

e-book



Równowaga

życie praca

Zdrowie pracującej mamy



Autorka

Ula Nec

Specjalistka psychodietetyki
Farmaceutka
Mama

cel
zdrowie
ula nec

Tytuł: Równowaga życia i pracy,
czyli zdrowie pracującej mamy

Copyright © Ula Nec Cel-Zdrowie, 2023

Skład: Ula Nec

Konsultacja merytoryczna treści:

psycholog Paulina Gaworska-Gawryś

Redakcja i korekta: Agnieszka Anulewicz-Wypych

Wsparcie graficzne: Karolina Sip

Warszawa 2023

Wydanie pierwsze

Dystrybutor: Ula Nec Cel-Zdrowie

E-book ani żadna jego część nie może być bez pisemnej zgody autorki przedrukowywany lub w jakikolwiek inny sposób upowszechniany, odczytywany publicznie oraz reprodukowany.

Materiały zawarte w tym e-booku mogą być użyte wyłącznie do celów prywatnych.

E-book przeznaczony jest dla osób zdrowych, chcących poprawić jakość swojego życia.

Przed podejmowaniem jakichkolwiek decyzji dotyczących zdrowia wskazana jest konsultacja z lekarzem. Autorka dołożyła wszelkich starań, aby zapewnić e-bookowi najwyższą jakość, jednak nie może być odpowiedzialna za jakiegokolwiek szkody wynikające z wykorzystania informacji w nim zawartych.





Ty też tak masz?

Praca na etacie

Pracujesz na etacie, a masz wrażenie, że 8 godzin zawarte w umowie to czysta fikcja? Nie umiesz wyjść z biura o czasie? Czujesz odpowiedzialność za powierzone zadania do tego stopnia, że działasz mimo upływu czasu, za który płaci Ci pracodawca? A może zabierasz pracę do domu? Sprawdzasz maile na urlopie? Myślisz o pracy spędzając czas z dziećmi?

Własny biznes

Prowadzisz własny biznes i już zupełnie zatarłaś granicę między pracą a życiem prywatnym? Masz ciągle poczucie, że należy zrobić coś więcej, lepiej i trudno Ci odejść od komputera? Nawet jeśli skończysz pracę, to ciągle trzymasz rękę na pulsie? Jesteś pod telefonem, na którym odruchowo, co jakiś czas sprawdzasz wiadomości? Myśli uporczywie krążą Ci wokół firmowych zadań? Trudno Ci skupić się na tym, co mówią dzieci? Przed snem słyszysz w głowie ciągły szum?

**Jeśli choć raz odpowiedziałaś TAK,
to ten e-book powstał dla Ciebie!**

Umiejętność zachowania równowagi życie-praca (work-life balance) to w dzisiejszych czasach klucz do sukcesu. Zdrowy balans warunkuje zarówno wydajność w pracy, jak i nasze zdrowie, dobre samopoczucie, prawidłowe relacje z bliskimi - czyli krótko mówiąc: umożliwia satysfakcję z życia.

Pokażę Ci jak

odzyskać równowagę między pracą zawodową a pozostałymi aspektami życia. Dzięki temu dowiesz się jak:

Poprawić swoje samopoczucie

- | | |
|---|---|
|  odzyskać energię |  bez hektolitrów kawy |
|  ustabilizować nastrój |  bez podjadania słodyczy |
|  wyciszyć natłok myśli |  bez wieczornych lampek wina |
|  unormować sen |  bez środków nasennych |

Zadbać o zdrowie

- | | |
|---|---|
|  wspomóc regenerację |  bez skomplikowanych procedur |
|  obniżyć ryzyko chorób |  bez tony suplementów |
|  zdrowiej jeść |  bez rezygnacji z ulubionych potraw |
|  więcej się ruszać |  bez długich, intensywnych treningów |

Pogłębić relację z bliskimi

- ✓ odzyskać siłę i czas, by móc angażować się w życie dzieci
- ✓ dbać o bezpieczne środowisko, w którym dziecko wie, że może liczyć na wysłuchanie, zrozumienie i pomoc rodzica, jeśli tylko o to poprosi
- ✓ przez swoją obecność i własny przykład budować prawidłowe poczucie wartości u dzieci i ich przyszłe postawy
- ✓ odzyskać możliwość zadbania o swój związek
- ✗ bez poczucia winy i wyrzutów sumienia

Jeśli zadbasz o siebie, o swoje zdrowie oraz o to, co w Twoim życiu jest naprawdę ważne – odzyskasz stan równowagi. Praca będzie tylko jedną ze składowych Twojego życia i przestanie dominować. Uwierzysz, że możesz pracować w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami. Zyskasz siłę, aby dostosować pracę do życia, a nie tylko i wyłącznie życie do pracy.

