



НАТАЛИЯ
ТАКЕНА,
ПСИХОЛОГ

ПОЗВОЛЬ СЕБЕ НЕ БЫТЬ ИДЕАЛЬНОЙ

Каждый день я встречаю женщин, которые приходят ко мне с выгоранием. Это может случиться с любой из нас. Даже с самой сильной и организованной. Я прекрасно понимаю их, потому что сама живу активной и насыщенной жизнью и знаю не понаслышке, что значит балансировать между разными ролями.

Во-первых, я практикующий психолог – и моя работа требует, чтобы я заботилась о своем ментальном, физическом и эмоциональном состоянии. Во-вторых, я мама и жена, а это значит, что форс-мажоры и многозадачность – мои постоянные спутники. В-третьих, я женщина, которая хочет оставаться красивой и здоровой, сколько бы дел ни было в

ежедневнике. А это – спорт, уход за собой и регулярные чек-апы.

И знаете, в какой-то момент я поняла: невозможно все время держать на первом месте сразу все. Приходится выбирать, что для тебя важнее здесь и сейчас. Поэтому я хочу поделиться тем, что помогает мне не терять себя в круговороте дел и жить той жизнью, которая мне действительно нравится.

ФОТО: EVANTO

ШЕСТЬ ВАЖНЫХ ШАГОВ

Как часто женщины, решившие сделать ставку на карьеру, тут же слышат: а как же дети? И наоборот – у той, которая всю себя отдает семье, постоянно мелькает мысль, что она упускает шанс реализовать свой профессиональный потенциал. А если женщина пытается распределить время между всеми этими сферами, то вдруг ощущает, что недостаточно хороша и там и там. Именно этот внутренний конфликт заставляет нас чувствовать, что мы никогда не достигнем идеала, который придумали наши предки и поддерживают современные стандарты. Да еще и социальные сети постоянно подбрасывают нам картинки успешных дам 24/7. Как же не оказаться в этом состоянии недостаточно хорошей?

Но вот секрет: идеала не существует, а истинный приоритет определяется тем, что действительно важно именно вам в данный момент. Давайте разберемся, как это можно сделать, не теряя при этом позитивного отношения к жизни.

ШАГ 1. ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ ЛИЧНУЮ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ

Начнем с того, что нужно понять, что для вас действительно важно. Забудьте на минутку все навязанные обществом стандарты и задайте себе пару простых вопросов:

Что приносит мне настоящее удовлетворение и радость?

Какие аспекты моей жизни вызывают усталость или стресс?

Как я вижу себя через пять или десять лет? Что я хотела бы вспомнить с гордостью, а что – забыть?

Один из способов найти ответ – представить себя в будущем.

Представили? Вот прошло десять лет, и вы оглядываетесь назад. Какие моменты вам особенно дороги? Чему вы рады, а о чем, возможно, жалеете? Этот мысленный эксперимент помогает увидеть, что действительно важно сейчас – будь то время с близкими, реализация в профессии или что-то еще. Такой взгляд со стороны может дать неожиданный инсайт и стать точкой опоры для пересмотра приоритетов.

Составьте и запишите список ваших ценностей и желаний на сегодняшний день. Видеть их на бумаге помогает отделить истинное от навязанного и заложить фундамент для дальнейших решений.

ШАГ 2. ОЦЕНИТЕ, ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ СЕЙЧАС

Чтобы понять, куда направлять свою энергию, важно объективно оценить текущую ситуацию. Один из классических инструментов для этого – «Колесо жизненного баланса». Возьмите лист бумаги, нарисуйте круг и разделите его на 6–8 секторов, обозначив ключевые области жизни, такие как семья, работа, здоровье, личностное развитие, друзья, хобби и отдых.

Затем определите, сколько времени и эмоциональных ресурсов уходит на каждую сферу.

Часто оказывается, что работа занимает подавляющую часть времени, в то время как на личное развитие или отдых остается совсем мало сил. Проведение такого анализа помогает увидеть, какие области требуют внимания и коррекции, и становится первым шагом к перераспределению сил и времени.

Запишите результаты оценки, чтобы наглядно понять, где можно внести изменения и вернуть баланс в жизнь.

ШАГ 3. УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Часто перегрузка возникает не из-за нехватки времени, а потому, ▶

ЧАСТО ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЧТО РАБОТА ЗАНИМАЕТ ПОДАВЛЯЮЩУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ, В ТО ВРЕМЯ КАК НА ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ИЛИ ОТДЫХ ОСТАЕТСЯ СОВСЕМ МАЛО СИЛ. ПРОВЕДЕНИЕ ТАКОГО АНАЛИЗА ПОМОГАЕТ УВИДЕТЬ, КАКИЕ ОБЛАСТИ ТРЕБУЮТ ВНИМАНИЯ И КОРРЕКЦИИ, И СТАНОВИТСЯ ПЕРВЫМ ШАГОМ К ПЕРЕРАСПРЕДЕЛЕНИЮ СИЛ И ВРЕМЕНИ.

