

# OD STRESU DO SUKCESU



AGATA LIMANÓWKA

# **OD STRESU DO SUKCESU**

Text © Copyright by Agata Limanówka

Autor: **Agata Limanówka**

Tytuł: „Od stresu do sukcesu. 9 sposobów na szczęśliwe życie”

e-mail: kontakt@agatalimanowka.pl

www.agatalimanowka.pl

Wydanie III poprawione

ISBN: 978-83-959139-4-5

Projekt okładki: **Krzysztof Bobiński**

Zdjęcia: **Jan Limanówka**

Redakcja i korekta: **Elżbieta Sokołowska, korektelka.pl**

Skład i łamanie: **Janusz Skierkowski**

Ilustracje: **Agata Jakuszko-Sobocka, Magdalena Ćwiertnia**

Kąty Wrocławskie 2021

Wydawca: Perfect Diamonds Sp. z o.o.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji jest zabronione i powoduje naruszenie praw autorskich. Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne, nie bierze jednak odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z ich stosowania.





# Spis treści

|   |    |
|---|----|
| Zamiast wstępu, czyli stwórz Indywidualną Strategię Efektywności.....                             | 23 |
| Jak korzystać z książki, czyli na czym polega zabawa?.....  | 35 |
| Dlaczego napisałam tę książkę, czyli dlaczego warto,<br>żebyś właśnie teraz zadbał o siebie?..... | 39 |
| Kim jestem, czyli jak szlifuje się diamenty.....  | 43 |
| Czy ta książka jest dla Ciebie, czyli dlaczego po nią sięgnąłeś?.....                             | 45 |

## Rozdział 1

|   |    |
|---|----|
| Czym jest stres, czyli jak przeżywamy i rozumiemy pojęcie stresu<br>i co na to naukowcy?..... | 49 |
|---|----|

## Rozdział 2

|  |    |
|--|----|
| Stres dobry i zły, czyli jak to wszystko działa w praktyce?..... | 77 |
|--|----|

## Rozdział 3

|  |     |
|--|-----|
| Przyczyny stresu w życiu prywatnym i zawodowym, czyli jakie są rodzaje stresu<br>i co naprawdę stresuje nas każdego dnia?..... | 109 |
|--|-----|

## Rozdział 4

|  |     |
|--|-----|
| Jak przejawia się stres, czyli co czujemy w stresie, co myślimy, jak się zachowujemy<br>i jak to na nas wpływa?..... | 149 |
|--|-----|

## Rozdział 5

|   |     |
|---|-----|
| Czy jesteś zestresowany, czyli jak stres działa na Ciebie teraz i w ogóle?..... | 173 |
|---|-----|

## Rozdział 6

|   |     |
|---|-----|
| Jak możesz poradzić sobie ze stresem? Poznaj 9 sposobów na szczęśliwe<br>życie każdego dnia, czyli stwórz Indywidualną Strategię Efektywności ..... | 189 |
| 6.1. Policz do dziesięciu, zanim coś powiesz .....  | 199 |
| 6.2. Weź 3-5 głębokich oddechów .....   | 203 |
| 6.3. Odłóż na później to, co Cię stresuje .....   | 207 |
| 6.4. Idź na spacer .....  | 209 |
| 6.5. Przepraszaj, jeśli popełnisz błąd .....  | 219 |
| 6.6. Zastosuj metodę salami – podziel duże zadania na małe części<br>i wykonuj tylko jedno zadanie w jednym czasie .....                            | 223 |
| 6.7. Zrelaksuj się w ciągu dnia – zdrzemnij się, pogimnastykuj,<br>poczytaj, wypij herbatę, posłuchaj muzyki .....                                  | 229 |

|  |     |
|--|-----|
| 6.8. Jeśli potrzebujesz pomocy – zgłoś się do fachowca ..... | 233 |
| 6.9. Rozmawiaj – z bliskimi, z przyjaciółmi .....            | 237 |
| 7. Jak jeszcze mogę Ci pomóc? .....                          | 245 |
| Bibliografia i literatura .....                              | 250 |
| Spis ilustracji .....  | 258 |



## Dedykacja

*Książkę tę dedykuję dwóm mężczyznom mojego życia:  
Januszowi, mojemu mężowi, i Mikołajowi, mojemu synowi.  
Kocham Was najbardziej na świecie i świetnie się z Wami bawię!*



## Podziękowania

Pisanie tej książki było dla mnie fascynującą przygodą, dlatego chcę podziękować wszystkim, którzy towarzyszyli mi podczas procesu jej tworzenia.

