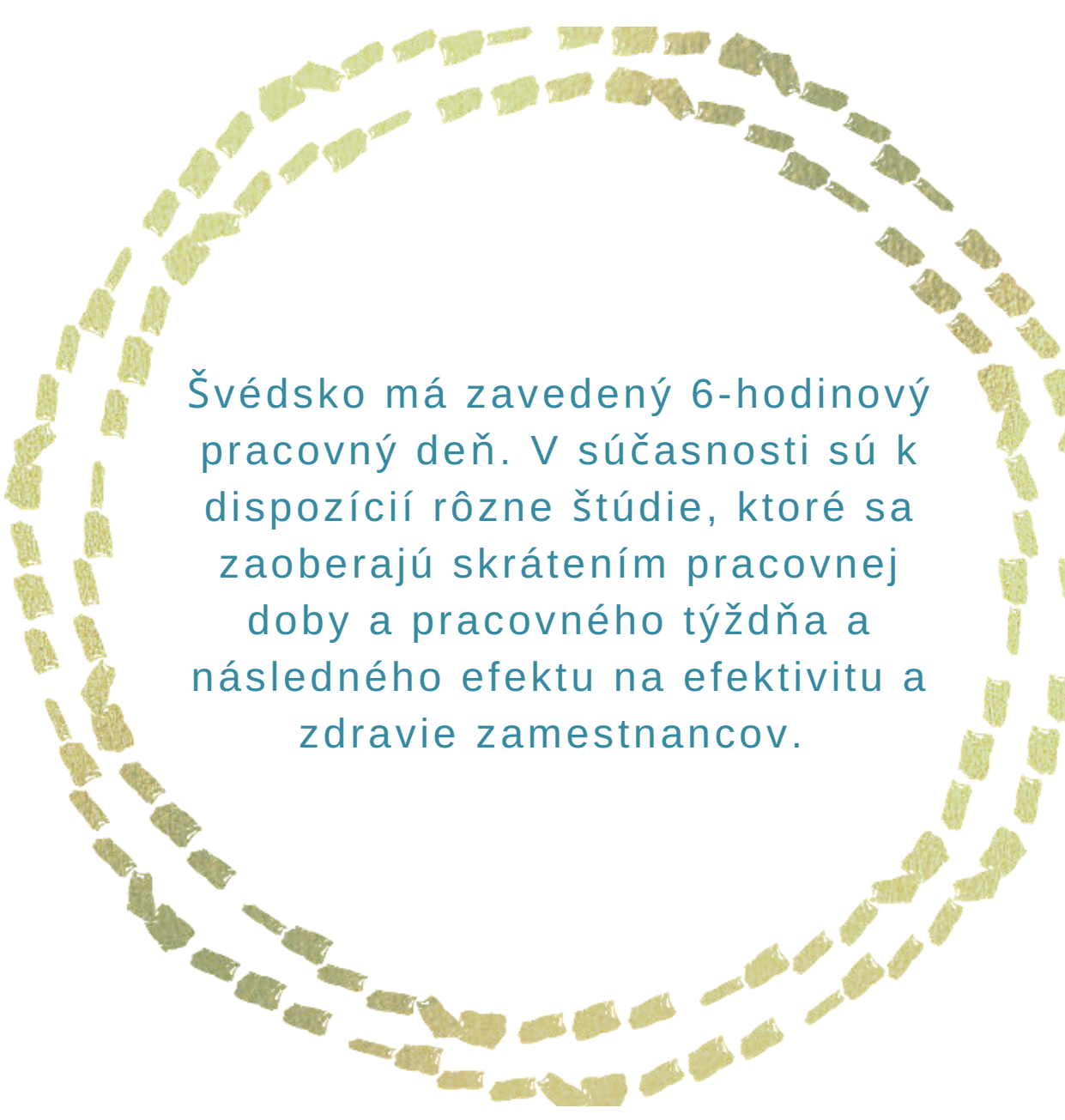


Máličko z histórie

Výraz Work-life Balance sa objavil v UK a US v neskorých 70-rokoch a 80-rokoch. Výraz popisoval čas medzi prácou a ostatnými aspektmi života. V US sa začala sledovať dochádzka pracujúcich ľudí a bolo zistené, že pracujú viac ako 100 hodín týždenne. To malo nepriaznivý vplyv na zdravie zamestnancov a bezpečnosť pri samotnej práci.

