

VÝZVA: PÉČE O SEBE

ÚVOD

Ve svém podnikání jste VY ta nejdůležitější osoba. Pokud nebudete v pohodě, odpočatí, fit a spokojení, tak nic ve vašem byznysu nepůjde hladce. Často se stává, že myslíme hlavně na druhé, na naše zákazníky, jak jim dát všechno, po čem oni touží, jak je uspokojit. Paradoxně, pokud se ale budeme pořád jen "rozdávat", vyhoříme a nejen že zákazníci nedostanou, co chtěli, ale ani vy nebudete mít peníze a nesplníte si cíle a sny, kvůli kterým jste podnikat začali.

"Velikost našich příjmů je přímo úměrná tomu, nakolik si vážíme sami sebe."

Pokud si sami sebe dost nevážíme a nestaráme se o sebe - své největší aktivum - projeví se to negativně v našem podnikání. Jsme vyčerpaní.. Neříkáme si o dost peněz. Pracujeme do roztrhání těla. Kýveme na zakázky a požadavky, které vlastně dělat nechceme...

Dejte si proto výzvu.

BĚHEM NÁSLEDUJÍCÍCH 30 DNŮ DEJTE SEBE NA PRVNÍ MÍSTO!

Tento pracovní list vám bude pomůckou. Vyplňte si odpovědi na koučovací otázky. Zamyslete se nad tím, jak jste na tom s péčí o sebe dneska. Zkuste do svého života zavést některé tipy a strategie, které v tomto pracovním listu najdete.

A za měsíc porovnejte, jak se budete cítit oproti dnešku.

Dnešní datum:

Sem si napište svoje pocity a myšlenky ohledně péče o sebe, vaší spokojenosti, pohody v podnikání i celkově v životě. Jak jste na tom dneska?

ČÁST 1: PÉČE O SEBE

Klíčové slovo ve vašem životě by mělo být ROVNOVÁHA. Smyslem je najít balanc mezi péčí o druhé a péčí o sebe. A proto si musíte stanovit hranice v rámci svého byznysu. Když to budete mít nastavené jako pravidla, tak to jednodušeji budete dodržovat.

Než se pustíte do rozhodování, co bude vaší prioritou v péči o sebe a jaké změny proto musíte udělat, zamyslete se taky nad svými přesvědčeními, která vám možná brání v tom, dát sebe na první místo.

Jaké výmluvy používáte? Proč třeba nemůžete jít plavat nebo proč si zrovna teď nemůžete sednout a číst si knížku? Co si v takových případech říkáte?

Čemu věříte co se týče péče o sebe? Například že péče o sebe je důležitá, ale nemáte na to čas apod.

Jak by se váš život mohl změnit, kdybyste tyto přesvědčení a výmluvy neměli?

Co by se mohlo změnit přímo ve vašem podnikání, když byste dali na první místo sebe?

METODA PŘERÁMOVÁNÍ NEGATIVNÍCH MYŠLENEK

Přerámování je velmi užitečný způsob, jak zatočit s nežádoucími myšlenkami, přesvědčeními a nastavením mysli. Trik je v tom, že každé negativní myšlenku vymyslet pozitivní. Tady je pár příkladů:

Když budu hned ráno hodinu cvičit, nestihnu udělat úkol XY.

X

Když dám přednost sobě a budu cvičit třeba jenom 20 minut, budu mít víc energie a splním víc úkolů.

Sice už se mi chce už hrozně spát, ale nemůžu, musím ještě dokončit vizualizaci pro klienta.

X

Tohle může počkat do rána. Budu odpočatá a můžu i vstát o chvíli dřív a projekt dodělat ráno.

Mám pocit, že tenhle projekt pro mě není vůbec dobrá spolupráce, s klientem si neneseme. Ale potřebuju přeci ty peníze!

X

Špatný klient mi přitáhne zase jen špatné klienty. Než se trápit stresující spoluprací, soustředím se radši na hledání jiných klientů a způsobů, jak zvýšit svoje příjmy, tak aby to bylo v souladu se mnou a tím, co mi jde snadno.

A teď vy: vezměte svoje negativní výmluvy a přesvědčení ze cvičení výše a napište si pozitivní přerámování:

HRANICE

To, co často vysává nejvíc naší energii a ničí nás je, že nemáme stanovené jasné osobní hranice. Nebo je máme, ale necháváme ostatní, aby je překračovali. Klasický příklad v oboru interiérů: klient, který vám volá o víkendech, pořád chce nějaké změny, nerespektuje vaši pracovní dobu a soukromí...

