

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

Do koszyka



Do przechowalni

Nowość

Promocja

DOSKONAŁA BEZ PRZYMUSU. SPECJALISTKA W PRACY

Autor: Linda Ellis Eastman
Tłumaczenie: Olga Kwiecień-Maniewska
ISBN: 978-83-246-2026-5
Tytuł oryginału: [Overcoming the Superwoman Syndrome](#)
Format: A5, stron: 320



Sekrety osiągnięcia równowagi życiowej według dwudziestu pięciu wspaniałych kobiet biznesu

- Przestań być wszystkim dla wszystkich
- Zaczynaj mówić „nie”
- Pozwól sobie na odczuwanie wdzięczności
- Poradź sobie z gniewem
- Pokonaj autodestrukcyjne nawyki
- Szanuj czas swój i innych ludzi
- Wprowadź w życie taktyki rozwiązywania problemów
- Przejdź program dziewięciu kroków do wyższej samooceny
- Zmieniaj marzenia w rzeczywistość
- Stwórz spokojne i radosne miejsce tylko dla siebie
- Uwolnij się od toksycznych związków
- Prowadź zdrowy tryb życia

Jesteś doskonała...

Nie musisz już tego nikomu udowadniać ani uczestniczyć w pogoni za złudzeniem ideału. Twoje poczucie własnej wartości nie wymaga też ciągłych zapewnień ze strony świata zewnętrznego.

Jesteś doskonała...

Przestań być „wszystkim dla wszystkich”. Skończ z Syndromem Superkobiety. Pracuj po prostu DOBRZE, skończ z PERFEKCYJNIE.

Jesteś doskonała...

Zejdź z bieżni życia i wróć na właściwą ścieżkę. Ciesz się lepszym samopoczuciem i mniejszym stresem. Rozpocznij podróż w kierunku wyższej samooceny. Odkryj swoje cele, pasje i marzenia. Zaczynaj wreszcie poznawać prawdziwą siebie.

Jesteś doskonała... właśnie taka, jaka jesteś!

SPIS TREŚCI

Wstęp <i>Linda Ellis Eastman</i>	9
1. Przestać być wszystkim dla wszystkich <i>Linda Rose Mongell</i>	13
2. Sztuka odczuwania wdzięczności <i>Jayne Fountain</i>	25
3. Ślepy szał — jak radzić sobie z gniewem? <i>Dawn M. Harris</i>	37
4. Autosabotaż, czyli jak pokonać destrukcyjne nawyki <i>Rosemary Bonilla</i>	47
5. Życ prostszym życiem <i>Marcella Berry</i>	57
6. Mówienie o swoich uczuciach i potrzebach <i>Sandy Spadaro</i>	63
7. Dziewięć kroków do wyższej samooceny <i>Mercedes Paglilla</i>	77
8. Superwizja <i>Micki Jordan</i>	89
9. Pokonywanie przeszkód, dokonywanie zmian i przekształceń <i>Valerie Fleming</i>	97

SPIS TREŚCI

— CIĄG DALSZY —

- | | |
|---|-----|
| 10. Jak zmienić marzenia w rzeczywistość?
<i>Terri Tibbs</i> | 111 |
| 11. Rodzicielstwo: wzorzec osobowy i troska o dzieci
<i>dr Kanteasa Rowell</i> | 119 |
| 12. 12 kroków do pokonania syndromu superkobiety
<i>Riki Lovejoy-Blaylock</i> | 131 |
| 13. Siostrzeństwo: potrzeba zachęty i wsparcia
<i>Myrtle Looby</i> | 143 |
| 14. Spis osobistych sukcesów i radości
<i>Pamela Burks</i> | 157 |
| 15. Tworzenie spokojnego i radosnego życia
<i>Elizabeth M. Palm</i> | 169 |
| 16. Rozwiązywanie konfliktów z łatwością i wdziękiem
<i>Sunni Boehme</i> | 183 |
| 17. Twoje ciche, spokojne miejsce
<i>Sharyn L. Yonkman</i> | 195 |
| 18. Jak mówić „nie” bez poczucia winy?
<i>Mary Paul</i> | 211 |

