

5 SFATURI PENTRU MENȚINEREA ECHILIBRULUI ÎNTRE VIAȚA DE FAMILIE ȘI MUNCĂ



E-book **GRATUIT** oferit de

yugo

&



Cristina Oțel

CREEAZĂ-ȚI O VIAȚĂ PE CARE SĂ O IUBEȘTI

5 SFATURI PENTRU MENȚINEREA ECHILIBRULUI ÎNTRE VIAȚA DE FAMILIE ȘI MUNCĂ



Înainte să citești mai departe, te invit să te gândești la cum definești tu acest echilibru între viața de familie și timpul petrecut lucrând. Dacă ți-l imaginezi ca pe talerele unei balanțe pe care se odihnesc greutatea cu aceeași valoare, adică te raportezi la ideea de 50-50%, îți creezi stres suplimentar. De ce? Pentru că pui presiune prea mare pe tine ca să fie totul perfect împărțit și să petreci timp între viața ta de familie și muncă. Iar realitate nu e așa. Un termen mai potrivit la care să te raportezi este flexibilitate. Cu acest gând în minte, vreau să îți propun 5 idei care să te ajute să îndeplinești mai bine toate rolurile tale.

 *Cristina Otel*
CREEAZĂ-ȚI O VIAȚĂ PE CARE SĂ O IUBEȘTI

1

PLANIFICĂ LA NIVEL DE SĂPTĂMÂNĂ

Când orizontul de timp pe care îl ai în vedere pentru a-ți organiza sarcinile este limitat doar la ziua care se întinde înaintea ta, vei avea senzația că nu îți ajunge timpul, că trebuie să le înghesui cât mai bine și la final e posibil să rămâi cu lucruri nebifate. O abordare mai înțeleaptă este să pornești de la un plan săptămânal. Brusc, ai de 7 ori mai mult timp în fața ta și devine mai ușor să faci loc în programul tău tuturor activităților. Începe să îți blochezi timp în agendă pentru ceea ce e cu adevărat important pentru tine în rolurile pe care le ai și vei vedea că rămâne loc și pentru urgențele altora și pentru neprevăzut.



2

AI GRIJĂ DE ENERGIA TA

Ai un număr finit de unități de energie în fiecare zi pe care trebuie să le folosești cât mai eficient. Ca să poți fi activ și eficient, e nevoie să îți acorzi corpului tău grija de care are nevoie, de la un somn odihnitor, la hidratare corespunzătoare și alimente sănătoase, iar mișcarea trebuie să devină parte din rutina ta zilnică indiferent că e vorba de antrenament ca la carte sau doar o plimbare. Cum ai grijă de corpul tău azi, așa te va susține el mâine.



3

ÎNCETINEȘTE

Cu cât mai tare simți să contrazici ideea de a încetini, cu cât mai multe motive ca să nu faci asta îți trec prin minte, cu atât mai mare nevoie ai de reducerea vitezei cu care trăiești.

Conform unui studiu făcut de doi psihologi de la Harvard, se pare că oamenii își petrec 46.9% din timpul lor de veghe gândindu-se la altceva decât ceea ce fac. Altfel spus, e posibil ca și în cazul tău în 50% din timpul în care nu dormi, mintea ta să alerge de colo colo gândindu-se la ce s-a întâmplat sau făcându-și griji pentru ceea ce s-ar putea întâmpla. În plus, când ești atât de deconectat de tine și de nevoile tale, e ușor să pierzi din vedere ce e important pentru tine și să lucrezi haotic, sărind de la un task la altul.

Încearcă meditația sau măcar include în ziua ta mici momente de mindfulness/prezență conștientă ca să îți liniștești mintea, respiră adânc și fă-ți timp să ieși în natură.





4

FII RECUNOSCĂTOR

Un exercițiu de recunoștință îți poate schimba viața prin simplu fapt că îți antrenezi mintea să vadă și lucrurile care au mers bine, te ajută să devii conștient de micile bucurii din fiecare zi. Când schimbi lucrurile spre care îți îndrepti atenția, îți schimbi creierul și există tot mai multe studii care confirmă faptul că recunoștința are un impact pozitiv asupra sănătății fizice și mentale, asupra calității somnului, a capacității de a empatiza și asupra stimei de sine. Îți ia sub 5 minute înainte să te culci seara să îți notezi cel puțin 3 lucruri din ziua respectivă pentru care ești recunoscător.



5

IA-ȚI TIMP PENTRU TINE

Dintr-un recipient gol nu poți umple paharele altora. Nu degeaba ni se spune în avion că în cazul (puțin probabil) al depresurizării cabinei regula e să ne punem mai întâi propria mască de oxigen și abia apoi să îi ajutăm pe ceilalți. Timpul pentru tine este extrem de important. Nu contează că îți iei câte 5-10 minute de timp sau că poți să te ocupi de nevoile tale o oră sau două odată. Important e să nu lipsească. Să ai grijă de tine nu e un moft, e o necesitate. Ești aici ca să te și bucuri de viață și să admiri și peisajul, nu doar ca să gonești prin ea.



yuga

aduce fericire

Încearcă și tu starea de yuga!

Intră pe yuga.ro sau vino în magazinul din Titan