A tak 24.10.1940 bol vydaný Fair Labor Standard Act v ktorom bol definovaný 40-hodinový pracovný týždeň. Rovnako Work-Life Balance mal pomôcť k vyváženiu pracovného a súkromného života pre ženy, ktoré boli v minulosti primárne zodpovedné aj za starostlivosť o domácnosť a deti.

Od 80-tych rokov minulého storočia došlo k výrazným zmenám ohľadne Life Balancu aj vďaka spoločnostiam, ktoré poskytujú rôzne benefity a flexibilnú pracovnú dobu.



Švédsko má zavedený 6-hodinový pracovný deň. V súčasnosti sú k dispozícii rôzne štúdie, ktoré sa zaoberajú skrátením pracovnej doby a pracovného týždňa a následného efektu na efektivitu a zdravie zamestnancov.

Work-life a čo ostatné?

Vrátim sa späť k samotnému výrazu Work-Life Balance. Tento pojem nás umelo ťahá deliť si život na prácu a to ostatné. Na niekoho môže byť tento tlak príliš veľký. Následkom môže byť psychická nepohoda, vyhorenie.

Možno si povieť, o čom hovorím. No veľa ľudí nemá stále možnosť flexibilnej pracovnej doby. Veľa ľudí trávi v práci dlhší čas, ako by mal. Napriek tomu, že sme v 21. storočí, podmienky na pracoviskách sú v niektorých skutočne zúfalé.

24 hodinový čas

Deň má 24 hodín.

Prvých osem hodín je čas strávený v práci.

Druhých osem hodín je čas strávený mimo práce.

A poslednú trojku uzatvára osem-hodinový spánok.

Držať sa denne takéhoto plánu je cesta do pekla.

Pretože život nie je lineárny a prináša rôzne scenáre.



Učili ma, že prácu si má človek vážiť a má byť vdáčný, že vôbec nejakú má. Nehovorím, že to nie je pravda. No ak celý život tomuto veríte, môže vás to dosť obmedzovať. Dokonca aj v takej miere, že sedíte niekde, kde nevidíte zmysel. Vnútorne tam nepatríte a chcete utekať. No keďže prácu si máte vážiť, ostávate. Lebo prácu musíte mať. Ved' ak nemáš prácu, nemáš nič a vlastne si nikto :-)

Verila som a stále tomu verím, no už nie slepo. Nič pre mňa nebolo problém. Bolo potrebné ostať v práci dlhšie? Služobné cesty? Zrušenie dovolenky, lebo niekto musí zastúpiť za kolegu?

Nič mi nerobilo problém. A tak som začala utilizovať rodinu, koníčky, všetkých a všetko. Stále mi však čas obetovať sa pre firmu chýbal. A tak som škrtala koníčky, stretnutie s priateľmi. Neriešila som svoj vzťah.

Vyústilo to veľkej nervozite, lebo práca je základ, nejako sa to musí dať. Práca ma živí a tak musím. Pečené holuby z neba nepadajú, hypotéku ani poplatky za energie mi môj dobrý pocit nezaplatí.

Ale niečo sa stalo. Fyzicky ani psychicky som to nedávala. Nie, na vine nebol zamestnávateľ. Bola to moja chyba. Bolo to moje rozhodnutie takto fungovať.

Telo mi dávalo signály, že toto nie je dobré. Svoju nervozitu a frustráciu som prenášala na iných členov rodiny.

Až som si raz povedala stop. Prehodnotila som svoj prístup, svoje hodnoty a začalo konať.

Najväčšie uvedomenie pre mňa bolo, že existujú aj iné cesty alebo prístupy k práci. Možno si poviete, jasné, veď aj takto sa to dá. No každý sme iný a ide hlavne o naše hodnoty.

A tak som začala rozmýšľať, ako chcem fungovať. Ako si udržať vnútornú pohodu, ako neprenášať svoju nervozitu na ľudí, ktorých mám rada.

A tak som zmenila stred vesmíru, kde predtým bola práca a dala som tam seba. A aspekty môjho života sú planéty.



