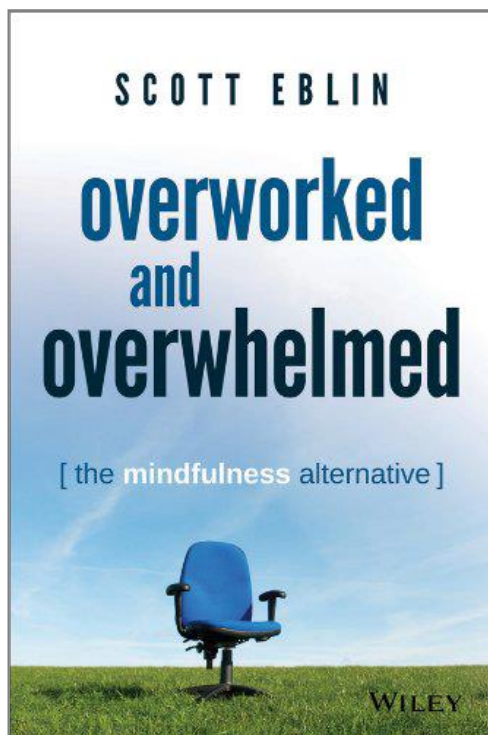


PRZEPRACOWANI I PRZECIĄŻENI

Uważna alternatywa



Scott Eblin

Wiley © 2014

- Wielu specjalistów egzystuje w stanie chronicznego stresu, który można nazwać „wszystko albo nic”.
- Rozwijanie uważności [mindfulness] może złagodzić stres, zwiększyć produktywność i poprawić stan twojego zdrowia.
- Uważność wyrównuje proporcje pomiędzy twoją świadomością, a intencjami.
- Model „życiowy GPS” pomaga ci rozpoznać charakterystyki i zachowania, które odzwierciedlają twoją „najlepszą wersję siebie”.
- „Życiowy GPS” pomaga ci zidentyfikować twoją szczytową formę w domu, w pracy i we współpracy z innymi.
- Efektywne zarządzanie czasem może złagodzić twoje poczucie przeciążenia.

- Zidentyfikuj i realizuj swoje życiowe cele i rozwijaj mocne relacje, które pomogą ci je osiągnąć.
- Stwórz rytuały łatwe do wdrożenia, odżywiające twoje zdrowie fizyczne, psychiczne i duchowe.
- Oddaj się medytacji, żeby poprawić jasność umysłu i złagodzić stres.
- Trzymaj się rutyny, równocześnie pozwalając sobie na okazjonalne błędy.

Czego się nauczysz:

- Dlaczego możesz być zestresowany?
- Jak używać modelu "życiowego GPS", żeby pozbyć się stresu?
- Jak wprowadzić równowagę do swojego życia?

Streszczenie

Wielu specjalistów czuje się wypalonych z powodu zwiększonej odpowiedzialności w pracy, cięć lub restrukturyzacji, szturm technologicznego czy innych aspektów nowoczesnego życia. Coach przywództwa Scott Eblin prezentuje zapracowanym szefom, jak rozwinąć uważność poprzez świadomość i zamiary. Stworzył model „życiowego GPS”, żeby uczyć menedżerów i specjalistów jak stawać się najlepszymi w domu, pracy i społeczeństwie. Sugeruje wprowadzenie rytuałów, celem rozwoju zdrowia fizycznego, psychicznego, duchowego i relacji poprzez ćwiczenia, medytację, czytanie, kooperację z innymi i spojrzenie z szerszej perspektywy. Korzyści z bycia stale obecnymi uwzględniają lepszy stan zdrowia, osłabiony stres i mocniejsze relacje.