Przede wszystkim jestem wdzięczna moim klientom, którzy wzięli udział w moich szkoleniach, procesach coachingowych i mentorskich, a także skorzystali z moich konsultacji. To właśnie dzięki nim wzbogaciłam moją wiedzę o praktyczne doświadczenia, które mogłam zawrzeć w swojej książce.

Panu doktorowi **Pawłowi Fortunie** za merytoryczne uwagi, pozytywną energię, ciepło, poczucie humoru i bezinteresowne wsparcie oraz twórcze pomysły.

**Kamili Pępiak-Kowalskiej** za niespożytą dobrą energię, niezmiernie pokłady wiedzy, otwartość, niezachwianą wiarę w ludzi i dzielenie się tymi dobrami nie tylko ze mną, lecz także ze wszystkimi innymi. Kamila zainspirowała mnie i to właśnie dzięki niej narodził się pomysł i pierwszy zarys konstrukcji książki.

Dziękuję **Ani Węgrzyn** za niezachwianą wiarę we mnie i w to, co mogę osiągnąć. Ania to jedna z najodważniejszych i najbardziej niezależnych osób, jakie znam. Ma odwagę być sobą i nie boi się żadnych zmian – ani tych w życiu prywatnym, ani w życiu zawodowym. Jej życie i praca to świetny materiał na książkę motywującą innych do dokonywania odważnych, pozytywnych zmian we własnym życiu.

Pragnę też podziękować **Eli Sokołowskiej** za to, że była moją niewzruszoną opoką w procesie twórczym. Jej praca to nie tylko korektelkowanie (czyli korekta i redakcja w jednym na eksperckim poziomie), lecz przede wszystkim bezwarunkowe wsparcie i profesjonalna wiedza oraz rewelacyjna organizacja. Praca jest dla Eli pasją, przy której świetnie się bawi, zarażając dobrym humorem wszystkich dokoła. Ela dostrzega wyjątkową wartość w innych ludziach i potrafi się tym zachwycić jak nikt inny.

Moja książka pewnie długo jeszcze nie ujrzałaby światła dziennego, gdyby nie **Michał Zwierz**. Dziękuję za wyrozumiałość, cierpliwość oraz strategiczne i taktyczne wsparcie jednemu z niezaprzeczalnych ekspertów od tworzenia silnych marek. Michał tworzy nie tylko największe marki osobiste, lecz także społeczności i nowe trendy. Namacalnie, pozytywnie zmienia naszą rzeczywistość w oparciu o kluczowe wartości.

**Sylwii Majewskiej** dziękuję za wsparcie biznesowe, motywację do rozwoju i eksperckie szkolenia z zakresu profesjonalnego coachingu w standardzie International Coaching Federation (ICF). Sylwia jest charyzmatyczną osobą, skupiającą wokół siebie zespół profesjonalistów, którzy pracują z pasją i pełnym zaangażowaniem.

Jedną z tych osób jest nieoceniona **Kasia Szczudrawa**, trenerka, coach ICF, ekspertka z zakresu kreowania wizerunku oraz savoir-vivre'u w biznesie. Współpraca z takimi profesjonalistami jak Kasia to czysta przyjemność.

Dziękuję **Ani Grabce**, wydawcy bestsellerów z wieloletnim doświadczeniem, za jedną z pierwszych recenzji mojej książki, konsultacje oraz precyzyjne uwagi merytoryczne i techniczne.

Cieszę się, że mogę czerpać z ognia pasji i motywacji do działania i tworzenia w biznesie od **Mai Falkiewicz-Gancarz**, psychologa, mamy i autorki bloga bemam.pl. Czuję się szczęśliwa, gdy działa, także społecznie. Jej celem jest szerzenie idei, aby mamy, myśląc o innych, nigdy nie zapomniały o sobie.

