



dobra pora dnia

**5**

**KROKÓW**

**DO**

**RÓWNOWAGI**

**GRACJANA ŚLIWIŃSKA**

## WSTĘP

Czy idealna równowaga jest osiągalna?

Czy równowaga jest czymś stałym? Czymś, co można zdobyć raz na zawsze?

I czego dotyczy równowaga?

Poczucie równowagi jest tak subiektywne, że trudno pokusić się o uniwersalną definicję.

Niemniej jednak coraz częściej rozważania na jej temat pojawiają się w kontekście rozdźwięku pomiędzy dwoma obszarami – pracą a życiem osobistym, choć jest to mocne uproszczenie i wyklucza pracę jako istotną część naszego życia.

A przecież nawet jeśli nie pracujesz etatowo, ani nie prowadzisz działalności, to na co dzień wykonujesz mnóstwo pracy – niekoniecznie dla siebie – a może nawet częściej dla innych: dla dzieci, męża, rodziców, sąsiadów, znajomych itd. Warto spojrzeć zatem na życie holistycznie, bowiem pełniemy różne role, funkcjonujemy w rozmaitych społecznościach, wykonujemy szereg obowiązków, zaspokajamy potrzeby i na to wszystko mamy tylko jedno życie.

Moje własne doświadczenia pozwoliły mi spojrzeć na dążenie do równowagi jako drogę do satysfakcji i spełnienia, podczas której *balansujemy* i *bilansujemy* siły, chęci, czas i energię w różnych obszarach.

W równowadze liczy się zarówno ilość jak i jakość, ale dobrze wiedzieć, kiedy ilość nie przekłada się na jakość ( tak jak często ilość godzin za biurkiem nie przekłada się na jakość pracy) oraz kiedy jakość nie zastąpi ilości ( tak jak jeden weekend w roku spędzony w luksusowym SPA nie zastąpi odpowiedniej liczny godzin przeznaczonych na odpoczynek codziennie).

Chodzi zatem o to, by wiedzieć, które role są dla nas kluczowe, jakimi wartościami kierujemy się w życiu i po czym poznajemy, że dana rola, czy obszar daje nam satysfakcję.

Dlatego proponuję Ci przejście 5 kroków pomocnych we wprowadzaniu zmian, dzięki którym Twoje życie może stać się bardziej komfortowe.

## KROK 1

Jedną z podstaw zachowania równowagi w życiu jest wiedza. Wiedza na temat tego, czego chcemy, tego, co jest dla nas ważne, co dla nas najbardziej się liczy, ale też tego, co lubimy, a czego nie. Ta wiedza jest z jednej strony latarnią morską, punktem kontrolnym, czy punktem odniesienia, a z drugiej strony drogowskazem, bo dzięki niej wiemy dokąd zmierzamy.

Dlatego zachęcam do wykonania pierwszego ćwiczenia.

Oto pomocnicza lista wartości, wśród których znajdź i zaznacz 10 takich, które uważasz za ważne i którymi kierujesz się w życiu.