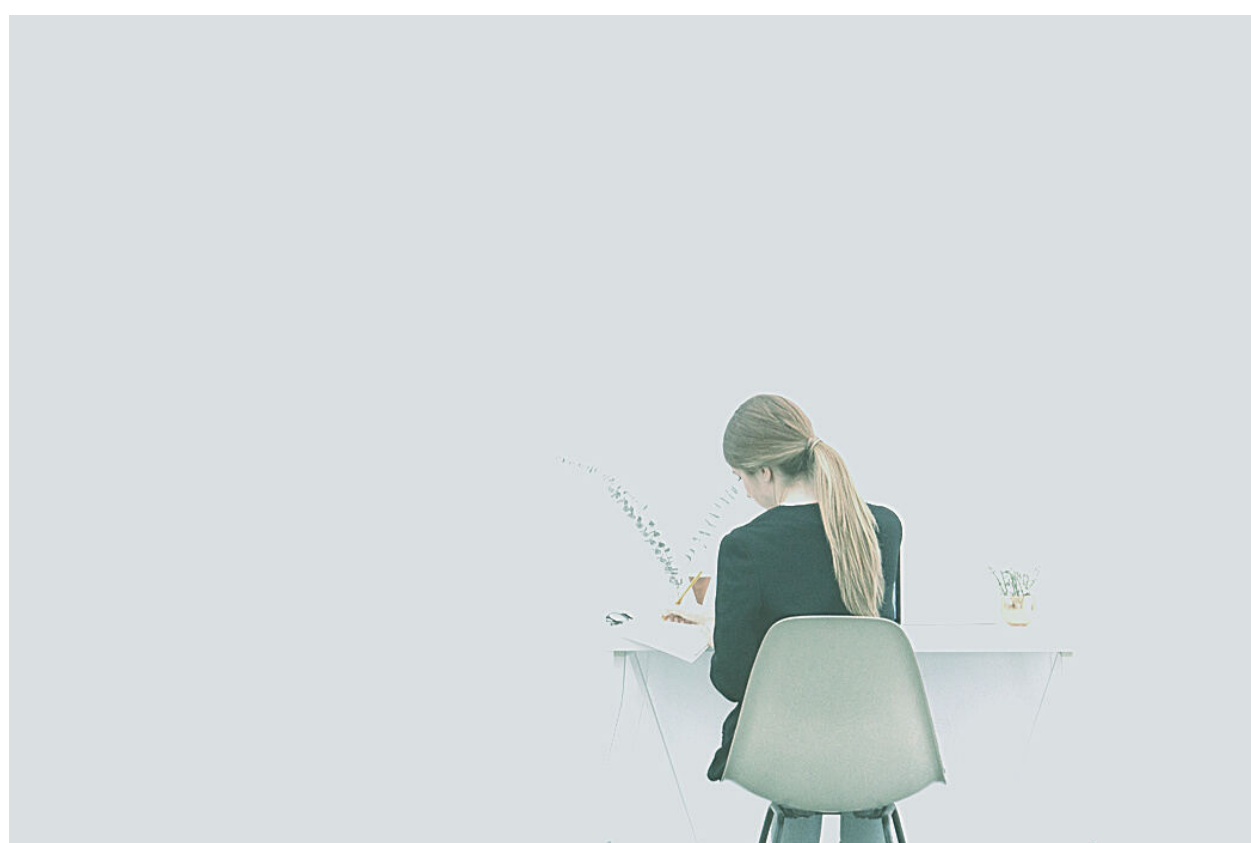
Je práca len o práci?

Jednoduchá otázka a ešte jednoduchšia odpoveď. Nie je. Je tam toho podstatne viac.

Interakcia s kolegami, prestávky. Nikto sa v práci nesústredí 8 hodín. Naša sústredenosť sa odvíja od viacerých faktorov. Najviac však od kvality nášho spánku.

The Draugiem Group urobilo výskum v jednej spoločnosti, kde zisťovali, že naefektívnejší zamestnanci spoločnosti sa dokážu sústrediť v priemere 52 minút a potom si urobia 17 minútovú prestávku. Robert Pozen z MIT School of Management odporúča urobiť si prestávky po 75-90 minútach. Podľa iného prieskumu, ktorý bol vykonaný na špičkových top manažéroch, bolo zistené, že ich dĺžka maximálneho sústredenia nepresahovala 4 hodiny denne.

Aj keď sa názory v dĺžke sústredenia líšia, faktom je, že nepretržité sústredenie neexistuje. Pointou je, že ostatný čas v práci trávite neefektívne, alebo jednoduchými činnosťami, ktoré nevyžadujú vaše sústredenie.



Prelínanie Work a Life

Skúste sa zamyslieť, nad čím v práci rozmýšľate. Sú to len vaše pracovné úlohy?

