



Bublina splasla

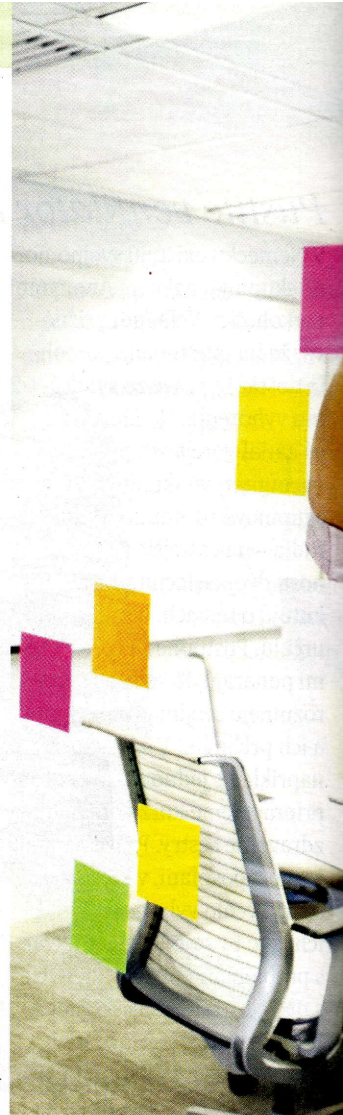
Michaela pracovala ako manažérka úspešnej svetovej firmy. Napriek tomu, že po kariérom rebríčku stúpala a jej život zvonku vyzeral závideniahodne, zvieral ju pocit prázdnoty. Rebríček svojich hodnôt podriadila firemnej politike, kde bola kamenná tvár na dennom poriadku. Hra na to, že všetko je okej a všetci sú solidárni, ju začala po čase unavovať. Bublina splasla a vysnívané miesto stratilo na atraktivite. Manžel, rovnako úspešný manažér, problémom Michaely nerozumel. Z jeho pohľadu bolo všetko v najlepšom poriadku. Keď zúfalá manažérka na internete objavila stránku o life koučingu, bolo rozhodnuté. Hneď na prvom stretnutí pochopila, že jej život sa zúžil len na prá-

cu. Chýbala jej sociálna sieť, z jej života zmizli všetci priatelia. Dôvod? Nebol čas. Nemala nikoho, komu by mohla zavolať a úprimne sa porozprávať o čomkoľvek. „To bola aj jedna z úloh. Oživiť staré priateľstvá a každý týždeň niekoho pozvať napríklad na kávu,“ hovorí life koučka Janette Šimková. S ňou sa Michaela pustila do upratovania svojho života. Občas sa zdrhávalo, občas aj bolelo. Mladá žena potrebovala uznanie, ale už si ani nepamätala, kedy ju vedenie za niečo pochválilo. „Za hodinu plávania, prechádzku v lese alebo za meditáciu ma nikto nepochválil,“ oponovala, napriek tomu sa do jej života pohyb pomaly dostával. Najskôr to bola polhodinka peši do práce, neskôr

bicykel a masáž na uvoľnenie napätia. Dôležité boli i každodenné rozhovory s manželom, s ktorým sa postupne odcudzili. Bol to beh na dlhé trate, keď si z času, ktorý predtým venovala iba práci, ukrajovala minúty a neskôr hodiny iba pre seba. „Nakoniec som z firmy začala odchádzať už o piatej a bez výčitiek svedomia,“ konštatuje. Dnes má nové miesto a verí, že opäť nevysadne na rovnaký kolo-toč. „Ak by kľzala po povrchu a myslela si, že jej problém vyrieši len zmena zamestnávateľa, mohlo by sa to stať. Michaela však urobila mnoho práce na sebe, aby si uvedomila, čo je dôležité pre spokojnosť v jej živote,“ dodáva Janette Šimková.

váš príbeh

Foto: profimedia.sk



Stúpajte s koučom

Ak vám nepomohlo boxovanie vrece ani kurz kreslenia, vyskúšajte kouča. Nebude ho zaujímať vaša minulosť, ale to, čo chcete riešiť. Bude vás sprevádzať na ceste k tomu, aby ste čo najlepšie využili svoj potenciál. „Podobne ako šerpovia, ktorí vám pomôžu k výstupu na osemtisícovku,“ vysvetľuje life koučka Mgr. Janette Šimková.

Majú ľudia, čo vyhoreli, niečo spoločné?

Zvyčajne veľké nadšenie a ideály, sú výkonní a kreatívni, chcú napredovať a rásť, ale nedokážu zvládnuť obrovskú záťaž.

Práca je stredobodom ich života, nepoznajú voľný čas, nemajú koníčky, často im to škripe aj v partnerstve. Sme spoločnosť zameraná na výkony. Porovnávame sa, trpíme terorom príležitostí. Súčasny človek si nechce dať ujsť nič, čo mu príde do cesty. Tým sa však nadmieru zahltí a už nie je schopný selektovať, čo je pre neho zmysluplné a čo nie.

Dá sa vyhoriť aj mimo práce?