Dzięki odzyskanej równowadze zobaczysz, że jednocześnie będziesz:

Osiągać wysokie wyniki w pracy

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| ✓ poprawisz wydajność | ✗ bez nadgodzin |
| ✓ rozwiniesz kreatywność | ✗ bez uczucia braku wiary w siebie |
| ✓ poprawisz koncentrację | ✗ bez zbędnego perfekcjonizmu |
| ✓ zwiększysz odporność na stres | ✗ bez leków uspokajających |

O mnie

Psychodietetyczka
Farmaceutka
Mama



Kim jestem?

Nazywam się Ula Nec – jestem **farmaceutką, specjalistką psychodietetyki, fitoterapii, instruktorką pilates** oraz mistrzynią w ujarzmianiu czasu i nadmiaru zadań. Prowadzę konsultacje psychodietetyczne online.

Wiedza zdobyta na **dwóch uczelniach medycznych**, długoletnie doświadczenie w branży medycznej, umiejętność holistycznego podejścia do zdrowia, lata pracy z pacjentami w aptece oraz liczne szkolenia, w tym z zarządzania czasem, pozwalają mi skutecznie **wspierać zabiegane kobiety w zmianie ich stylu życia na zdrowszy.**

Znam problem...

Jeszcze rok temu pracowałam w prężnie rozwijającej się firmie na stanowisku menedżerskim, jednocześnie będąc **żoną i mamą dwójki dzieci**. W pracy zawsze dawałam z siebie wszystko, czułam ogromną odpowiedzialność za powierzone mi zadania. Jadłam w biegu, zostawałam po godzinach lub kończyłam projekty w domu. Ciągłe byłam pod mailem i telefonem. Po kilku latach takiego stylu życia czułam coraz większe zmęczenie i frustrację...

Sytuacja zaczęła odbijać się na moim zdrowiu, śnie i relacjach z rodziną.

Dziś jestem w zupełnie innym miejscu. Wprowadziłam ogromne zmiany w swoje życie i chcę Ci pokazać, że **Ty też możesz!**

Spis treści



1.

Poznaj wroga

W tym rozdziale dowiesz się, na jakie sygnały zwracać uwagę, określisz swój punkt startu oraz postawisz pierwszy krok w stronę równowagi.

2.

Zbuduj fundamenty

W rozdziale drugim zweryfikujesz przyczyny braku równowagi i zobaczysz, w jaki sposób zbudować solidne fundamenty pod trwałą zmianę.

3.

Zaprojektuj przyszłość

Rozdział trzeci to wizja rzeczywistości, w której chcesz się znaleźć. Zbudujesz ją w oparciu o swoje wartości, a nie szkodliwe przekonania ogółu.

4.

Idź po swoje

Rozdział petarda! Otrzymasz w nim komplet narzędzi, który pomoże Ci przywrócić równowagę w życiu. Stworzysz plan działania.

5.

Trzymaj rękę na pulsie

W ostatnim rozdziale dowiesz się, w jaki sposób pozostać na fali i trzymać się wyznaczonego kursu w codziennym życiu.

6.

Dodatek

Karty ćwiczeń do druku, w wersji oszczędzającej tusz, dzięki którym zaplanujesz swoją drogę do równowagi.

1.

Poznaj wroga

- 1.1 Doceń wartość równowagi
- 1.2 Zweryfikuj punkt startu
- 1.3 Bądź świadoma zagrożeń
- 1.4 Pamiętaj, że jesteś mamą
- 1.5 Zrób pierwszy krok



1.1 DOCEŃ WARTOŚĆ RÓWNOWAGI

Co to jest „work-life balance”

„Work-life balance” to równowaga życia i pracy, czyli stan, w którym życie zawodowe i prywatne tworzą spójną całość: praca, kariera, życie rodzinne, towarzyskie, rozrywka, hobby - żaden z obszarów nie dominuje kosztem innego.

Jest to stan, w którym:

- ✓ masz możliwość realizować swoje cele i pasje
- ✓ działasz w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami
- ✓ masz poczucie zadowolenia psychicznego, fizycznego i społecznego
- ✓ czujesz się po prostu dobrze i komfortowo w swoim życiu



Dlaczego to ważne?

Dopóki w każdej z dziedzin Twojego życia kierujesz się zasadą zdrowego **umiaru**, póki panujesz nad wszystkimi obszarami i dbasz o zdrowy balans - czujesz spokój i szczęście. Masz wówczas szansę dbać o bliskich, o siebie i swoje zdrowie.

- żaden sukces zawodowy nie jest w stanie zrehabilitować uczucia porażki i braku harmonii w życiu rodzinnym
- najbardziej produktywne są osoby prowadzące najbardziej zrównoważony tryb życia
- brak równowagi prędzej czy później odbija się na zdrowiu - fizycznym i psychicznym

1.2 ZWERYFIKUJ PUNKT STARTU

Po czym poznać, że tracisz równowagę



Przed Tobą pierwsze ćwiczenie.