Zamyslite sa, nad čím premýšľate mimo práce? Sú to len vaše súkromné veci? Asi nie. Väčšina ľudí v práci rozmýšľa o všeličom. Ak máte nejaké problémy, ktoré aktuálne riešite, nevypnete ich, ale zasahujú aj do vašich výkonov.

Rovnako ak v práci riešite dôležité veci, horia vám termíny, rozhoduje sa o niečom, prípadne máte inú zatažkávaciú situáciu, rozmýšľate o nej aj mimo nej.

A tieto veci nás trápia komplexne. Ak sa nám niečo podarí mimo práce, radostná nálada sa pretaví aj do nášho prístupu. Rovnako ak vás v práci povýšia, predpokladám, že budete večer doma oslavovať. :-)

Vlastný týždenný harmonogram

Skúste si pre zaujímavosť urobiť vlastný týždenný harmonogram.

Zamyslite sa podrobne nad každým dňom v priebehu týždňa a napíšte si činnosti, ktoré ste vykonávali a koľko času ste nimi strávili. Budte k sebe úprimní. Pozrite sa na váš výsledok. Koľko času ste strávili prácou, koľko času ste strávili niečím iným? Koľko času ste strávili spánkom?

Predpokladám, že vaše údaje budú každý deň iné.

	1.deň	2.deň	3.deň	4.deň	5.deň	6.deň	7.deň
Čas							
Činnosť							
Čas							
Činnosť							
Čas							
Činnosť							
Čas							
Činnosť							
Čas							
Činnosť							

OBLASTI LIFE BALANCE

Life balance definuje 7 kľúčových oblastí, ktoré majú významný vplyv na náš život a sú rovnako dôležité. Zoznam nemusí byť konečný. Ak máte vo svojom živote oblasť, ktorá je pre vás významná, kľudne si ju doplňte, ide predovšetkým o váš Balance.



1. Peniaze/Práca

Peniaze potrebuje každý. Spoločnosť je nastavená tak, že bez peňazí si nie ste schopní kúpiť veci pre vlastné živobytie.

Peniaze zarábame prostredníctvom práce. Práca by nás mala naplňovať, mala byť zmysluplná. Nemali by sme sa v nej cítiť nepohodlne a mala by umožniť náš ďalší rast.

Do tejto kategórie patrí aj:

- pozitívna atmosféra na pracovisku
- váš vnútorný súlad s vykonávanou prácou
- možnosť byť samým sebou
- zmysluplnosť
- vášeň
- napĺňanie ambícií

2. Romantika

Romantika alebo intimita je pre náš život dôležitá. Mať blízko k inej osobe, milovať. Mať naplnený partnerský vzťah.

Do tejto kategórie patrí aj:

- stav byť spolu
- intimita bez posudzovania
- byť v stave lásky
- počúvanie toho druhého
- poskytovanie vzájomnej slobody
- udržiavanie romantiky/intimity

3. Rodina

Mať dobré vzťahy je dôležité pre osobnú pohodu. Pravdepodobne ste počuli v detstve tvrdenie - Rodina je základ. A vy ste sa snažili so všetkými a vždy nejakým spôsobom vyjsť, pretože krv nie je mlieko :-)

Kto je, ale rodina? A teraz si nepredstavujte poučky, že je to muž, žena, deti, pretože takto to niekto nadefinoval v zákone.

Kto je rodina pre vás? A koho vy považujete za rodinu? A presne o tento kontext sa jedná.

Do tejto kategórie patrí aj:

- čas strávený spoločne
- vzájomné prepojenie
- zdieľanie
- byť prítomný jeden pre druhého
- udržanie iniciatívy



4. Priateľstvo

Priatelia sú pre náš život dôležití. Pomáhajú nám rásť, vidieť iný pohľad na veci. Môžeme sa im zveriť s problémami bez odsudzovania. Pomôžu nám, podržia nás. Je s nimi veľa zábavy a máme veľa spoločných zážitkov. Priateľstvo je silné a pretrvá roky, ak je vyvážené. Hovorí sa, že môžeme mať len pár skutočných priateľov. Ostatní sú len naši známi.

Kto patrí medzi vašich priateľov? Keď máte problém, na koho sa obrátite? Keď sa chcete zabávať, komu zavoláte? Koho telefonáty vás neotravujú?