SPIS TREŚCI

— CIĄG DALSZY —

19. Kim jesteś?	221
<i>Ruby Ashley</i>	
20. Uwolnić się od toksycznych związków	231
<i>LaWanda S. Dudley</i>	
21. Stawianie granic w naszym życiu	241
<i>dr Mamie Shields-Norman</i>	
22. Spójrz w lustro, czyli o inwentaryzacji stresu	251
<i>dr Madeline Ann Lewis</i>	
23. Utrzymywanie zdrowego trybu życia	265
<i>Mardi Allen</i>	
24. Pogoń za złudzeniem doskonałości	277
<i>Phyllis S. Quinlan</i>	
25. Ściągnij maskę! Uwolnij swoją prawdziwą tożsamość	285
<i>Karyn Elayne Taylor</i>	
Dodatek: Opiekowanie się starzejącymi się rodzicami	303
<i>Libby Waterbury</i>	

ROZDZIAŁ 1.

PRZESTAĆ BYĆ WSZYSTKIM DLA WSZYSTKICH

Linda Rose Mongell

Kiedy słyszysz frazę „być wszystkim dla wszystkich”, co Ci najpierw przychodzi do głowy? Super, naprawdę chciałabym być kimś takim! To chyba superkobieta! Poświęćmy teraz chwilę, by przyjrzeć się bliżej prawdziwemu znaczeniu tych słów. Weźmy na przykład Amber. Dostała zaproszenie na koncert, na który cieszyła się od miesiący. W dniu koncertu dzwoni do niej jej spanikowana siostra, która nieoczekiwanie dostała nocną zmianę w szpitalu i potrzebuje, by Amber zajęła się jej dziećmi. W typowy dla siebie sposób Amber rezygnuje z koncertu i pędzi na pomoc. Wyobraź sobie jednak jej rozczarowanie i złość, że zrezygnowała z wyczekanego wyjścia. Inny przykład: Tammy wzięła sobie tydzień urlopu w okresie świątecznym. Planowała zrobić w tym czasie wiele rzeczy, ponieważ z powodu natłoku zajęć pozwoliła sobie na powstanie zaległości w niektórych dziedzinach. Ten tydzień miał jej umożliwić nadgonienie różnych zaległych spraw. Jednak zadzwoniła do niej jej matka i powiedziała, że potrzebuje pomocy w przerobieniu sukienki, którą chce założyć na sylwestra. Tammy potrafi to doskonale robić, a jak na dobrą córkę przystało, zgodziła się pomóc matce. Po całym dniu poświęconym na wyciąganie szwów Tammy uświadomiła sobie, że sukienkę należy

gruntownie przerobić. Porozmawiała o tym z matką, która zaczęła podkreślać, że naprawdę zależy jej na założeniu tej sukienki na zabawę sylwestrową, i wypominać, że Tammy „powinna pomagać swojej matce”. Tammy udało się skończyć sukienkę na czas, po czym usłyszała od matki, że ta właśnie zmieniła zdanie i nie planuje nigdzie wychodzić tego wieczora. Czy możesz sobie wyobrazić gniew i urazę Tammy, która poświęciła cały swój urlop, by zrobić coś, co wydawało jej się dobrą rzeczą, tylko po to, by na koniec poczuć, że matka ją wykorzystała? Czy rozpoznajesz te zachowania u siebie lub kogoś, kogo znasz? Nazywa się je często chęcią „bycia wszystkim dla wszystkich”. U różnych osób może to wyglądać nieco odmiennie, jednak rezultat jest zawsze ten sam: dotknięta tą przypadłością osoba czuje gniew, rozczarowanie, urazę, złość (by wymienić tylko kilka spośród tych uczuć), a w jej życiu brakuje równowagi.

Może jesteś w stanie odnaleźć siebie w przytoczonych historiach, a może sama mogłabyś jakąś opowiedzieć. Możliwe, że znasz kogoś, kto regularnie zachowuje się w taki sposób. Niestety, próba zmiany nie jest łatwa, ponieważ otoczenie takiej osoby wcale nie jest zadowolone, kiedy zaczyna ona mówić „nie”. W tym rozdziale zastanowimy się nad tym, co powoduje człowiekiem, który chce być „wszystkim dla wszystkich”, przyjrzymy się konsekwencjom takiego zachowania, a następnie omówimy sposoby na zmianę, aby możliwe było odzyskanie równowagi w życiu.