Měli byste mít proto tyhle hranice jasné - a nejen vůči klientům, ale i vůči třeba přátelům nebo i rodině. Znáte to, děti "pořád něco chtějí" a vy nemůžete v klidu pracovat... A taky je dobré stanovit hranice sami sobě! Tohle mě osobně velmi dobře funguje. Například, pátky jsou vždy dny, kdy se věnuji sebe-vzdělávání, čtení článků, hledání inspirace apod. Nebo třeba středy jsou pro mě dny "domácích úkolů", kdy se věnuji studentům a zpětné vazbě k jejich cvičení a projektům. Oni to vědí - říkám jim to na začátku kurzu, aby nečekali, že na jejich úkoly budu reagovat ihned, jak mi je pošlou do mailu.

Tohle rozhodně patří do oblasti péče o sebe a sebehodnoty. Stanovené hranice a jejich dodržování vám pomůže udržet si "zdravý rozum", budete cítit, že máte kontrolu nad tím, co se kolem vás děje. Podmínkou, aby to fungovalo ale taky je, abyste se naučili říkat NE!

Tady je pár příkladů, na čem byste mohli během následujících 30 dnů zapracovat.

Kontrolujte emaily jen 1x denně

Udělejte si každý měsíc "schůzku se sebou", tj. ^{*}
čas pro sebe, kdy si uděláte svůj akční plán na
následující měsíc.

Každé ráno si nejdřív ze všeho zacvičte,
přes to vlak nejede!

Dejte klientům vědět, od kdy do kdy ^{**}
jste jim přes den k dispozici

Stanovte si jeden den v týdnu ^{*}
kdy se budete věnovat hlavně sobě
a svému rozvoji

Mějte na svém webu napsáno přesně, ^{**}
co a jak děláte.
Jen tak eliminujete "problémové
klienty"

Zjednodušte své procesy co to jen jde.

* Tohle souvisí s tématem "Produktivita a systémy", které najdete také tady v klubu.

** Tohle zase souvisí s přípravou "Uvítacího balíčku" pro vaše klienty. Taky o tom více najdete v klubu.

AKTIVITY - PÉČE O SEBE

Pokud jste sami sebe doteď spíš zanedbávali, možná ani nemůžete přijít na to, jaké aktivity byste měli zařadit do svého diáře, abyste si dopřáli nějakou tu péči. Pokud nevíte, kde začít, tady je spousta nápadů.

Zdřímnout si po obědě	Poslechnout si oblíbené album	Číst si
Dát si kousek čokolády	Zacvičit si	Podívat se na film
Sejít se s kamarádkou	Jen chvíli v klidu posedět	Jít spát dřív
Jíst výživné jídlo	Dát si koupel	Koupit si kytku
Jít na masáž	Být jeden den offline	Koupit si něco pro radost
Pít víc vody	Udělat si mini dovolenou	Říkat co si myslíte
Věřit svým instinktům	Meditovat	Zhluboka dýchat
Obejmout někoho	Jít do přírody	Zabrečet si (ano, je to někdy OK :-)
Psát si deník	Poděkovat - psát si "vděčnosti"	Vyhýbat se negativním lidem
Zajít si na dobré jídlo do restaurace	Upéct si koláč	Přečíst si svoje reference a úspěchy
Najít si čas na své koníčky	Každé ráno se na sebe usmát do zrcadla a říct: "Jsem dobrá!"	

Určitě přijdete na další věci. Důležité je, vybrat si třeba 3 věci, které zařadíte do svého programu během následujících 30 dní. A taky si je zapsat do diáře. Co je psáno, to je dáno. Jinak snadno na svoje předsevzetí v péči o sebe zapomenete!

ČÁST 2: SEBEDŮVĚRA A SEBEHODNOTA

Možná se vám nezdá, že tohle téma sem úplně patří. Ale zjistila jsem sama, že právě díky nízké sebedůvěře a sebehodnotě často právě děláme věci, které vlastně nechceme a nebo naopak neděláme věci, které víme, že bychom dělat měli nebo chtěli.

Takový příklad je třeba marketing. Pokud si nevěříme, tak automaticky nechceme mluvit o tom co děláme. A to je vlastně marketing. Možná teprve začínáte a říkáte si něco jako "Kdo jsem, abych mohla nabízet tyhle služby. Nemám vysokou školu, nemám za sebou spoustu zakázek, cítím se jako podvodník." Tohle má dokonce svůj odborný název. "Impostor syndrom" neboli syndrom podvodníka. Na webu k tomu najdete spoustu článků, přečtete si třeba [ten od Madly Čevelové](#).