Do tejto kategórie patrí aj:

- frekvencia stretávania
- ako často si na nich spomeniete
- považujete vaše priateľstvo za Bratstvo
- je vaše priateľstvo, kde jeden za všetkých všetci za jedného
- byť pre priateľa prítomným
- ako je váš priateľ prítomný pre vás



5. Voľný čas

Voľným časom sa rozumie čas, ktorý trávime svojimi koníčkami, aktivitami na relax alebo sebe.

Do tejto kategórie patrí aj:

- rôznorodosť aktivít
- máte vo voľnom čase spojenie s vlastnými potrebami a túžbami
- či počúvate svoje srdce a idete za ním
- možnosť objavovania nových činností
- či činnosti ktorým sa venujeme nás obohacujú

6. Zdravie

O zdravie je dobré sa starať. Nie je to niečo, čo je automatické a preto je dôležité mať takú kondíciu, akú je možné v rámci vlastných možností mať. Telo a myseľ sú prepojené a preto je dôležité si uvedomiť, že zdravie má fyzickú aj psychickú zložku.

Do tejto kategórie patrí aj:

- prepojenie telo-myseľ
- počúvanie svojho tela, signálov
- množstvo energie
- vnútorné vyžarovanie
- starostlivosť

7. Osobný rozvoj

Ak sa nerozvíjame ako osoby, stagnujeme. Každý túži po vlastnom raste a každý z nás nejakým spôsobom rastie.

Vedome či nevedome. Máme vlastnú predstavu o tom, čo by sme chceli vedieť, akými by sme chceli byť. Aj keď častokrát nevieme, ako začať, tá predstava o nás samých je v nás. Inak, by sme nič nerobili :-)

Do tejto kategórie patrí aj:

- učenie
- osobný rozvoj a meditácie
- uvedomovanie si vlastných nedostatkov
- uvedomovanie si svojich silných stránok
- schopnosť vedieť narábať s vlastnou osobnosťou
- vnímať sa z pozície telo-myseľ - celistvosti