W jaki sposób zdefiniowałabyś bycie wszystkim dla wszystkich? Jako pomaganie innym? Czy zmieniasz sposób swojego postępowania lub zachowanie, kiedy jesteś wśród innych ludzi, po to, by Cię zaakceptowali? Czy zawsze poświęcasz się, by inni byli szczęśliwi? Czy nieustannie starasz się kogoś uratować i sprawić, by był szczęśliwy? Tego typu zachowanie niemal zawsze zaczyna się od dobrych intencji. Niemniej jednak po jakimś czasie zaczynasz odczuwać poczucie winy i niedostosowania: wydaje Ci się, że aby się sprawdzić i czuć się akceptowaną, musisz być wszystkim dla wszystkich *przez cały czas*.

Co doprowadza Cię do takiego stanu? Niewątpliwie mają w tym swój udział cechy osobowości, takie jak miękkie serce, troskliwość i życzliwość dla innych. Oczywiście mogłabyś też dodać do tej listy: odpowiedzialność, bycie kimś, na kogo można zawsze liczyć, współczucie, bycie osobą, która lubi dawać i troszczyć się o innych, bycie sympatyczną, empatyczną i tak dalej. Stajesz się kimś, na kogo zawsze można liczyć w potrzebie, oazą siły i spokoju. Być może nie umiesz mówić „nie”. Możliwe, że poddajesz się presji rodziny i otoczenia. Niezależnie od tego, dlaczego postanowiłaś stać się wszystkim dla wszystkich, nie potrafisz już tego zahamować.

Nie ma niczego złego w pomaganiu swoim przyjaciółom, rodzinie, współpracownikom, zostawaniu od czasu do czasu po godzinach w biurze i zgłaszaniu się na ochotnika, by pomagać innym rozwiązać problemy świata — o ile nie robi się tego kosztem siebie.

Cena tego może być wyższa, niż się spodziewasz, a często uświadamiasz to sobie dopiero wtedy, gdy jest już za późno. Gdy robisz wszystko dla innych i jesteś nieustannie do dyspozycji, nawet swoim kosztem, w którymś momencie budzisz się rano i zaczynasz się zastanawiać: „Co się stało ze mną i moimi marzeniami? Kto pomoże mi, gdy będę tego potrzebować?”. Największą inwestycją, jaką możesz zrobić, jesteś Ty sama. Jeśli nie zadbasz o siebie, nie będziesz mogła dbać o innych.

Czy zastanawiałaś się nad swoimi uczuciami i nad tym, jaki wpływ ma na Ciebie to, że poświęcasz się dla innych? Czy myślałaś nad ryzykiem związanym z byciem „wszystkim dla wszystkich”? Czy starasz się racjonalizować swoje postępowanie i mówisz sobie „Sprawiam, że są szczęśliwi”, „Staram się zrobić coś dla każdego”, „Moje dni są wypełnione działaniem” lub „Dobrze mi z tym, co robię”? Dobrze jest czuć zadowolenie z tego, że się robi coś dla innych, o ile tylko nie zakłóca to równowagi w naszym życiu.

Zastanówmy się nad ryzykiem związanym z byciem wszystkim dla wszystkich. Wraz z upływem czasu możesz zatracić poczucie swojej tożsamości. Kim się stałaś? Co poświęciłaś, z czego zrezygnowałaś?

Zapominasz, kim jesteś w głębi swojego jestestwa. Kim jesteś? Co przynosi Ci satysfakcję? Jakie są *Twoje* potrzeby? Ryzykujesz utratę tego, co naprawdę ważne. Może to być strata kogoś bliskiego, kto poczuje, że nie może już dłużej patrzeć na to, jak robisz *wszystko* dla innych, i odejdzie. Może będzie to utrata dobrego samopoczucia, ponieważ poświęcając cały swój dzień dla innych, nie będziesz już w stanie znaleźć czasu, by zadbać o swoje zdrowie poprzez ćwiczenia, spacer czy masaż. A co z Twoim poczuciem własnej wartości? Czy przestałaś inwestować w siebie, by osiągnąć pełnię swoich możliwości? Może zrezygnowałaś z dalszej edukacji, rozpoczęcia własnej działalności albo czytania książek na interesujące Cię tematy? A co z tymi negatywnymi uczuciami, które Cię wypełniają? Gniew, uraza, frustracja i rozczarowanie mogą zacząć wpływać na powierzchnię. Czy stałaś się pełna żalu, niespełniona, czujesz się zmęczona? Możesz zacząć czuć, że wszystko, co robisz, już nie wystarcza. Może osiągnęłaś stan, w którym nie pamiętasz, że im więcej dajesz innym, *tym więcej oni biorą*. Gdzie jest Twoje miejsce w tym obrazie? Czy Twoje potrzeby są zaspokajane? Czy naprawdę dobrze się czujesz sama ze sobą? Co z czasem, którego potrzebujesz DLA SIEBIE? Czy jeszcze go zostaje?