A samozřejmě to souvisí s péčí o sebe - se sebeláskou. Mít se rád znamená mít i tu správnou víru v sebe, věřit si.

Zamyslete se, jestli máte nějaké pochybnosti nebo nízkou sebedůvěru v nějaké oblasti, které vás drží zpátky a nebo nutí dělat věci, které fakt nechcete dělat.

Zkuste si zase přerámovat tato přesvědčení a pochybnosti.

Řekněte si teď hned, že tyhle přesvědčení už vás nebudou držet zpátky a že místo toho budete autentičtí, skvělí a sami sebou.

Míra sebehodnoty má obrovský vliv na úspěch vašeho podnikání. Pokud si nevážíte sami sebe, kdo by si měl vážit vás a vaší práce, produktů a služeb?

Když se budete mít rádi a budete si jistí svou hodnotou pro lidi, ti to poznají.

Když budete v souladu se svými hodnotami tím, že si dáte dárek v podobě péče o sebe a pozitivního myšlení, budete schopni vytvářet a poskytovat víc hodnoty vašim zákazníkům.

ČÁST 3: OSOBNÍ ROZVOJ

Také osobní rozvoj by měl být součástí vaší péče o sebe. Podle mě je cesta podnikání sama o sobě cestou osobního rozvoje a je jen přirozené, že aby nám šlo lépe podnikání, hledáme cesty, jak se zlepšovat v nejrůznějších oblastech. Už jen to, že teď pracujete v tomto pracovním listu znamená, že procházíte osobním rozvojem. Jen je potřeba si na to najít ten čas...

Tím hlavním, co nás často drží zpátky a brání nám uspět v podnikání je psychika - to co se děje v naší hlavě.

Takže jako součást vaší rutiny v péči o sebe by měl být i čas pracovat "na své hlavě" - abyste se mohli stát tím člověkem, kterým být potřebujete, abyste uspěli.

Jaké v současné době řešíte problémy nebo výzvy?

Změňte perspektivu. Jak byste mohli o těchto problémech uvažovat jinak a vidět je jako prostor pro váš osobní růst?

Investujete do sebe - čas i peníze. Co byste mohli tento měsíc udělat, abyste zapracovali na sobě? Tady je pár příkladů:

- koupit si knihu o osobním rozvoji zaměřenou na téma, které řešíte
- jít na workshop nebo kurz
- jít na konferenci
- najít si mentora nebo kouče...

Tento měsíc udělám:

CHECKLIST PÉČE O SEBE

Péče o sebe a osobní rozvoj jsou jako cvičení. Nestačí to udělat jednou, musí to být pravidelná práce, abyste dosáhli výsledků. Ale nemusíte hned dělat velké změny a kroky. Pokud jste se doteď spíš zanedbávali, postupujte pomalu, přidávejte si aktivity krůček po krůčku. Hlavně naslouchejte sami sobě a dejte sebe na první místo. Tady je seznam věcí, které byste mohli během následujících 30 dnů začít dělat.

- Zvyšte ceny, pokud vám ty současné přijdou nízké vzhledem k vaší hodnotě*
- Nastavte si hranice - na co kývnete a na co ne*
- Investujte do osobního rozvoje (knihy, kurzy, mentor..)*
- Obklopte se lidmi, kteří s vámi budou na stejné vlně*
- Vytvořte si rituál sebe-péče*
- Naučte se říkat ne, pokud nabídka nebo záležitost není v souladu s vašimi hodnotami*
- Každý den si chvíli zacvičte*
- Jděte každý den na aspoň krátkou procházku*
- Najděte si čas na přípravu a vychutnání zdravého jídla*
- Věnujte se nějakému koníčku*

A JAK JSTE NA TOM PO UPLYNUTÍ NAŠÍ 30TI DENNÍ VÝZVY?

Datum:

Sem si napište svoje výsledky. Jak se cítíte, co se zlepšilo po měsíci péče o sebe? A co byste chtěli do programu zařadit v dalších dnech, týdnech a měsících?

Tím hlavním motorem vašeho podnikání, úspěchu a štěstí jste

VY!

Udělejte si čas na sebe, mentálně i fyzicky. Když to uděláte, můžete radikálně změnit svůj život i podnikání.

DRŽÍM VÁM PALCE!