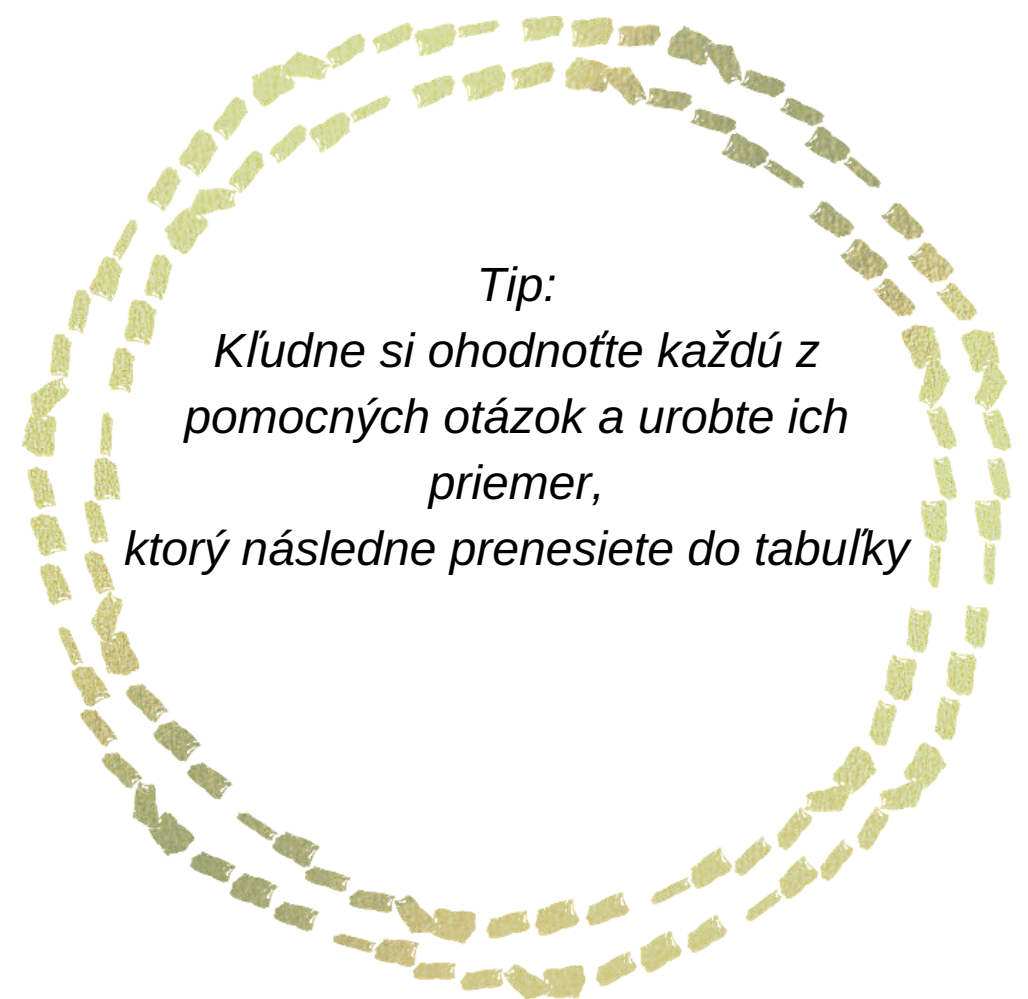


MALÝ PRIESKUM VÁŠHO LIFE BALANCE

A teraz si skúste urobiť vlastný prieskum toho, aký Life Balance máte. Použite tabuľku uvedenú nižšie. Do tabuľky si ohodnotte vašu aktuálnu spokojnosť v danej oblasti a jej dôležitosť. 1 je najmenej a 10 je najviac.

Aj v tomto je dôležitá uprímnosť voči sebe samému/ samej.

Pomáhajúce otázky pre jednotlivé oblasti:



1. Peniaze/Práca

Ako ste na tom momentálne s peniazmi?

Ako ste spokojný s prácou, ktorá vám prináša peniaze?

Ako ste vo vnútornom súlade s prácou, ktorá vám prináša peniaze?

Aký zmysel má pre vás táto práca?

Nachádzate v nej vášeň?

Sú v nej naplnené vaše ambície?

2. Romantika

Je váš vzťah (ak nejaký máte) dostatočne romantický?

Ste spolu dostatočne?

Je vaša intimita bez vzájomného posudzovania?

Ste vo vašom vzťahu v stave Lásky?

Poskytujete si vzájomnú slobodu?

Udržiavate svoj vzťah dostatočne?

3. Rodina

Ste spokojný/á so vzťahmi v rodine?

Ste vzájomne prepojení? Akoby na jednej vlne?

Trávite spolu čas kvalitne?

Ste prítomný, keď ide o rodinu?

Udržiavate iniciatívu mať vzťahy tak, ako si predstavujete?

4. Priateľstvo

Stretávate sa so svojimi priateľmi tak často, ako chcete?
Spomeniete si na nich často? Alebo len keď niečo potrebujete.
Považujete svoje priateľstvo už za niečo hlbšie?
Ste so svojimi priateľmi v stave, jeden za všetkých, všetci za jedného?

5. Voľný čas

Trávite svoj voľný čas aktivitami, ktoré vás obohacujú?
Trávite svoj voľný čas rôznorodými aktivitami?
Máte dostatok voľného času pre aktivity, ktorým sa chcete venovať?
Je váš voľný čas naplnený radosťou?

6. Zdravie

Staráte sa o svoje zdravie dostatočne?
Máte dostatok energie?
Načúvate svojmu telu, mysli, duši?
Vyžarujete zo seba zdravie?

