

Jak znalazłam CZAS NA WSZYSTKO

Aneta, Agnieszka i Monika to bardzo zajęte kobiety. Tak jak większość z nas pracują, zajmują się domem i dziećmi. Do niedawna żyły w szalonym pędzie. Dziś mówią, że odzyskały kontrolę nad swoim czasem. Wystarczyły niewielkie zmiany. Oto ich sposoby na to, jak w zabieganym świecie znaleźć chwilę dla siebie. Tekst Sylwia Monostori

Nauczyłam się asertywności

Aneta Cygan z Myślenic jest mamą Oli i Karoliny. Prowadzi własne biuro. Kiedyś była zasypana zleceniami za małe pieniądze. Zapracowana, nie miała czasu dla siebie i rodziny.

W dziecięcym pokoju pali się kolorowa lampka. Gra piosenka Pharrela Williamsa „Happy”. Aneta z Olą i Karoliną tańczą. Dziewczynki śmieją się radośnie. Uwielbiają domowe dyskoteki. Są szczęśliwe, że mama znowu ma dla nich czas. – Jeszcze do niedawna nie miałam wolnej chwili ani dla dzieci, ani dla siebie czy męża. Praca pochłaniała mnie całkowicie – mówi Aneta, która prowadzi biuro pośrednictwa i doradztwa finansowego. Otworzyła je na myślenickim rynku. Jeśli ktoś chce założyć firmę, zwraca się do niej po fachową pomoc. – Wiedzę i doświadczenie zdobywałam przez 10 lat, ale dopiero niedawno nauczyłam się zarządzać swoim czasem i oddzielać pracę od życia prywatnego. Wcześniej Aneta pracowała niemal 24 godziny na dobę, dosłownie za grosze. Nie umiała negocjować z klientami stawek, a oni to wykorzystywali. I choć ze zmęczenia padała na twarz, ledwo starczało jej na opłacenie czynszu za biuro. – Mój mąż się denerwował, że prawie nic nie zarabiam. A moja mama, za co jestem jej bardzo wdzięczna, przejęła opiekę nad córeczkami – mówi Aneta. – Czułam, że się zapętlilam, ale nie wiedziałam, jak naprawić tę sytuację. Myślę, że tak było, bo zachowania z pracy etatowej przenieśliam do swojej firmy. Kiedy szef zlecał mi dodatkowe zadania, brałam je, bo nie chciałam, żeby uważał mnie za osobę leniwą. Ale tam miałam stałą pensję.



Aneta uwielbia spacerować z córeczkami: trzyletnią Aleksandrą i sześciolletnią Karoliną. A dziewczynki są szczęśliwe, że mama nie pracuje już tak dużo.

Często również wieczorami Aneta siedziała w domu przed komputerem. Pewnego razu jej starsza córka, Karolinka, podeszła do niej i patrząc smutnymi oczami, zapytała: „Mamusi, po co nas urodziłaś, skoro w ogóle nie masz dla nas czasu?”.

– Zatrzęsło mną, kiedy usłyszałam te mocne i prawdziwe słowa od własnego dziecka – mówi Aneta. – Podziały na mnie jak zimny prysznic. Zrozumiałam, że dalej tak nie mogę funkcjonować, bo to jest wyniszczające dla mnie i mojej rodziny. „Poszukaj kogoś, kto nauczy cię asertywności”, doradził mi dobry i mądry znajomy. Znalazłam trenerkę w Krakowie i umówiłam się na spotkanie. Od tego momentu moje życie zaczęło się zmieniać.

Na sesjach Aneta przerabiała sytuacje z biura. Trenerka wchodziła w rolę klientów, a ona na nowo omawiała warunki przyjęcia zlecenia: terminy wykonania, cenę, wysokość zaliczki.

– Czułam, że zahamowania, które tkwiły we mnie, topnieją. To, co przepracowywałam na kolejnych sesjach, od razu stosowałam w praktyce – uśmiecha się Aneta. – Zrozumiałam, że nie muszę mieć poczucia winy, wyceniając swoją pracę. Przecież dzięki biznesplanom, które piszę, moi klienci dostają dotacje albo preferencyjne pożyczki. Powoli uczyłam się doceniać siebie, swój czas.