**Marcinowi Osmanowi** chcę podziękować za biznesową wiedzę. Marcin to przedsiębiorca o niewyczerpanych pokładach energii i pomysłów. Dla innych jest źródłem motywacji do działania.

Dziękuję **Krzysztofowi Bobińskiemu** za okładkę, którą stworzył z niebywałym wyczuciem i zrozumieniem moich intencji. Krzysztof niemal intuicyjnie odczytywał moje pomysły i błyskawicznie powoływał je do życia.

Moja książka nie byłaby tak unikatowa, gdyby nie **Agata Jakuszko-Sobocka**, która z humorem narysowała moje słowa i myśli. Agata ilustruje nie tylko książki, lecz także tworzy sketchnotki z konferencji i wydarzeń. Podczas tworzenia książki rozumiałyśmy się niemal bez słów!

Czym byłoby moje życie bez przyjaciół i bliskich?

Dziękuję mojej **mamie**, która zawsze we mnie wierzy. Absolutnie zawsze i niezachwianie.

Dziękuję **Ewelinie Nowakowskiej** za niewzruszoną wiarę we mnie i w mój sukces. Podziwiam ją za pasję, odwagę i siłę również życiową i biznesową.

Dzięki **Justynie Brudkiewicz** nabieram niezbędnego dystansu. Bez względu na okoliczności zawsze mogę liczyć na jej dobry humor i zrozumienie.

Dziękuję **Angelice Janiak** za niezwykłą intuicję, wsparcie i motywację w ważnych dla mnie momentach życiowych.

**Ania Tomalik** to wulkan pomysłów. Cenię jej szczerość, niebywałą energię i etyczną postawę i w życiu, i w biznesie.

Dziękuję wszystkim, którzy mnie wspierają, a których nie sposób tu wymienić. Myślę o nich i jestem im wdzięczna za wsparcie.

## Kto i dlaczego poleca tę książkę?

Stres jest tak powszechnym zjawiskiem, że chyba każdy z nas go doświadczył. A jednak nie zawsze potrafimy go niwelować i zapobiegać temu, co za sobą niesie.

W książce „Od stresu do sukcesu” autorka bardzo rzeczowo opowiada, czym jest stres, kiedy nas wspiera i jak można sobie z nim radzić.

Nie pozwól, by stres nad Tobą panował. Ty zapanuj nad nim! Z książką Agaty Limanówka to jest proste.

**Anna Grabka,**  
agent literacki, coach autora  
[JakNapisacKsiazke.pl](http://JakNapisacKsiazke.pl)

Stresu doświadcza każdy z nas, nie każdy jednak umiejętnie sobie z nim radzi lub rozpoznaje jego objawy.

Agata pokazuje, że można zmienić sposób, w jaki postrzegamy i przeżywamy każdy dzień, by czuć się szczęśliwymi i w pracy, i w życiu osobistym.

Krok po kroku prezentuje sposoby radzenia sobie ze stresem, bazując nie tylko na badaniach naukowych, lecz także własnym doświadczeniu.

Przedstawiając zróżnicowane źródła oraz przejawy stresu, udowadnia, że możliwe jest zarządzanie swoimi reakcjami w stresujących sytuacjach oraz osiągnięcie spokoju i równowagi.

Książka dla każdego, kto chciałby w pełni korzystać z teraźniejszości i zadbać o swoją przyszłość.

**Elżbieta Sokołowska,**

kobieta behind the words, która sprawia, że tekst lepiej brzmi  
korektelka.pl

Stres wynika z lęku, ale fizjologicznych rodzajów lęku mamy tylko dwa: przed hałasem i przed upadkiem; pozostałe stanowią efekt doświadczeń i warunkowania.

Chcesz mieć kontrolę nad stresem? Korzystaj z niego jak z narzędzia?

Agata Limanówka, coach, mentor, praktyk i psycholog biznesu rozkłada stres na kawałki i daje ci przepis, jak z nim żyć i jak go wykorzystać.