7. Osobný rozvoj

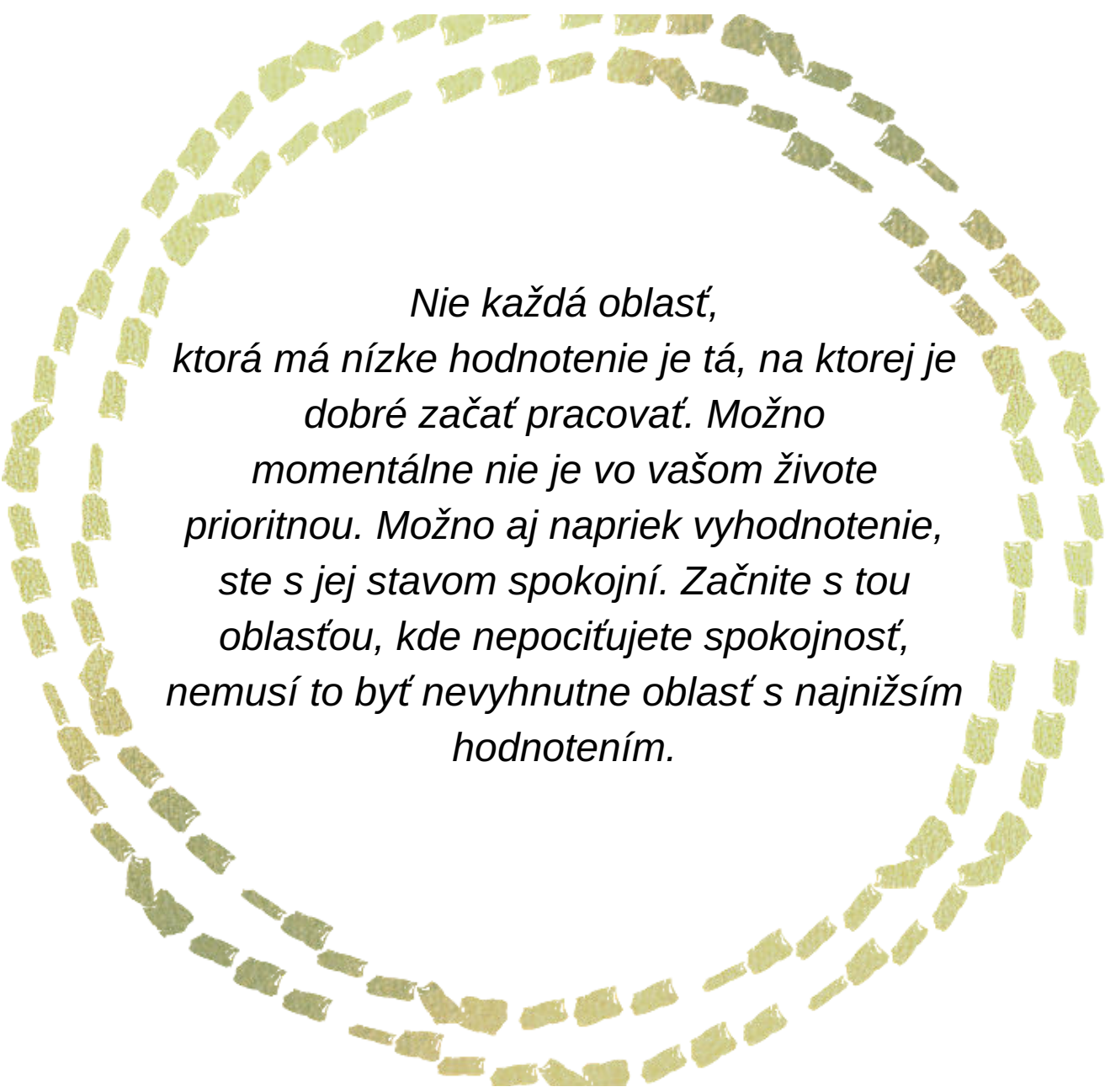
Ako sa venujete svojmu rozvoju?
Stávate sa výrazom svojho vyššieho ja?
Máte čas a miesto na spojenie sa so svojím vyšším ja?
Pracujete na sebe a uvedomovaní si seba?



	Moja aktuálna situácia	Dôležitosť
1. Peniaze/Práca	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Romantika	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Rodina	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Priateľstvo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Voľný čas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Zdravie	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Osobný rozvoj	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vyhodnotenie

Ak máte pred sebou svoje výsledky, pozrite sa na ne. Ktorá oblasť je tá na ktorej by ste chceli popracovať? Je zlepšenie pre vás v tejto oblasti teraz dôležité?



Ak máte aspoň v troch oblastiach dosiahnutú potrebnú spokojnosť, ste na tom relatívne dobre. Life Balance je sústavná práca a nespokojnosť je vodičko pre potrebnú zmenu.

BONUS

Ak ste si urobili vlastný prieskum svojho Life Balance, asi ste našli oblasť, ktorá by stála za zlepšenie. Tak sa do toho pustte !

Ako na to?

Tip - Zoznam čo mám a čo chcem

Vezmite si papier a píšte. Na jednu stranu papiera napíšte, čo už v tejto oblasti robíte. Na druhú stranu napíšte, čo by ste chceli robiť.

Ak neviete napísať čo by ste chceli...napíšte si tam kludne, čoho sa chcete zbaviť a následne ako to viete urobiť.

Pozrite sa na výsledok a vyberte jednu možnosť s ktorou už zajra začnete. Nezabudnite, ak neurobíte ten krok a nezačnete konať, ide len o mentálne cvičenie a nič sa nezmení.