Jeśli czujesz się "Przepracowany i Przeciążony"

John jest właścicielem firmy konsultacyjnej. Podczas ostatniej podróży do Los Angeles pracował przez 17 godzin w ciągu jednego dnia. Jego aktywności uwzględniały przebicie się przez poranne korki, odbycie telekonferencji z Danią podczas jazdy, wzięcie udziału w całodziennym spotkaniu, podrzucenie klienta na lotnisko, udział w wieczornej telekonferencji, kolację oraz przygotowanie się do kolejnego dnia poprzez przeczytanie e-maili, zanim wreszcie mógł położyć się spać. Coraz więcej menedżerów i specjalistów skarży się, że ich życie wymyka się im spod kontroli z powodu nacisków ekonomicznych i ogromnego udziału technologii w codziennym życiu. Podczas kiedy zredukowane przedsiębiorstwa „nauczyły się robić więcej mniejszym nakładem”, ich pracownicy, żeby przetrwać, mierzą się z „błogosławieństwem i przekleństwem” złotych czasów smartfonów. Smartfony mogą dostarczać rozrywki, ale przede wszystkim umożliwiają, a często wymuszają, pracę przez całą dobę. Ankieta przeprowadzona wśród dyrektorów,

menedżerów i specjalistów wykazała, że przeciętny użytkownik smartfona „jest w kontakcie z pracą” przez około 72 godziny każdego 168-godzinnego tygodnia, albo przynajmniej przez 43% czasu. Na spanie, jedzenie i zabiegi pielęgnacyjne mają około 40 godzin tygodniowo. Około 24% czasu na pozostałe aktywności i przyjemności.

Kultywowanie uważności

W roku 1979, Jon Kabat-Zinn z Uniwersytetu Massachusetts Medical Center ufundował MBSR – program redukcji stresu oparty na uważności, który łączy medytację i jogę, żeby pomóc pacjentom złagodzić stan przewlekłego bólu i niepokoju. Ponad 200 szpitali i tysiące organizacji na całym świecie wprowadziły zasady programu MBSR. Rozwijaj uważność i działaj intencjonalnie, żeby zredukować stres i poczucie przeciążenia. Uważność łączy samoświadomość i koncentrację na zamiarze; równanie wygląda następująco: „uważność = świadomość + intencja”.

Świadomość uwzględnia przyjęcie do wiadomości istnienia bodźców, wewnętrznych i zewnętrznych, kolidujących z myśleniem. „Mentalna paplanina, czy też wewnętrzne zakłócenia to stały element bycia człowiekiem. Sztuka polega na tym, żeby je rozpoznać.” Bycie świadomym tego wewnętrznego gwaru jest pierwszym krokiem do ograniczenia go. Nieświadomość jest barierą wobec uważności, tak jak rozproszenie, często z powodu rozwoju technologicznego. Badania Uniwersytetu Kalifornijskiego w Irvine wykazują, że dystraktor pojawia się w pracy średnio co 11 minut, a powrót do efektywnej pracy zajmuje około 25 minut.

Walcz, Osiągaj, Odpoczywaj i Traw

Henry Lescault spędził cztery lata jako policjant pod przykrywką w Massachusetts. Tuż przed przeniesieniem do nowej pracy, zmierzył się z trudnym zadaniem. Złamał podstawową zasadę: nigdy nie działał pod przykrywką w swoim rodzinnym mieście, nawet jeśli masz tylko rozbić grupę handlującą narkotykami. Którejś nocy, kiedy nie miał na sobie podsłuchu, podejrzliwy diler zasugerował, że Henry może być policjantem. Lescault zachował zimną krew i zaprzeczył. Spokojna reakcja ocaliła mu życie. Aktywował swój „przywspółczulny układ nerwowy”, regulujący organizm, włącznie z odpowiedzią ze strony „odpoczynku i trawienia”. Współczulny układ nerwowy (część autonomicznego układu nerwowego, odpowiedzialnego za odpowiedź taką jak „wszystko albo nic”, jest katalizatorem, a przywspółczulny układ nerwowy jest hamulcem. Musisz je utrzymywać w równowadze. Zbyt wielu specjalistów naciska wyłącznie pedał gazu i kończy, stale walcząc, w stanie przeciążenia nerwowego. Utrzymywanie układu współczulnego stale aktywnego negatywnie wpływa na stan zdrowia, może prowadzić

do nadciśnienia, chorób serca, otyłości, infekcji czy nowotworów. Jeśli nauczysz się wprowadzać w stan większego relaksu, możesz częściowo cofnąć zniszczenia dokonane przez chroniczny stres.

