

# Znajdź swój BALANS



## ● A MOŻE NIE ZAWSZE CHODZI O WORK-LIFE BALANCE?

W najprostszym rozumieniu work-life balance oznacza zachowanie równowagi między życiem prywatnym a zawodowym. I choć koncepcji tej zawdzięczamy refleksję nad ważnymi kwestiami, ma ona jedną słabą stronę: wyraźnie rozdziela pracę od życia osobistego, skłaniając do balansowania pomiędzy jednym i drugim. A może dla współczesnej, aktywnej zawodowo kobiety bardziej efektywnie byłoby spojrzeć na własne życie całościowo, traktując karierę jako integralną jego część, a nie obowiązkową aktywność. Prosty, godzinowy podział na życie w pracy i poza nią coraz częściej nie przystaje do realiów naszej codzienności. Co więcej, wiele kobiet spędzających długie godziny w pracy czyni tak, ponieważ lubią one to, co robią. Nie tylko nie jest to dla nich szkodliwe, ale przynosi dużą satysfakcję, szczególnie gdy praca stanowi ich pasję. Dlatego nie piszę o balansie, do którego mamy dążyć w życiu. Zamiast tego zachęcam do refleksji nad efektywnością, jaką uzyskujemy w rolach, które pełnimy.

## ● ŚWIADOMOŚĆ PEŁNIONYCH RÓL DAJE MOŻLIWOŚĆ ZMIANY

Wypisz na kartce role, jakie pełnisz w życiu. Wszystkie, które przychodzą Ci na myśl: szefowej, pracownicy, przyjaciółki, żony, matki i inne. Następnie zastanów się, ile miejsca w Twoim życiu zajmuje każda z nich. Narysuj koło.

Jeśli to koło obejmuje 100% Twojego czasu, każdej z ról przyporządkuj taką jego część, w jakiej czujesz, że wypełnia ona Twoje życie.

Co szczególnego dostrzegasz, kiedy przyglądasz się temu kołu?

Zdarza się, że jedna rola góruje nad innymi. Bywa i tak, że zauważamy brak miejsca dla roli dla nas ważnej. Może się także okazać, że chciałabyś pełnić zupełnie inne role niż te, którym poświęcasz swój czas.

## ● SAMA DEFINIUJESZ, JAKĄ CHCESZ BYĆ W KAŻDEJ Z RÓL I CZYM JEST SUKCES

Zdarza się, że postrzegamy swoje role zbyt sztywno i stereotypowo. Myślimy, że dobra żona czy matka nie przynosi pracy do domu. A może wręcz przeciwnie, rozmawia o pracy z rodziną, dzieląc się pasją i wyzwaniem. Dzięki temu inspiruje bliskich i zyskuje większy szacunek dla tego, co robi. A członkowie rodziny stają się bardziej wyrozumiali w chwilach, które wymagają od niej większego niż zwykle zaangażowania w pracę.

By wiedzieć, jak być efektywną i spełnioną, musisz nazwać to, co dla Ciebie ważne. Zastanów się, w których rolach realizujesz swoje potrzeby i czujesz się usatysfakcjonowana. Bywa, że spełnienia szukamy tylko w jednej z nich, nadużywając jej. Przykładowo, w pracy możemy zaspokajać nie tylko swoje ambicje zawodowe, ale także szukamy emocji, które zastępują nam relacje rodzinne czy przyjacielskie. Taka sy-

tuacja może rodzić trudności i zmniejszać naszą efektywność.

## ● LEPSZE ZESTROJENIE SIEBIE Z ROLĄ ZWIĘKSZA TWOJĄ EFEKTYWNOŚĆ

Kiedy zobaczymy, w jakich rolach działamy oraz jakie potrzeby zaspokajają każda z nich, z większą łatwością nazwiemy te, które są dla nas znaczące. Być może odkryjemy, że jedna z ról daje nam dziesięć razy więcej satysfakcji niż pozostałe i dlatego na niej się koncentrujemy. Mając tę świadomość, możemy decydować, w które obszary życia chcemy inwestować naszą energię. Musimy jednak wiedzieć także, jak ją inwestować. W tym pomaga nam zdefiniowanie, jaką chcemy być w każdej z ról oraz dopasowanie ich ram zgodnie z naszymi potrzebami. Dając sobie pozwolenie na własne rozumienie pełnionych przez nas ról przestaniemy się zmagać z codziennością i zaczniemy żyć swobodniej i efektywniej. Może się także okazać, że wcale nie potrzebujemy balansu, by czuć się spełnione.

I pamiętajmy: warto szukać własnych sposobów na życie. Bo, jak zauważyła Anna Quindlen, jeśli Twój sukces wygląda dobrze dla świata, ale nie daje szczęścia Twojemu sercu, to wtedy nie jest to sukces.



Małgorzata Gwóźdź  
Erickson Professional  
Coach

malgorzata.gwozdz@22coachingstreet.pl  
www.22coachingstreet.pl