



# PRZEGLĄD TYGODNIOWY N°II

Program szkoleniowy dla JCS  
Troska o siebie na stanowisku pracy

## **Aby zadbać o siebie, musimy lepiej siebie poznać**

Czy możemy zrobić dla kogoś cokolwiek dobrego nie poznawszy najpierw tej osoby, jej potrzeb, nie rozpoznawszy, co dla niej będzie najlepsze? Z tego samego powodu, aby skutecznie zadbać o siebie, musimy najpierw poznać siebie lepiej. Pierwszą rzeczą, jaką winniśmy wiedzieć, jest to, że na nasze życie składają się trzy wymiary - ciało, umysł wraz z emocjami oraz duch (ten ostatni aspekt możemy potraktować opcjonalnie, ponieważ nie każdy uznaje duchowość za coś istotnego czy nawet istniejącego). Dobrze zadbać o siebie to zadbać o siebie we wszystkich tych sferach.

Wymiary te, tak czy inaczej **są** ze sobą powiązane **każda** poprawa lub pogorszenie w jednej z nich oddziałuje odpowiednio na inne.

**Żeby zadbać o siebie, trzeba siebie znać**



Logiczne jest, że kiedy zabieramy się do jakiejś pracy czy aktywności, najpierw porządkujemy miejsce, w którym tę pracę czy aktywność będziemy wykonywać. Zaczynając więc pracę nad samymi sobą, musimy zadbać o to, aby uporządkować naszą własną percepcję siebie, ludzi i świata. Mogą w nas tkwić ukryte przekonania i postawy zniekształcające odbiór rzeczywistości i w efekcie zniekształcające również nasze relacje i naszą pracę. Przyjrzyjmy się na przykład takim oto przekonaniom: "Ludzie nie lubią mnie takim, jakim jestem", "Nie dam sobie rady z tą pracą", "Ta praca prowadzi donikąd", "Tym ludziom nie da się pomóc". Te negatywne przekonania odbierają człowiekowi odwagę w sposób przez niego nieuświadomiany. Może i my nosimy je w sobie... Sprawdźmy...



## Tort dobrze podzielony

Nasze życie obejmuje wiele sfer - rodzina, praca, zdrowie, przyjaciele, finanse i to tylko nieliczne z nich. "Tort życia" można podzielić więc na wiele kawałków. Z tego, jak się sprawy mają w każdej z tych sfer, bywamy bardziej lub mniej zadowoleni. Nasze zadowolenia i niezadowolenia składają się na to, co ogólnie myślimy o naszym życiu - czy czerpiemy z niego satysfakcję, czy nie. Dobrze jest więc zdać sobie na początek sprawę, z jakich ważnych sfer składa się moje życie, a potem w odniesieniu do każdej z nich odpowiedzieć sobie na pytanie: czy jestem zadowolony z tego, jak się w niej sprawy mają - w sferze rodziny, finansów itd.? Czy chciałbym coś w niektórych z tych sfer zmienić? Czy niektóre nie zajmują w moim życiu zbyt dużo, a inne zbyt mało miejsca? Powinniśmy zadbać o wszystkie sfery życia, które uważamy za istotne, w taki sposób, by powstała między nimi pewna równowaga - równowaga między czasem i uwagą poświęcaną komputerowi, rozrywce, pracy, rodzinie zdrowiu, pieniądзом itd. Żadna ze sfer nie powinna rozrastać się kosztem innej.

## Codziennie mycie zębów

Wiemy już, że troska o siebie zaczyna się od pracy nad uświadomieniem sobie pewnych rzeczy. Uświadomieniem sobie najpierw mentalnych barier stojących na przeszkodzie ku prowadzeniu pełniejszego życia (negatywne przekonania); uświadomieniem sobie obfitości życiowych ofert oraz wagi, jaką ma dla nas każda z nich (praca, rodzina, przyjaciele, zdrowie, pieniądze itd.). Tylko poprzez uświadomienie sobie tego, co jest, stajemy się zdolni do podejmowania sensownych decyzji co do tego, czego byśmy chcieli. Uświadamianie sobie różnych rzeczy, zatrzymanie się i spojrzenie wokół, a także wgląd siebie jest już zadaniem o siebie.

Uspokaja umysł, otwiera nas na chwilę obecną. Zaczynamy widzieć, czego nam brak, a czego mamy za dużo - w odniesieniu do naszego zdrowia, relacji, pracy, czasu wolnego - czy rozsądnie korzystamy z danego nam czasu, czy nie potrzebujemy pomocy innych. Pamiętajmy: troska o siebie jest skuteczna - tak jak mycie zębów - tylko pod warunkiem codziennego stosowania.