"Życiowy GPS"

Autor Scott Eblin i jego żona Diane stworzyli system "Życiowego Planowania Celów" (ang. "Life Goals Planning System"), zwany "życiowym GPS", na długo przed tym, jak klasyczny GPS zyskał popularność. Życiowy GPS ma identyfikować charakterystykę i sposób zachowania, obecne gdy jesteś najlepszą wersją siebie samego, szczególnie jeśli chodzi o szczytową formę zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego. Żeby zacząć identyfikować i interpretować swoją formę, spisz na jednej stronie swoją refleksję, dotyczącą tego, jak bycie w najlepszej kondycji wpływa na twoje wyniki w domu, w pracy i wśród ludzi. Zastosuj życiowy GPS, utrzymując pewną rutynę, poprawiającą twój stan fizyczny, psychiczny i duchowy. Zdrowie fizyczne, włączając w to energię i wydajność, tworzy bazę dla pozostałych kategorii. Zdrowie psychiczne oznacza utrzymanie silnego mózgu, co pomaga dokonywać dobrych wyborów. Twoje relacje z rodziną, przyjaciółmi i współpracownikami wpływają na twoją uważność. Duchowość pozwala ci skupiać się na szerszej perspektywie: „Po co właściwie jestem na Ziemi? Co powinienem robić?” Drobna zmiana w jednej kategorii może pozytywnie wpływać na pozostałe. Model życiowego GPS wymaga, żebyś zdefiniował, jaki jesteś w swojej najlepszej formie, które zwyczaje wzmacniają ją oraz jakie efekty chcesz osiągnąć. Znajdź spokojne miejsce, w którym możesz pokontemplować czynniki, pomagające ci osiągnąć szczytową formę.

Przemyśl minione 6-12 miesięcy. Jak czułeś się, będąc najlepszy w domu, pracy, w otoczeniu? Lista, którą stworzysz, będzie twoją osobistą i unikalną; nie uwzględniaj elementów, które według ciebie „powinny” tam być, wyłącznie te rzeczywiste. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi.

Radzenie sobie z zakłóceniami

Ludzie ćwiczący jogę wierzą, że „życiowa siła” – w sanskrycie, *prana* – bez ograniczeń przepływa po twoim ciele, kiedy jesteś w najlepszej formie. Trzy czynniki kolidują z takim stanem: załamanie, nadmiar dóbr oraz działanie przeciwko twoim mocnym stronom. Twój mózg jest na stałe zaprogramowany, żeby odpowiadać negatywnie na wszystko, co postrzega jako zagrożenie; to jest właśnie negatywne nastawienie. Żeby sobie z nim poradzić, „nazwij to i zauważ”. Zorientuj się, kiedy zaczynasz negatywny monolog wewnętrzny. Nazwij ten proces, jakkolwiek chcesz, i kiedy znów zaczniesz sam siebie obrażać, zorientuj się, że masz do czynienia z procesem negatywnym. Powiedz głośno: „O, to właśnie (tu wymień nazwę procesu)!” to pomoże

ci zrozumieć, że zawartość twojego monologu jest wtórna wobec twojego nawyku poddawania się mu.

Twoje mocne strony mogą stać się twoimi słabościami jeśli będziesz chomikował wszystkie szanse i nie będziesz ich delegował. Pozwól, by twój zespół lśnił, nie rób wszystkiego samodzielnie. Zbyt ciężka praca, by być mocnym w czymś, do czego po prostu nie jesteś przeznaczony, to trzeci czynnik hamujący twoje bycie w najlepszej formie. Oczywiście sam siebie zobowiązujesz do osiągnięcia sukcesu, bądź więc świadom, jakie są twoje prawdziwe mocne i słabe strony.

