

Naberte DRUHÝ DYCH

V práci, ktorú robíte roky, sa cítite vyhorená.
Kde naberať energiu na nový začiatok?

Marika má päťdesiatdva rokov a pracuje v banke na strednej manažérskej pozícii. Nad sebou má mladého šéfa, ktorý ju denne obťažuje podľa nej nezmyselnými požiadavkami. Podobne frustrovaní sú aj ostatní jej kolegovia. „Keď počúvam od neho, akými prostriedkami by sme mali od klientov vymámiť viac peňazí, je mi nevoľno,“ vraví. „To, čo od nás vyžaduje, nemá nič spoločné so serióznou finančnou službou.“ Do práce chodí s nechutou, cez obedné prestávky sa sťažuje kolegom, aké to má ťažké. Po návrate domov nemá chuť ani energiu na žiadne aktivity. Väčšinou zaspí sama pred televízorom. Je rozvedená, má dospelého syna, ktorý si žije svoj život. Jej dlhoročný priateľ je už v dôchodku a trápia ho rôzne ochorenia. V jej prítomnosti sa len ľutuje. Marika cíti, že by bytostne potrebovala nejaký pozitívny impulz, niečo, čo by ju vytrhlo z bludného kruhu sklamaní a beznádeje. Uvažuje o zmene zamestnania, ale

chodiť po pracovných pohovoroch pokladá za zbytočné. „Vo svojom veku nemám šancu konkurovať mladším kandidátom,“ konštatuje.

ZMENA PRICHÁDZA ZVNÚTRA

Podobné pocity prežívajú tisíce žien v zrelom veku. Práca, v ktorej strávili roky, im nedáva možnosť pozitívneho rastu. Deti

HĽADÁTE INŠPIRÁCIU?

Ak hľadáte impulzy k pozitívnemu rozvoju, cenné podnety môžete nájsť 25. apríla na podujatí Umenie byť ženou v Bratislave. Čakajú vás zaujímavé prednášky a workshopy o tom, ako byť aktívnejšou, šťastnejšou a sebavedomejšou ženou. Patrónkou projektu je Adela Banášová. Podrobné informácie nájdete na www.umeniebytzenou.sk.

vyleteli z hniezda a partner sa ťažko vyrovnáva s prvými príznakmi starnutia. K tomu sa ešte pridávajú hormonálne zmeny a vedomie, že už nie sú také atraktívne pre svoje okolie ako kedysi. Chcelo by to nejaký impulz, ktorý by ich vytrhol z biedy, ale ako na potvoru nič neprichádza.

„V takej situácii hovorím ženám, že nemá zmysel čakať na podnet zvonku,“ vraví životná koučka Janette Šimková. „Impulz na zmenu by mal prísť zvnútra.“ Možno prišiel čas na to, aby sme sa vrátili k starým snom, ktoré sme kedysi pochovali alebo si vysnívali nové. „Väčšinou ženám pomáham hľadať spôsoby, ako by sa mohli odosobniť od prekážok, ktoré ich brzdia a zamysleli sa nad tým, čo by urobili, keby nemali žiadne obmedzenia,“ dodáva Janette Šimková. „Ide o to, aby sa nechali voľne unášať fantáziou. Takýmto spôsobom sa vždy objaví nejaký záchytný bod, od ktorého sa môžeme odpichnúť.“ Keď sa

TEXT: KATARINA LEŠKOVÁ
FOTO: FOTOLIA