<i>Autentyczność</i>	<i>Kreatywność</i>	<i>Prawda</i>	<i>Szczerłość</i>
<i>Autonomia</i>	<i>Logika</i>	<i>Profesjonalizm</i>	<i>Szczęście</i>
<i>Balans</i>	<i>Lojalność</i>	<i>Przygoda</i>	<i>Świadomość</i>
<i>Bezpieczeństwo</i>	<i>Marzenia</i>	<i>Przyjemność</i>	<i>Tradycja</i>
<i>Bogactwo</i>	<i>Miłosierdzie</i>	<i>Radość</i>	<i>Uczenie się</i>
<i>Czas</i>	<i>Miłość</i>	<i>Relacje</i>	<i>Umiarkowanie</i>
<i>Dostatek</i>	<i>Nadzieja</i>	<i>Rozwój</i>	<i>Wdzięczność</i>
<i>Duchowość</i>	<i>Niezależność</i>	<i>Równowaga</i>	<i>Wiara</i>
<i>Duma</i>	<i>Odwaga</i>	<i>Równość</i>	<i>Wiedza</i>
<i>Edukacja</i>	<i>Otwartość</i>	<i>Ryzyko</i>	<i>Wrażliwość</i>
<i>Empatia</i>	<i>Pasja</i>	<i>Satysfakcja</i>	<i>Wspólne dobro</i>
<i>Harmonia</i>	<i>Pionierstwo</i>	<i>Siła</i>	<i>Współczucie</i>
<i>Honor</i>	<i>Perfekcjonizm</i>	<i>Skromność</i>	<i>Współdziałanie</i>
<i>Humor</i>	<i>Pewność</i>	<i>Skuteczność</i>	<i>Wygoda</i>
<i>Indywidualność</i>	<i>Piękno</i>	<i>Spokój</i>	<i>Wyobraźnia</i>
<i>Intuicja</i>	<i>Pokora</i>	<i>Sprawiedliwość</i>	<i>Wytrwałość</i>
<i>Intymność</i>	<i>Pokój</i>	<i>Stabilność</i>	<i>Wyzwania</i>
<i>Komfort</i>	<i>Porządek</i>	<i>Sukces</i>	<i>Zaufanie</i>
<i>Kreatywność</i>	<i>Postęp</i>	<i>Szacunek</i>	<i>Zdrowie</i>

Jeśli wybrałeś **10** wartości, to zanim przejdziesz do następnego kroku wybierz i zapisz poniżej **3**, które są dla Ciebie **najistotniejsze**.

1. ....
2. ....
3. ....

## KROK 2

Dbanie o równowagę to nie puste deklaracje, czy hasła albo slogany, jakimi posługujemy się potocznie. Dbanie o równowagę to konkretne działania, aktywności, cele do zrealizowania. To kierowanie się swoimi wartościami we wszystkich obszarach życia.

Dlatego spójrz raz jeszcze na wybrane przez Ciebie 3 najważniejsze wartości.

Zastanów się i zapisz, co takiego robiłeś podczas ostatnich 7 dni, co było przejawem tych wartości ( np. jeśli wybrałeś „niezależność”, to jakie konkretnie działania Cię do niej przybliżyły):

Blank lined writing area for reflecting on past actions.

Następnie napisz, co konkretnie zamierzasz zrobić przez najbliższe 7 dni, by pielęgnować wybrane wartości ( czyli jakie działania, aktywności, plany poczynisz, by zbliżyć się do „niezależności”):

Blank lined writing area for planning future actions.

### KROK 3

Poczucie życiowej równowagi wcale nie oznacza tyle samo czasu i energii we wszystkich obszarach.

Poczucie równowagi to poświęcanie danej dziedzinie tyle czasu i energii, ile w danym momencie potrzeba, by czuć satysfakcję, spełnienie, zadowolenie, „lekkość bytu” itd.

W życiu pełniemy różne role i aby mieć poczucie harmonii istotne jest, by być spójnym. Czyli jeśli zaznaczyłeś, że ważne są dla Ciebie relacje i jako przyjaciel o to dbasz, ale jako szef zapominasz, co to znaczy być ludzkim, wyrozumiałym, wspierającym to masz do czynienia z zaburzeniem równowagi.