Ustalanie rytuałów dla ciała i dla ducha

Efektywne zarządzanie czasem napędza uważność. Przyjrzyj się temu, jak spędzasz czas. Znajdź swój rytm, tak żebyś mógł pracować wtedy, kiedy masz najwięcej energii. Niektórzy specjaliści załatwiają najważniejsze zadania z samego rana, a później zajmują się e-mailami. Inni ustalają konkretne godziny na realizację prozaicznych zadań. Wysoko wydajni specjaliści planują czas na niczym niezakłócone przemyślenia, żeby wyzwolić kreatywność, łatwo odmawiają i mają jasność co do swoich granic. Zdrowe ciało wspiera zdrowy umysł, aktywnego ducha i dobre relacje. Łatwość w poruszaniu się redukuje hormony stresu, odświeża umysł i sprawia, że jesteś bardziej produktywny i pewny siebie. Najlepsza aktywność fizyczna to taka, która sprawia ci przyjemność. Ćwicz z innymi ludźmi. Jedz zdrowiej, rozwijaj lepsze nawyki żywieniowe. Nie zaniedbuj spania. Eksperci z dziedziny medycyny rekomendują siedem – osiem godzin snu w nocy, większość ludzi nie śpi jednak nawet siedmiu. Żeby lepiej spać, staraj się chodzić spać i wstawać o podobnych godzinach, nawet w weekend. Ogranicz jedzenie i picie w ciągu dwóch, trzech godzin przed snem. Kiedy zbliża się czas snu, unikaj ekranów urządzeń elektronicznych i aktywności fizycznej. Niech twoja sypialnia będzie miejscem wyciszonym, chłodnym i ciemnym.

Budowanie mocnych relacji z innymi

Kiedy twoje relacje cierpią z powodu twojej nieobecności, twoja praca również cierpi, twoje zdrowie podupada, a twoje „człowieczeństwo” słabnie. Meta-analiza 148 opracowań, badających zwyczajnie społeczne ponad 300 tysięcy osób na całym świecie wykazała, że „posiadanie słabych relacji jest bardziej szkodliwe, niż brak ćwiczeń, dwukrotnie bardziej szkodliwe niż otyłość i mniej więcej tak samo szkodliwe jak bycie alkoholikiem lub palenie paczki papierosów dziennie”. Żeby budować lepsze relacje, stań się lepszym słuchaczem. Zidentyfikuj swój styl słuchania; jest powierzchowny, transakcyjny, czy transformacyjny? Słuchanie powierzchowne pojawia się, jeśli jesteś w ciągłym trybie „wszystko albo nic”, jesteś rozproszony albo myślisz o kolejnej rzeczy do zrobienia. Słuchanie transakcyjne występuje wtedy, kiedy słuchasz tylko na tyle aktywnie, żeby „załatwić sprawę”. Słuchanie transformacyjne natomiast pojawia się, kiedy rozwijasz prawdziwe więzi z innymi ludźmi. Jeśli jesteś rozproszony, albo niecierpliwy, możesz być słuchaczem powierzchownym. Jeśli osiągasz swoje cele, możesz być słuchaczem transakcyjnym. Słuchanie transformacyjne oznacza obserwację sygnałów niewerbalnych i docenianie wartości ciszy, która daje ci czas na myślenie. Żeby zwiększyć twoje zaangażowanie, buduj relacje koleżeńskie ze współpracownikami i dbaj o to, by mieć czas na spędzanie go z ludźmi. Bycie stale negatywnym i samokrytycznym może mocno zakłócać wasze stosunki. Zamiast tego spróbuj zaobserwować, co działa tak, jak należy. Zrób w swoim życiu przestrzeń dla ludzi, którzy są dla ciebie ważni. Jeden z uczestników warsztatu opowiedział pewną historię: kiedy czekał razem z rodziną na lot w drodze na wakacje, jego dziesięcioletnia córka zapytała: „Tatusiu, możesz mi dać swój telefon?” Kiedy go jej dał, włożyła go do torebki i powiedziała: „Oddam ci go, jak wrócimy.” Poza pierwszym momentem paniki, wytrwał cały tydzień nie używając telefonu. Te wakacje okazały się być najlepszymi, jakie spędzili całą rodziną.