Przestajesz zadawać sobie pytania: „Jakie są moje marzenia i aspiracje?”, „Co kocham robić?”, „Gdzie jest moja pogoda i spokój ducha?”, „Kim naprawdę jestem?”. Zaczynasz żyć życiem innych, ich marzeniami, nadziejami i planami, zaspokajaniem ich potrzeb. Musisz zrozumieć, że możesz tak naprawdę dawać, dopiero gdy masz z czego czerpać — i gdy poświęcisz czas na to, by rozwinąć się jako wyjątkowa, cudowna, duchowa osobowość, którą jesteś. Wtedy możesz dawać, zgłaszać się na ochotnika i pomagać *innym na Twoich zasadach*. Dojdź do takiej pewności siebie, by nikt i nic nie mogło doprowadzić Cię do miejsca, którego nie będziesz potrafiła rozpoznać, miejsca, do którego nie należysz i z którego nie wiesz, jak się wydostać.

Zapewne słyszałaś już zdanie: „Jesteś kowalem swojego losu”. Możesz podejmować decyzje w swoim imieniu. Nikt nie zjawi się i nie uratuje Cię, sama musisz się ocalić! Gdy wstajesz każdego ranka, masz przed sobą wybór. Na co się zdecydujesz? Możesz nadal robić wszystko dla innych albo zadbać najpierw o siebie. Jeśli postanowisz włożyć wysiłek w to, by zadbać o siebie, to jestem tu, aby Ci w tym pomóc.

W jaki sposób możesz przerwać ten niszczący model życia tylko dla innych? Mogę o tym pisać w sposób jasny i zrozumiały, ponieważ moje słowa płyną z własnego doświadczenia. Kiedyś byłam taką osobą. Jako jednostka i jako profesjonalny doradca opracowałam metodologię — zestaw narzędzi i system kolejnych kroków — która pomoże Ci ograniczyć lub całkowicie zlikwidować destrukcyjne zachowania związane z tą przypadłością (na końcu tego rozdziału znajdziesz opracowane przeze mnie ćwiczenia). Muszę przyznać, że nie zawsze będzie to proste. Zmiana zachowań wymaga skupienia się na tym zadaniu w każdej chwili każdego dnia. Co więcej, nie wszyscy będą Cię wspierać. Ci, którzy w przeszłości korzystali na Twoim zachowaniu, mogą się poczuć opuszczeni i zagrożeni. Będą wciąż usiłować czepiać się Twojej spódnicy i zrobią wszystko, by potrzymać Twoje dawne zachowania, ponieważ były dla nich korzystne. Zmiana Twojego zachowania nie oznacza jednak ucieczki od obowiązków. Opracowana przeze mnie technika pomoże Ci wyznaczyć granice, zdefiniować swoją tożsamość i znaleźć każdego dnia czas na to, by móc zatroszczyć się o swoją duszę i nastrój. Zmiany utrwalaonych zachowań wymagają czasu i cierpliwości. Pozwól sobie na potknięcie od czasu do czasu. Jeśli jednak chcesz wprowadzić zmiany i wiesz, jaki cel pragniesz osiągnąć, możesz dokonywać lepszych wyborów dzięki eliminowaniu destrukcyjnych zachowań, które utrwalają postawę bycia wszystkim dla wszystkich.