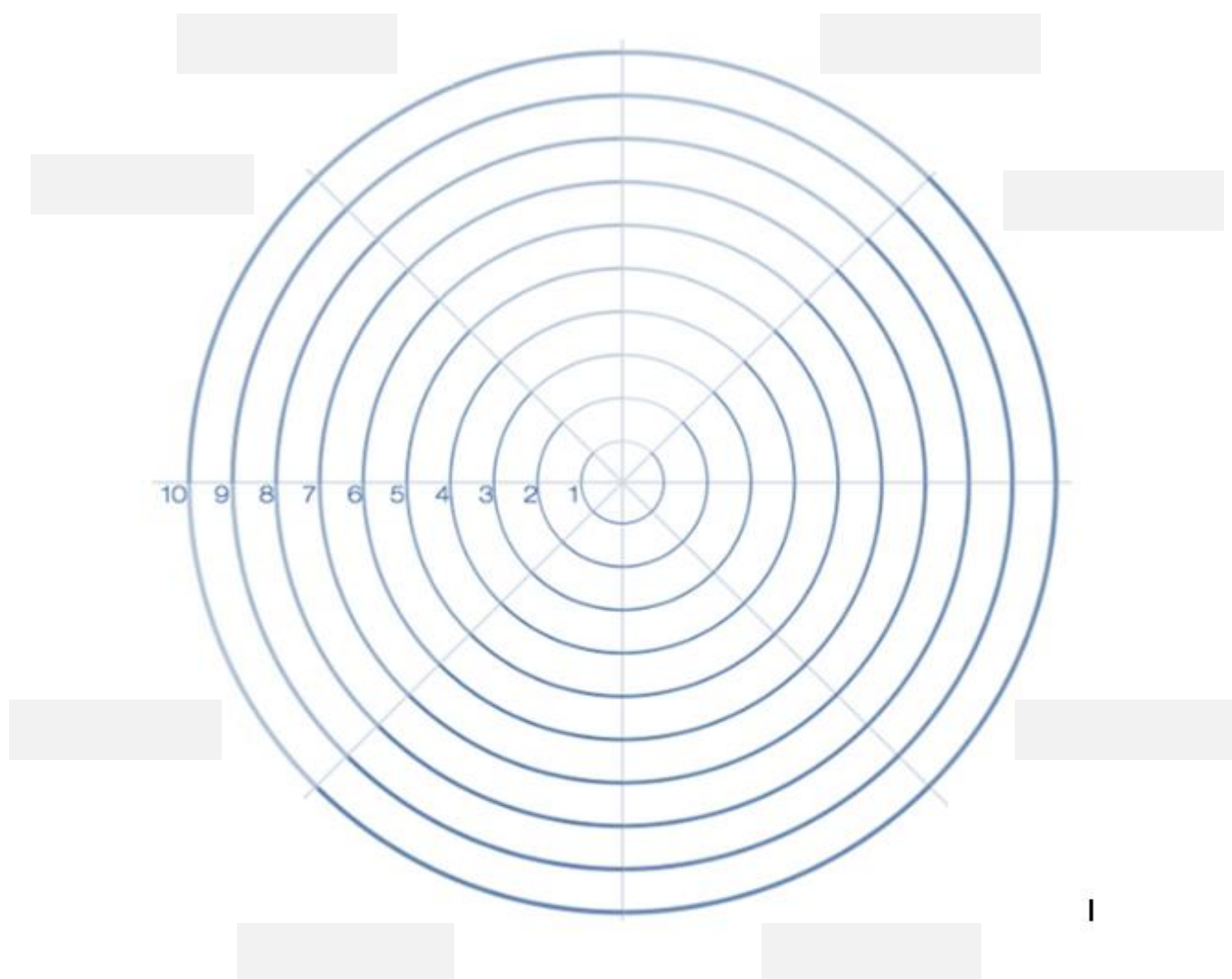
Bardzo dobrze możesz to zobaczyć, wykonując kolejne ćwiczenie.

Znane jest ono pod nazwą „Koło życia”.

Poniżej pomocnicza liczba obszarów, z jakich składa się nasze życie. Wybierz 8 takich, które najlepiej oddają Twoją rzeczywistość i zapisz je w pustych polach na następnej stronie.