Vzťahové vyhorenie je veľmi časté. Kedysi sa spájalo so syndrómom prázdneho hniezda, keď deti odišli z domu, dnes prichádza oveľa skôr. Môže za to

rýchle životné tempo, výsledkom ktorého je fakt, že partneri sa v domácnosti mňajú a jeden z nich nadobudne pocit, že nič nestíha a na všetko je sám. Stráca sa nadšenie, prehlbuje sa pocit zbytočnosti.

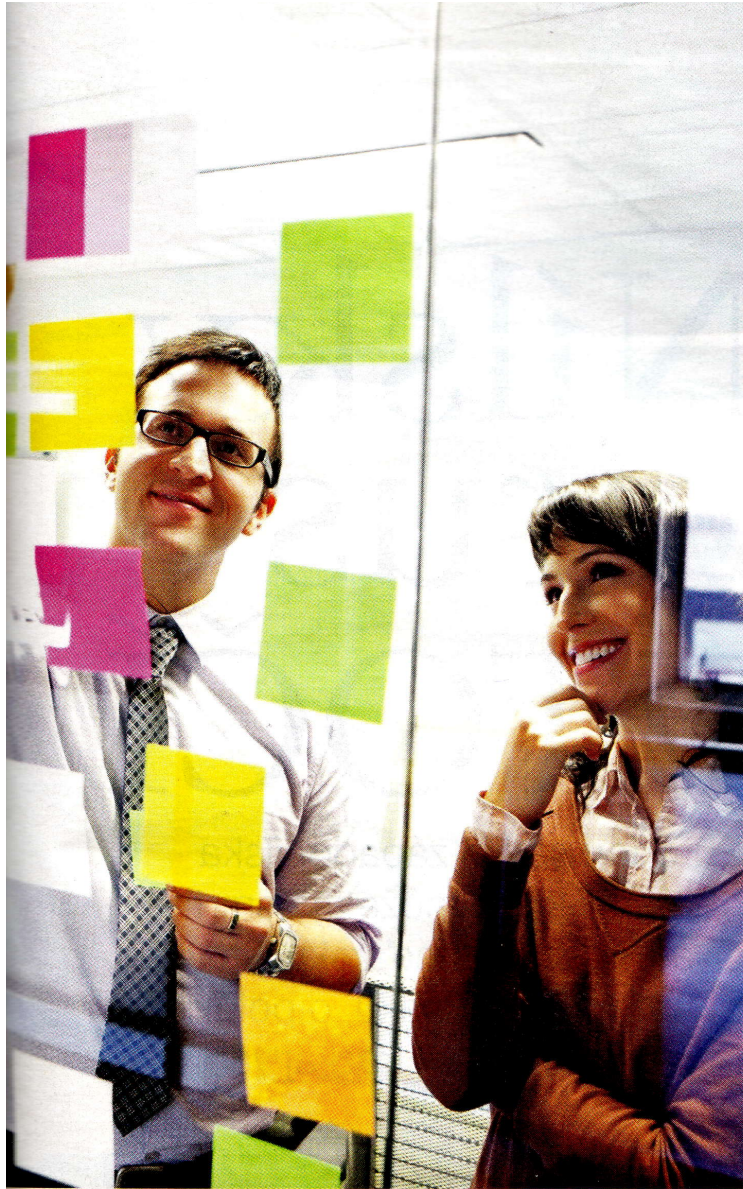
Akú rolu zohráva pri vyhorení túžba po uznaní?

Kľúčovú. Ak je váš život postavený na tom, že potrebujete stále niekomu niečo dokazovať a za každú cenu uspieť. Súvisí to s vierou vo vaše schopnosti. Svoju hodnotu si určujete sami, no na jej potvrdenie potrebujete iných. S deficitom uznania sa často stretávame u tých, kto-

rých rodičia vychovávali podmienenou láskou: Mám ťa rada, ale prečo nemôžeš byť lepší než Jožko? Potvrdzovať svoju hodnotu iba zvonka sa však nedá dlhodobo.

Túžiť po uznaní teda nie je správne?

Uznanie je dôležitý motivačný faktor, ale nemôžeme ho chcieť za každú cenu napríklad tým, že si vytyčujeme príliš vysoké ciele, sme súťaživí, v ustavičnom časovom strese, pociťujeme ohrozenie vlastnej sebaúcty, máme negatívne sebahodnotenie a neúspech prežívame ako osobnú porážku.



Ako uhasiť vyhorenie v práci? Pýtam sa vyhoretych, čo im okrem práce dáva zmysel, čo robia vo voľnom čase, čo ich naplnia a robí im radosť, a oni sami prídu na to, že je tam obrovská diera. Vravajú, že luxus dvoch hodín denne len pre seba si nemôžu dovoliť. Uvedomia si, aký robotický život žijú – ráno odídu do práce, a keď sa večer vrátia domov, zvyšok dňa venujú rozmyšľaniu o tom, čo ich zajtra v práci čaká. Nežijú v prítomnosti, nevedia vypnúť ani sa tešiť. Aj na sedení dvíhajú mobily a ja ich učím, že to je ich chvíľa a za hodinu im nič neujde. Často im chýba správna životospráva. Raňajky vynechávajú a večeru majú výdatnú. Spoločne to všetko naprávame, hľadáme aktivity, ktoré im ponúknu relax. Dôležitá je i práca so sebaopoznávaním a s emóciami.