Narzędzia i techniki

Krok 1.: Rozpoznanie swojego przypadku

Najlepszym sposobem, by ustalić, czy zaczęłaś starać się być wszystkim dla wszystkich, jest zadanie sobie poniższych pytań:

Pytanie	Tak ✓	Nie ✓
Czy każdego dnia znajduję czas dla siebie?		
Czy wyznaczam sobie osobiste cele, a jeśli tak, to co udało mi się ostatnio osiągnąć?		
Czy zawsze przedkładam potrzeby innych ludzi ponad własne?		
Czy zawsze czuję się zmęczona?		
Czy łatwo odczuwam frustrację?		
Czy mój plan dnia jest tak wypełniony, że nie mam czasu, by pomyśleć?		
Czy czuję się winna, gdy mówię „nie”?		
Czy boję się mówić „nie”?		
Czy czuję się zobligowana zawsze pomagać innym?		
Czy mierzę swoje poczucie własnej wartości tym, co robię dla innych?		
Czy w jakikolwiek sposób staram się dostosować swoją osobowość, by inni mnie akceptowali?		
Czy boję się, że jeśli komuś nie pomogę, ludzie pomyślą, że do niczego się nie nadaję?		
Czy to, co myślą o mnie inni, jest dla mnie ważne?		
Czy bycie idealną jest dla mnie ważne?		
Czy czuję potrzebę bycia akceptowaną przez wszystkich wokół mnie?		
Czy odczuwam presję ze strony rodziny, przyjaciół lub społeczeństwa?		

Pytanie	Tak ✓	Nie ✓
Czy uważam, że jeśli postawię swoje potrzeby na pierwszym miejscu, to będę egoistką?		
Czy poświęciłam swoje aspiracje?		

Krok 2.: Odkryj, co straciłaś z oczu

Co zaryzykowałaś? Co poświęciłaś?

Krok 3.: Odkryj, w co chcesz inwestować swoją energię?

Zadaj sobie pytanie, czy jesteś tą osobą, którą chcesz być. Opisz tę osobę. Czy Twoje życie jest zgodne z Twoimi aspiracjami i wartościami? Jakie są Twoje aspiracje? W co chcesz zainwestować swój czas?

Krok 4.: Każdego dnia przeznacz czas dla siebie

Zacznij od 15 minut. Możesz poświęcić ten czas na modlitwę, refleksje, ćwiczenia lub pisanie dziennika. Na cokolwiek się zdecydujesz, musi być to coś, co zrobisz tylko dla siebie. Przejrzyj swoją listę aspiracji, to pomoże Ci się skoncentrować. Wykorzystaj ten czas mądrze, by wejrzeć w siebie. Sugeruję, byś wyznaczyła sobie ten czas rano, zanim jeszcze pochłonie Cię wir codziennych obowiązków, co mogłoby sprawić, że zabraknie Ci czasu dla siebie. Gdy już nabierzesz nawyku wygospodarowywania 15 minut dziennie, postaraj się stopniowo wydłużać ten czas. Sugerowałabym, byś docelowo przeznaczała dla siebie godzinę dziennie.

Codziennie notuj sobie godzinę, o której zaczyna się Twój czas dla siebie. Co będziesz robić w tym czasie?

Krok 5.: Poznaj swoje ograniczenia i wyznacz granice

Postaraj się wrócić myślami do chwil frustracji albo takich, w których wydawało Ci się, że dłużej już nie dasz rady. Co takiego doprowadziło Cię do takiego stanu? Czy wzięłaś na siebie zbyt wiele obowiązków? Czy zabrakło Ci czasu na zrobienie wszystkiego, co planowałaś? Czy często czujesz się zmęczona? Czy często musisz z czegoś rezygnować na rzecz czegoś innego? Zdefiniuj swoje granice (skoro mowa o granicach: w którym momencie je wyznaczasz i mówisz, że już wystarczy, co za dużo, to niezdrowo?). Jak daleko ktoś może się posunąć, nim poczujesz, że przekroczył tę granicę? Czy pracujesz w weekendy? Czy odbierasz telefony nawet późno wieczorem?

Sporządź listę swoich granic.