<i>Duchowość i emocje</i>	<i>Pomoc innym, wolontariat</i>	<i>Standard życia</i>
<i>Kariera</i>	<i>Przyjaciele i znajomi</i>	<i>Środowisko fizyczne, otoczenie</i>
<i>Finanse</i>	<i>Rodzina</i>	<i>Wykształcenie</i>
<i>Partner/małżonek</i>	<i>Rozrywka</i>	<i>Wypoczynek</i>
<i>Pasja, hobby</i>	<i>Rozwój osobisty, duchowy</i>	<i>Zdrowie i sprawność fizyczna</i>
<i>I inne....</i>		

Na skali od 1 do 10 zaznacz, na ile dany obszar jest dla Ciebie satysfakcjonujący, na ile możesz się w nim realizować, na ile możesz być sobą i kierować się swoimi wartościami?



Jeśli połączysz punkty, jakie zaznaczyłeś na skali, prawdopodobnie nie zobaczysz koła.

Mało jest też prawdopodobne byś mógł mieć maksymalny poziom satysfakcji w każdym obszarze.

Idealna równowaga bowiem nie jest osiągalna, warto jednak dbać o to, by do niej się zbliżyć. Dlatego zachęcam do przejścia do kolejnego kroku.

#### KROK 4

Poprzedni krok pokazał, że idealna równowaga nie jest możliwa, ale też wcale niekonieczna, by wieść satysfakcjonujące życie. Dla każdego z nas inne dziedziny mają pierwszeństwo przed pozostałymi. Ponadto nie zawsze obszar z najniższą punktacją jest tym, w którym potrzebujemy zmiany – może określony poziom jest dla nas wystarczający w danym momencie, czy danym etapie i nie odczuwamy konieczności wprowadzania zmian.

Dlatego kolejnym krokiem jest wybór takiego obszaru, w którym zmiana przyniesie największą poprawę w Twoim życiu.

Czym się kierować podejmując decyzję – odpowiedz sobie na pytania:

- 1) Czy zmiana w danej sferze przyniesie największą poprawę w stosunkowo krótkim czasie?
- 2) Co się stanie, jeśli w danej sferze nic nie zmienię? Jeśli nie ma negatywnych konsekwencji pozostania w danym punkcie, to nie jest kluczowe pole do działania.

Zapisz poniżej obszar, który wybrałeś i ponownie zaznacz na skali od 1 do 10 w którym miejscu jesteś.

.....

1   ← → → → → → → → → →   10

Wyobraź sobie, co jest na 10: opisz konkretnie idealny stan w wybranym obszarze. Pomocne mogą się okazać poniższe pytania.

1. Gdzie jesteś?
2. Z kim jesteś?
3. Jak się czujesz?
4. Co robisz?
5. Co umiesz?
6. Z czego jesteś zadowolony?
7. Z czego jesteś dumny?
8. Jak spędzasz czas?
9. Na co masz czas?
10. Czego nie robisz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kiedy już określiłeś stan idealny, wróć do punktu, w którym aktualnie jesteś na skali. Opisz, co się dzieje o punkt wyżej. Napisz minimum **3 konkretne działania, aktywności, których się podejmujesz albo które odpuszczasz w tym miejscu**. Czyli jeśli np. w obszarze wypoczynek znaczyłeś na skali 5, to napisz, co robisz, czego nie robisz w punkcie 6 (możesz skorzystać z powyższych 10 pytań).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## KROK 5

Przyjrzyj się różnicy pomiędzy stanem obecnym a wizją Twojego życia o poziom wyżej.

Powyżej opisałeś 3 działania, których się podejmujesz?

Ostatni krok przed Tobą:

**Od czego zaczniesz dziś, by być bliżej swej wizji?**

.....

## PODSUMOWANIE

*"Nigdy nie zmienisz swojego życia, jeśli nie zmienisz czegoś, co robisz na co dzień!"*

John Maxwell

Dlatego polecam Ci strategię małych kroczków, by dzień po dniu, we własnym tempie wdrażać kolejne zmiany, które przybliżą Cię do życiowej równowagi.