



MIEJSCE na lato

NASZ EKSPERT: MIRELLA PIWISKIS-SAWONIAKA

Zrób porządki w lodówce. I w skrzynce mailowej. W kosmetyczce. Wszystko to przyda się przed urlopem. Ale... najpierw pora na porządki w głowie. Wyrzucić z niej niepotrzebne myśli: o pracy, zepsutym komputerze, czekających na zapłacenie rachunkach. Zrób wolne miejsce na lato. Tylko wtedy naprawdę z niego skorzystasz.

Moja klientka Agnieszka jest tłumaczką, prowadzi firmę. Dużo pracuje. Długi weekend majowy postanowiła spędzić w Rzymie. Kiedy zjawiała się u mnie po powrocie, zapytałam ją o wrażenia. „W ogóle nie odpoczęłam!” – powiedziała. Jej urlop wypadł w fatalnym momencie. Była w połowie ważnego projektu, ciągle odbierała telefony, sprawdzała maile. Byłam ciekawa, czy Agnieszka przygotowywała się jakoś do wyjazdu. „Wyczytałam, że w ramach oczyszczenia głowy przed urlopem powinnam zrobić listę rzeczy do załatwienia po powrocie. Zastosowałam się do tej rady, ale niewiele to dało. Na miejscu wciąż się zastanawiałam, czy wszystko zanotowałam, i martwiłam się, że zgubię kartkę” – usłyszałam. Ponieważ zbliżały się wakacje, postanowiłam pomóc Agnieszce przygotować się do nich psychicznie. Żeby mogła jak najlepiej je wykorzystać.

ZAMKNIJ PĘTLĘ

David Allen, autor książki *Getting things done* (z ang.: załatwianie spraw), rzeczy, które zaprzętają naszą uwagę i nie pozwalają na relaks, nazywa otwartymi

pętlami. Świadomość, że mamy coś do zrobienia, sprawia, że jesteśmy w gotowości. Napisanie raportu dla klienta, naprawa komputera, zaległa wizyta u babci. Czujemy nieustające napięcie.

W ten sposób umysł mobilizuje nas do działania. Często przypominamy sobie o niedokończonych zadaniach w najgorszych momentach: w kawiarni podczas delektowania się pysznym cappuccino

albo na plaży. Otwarte pętle są jedną z przyczyn tego, że nie odpoczywamy na wakacjach. Co robić? Jeśli chcemy mieć spokój, musimy wszystkie te uporczywe myśli, rzeczy do zrobienia... oddać do magazynu. Wyrzucić z pamięci. Lista, o której wspominała Agnieszka, bardzo się tu przydaje. Sama z niej korzystam i często polecam to rozwiązanie klientom. Trzeba tylko umieć ją napisać. Lista Agnieszki, jak się okazało, była źle skonstruowana. Składała się kilku haseł typu „zepsuty komputer”, „projekt dla klienta X”, „podatki”. Tymczasem dobrą listę robi się inaczej. Wypisujemy wszystkie sprawy, które mamy do załatwienia, następnie jednym zdaniem opisujemy efekt końcowy, wreszcie określamy, co i kiedy zrobić, by go osiągnąć. Na koniec należy schować kartkę w bezpiecznym miejscu. Oczywiście nie zabieramy jej na urlop! Nasze spotkanie wypadło akurat w piątek – świetna okazja, żeby przetestować robienie list. Podałam Agnieszce kartkę i poprosiłam, żeby wybrała jedną rzecz, która teraz nie daje jej spać. „Tłumaczenie materiałów na konferencję o rynku nieruchomości” – padła odpowiedź. OK, trzeba to teraz opisać



za pomocą jednego zdania, określając pożądany rezultat. Co musiałoby się wydarzyć, żeby Agnieszka mogła uważać sprawę za zamkniętą? „Wysłanie klientowi gotowych materiałów” – zaproponowała. Dokładnie tak. Kolejna rzecz to określenie czynności, którą trzeba wykonać, żeby pchnąć sprawę do przodu. „Gdybyś w tej chwili zabierała się do tego tłumaczenia, od czego byś zaczęła?” – zapytałam. „Od przejrzenia materiałów i oszacowania nakładu pracy” – stwierdziła Agnieszka. Na koniec jeszcze jedna rzecz: warto umiejscowić ten pierwszy krok w czasie. Na przykład: przyjrze się tekstom w poniedziałek po lunchu. W ten sposób Agnieszka podczas naszego spotkania rozprawiła się z kilkoma najważniejszymi sprawami, które nie dałyby jej spokoju w weekend. „Zmagazynowała je” gdzieś indziej – na kartkach. Za każdym razem, gdy ogarnie ją panika: „Rany, po powrocie muszę jeszcze tyle zrobić!” – ma po prostu powiedzieć sobie w myślach, że zatroszczyła się o to, by zdążyć z obowiązkami na czas. Czeka na nią lista! Na koniec zapytałam, jak się teraz czuje. „Zrelaksowana. A przede wszystkim mam poczucie kontroli” – odparła. Cytując Davida Allena, można powiedzieć, że Agnieszka zamknęła pętlę w swojej głowie. Przeniosła istotne sprawy z pamięci operacyjnej do „zewnątrznej” i zyskała spokój ducha. Właśnie to doradzam zrobić przed wyjazdem na urlop.

ŻEGNAJ, KOMPUTERZE!