**Michał Zwierz,**

Kreator Silnych Marek, założyciel GrandBrand.pl

Ile by o nim nie mówić i nie pisać, stres zawsze będzie towarzyszył nam w życiu. Co sprawia, że nie potrafimy oderwać się od niego? Uzależnienie, dreszczyk emocji, adrenalina, a może brak dostatecznej wiedzy, jak go okiełznać? Czy jego działanie zawsze jest niszczące, czy czasem może nas wspierać?

W swojej książce Agata Limanówka rozkłada stres na czynniki pierwsze. To obowiązkowa pozycja dla tych, którzy naprawdę chcą się z nim zmierzyć,



pełna praktycznych i prostych ćwiczeń, uwag, opisów prawdziwych sytuacji.

Mnie najbardziej przekonał fakt, że Agata napisała ją na podstawie własnych, stresowych doświadczeń i ich obserwacji. Na każdym etapie odnosi się do konkretnych zdarzeń z własnego życia, proponując rozwiązania.

Autorka jest osobą bardzo odpowiedzialną i świadomą siebie, i właśnie taka jest jej książka.

„Od stresu do sukcesu” nie jest pozycją dla osób, które myślą, że coś „samo się zrobi”. Nie zrobi się. Jeśli jednak jesteś wystarczająco otwarty i zdeterminowany, by przyjąć wiedzę o swoim ciele, zdrowiu i życiu, tej książki nie może zabraknąć na Twojej półce.

**Anna Węgrzyn,**

coach ICC,

założycielka portalu [zmianywzyciu.pl](http://zmianywzyciu.pl)

Bezstresowe życie – coś niemożliwego. Życie ze stresem w symbiozie – coś, czego można się nauczyć.

Podręczników, poradników jest wiele, ale ta książka jest jak małżeńska terapia antystresowa – procesem zmiany perspektywy patrzenia na stres, w której nie traktujemy stresu jak codziennego intruza.

Język psychologiczny został przełożony na bardziej zrozumiały, dzięki czemu nie tylko można zrozumieć rolę stresu, lecz także nauczyć się określać sytuacje, w których stres pomaga, a w których przeszkadza, oraz rozpoznawać reakcje ciała i mózgu na stresogenne sytuacje.

Zestaw ćwiczeń i trafność zawartych w nich pytań umożliwiają pełen wgląd w indywidualny system naszego życia oraz pozwalają zweryfikować, czy jest on dobry dla nas, dla naszego zdrowia i otoczenia, czy może nieświadomie zmierzamy w kierunku autodestrukcji.

Książka dla każdego, kto żyje szybko i intensywnie. Dla każdego, kto chce czerpać z życia garściami. Książka skłaniająca do refleksji i analizy, które pomogą żyć w pełni i długo cieszyć się zdrowiem fizycznym i dobrą kondycją psychiczną. Polecam!

**Sylwia Majewska,**  
prezes firmy szkoleniowo-coachingowej Profi Biznes  
szkolenia-treningi.pl

Książka dla ludzi zainteresowanych świadomym życiem i wprowadzaniem konstruktywnych zmian, głównie na poziomie energetycznym i emocjonalnym.

Uważna lektura i wykonywanie proponowanych ćwiczeń nie tylko skróci dystans od stresu do sukcesu, lecz także zahamuje drogę w odwrotnym kierunku.

Z kolei dla osób rozpoczynających swoją przygodę z psychologią powinna być inspirującym początkiem własnych refleksji i poszukiwań indywidualnej drogi do osiągnięcia wewnętrznej harmonii i bio-psycho-społeczno-duchowego ładu.

**Dr Paweł Fortuna**

Możliwe jest życie bez stresu? Nie sędzę, ale wiem, że Agata podpowiada, jak się ze stresem zaprzyjaźnić. Książka „Od stresu do sukcesu” jest jak dobry przyjaciel, z którym można porozmawiać przy lampce wina, pomilczeć przy zachodzie słońca, obudzić się o świcie. To wspólna podróż

przez to, co praktyczne i możliwe do zastosowania; łatwe, ale i efektywne.

Choć o stresie napisano sporo, część informacji jest od dawna nieaktualna. Agata, jako psycholog i coach, rozprawia się z mitami ze znaną sobie ostrą delikatnością. Lektura tej książki pozwala delektować się dialogiem, otwiera nowe możliwości i daje odwagę do tego, by spróbować dążyć do sukcesu – bez stresu.