Ako ich presvedčíte, aby pracovali menej?

Nejde o to prevrátiť im celý život hore nohami. No darmo ste v práci dvanásť hodín, keď výkon podáte za šesť. Ak venujete nejaký čas fyzickej aktivite, ktorú vaše telo potrebuje, budete aktívnejší a efektívnejší aj v práci. To platí pre životosprávu a psychológiu.

Manažéri a riaditelia vlastných firiem si možno vedia skrátiť pracovný čas, čo však zamestnanci? Nevyvolá skorší odchod z práce nevoľu nadriadených?

Ak je firma nastavená na neskoré odchody zamestnancov, šéfa pravdepodobne nepresvedčíte. Je zložité konfrontovať sa s kolegami, ktorí pri budovaní kariéry nehľadajú na svoje osobné voľno. Najmä mladí, ktorí ešte nemajú ukotvenie, sú ochotní pracovať

od svitu do mrku. Ak analýza ukáže viac negatív ako pozitív, riešením je nová práca, kde sa výkon nemeria časom.

Nie každý si môže dovoliť luxus výpovede.

Existenčné hladisko je dnes veľmi vysoká priorita. V takom prípade hľadáme možnosti, učíme techniky, aby bolo pôsobenie na pracovisku znesiteľné a aby problémy tak neprežíval. Dôležité je zvládnuť situáciu, než sa vám naskytnú iné možnosti, ktoré by ste mali aktívne vyhľadávať, lebo z dlhodobého hladiska si poškodzujete zdravie.

Je riešením práca z domu?

Áno, ak si ho vyskúšate a viete, že takýmto spôsobom dokážete fungovať. Závisí to od vašej osobnostnej typológie. ■

Ani kouč to neurobí

Kouč je ako šerpa, ktorý vás sprevádza pri výstupe na osemtisícovku. Bude vám pomáhať, ale nebude kráčať za vás. Koučovaci rozhovor má svoju metodiku, ktorá vám pomôže vyjasniť si, kde sú vaše vnútorné zdroje a čo potrebujete, aby ste dosiahli to, po čom túžite. Úvodné stretnutie je bezplatné. Čas spolupráce sa líši v závislosti od toho, či chcete riešiť nejakú dilemu, alebo popracovať na svojom osobnom raste. Ideálne je stretávať sa raz týždenne počas troch mesiacov, čo je dvanásť sedení. Dá sa koučovať aj on-line alebo cez telefón.

Platená inzercia

Ak sa neviete vzdať koláčika alebo chrumkavého bieleho pečiva, konzumujte predtým vlákninu. Tá spomaľuje trávenie, takže ani zakázané dobroty potom nenapáchajú v tele takú škodu.

Koľko cukru potrebujeme pre zdravie?

Život bez cukru nie je možný. Nielen že by nechutil tak dobre. Naš organizmus cukry potrebuje, aby z nich mohol vyrábať energiu pre svoje fungovanie. Má to však jeden háčik zvaný glykemický index.

Keď si na tanieri doprajeme niečo, čo obsahuje cukru priveľa, aktivizuje sa v našom tele inzulín, ktorý energiu v podobe glukózy rozodistribuuje po tele podľa potreby. Všetko, čo zvýši, telo uloží do tukových buniek. Dobrá správa je, že to nemusí znamenať hneď kilá navyše. Tá zlá je, že to dobré pre naše telo rozhodne nie je! Aj z toho dôvodu čoraz viac odborníkov hovorí o takzvanom **glykemickom indexe** potravín. Veličina, ktorá definuje, ako rýchlo sa cukor v potravinách vstrebe do krvi. Ak je tento proces pomalý, hovoríme o nízkom glykemickom indexe. Sami si takouto konzumáciou môžeme udržať stabilnú hladinu glukózy a inzulínu v krvi, čo je pre telo ideálne. Naopak, ak sa to deje rýchlo, v tele nastanú veľké výkyvy a po krátkom čase sa opäť prihlási hlad i únava. Na základe týchto poznatkov a odborných testov v nemeckých laboratóriách Profil Institute, uvádza Zlatá Studňa na trh rad unikátnych nápojov, ktoré majú nízky glykemický index a navyše obsahujú **vo vode rozpustnú vlákninu**. Tá pomáha spomaľovať vstrebávanie cukrov z iných potravín a prispieva k príjemnému pocitu nasýtenia. Nie je náhoda, že nápoje Zlatá Studňa Life+vláknina sú vyrábané v **troch príchutiach zdravého ovocia** – slivka, modré hrozno a čučoriedka s borievkou. **ZLATÁ STUDŇA Life + vláknina** vám tak napomáha nielen uhasiť smäd a zabezpečiť telu dostatok tekutín, ale spolu so zdravým životným štýlom aj eliminovať únavu, zvýšiť fyzický výkon, znížiť hladinu cholesterolu i hmotnosť a vyvarovať sa zdravotným ťažkostiam.

www.zlatastudna.sk