Krok 6.: Naucz się mówić „nie”

To może być jedno z najtrudniejszych zadań. Daj sobie pozwolenie na mówienie „nie”. Nie musisz się nikomu z tego tłumaczyć ani dawać usprawiedliwień. Po prostu powiedz „nie”. Być może łatwiej Ci będzie to zrobić przez telefon niż osobiście. Na Twoim miejscu zaczęłabym od powtórzenia sobie listy swoich aspiracji albo przypomnienia sobie o powodach mówienia „nie” i o tym, dlaczego to takie istotne, by zapewnić sobie konieczne wsparcie. Zawsze bądź przygotowana i nie pozwól się zaskoczyć. Jeśli na to pozwolisz, będzie Ci bardzo trudno odmówić, zwłaszcza jeśli do tej pory miałas z tym problemy. Pierwsze kilka razy może być trudne, ale zaufaj mi: z czasem będzie Ci łatwiej! Im szybciej zaczniesz to robić, zamiast się wahać lub robić uniki, tym łatwiejsze to będzie. Pamiętaj, rób to, co jest dla Ciebie dobre. Szanuj siebie.

Zrób listę ludzi i spraw, którym musisz powiedzieć „nie”, i napisz, w jaki sposób możesz to zrobić.

Krok 7.: Dodaj siły ludziom wokół siebie

Zamiast starać się wszystkim we wszystkim wyręczać, naucz ich radzić sobie samodzielnie. Pozwól im na to i daj im potrzebne narzędzia, by mogli zrobić to, czego potrzebują. Pokaż im raz, jak coś zrobić, a potem pozwól im radzić sobie samemu. Pomóż im znaleźć alternatywę i wycofaj się. Jeśli złamiesz się i znowu zaczniesz im pomagać, pokażesz w ten sposób, że nie muszą traktować serio tego, co mówisz, i znowu do Ciebie zadzwonią. Będziesz musiała zacząć wszystko od nowa — i tym razem naprawdę! Musisz jasno dać wszystkim do zrozumienia, że nie będziesz więcej robić czegoś za nich.

Zrób listę rzeczy, które możesz zrobić, by pomóc się usamodzielić ludziom wokół Ciebie.

Krok 8.: Uwolnij się od przyjaciół, którzy Cię wykorzystują

Każdy z nas ma przyjaciół, którzy wysysają z nas energię. Tacy ludzie uważani są za wampiry energetyczne. Sprawiają, że każda rozmowa lub interakcja z nimi kręci się wyłącznie wokół nich. Jeśli możesz, postaraj się od nich uwolnić. Jeśli nie, spędzaj z nimi jak najmniej czasu. Skoncentruj swoją energię z dala od nich. Znajdź inne zainteresowania. Jeśli możesz, postaraj się tak kierować rozmową, by dotyczyła spraw pozytywnych i radosnych. Nie pograżaj się. Radziłabym również, byś przygotowywała się do spotkań z takimi osobami. Skoncentruj się, postaraj się przewidywać przebieg spotkań. Nie pozwól, by

coś Cię zaskoczyło. Po kilku spotkaniach uświadomią sobie, że nie angażujesz się w ich problemy, i przestaną Cię nimi zadrećcać.

Zrób listę przyjaciół, od których musisz się uwolnić. Napisz, jak zamierzasz to zrobić.

Krok 9.: Przestań się poddawać presji ze strony rodziny i znajomych

Wymaga to wytyczenia granic i nauczenia się mówienia „nie”. Radzę Ci dobrze przemyśleć swoje relacje z rodziną i przyjaciółmi, by odkryć, w jakich sytuacjach zaczynasz być wszystkim dla wszystkich. Musisz planować sobie interakcje z innymi, uzbroić się w poczucie swoich granic i umiejętność mówienia „nie” przed spotkaniem z nimi. Jeśli rozmawiasz z nimi przez telefon, zapisz sobie możliwe odpowiedzi i trzymaj je pod ręką. Jeżeli rozmawiasz z nimi osobiście, przećwicz wcześniej swoje odpowiedzi.

Poniżej zapisz, jakie działania zamierzasz podjąć, by oprzeć się presji rodziny i znajomych.

Krok 10.: Ciesz się równowagą

Gdy uda Ci się osiągnąć pewną równowagę w życiu, spraw sobie jakiś prezent.

Poniżej zrób listę nagród lub zachęt dla siebie, by rozpocząć proces uwalniania się od bycia wszystkim dla wszystkich.