Agata daje przestrzeń i wybór, dzieląc się z czytelnikiem bogatym doświadczeniem – tak osobistym, jak i wynikającym z pracy z wieloma osobami w ostatnich latach.

To książka napisana przez eksperta od stresu i sukcesu. To książka napisana dla eksperta od swojego życia – dla Ciebie.

**Kamila Pępiak-Kowalska,**

trener i nauczyciel, akredytowany coach PCC ICF,  
politolog, ekonomista, pedagog, behaviorysta

Agata podchodzi do opisywanych zagadnień od strony naukowej, zjawisko stresu i metody radzenia sobie ze stresem tłumacząc w sposób niezwykle zrozumiały i przystępny.

Umiejętnie łączy teorię z praktyką, stwarzając środowisko zachęcające do samodzielnej pracy. To nie wszystko – całość ilustrują adekwatne do poruszanych kwestii rysunki, które dostarczają wiedzy w pigułce.

Idealna dawka refleksji, ćwiczeń i prostych w zastosowaniu technik podnoszących jakość życia. Polecam!

**Marcin Osman,**

autor książki, „Biznes ci ucieka”

Przeczytałam wiele książek na temat stresu – ten temat pasjonuje mnie od lat – jednak żadna nie wciągała tak mocno jak ta.

Jeśli jesteś niecierpliwy, możesz skorzystać z wersji błyskawicznej i od razu poznać 9 tajników radzenia sobie ze stresem. Możesz też delektować się czytaniem, rozwiązywać ćwiczenia, a nawet kolorować rysunki. Opcji jest wiele, a wybór należy do Ciebie. Bez względu na metodę, jaką wybierzesz, to wszystko pozwoli Ci w przystępny sposób opanować skuteczne metody walki ze stresem!

Jeśli więc chcesz mieć kontrolę nad demonami codziennego życia – przeczytaj koniecznie!

**Maja Falkiewicz-Gancarz,**  
psycholog, kontroluje zgodność procesów biznesowych,  
autorka bloga BeMam.pl

*Ludzka odporność na stres przypomina łodygę bambusa:  
na pierwszy rzut oka nikt nie dałby wiary,  
jak bardzo jest elastyczna.*

**Jodi Picoult,**  
„Bez mojej zgody”



## Zamiast wstępu, *czyli stwórz Indywidualną Strategię Efektywności*

Czy można żyć bez stresu? Czy długie, szczęśliwe i spokojne życie jest możliwe? Jak cieszyć się życiem każdego dnia? Co możesz robić już dziś, żeby zapewnić sobie spokojne i zdrowe życie w przyszłości?

Takie i podobne pytania zadawałam sobie w kilku kluczowych momentach mojego życia. Jednym z nich był drugi rok studiów, gdy otworzyłam swoją pierwszą firmę. Ekscytujące i sprawiające olbrzymią radość było dla mnie samo prowadzenie biznesu, które traktowałam jak wyzwanie; wprost nie mogłam się doczekać, kiedy wraz z moimi współpracownikami będę mogła realizować kolejne zadania.

Jednak połączenie nauki na studiach i pracy, w której zarządzałam kilkunastoosobowym zespołem, stanowiło nie lada wyzwanie na poziomie organizacji czasu. Przez większość czasu bywałam zmęczona, ponieważ zwyczajnie nie udawało mi się wysypiać. Zarywałam kilka nocy z rzędu albo sypiałam raptem po kilka godzin, a pracowałam wówczas także w weekendy. Tak funkcjonując, wytrzymałam prawie dwa lata.

W końcu wylądowałam w szpitalu, ponieważ pojawiły się u mnie wrzody żołądka i – jak się okazało – bardzo opornie poddawały się leczeniu. W szpitalu miałam czas pobyć sama ze sobą i przemyśleć sposób, w jaki traktowałam nie tylko siebie, lecz przede wszystkim swoje ciało.