“Dostrzeganie swojego celu”

Duchowość oznacza różne rzeczy dla różnych ludzi, ale z założenia odnosi się do eksplorowania „celu swojego życia”. Twoje duchowe zwyczaje mogą być religijne lub nie; mogą łączyć w sobie różne ścieżki i perspektywy, albo mogą nie łączyć żadnych. Twój cel przecina wszystkie aspekty życia. Rozwijaj swoją stronę duchową używając dowolnego połączenia refleksji i wdzięczności, wizualnych punktów centralnych, czytania książek i prasy i regularnej modlitwy lub medytacji. Kaye Foster Cheek, menedżer wyższego szczebla, zaczyna każdy dzień otwierając oczy w łóżku, biorąc wdech i mówiąc: „No więc kolejny dzień. Co za dar. Dziękuję ci za ten oddech!” Jeśli koncentracja na samym oddechu sprawia ci trudność, spróbuj powtarzać jakieś kojące słowo lub zdanie, jako alternatywę. Eksperymentuj z różnymi rutynowymi refleksjami, żeby upewnić się, która dla ciebie działa najlepiej. Odnalezienie idealnego dopasowania może trwać latami, ale cierpliwości.

Wytrwałość w podróży

Trzymaj się swoich zwyczajów, ale pozwól sobie na popełnianie błędów. To może zająć sporo czasu, żeby przeanalizować, co działa najlepiej w twoim naturalnym rytmie. Kiedy masz wątpliwości, wybierz takie zwyczaje, które są łatwe do zastosowania i mają największą szansę wprowadzić zmianę. Zaplanuj działania, które wzmocnią twoje najważniejsze cele. Zachęć przyjaciół, żeby ci pomogli. Twój życiowy GPS wskaże ci kierunek, jak tylko spiszysz odpowiedzi na pytanie o trzy komponenty – jaki jesteś, będąc w najlepszej formie, jakie zwyczaje to wzmocniają i jakiego rezultatu się spodziewasz. Jeśli przegapisz dzień, tydzień lub więcej jakiegoś ważnego zwyczaju, nie przejmuj się. Odpuść sobie poczucie winy i idź dalej. Nie dokładaj zbyt wielu zwyczajów naraz. Wróć do poprzedniego punktu, jeśli to konieczne. Zaczynaj od stworzenia atmosfery uważności w domu. Pomyśl o życiu, jakie chcesz stworzyć z ludźmi, których kochasz. Następnie określ, co oznacza dla ciebie sukces w pracy. Prawdziwe transformacje pochłoną większość twojego czasu, energii i uwagi. Zastanów się, jak rozmaite zwyczaje wpływają na twoje otoczenie. Na przykład Patrick z działu finansów spędza jeden dzień w roku z innymi współpracownikami, pomagając siedmiuset bezdomnym. Wolontariusze używają lokalnej świetlicy, ustawiając w niej punkt pomocy medycznej, również psychicznej, stomatologa, okulistę, fryzjera, spiżarnię z jedzeniem i wiele innych. Twoja społeczność to ludzie o podobnych do twoich zainteresowaniach, takich jak wiara, sport, hobby i temu podobne.

Weź trzy głębokie wdechy

Kiedykolwiek potrzebujesz oczyścić umysł, weź trzy głębokie wdechy. Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami. Regularne ćwiczenia oddechowe wspomagają funkcje poznawcze i redukują stres. Każdego dnia zaplanuj kilka minut, w których skupisz się tylko na oddychaniu.