

Znáte své maximum?



Znáte situace, kdy vás mozek neustále napomíná, že děláte málo? Mohli byste pracovat VÍCE, vydělávat VÍCE, starat se o děti a o domácnost VÍCE. A jak víte, že když budete dělat více, že vám to bude stačit? Další otázka tedy zní: „Znáte své maximum?“

Mnoho z vás, zvláště povah, které tráví dlouhé hodiny v práci u počítače, de facto neví, kdy skončit. Tvrdí, že i kdyby v práci byli 24 hodin denně, tak to stejně stačit nebude. Ženou se kupředu, ale kam? Jak tvrdí můj kolega Aleš Kalina, jedině do hrobu, kde už vám úspěch a peníze budou opravdu k ničemu. Proč máme tedy tendenci v životě přehánět a „jet na maximum“?

Od syndromu vyhoření k panické atace

Lidé – maximalisté mají zafixováno hluboko v podvědomí, že když nebudou dělat na 200 procent, mohou například druhé zklamat, jejich místo může nahradit někdo jiný – schopnější a pracovitější, ztratí své prvenství nebo už nebudou pro druhé tolik zajímaví. Je neuvěřitelné a neustále se podivuji, s jakou přesností náš mozek pracuje. Nepatrné situace v dětství, letmá slova rodičů, vztahy s vrstevníky, toto všechno náš mozek ovlivňuje více než dost. S čím větší intenzitou byl prožitek zažit, tím více se nám v životech bude do budoucna zobrazovat – je to až děsivé, ale bohužel/bohudík pravdivé:

Klasická rodičovská napomínání: „Jdi něco dělat, pořád se jen flákáš“, „Doma nepomáháš a jsi k ničemu“, „Když nebudeš více dělat, nikdy si nenajdeš pořádnou práci“ apod. Slabší a citlivější povahy si samozřejmě slova rodičů berou více k srdci a může to do jejich budoucnosti znamenat náběh na přepracování.

Tedy snaha být neustále v pohybu, ve střehu a připraven z nás dělá roboty, kteří nemají tlačítko OFF. Motor se ale občas přehřeje a začínají se dít věci nevídané. Nejen práce, ale i život přestává bavit, málo se smějeme, jsme až moc zamyšlení, unavení a netušíme, proč? Vždyť nás ta práce na začátku tolik bavila. Naštěstí naše tělo (mozek) je i přes velký psychický nápor schopno zachytit, kdy už máme dost. Začne nás zpomalovat a někdy je schopno nás zastavit zcela. Jak?

O syndromu vyhoření již možná víte z našich předchozích článků, ale není na škodu si o této diagnóze něco málo zopakovat. Jedná se tedy o stav, kdy dojde k tělesnému a

psychickému vyčerpání, může souviset i s workoholismem. Postižený často ani neví, že je nemocný. Léčba syndromu však nespočívá v odvedení jedince od práce nebo přímo v jejím znechucení. Důležité je otevřít mu oči, aby si uvědomil, že život neznamená jenom práce. Ale jsou to především také vztahy, záliby a potřebný odpočinek.

V jiných případech to také bývá panická ataka, kdy přetažený organismus ve snaze zpomalit tempo, začne hrát divadlo. Především dramatické scény typu předstírání infarktu, kolísání tlaku a podobně. Tato zpomalení ale mají svůj význam. „Nemocný“ je poté donucen více o sobě a o svém životě přemýšlet, což je sice jediná, ale značná výhoda, která u poučených jedinců zabrání opakujícím se stavům vyčerpanosti a přepracování.

Jak najít své maximum?

Pro začátek je potřeba zjistit (pokud jste si toho vědomi), proč se snažíte za každou cenu pracovat přespříliš? Jak jsem již psala výše, mohou to být tyto často „klamné“ důvody:

- Když nebudu pracovat na 200%, ostatní mě mohou předběhnout.
- Mé místo může být nahrazeno někým jiným – rychlejším a pracovitějším.
- Ztrátou svého tempa ztrácím své prvenství a preciznost atd...

Možná se to zdá banální, ale najít své maximum je opravdu prosté, i když pro někoho složitě. Pracujte pouze do takové míry, do které jste schopni se cítit dobře - bez napětí, obav, tlaku a přemíry stresu. Samozřejmě to bude pro mnohé znamenat jisté polevení ve svých činnostech a možná se to promítne i na vašem výdělku. Což může být ze začátku šok, protože tělo i mysl je zvyklé pracovat pod tlakem a ve značném stresu (vždy ze začátku doporučuji dělat změny pod dohledem zkušeného kouče).

Výhodu to má ale obrovskou, vyvarujete se únavových syndromů, panických atak a syndromů vyhoření. Peníze a práce opravdu nejsou všechno, protože jsou tu ještě dva zbylé kvadranty: zdraví a vztahy, které když zanedbáte, projeví se neblaze i na práci a financích. A tehdy vám peníze a práce bude už opravdu k ničemu – bez zdraví (psychického i fyzického) toho moc nenaděláte.



© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.