Był to dla mnie zbawienny czas; uświadomił mi, dokąd zmierzam. Wtedy właśnie niewyspana, przemęczona i cierpiąca fizycznie część mnie zbuntowała się i powiedziała: „Dość! Na wrzody i ataki serca chorują menedżerowie po czterdziestce w korporacjach! O ile ich wyprzedzasz? Prawie o dwadzieścia lat! Nie może tak dłużej być. Musisz coś zmienić, w przeciwnym razie nie doczekasz emerytury”.

Uświadomienie sobie błędów, jakie popełniałam, było dla mnie dość bolesnym doświadczeniem. Efektem dotarcia do prawdy o sobie stało się większe niż dotychczas dbanie o siebie: zwolniłam tempo, starałam się więcej odpoczywać i wysypiać, regularnie spożywać posiłki.

Jednak nie potrafiło to zbyt długo, bo zaledwie kilka tygodni. Kiedy mój stan poprawił się na tyle, że mogłam na nowo rzucić się w wir pracy – od razu to zrobiłam. Potraktowałam swoje ciało bardzo instrumentalnie.

Jak widzisz, wsłuchałam się w siebie dość uważnie, ale nie zmieniłam całkowicie swojego podejścia do dbania o własne ciało, odpoczynek i relaks. Przeorganizowałam swoje życie tylko na czas, który pozwolił mi odzyskać siły do dalszej gonitwy związanej z pracą i studiowaniem.

Nadmiar obowiązków ponownie nie trwał długo. Moje ciało nadal domagało się uwagi i lepszego traktowania. Ignorowałam je; jak się okazało – do kolejnego ważnego momentu w moim życiu.

Prawdziwa zmiana we mnie nastąpiła dopiero wtedy, kiedy po raz kolejny wylądowałam w szpitalu, tym razem dosłownie w ostatniej



chwili, cudem unikając śmierci. W szalonym pędzie dotarłam wprost do niebezpiecznej granicy między życiem i śmiercią.

To był jeden z momentów zwrotnych w moim życiu. Czas na zatrzymanie się.

Zrozumiałam, że jeśli natychmiast i trwale nie zmienię swojego stylu życia, mogę nie dostać kolejnej szansy na zmianę.

I zrobiłam to. Krok po kroku. Proces był rozłożony w czasie, a zmiany wprowadzałam po kolei, jedna po drugiej.

Zastanowiłam się przede wszystkim, co jest dla mnie ważne w życiu, jakie są moje priorytety. Praca? Życie? Zdrowie? Moi bliscy? Ja sama? Odpowiedziałam sobie na wiele innych pytań: „Gdzie znajdę się za rok, za dwa lata, jeśli niczego nie zmienię?”, „Czy w ogóle tam się znajdę?”, „Jeśli teraz zmienię swój styl funkcjonowania, jak będzie wyglądało moje życie za kilka miesięcy, za rok, za pięć, dziesięć lat?”.

Zobaczyłam siebie spokojną, zdrową, systematycznie dążącą do celu i zorganizowaną, mającą czas dla siebie i bliskich; czas na odpoczynek i realizowanie swojego hobby. Widziałam siebie organizującą swoje życie każdego dnia. Widziałam, jak planuję każdy swój dzień, tydzień, miesiąc; jak ustalam cele długoterminowe; jak podsumowuję realizację swoich planów – każdego dnia, tygodnia i miesiąca; jak świętuję sukcesy; jak wyciągam wnioski z błędów. Widziałam też, jak przez długi czas wykorzystuję swoją nadmierną energię w sposób bardziej zrównoważony i z pożytkiem dla siebie.

Widziałam w tej wizji, jak dbam o siebie, mając codziennie czas na ćwiczenia albo inną formę aktywności fizycznej – spacer, jazdę rowerem. Wyobraziłam sobie, że każdego dnia robię dla siebie coś miłego – biorę długą relaksującą kąpiel z olejkami, słuchając ulubionej muzyki, czytam książkę dla przyjemności, medytuję przez piętnaście minut po południu i przed zaśnięciem.

Zauważ, że miałam nie tylko wizję tego, jak ma wyglądać moje życie, lecz także wytyczoną drogę do jej realizacji. To ważne. Gdybym stworzyła wyłącznie wizję, nie szukając sposobów jej urzeczywistnienia i nie wyobrażając sobie, jak sukcesywnie zacznę wprowadzać ją w życie, jedyną konsekwencją takiego podejścia byłaby frustracja.