Kiedyś ludzie zaczepiali Anetę na ulicy i wypytywali ją o dotacje i inne szczegóły. A ona udzielała wyczerpujących odpowiedzi. – Teraz mówię: „Zapraszam do siebie do biura na konsultację. To jest usługa płatna”. Ktoś, kto jest zainteresowany, przyjdzie – mówi Aneta. Na pierwszym spotkaniu trenerka zapytała ją, na ile procent ocenia swoją asertywność. – Odpowiedziałam wtedy, że na 20 procent. Dziś, kilka miesięcy później, jest ona na poziomie 80 proc. Nabrałam odwagi, by stawiać sprawy jasno i konkretnie – mówi.

Aneta postanowiła zadbać o siebie. Nie bierze więcej zleceń, niż jest w stanie wykonać w ciągu godzin pracy. – Nareszcie wcześniej wracam do domu. Córki są przeszczęśliwe, że odzyskały mamę, która robi im podwieczorek i kolację, a w międzyczasie się z nimi pobawi – uśmiecha się Aneta. – Znowu zaczęłam regularnie chodzić na fitness, który tak uwielbiam. Czuję ogromną ulgę, że uporządkowałam swoje sprawy zawodowe i odzyskałam czas dla siebie i rodziny. Wyciągnęłam wnioski z lekcji, jaką dało mi życie. Zrozumiałam też, że my, kobiety, często chcemy być dobre dla wszystkich. Nie umiemy odmawiać, kiedy ktoś nas prosi o przysługę czy pomoc. To kwestia wychowania i pewnie również charakteru. Jednak już wiem, że nigdy nie można zapominać o sobie i o tym, co jest dla nas najważniejsze – dodaje.



Ważnym punktem, który Agnieszka zaznacza w kalendarzu, jest czas dla siebie: na odpoczynek, kontrolne badania, masaż.

Na początku roku robię plany na kolejne miesiące

Agnieszka Pikor jest kosmetologiem. Mieszka w Zamościu. Wszystkie plany zapisuje w specjalnym kalendarzu, który wisi w widocznym miejscu w domu.

Dwanaście ostatnich miesięcy było dla mnie przełomowych. Udało mi się wiele zmienić, ale przede wszystkim nauczyłam się dbać o siebie – mówi Agnieszka. – Byłam strasznie zabiegana i skupiona na innych, a swoje plany wciąż przekładałam na później. Na początku 2015 roku Agnieszka pojechała na dwudniowe warsztaty dla kobiet. Odrwanie się od codzienności pozwoliło jej spojrzeć z dystansu na swoje sprawy. – Trenerka dała nam zadanie, abyśmy odpowiedziały sobie, jakie marzenia chcemy spełnić w nadchodzącym roku. Zachęcała, abyśmy wsłuchały się w podpowiedzi swojego serca i wpisały to w kalendarz. Rozłożyłam na podłodze swój. To duża płachta papieru z zaznaczonymi miesiącami. Za-

» Odrobina zdrowego egoizmu jest potrzebna każdej kobiecie. «

częłam planować. W czerwcu wpisałam: „otwarcie własnego gabinetu”. Rozpisałam od stycznia kroki, które muszę wykonać, by dopiąć celu: znalezienie lokalu, finansowanie, zakup sprzętu, reklama, rezygnacja z dotychczasowej pracy. Dzięki temu wszystkim zaczęło się układać w klarowną całość. Innym kolorem zaznaczyłam wyjazd z rodziną na urlop. Jeszcze innym: okresowe badania lekarskie bliskich i swoje. Ważnymi punktem pojawiającym się w każdym miesiącu był „czas dla siebie” – tłumaczy Agnieszka.

Ten kalendarz powiesiła w widocznym miejscu, żeby mieć pewność, że realizuje obietnice, które złożyła sama sobie.

– Bo to, co wpisałam, było właśnie zobowiązaniem względem samej siebie, a nie „zwykłym” planem. Niemal wszystko się spełniło i ułożyło, tak jak to sobie zamarzyłam – uśmiecha się Agnieszka. – W czerwcu otworzyłam Studio Kosmetyczne Ines. Aby dopiąć swego, postawiłam wszystko na jedną kartę. Wydałam oszczędności, które zbieraliśmy z mężem, zaciągnęłam kredyt. Salon ruszył i jest lepiej, niż myślałam. Mam coraz więcej stałych klientek, które polecają mnie swoim koleżankom.