Problemem dla mojej klientki podczas urlopu w Rzymie był smartfon. Agnieszka stale miała go przy sobie. Trudno wypoczywać, gdy ciągle trzeba odpowiadać na maile i SMS-y. Czy na pewno trzeba? „Zbyt wiele projektów było w toku, żebym mogła się odciąć od świata” – usłyszałam. Może faktycznie Agnieszka nie miała wyjścia. Jednak w wielu wypadkach korzystanie ze smartfonu, laptopa jest nie tyle koniecznością, co nawykiem. Czy wiecie, że ok. 66 proc. osób w wieku 25–34 lat

spogląda na telefon co pięć minut? Pomyślcie, ile czasu w ciągu dnia zabiera nam zaglądanie na Facebooka, Twittera sprawdzanie pogody i wiadomości. Na portalu www.digitaltrends.com znalazłam test: „Czy jesteś uzależniony od telefonu komórkowego”. Przykładowe pytania: czy pełne naładowanie baterii starcza na mniej niż dobę? Czy wpadasz w panikę, jeśli wyjdiesz z domu bez telefonu? Czy używasz go w łazience? Poprosiłam Agnieszkę o wypełnienie. Okazało się,



odpowieź z informacją, że jesteśmy poza biurem, pilne sprawy załatwia kto inny.

I zostawiamy w domu smartfon, a na urlop bierzemy stary telefon bez internetu. Można się do nas dodzwonić, jedynie – ograniczamy dostęp.

WAKACJE Z PIEKŁA RODEM

Umiejętność odłożenia na bok obowiązków i pracy oraz rozsądne korzystanie z technologii to dwie ważne rzeczy, które na pewno pomogą Agnieszcze lepiej



ORIGINAL SOURCE
NIE ZAWIERA
NIERUTYNY

WWW.ORIGINALSOURCE.PL
FACEBOOK.COM/ORIGINALSOURCEPL

Reklama

że ma symptomy uzależnienia. „Ale przecież muszę mieć pieczęć nad firmą” – racjonalizowała. Zastanówmy się jednak nad tym, co się dzieje, gdy na urlopie otrzymujemy wiadomość, że jest problem w biurze. Scenariusze są dwa, oba złe. Pierwszy: rzucamy się do działania (zamiast odpoczywać). Drugi: nie możemy nic zrobić i zamartwiamy się (zamiast odpoczywać). Jak sprawić, by technologia nie psuła nam wakacji? Najprostsza recepta: w mailu ustawiamy automatyczną

wypoczywać w przyszłości. Ale jest coś jeszcze. Agnieszka doszła do wniosku, że co prawda była w Rzymie, ale nie pamięta fontann, kościołów, pysznej kawy. Zamiast się tym cieszyć, z przewodnikiem w rękę gonila po mieście, żeby zobaczyć wszystko, co sobie zaplanowała. A i tak się to nie udało! Wspólnie uznałyśmy, że przed kolejnym wyjazdem Agnieszka przyda się chwila refleksji nad tym, na jakie wakacje ma ochotę. Zaproponowałam ćwiczenie, które nazywam „biurokrata w piekle”. Wręczyłam jej kartkę

i poprosiłam, żeby wypisała cechy wakacji z piekła rodem. Czego za żadne skarby nie chce?

Agnieszka szybko wynotowała: mały pokój z brudną łazienką, tłuste jedzenie, natrętne towarzystwo, ale też pośpiech, dostosowywanie się do innych.



Kiedy skończyła, miała spojrzeć na te punkty i po drugiej stronie kartki wyliczyć rzeczy, na których jej zależy. Na liście znalazły się: podwyższony standard pokoju, lekkie jedzenie, wolne tempo, samodzielne decydowanie o planie dnia.

Na koniec zapytałam moją klientkę co może zrobić, żeby to osiągnąć. Miała się nad tym zastanowić w domu. Na kolejnym spotkaniu powiedziała, że chce znów pojechać do Włoch, do Florencji. Ale tym razem spędzi te wakacje świadomie. Poszuka odpowiedniego hotelu, nie będzie oszczędzała na jedzeniu. A jeśli chodzi o atrakcje – postawiła sobie limit: jeden zabytek dziennie. Nie będzie z góry planować, co powinna zobaczyć. Jedyny wyjątek to Muzeum Domu Mody Gucci.

HASŁO: BEZ STRESU

Pamiętam, jak kilka lat temu wyjechaliśmy z rodziną na narty do Włoch. Miało być słońce, tymczasem wiało i padał mokry śnieg. Byliśmy załamani. Postanowiliśmy wsiąść do samochodu i poprawić sobie humor wycieczką po okolicy. Przypadkowo trafiliśmy do wspaniałego miasteczka Ivrea na – jak się później okazało – słynny karnawał i bitwę na pomarańcze. Można by powiedzieć, że mieliśmy szczęście. To prawda, ale też mieliśmy wybór. Można stać na stoku i się wściekać albo coś z tym zrobić. Coś zupełnie spontanicznego. Zawsze mamy takie wyjście awaryjne! Wakacje są po to, by porzucić harmonogramy i codzienny stres. Czego wszystkim życzę.

Tekst: KAROLINA OPONOWICZ-Ż

Mirella Piwziskis-Sawoniaka jest psychologiem i coachem. Szkoli przyszłych trenerów. Prywatnie miłośniczką kultury i kuchni Włoch. Mama Nadii i Ignacego.