Pozwól, że podzielę się z Tobą wnioskiem wynikającym z moich doświadczeń. Jeśli chcesz zrealizować określony cel, musisz wizualizować sobie zarówno wiodącą do niego drogę, jak i wizję swojego życia po jego osiągnięciu. Co to oznacza? Wizualizuj sobie cel (to po pierwsze) i wizualizuj sobie kroki do jego realizacji (to po drugie). Stąd już tylko krok do planowania (to po trzecie) i wdrażania – po jednej – z określonych zmian w Twoim życiu (to po czwarte).



Rys. 1. Jeśli chcesz osiągnąć swój cel, te elementy są niezbędne: wizja, cel, plan i jego wdrożenie.

Tak więc przeszłam do działania zgodnie z powyższymi zasadami. Zmiany, które wprowadzałam, były realizowaniem mojej wizji o zrównoważonym życiu i pracy, ale w postaci konkretnych kroków. Stworzyłam swoją Indywidualną Strategię Efektywności w radzeniu sobie z codziennym stresem.

Jednym z tych kroków był poranny czas dla siebie – na spokojne obudzenie się, przeciągnięcie w łóżku, medytację, wypicie wody z cytryną i miodem (albo z cytryną i ze świeżą miętą), śniadanie oraz niespieszne zaplanowanie dnia. Zaczęłam od tego, a właściwie – wróciłam właśnie do tego.

To był mój rytuał mniej więcej od dwunastego roku życia. W tym czasie zaczęły mnie interesować niezwykle zdolności ciała i umysłu hinduskich joginów, w rezultacie postanowiłam praktykować jogę i medytację. Początki były dość nieudolne; kiedy o tym myślę, uśmiecham się do siebie i jestem wdzięczna sobie za tę wytrwałość. Dlaczego? Ponieważ dzięki temu, że uparcie ćwiczyłam – w szczególności umiejętność medytacji – robię to z powodzeniem do dziś, niemal każdego dnia.

Wróćmy do moich porannych, niemal rytualnych czynności. Wykonywałam je wcześniej, zanim zgubiłam właściwą ścieżkę, dlatego zmianę postanowiłam zacząć właśnie od powrotu do dobrych nawyków. Dlaczego były dla mnie tak istotne? Z prostego powodu: moje życie bez nich wyglądało jak w przykładzie, który przytaczam poniżej.

Wyobraź sobie, że masz zaplanowane ważne spotkanie, na którym ktoś równie ważny będzie przemawiał. Nie znasz nikogo z zaproszonych gości; sam fakt wywołuje w Tobie lekki niepokój. Kiedy jedziesz na spotkanie, utykasz w korku i, niestety, spóźniasz się. Docierasz na miejsce i ostrożnie otwierasz drzwi. Nieco skrzypią. Wszyscy są już

obecni, więc wchodzisz najciszej, jak możesz. Mówca milknie w momencie, gdy Cię dostrzeże, a oczy wszystkich kierują się na Ciebie. Serce na moment zamiera Ci w piersi, a potem zaczyna bić jak uwięziony ptak. Zasycha Ci w gardle. Policzki pieką Cię ze wstydu. Przepraszasz szeptem i starasz się cicho usiąść. Masz ochotę zapaść się pod ziemię. Jesteś na przegranej pozycji już na wejściu.

Tak właśnie wyglądało moje życie bez porannych rytuałów. Dołączałam w biegu – spóźniona, zaspana, zdenerwowana, z bijącym sercem, w dodatku bez planu w odniesieniu do bieżących wydarzeń w mojej firmie. Jadłam i piłam również w biegu, starając się dogonić uciekający czas. Bez względu na to, jak bardzo się starałam – przegrywałam już na starcie. Twoje życie też tak wygląda? To świetnie, że czytasz tę książkę!

Zmieniłam swoje podejście, odzyskując dzięki temu poczucie kontroli nad swoim życiem. Zastanawiasz się, jak wyglądało, gdy wróciłam do spokojnego wybudzania się, picia o poranku wody z cytryną, nabierania dystansu do rozpoczynającego się dnia i zadań, które miałam wykonać?

Ponownie odwołam się do przykładu z przybyciem na ważne spotkanie, tyle że tym razem wyobraź sobie inny scenariusz.

Jeśli wiesz, że spotkanie, na które się udajesz, jest ważne – wyjeżdżasz odpowiednio wcześniej. O ile wcześniej? Kwadrans, a nawet pół godziny, mając na uwadze ewentualne korki. Docierasz przed czasem. Przed wystąpieniem mówcy poznajesz kilka osób przy ekspresie do kawy. Czujesz się pewnie: oswoiłeś otoczenie, oswoiłeś obcych ludzi, wszystko masz pod kontrolą. Spokojnie zajmujesz miejsce. Prelegent zaczyna swoje wystąpienie. Nagle uchylają się drzwi. Nieco skrzypią. Wchodzi spóźniony uczestnik i z miną winowajcy niezdarnie stara się precyzyjnie. Co o nim myślisz? Jak się

czujesz, siedząc na swoim miejscu i dostrzegając, że spóźnialski próbuje ukryć zdenerwowanie i niepewność?

W przeszłości poranne rytuały pozwalały mi nabrać dystansu do tego, co działo się w ciągu dnia, dlatego od nich postanowiłam rozpocząć wprowadzanie zmian. Spokojne wejście w dzień, podarowanie sobie czasu na wybudzenie się, niespieszne zadbanie o siebie i zaplanowanie zadań były zdecydowanie tym, czego potrzebowałam na początek.

Kolejne zmiany niejako wprowadzały się same. Wróciłam do jednej z głównych zasad, której jako nastolatka nauczyłam się od hinduskiego jogina podczas warsztatów filozoficznych, a o której zapomniałam w szalonym pędzie przed siebie. Zasada jest prosta: jeśli wykonujesz jakąś czynność/pracę, nigdy nie dopuszczaj do tego, żeby się zmęczyć. Obserwuj swoje ciało i swój umysł. Jeśli potrzebujesz chwili przerwy – zrób ją.

Dzięki przerwom zmęczenie nie kumuluje się, a Ty pracujesz wydajnie. **Najbardziej efektywny stajesz się, jeśli dzielisz pracę na mniejsze części**, na przykład na bloki dwudziesto-, siedemdziesięciopięciominutowe, a następnie robisz przerwę, która trwa – w zależności od tego, jak długo pracowałeś – od pięciu do trzydziestu minut.

Znajdowałam więc czas na odpoczynek i w ciągu dnia, i wieczorami. Zlecałam zadania moim pracownikom – było mi to bardzo potrzebne. Ponadto krótkie wyjazdy w weekendy pozwalały mi całkowicie oderwać się od obowiązków, które wypełniałam w ciągu tygodnia. Zyskiwałam nową perspektywę i mogłam zdystansować się do tego, co i jak robię w pracy. Przyjemnym efektem ubocznym były odkrywcze pomysły, pojawiające się po każdym weekendzie, które wprowadzałam później w życie.

Wraz z upływem czasu, nabywanym doświadczeniem życiowym i zawodowym wypracowywałam i systematycznie wprowadzałam kolejne sposoby, dzięki którym albo w miarę możliwości unikałam stresu, albo minimalizowałam jego skutki. W efekcie świadomie stworzyłam własny zestaw użytecznych narzędzi radzenia sobie ze stresem, czyli Indywidualną Strategię Efektywności.. Oczywiście moje życie ciągle się zmienia, a ja wraz z nim, więc od czasu do czasu coś modyfikuję, poprawiam, wyrzucam, dodaję albo tworzę nowe konfiguracje ze znanych elementów. Temat stresu stał się nie tylko przedmiotem moich prywatnych zainteresowań, lecz także działań zawodowych.

W tej książce przedstawiam Ci najskuteczniejsze, najprostsze i najbardziej praktyczne sposoby. Wybierz z nich te, które najbardziej Ci odpowiadają. Stwórz kompozycję, która będzie Twoją własną, niepowtarzalną Indywidualną Strategią Efektywności w radzeniu sobie z codziennym stresem.

**Agata Limanówka**



Rys. 2. Stwórz Indywidualną Strategię Efektywności.