Z racji tego, że często nie zauważamy u siebie oznak braku równowagi, albo udajemy przed samą sobą, że ich nie ma, podzieliłam ćwiczenie na dwie części:

- w kolumnie z lewej strony zaznacz te pozycje, które uważasz, że dotyczą Ciebie
- w kolumnie z prawej strony poproś o zaznaczenie zachowań obserwowanych u Ciebie przez osobę Ci najbliższą

Ty bliski

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | spędzasz na pracy coraz więcej czasu, ponad ilość ustaloną z pracodawcą lub samą sobą (jeśli jesteś swoim własnym szefem) |
| ☐ | ☐ | odpisujesz na maile, odbierasz służbowe telefony w czasie wolnym |
| ☐ | ☐ | masz trudność w odkładaniu zadań na następny dzień |
| ☐ | ☐ | czujesz potrzebę stałego osiągania jak najlepszych efektów |
| ☐ | ☐ | bierzesz na siebie coraz więcej zadań |
| ☐ | ☐ | nie bierzesz zwolnień lekarskich, nie pozwalasz sobie na chorowanie |
| ☐ | ☐ | unikasz delegowania - uważasz, że Ty wykonasz zadania lepiej |
| ☐ | ☐ | trudno Ci odpuszczać, wszystkie zadania mają wysoki priorytet |
| ☐ | ☐ | wieczorem sięgasz po alkohol dla relaksu |
| ☐ | ☐ | nie masz chwili wolnej, a jeśli taka się znajdzie, szybko ją zapełniasz zadaniem wg Ciebie produktywnym |

Poznaj wroga

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | masz obniżone libido |
| ☐ | ☐ | nie masz czasu na aktywność fizyczną |
| ☐ | ☐ | dużo mówisz, ale właściwie głównie o pracy |
| ☐ | ☐ | każda porażka to ogromne wyrzuty sumienia |
| ☐ | ☐ | jesz cokolwiek w biegu |
| ☐ | ☐ | od ponad roku nie robiłaś podstawowych badań lekarskich |
| ☐ | ☐ | jesteś rozkojarzona, myśli ciągle krążą Ci wokół zadań firmowych |
| ☐ | ☐ | jesteś niecierpliwa, musisz zawsze robić coś produktywnego |
| ☐ | ☐ | nie odczuwasz upływu czasu w trakcie pracy, nie robisz przerw |
| ☐ | ☐ | nie masz hobby lub przestałaś je praktykować |
| ☐ | ☐ | złócisz się, gdy bliscy zwracają Ci uwagę, że za dużo pracujesz |
| ☐ | ☐ | ciągle tłumaczysz, że lubisz po prostu swoją pracę lub że to przejściowe |
| ☐ | ☐ | jedynie wykonanie zadania na satysfakcjonującym Cię poziomie podnosi Twoje poczucie własnej wartości |

- od pasjonata do **pracoholika** droga jest krótsza niż się wydaje
- pracowitość łatwo pomylić z pracoholizmem
- pracoholik czuje wewnętrzny przymus do wykonywania pracy i nigdy nie jest zadowolony z efektów
- osoba zdrowa pracuje z zaangażowaniem, ale umie stawiać granice i odpoczywać oraz cieszyć się efektami jej pracy

1.3 BĄDŹ ŚWIADOMA ZAGROŻEŃ

Czym skutkuje brak równowagi życie-praca?

Kiedy na pracę poświęcasz zbyt dużo czasu i swojej energii, jest prawie pewne, że prędzej czy później ucierpią na tym pozostałe zaniedbywane przez Ciebie obszary życia:

- ✓ relacje z bliskimi
- ✓ zdrowie psychiczne
- ✓ zdrowie fizyczne

Sygnaly Twojego ciała

Przepracowany organizm zaczyna w pewnym momencie wysyłać sygnały. Od Ciebie zależy, czy zechcesz na nie zwrócić uwagę i zareagować.

Zaznacz te, które zauważasz u siebie:

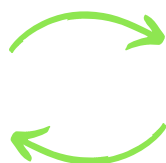
☐

Zmęczenie

Brak energii to często pierwszy sygnał, który powinien Cię zastanowić. Gdy za dużo pracujesz, a za mało odpoczywasz, organizm nie ma szans na regenerację. Czuje się przeciążony.

W pracy Twoją energię podtrzymuje zazwyczaj kawa (być może również cola lub napoje energetyczne) - potrafisz się zmobilizować do działania. Po pracy Twoje baterie rozładowują się praktycznie do zera - ciężko Ci zaangażować się w sprawy rodziny, ugotować zdrowe posiłki, podjąć aktywność fizyczną. To powoduje, że często wpadasz w błędne koło:

nie masz siły



nie gotujesz zdrowych posiłków
nie ruszasz się



Nerwowość, obniżona odporność na stres

Gdy równowaga w Twoim życiu przechyla się na jedną stronę - czujesz, że tracisz kontrolę. Na Twoje decyzje wpływają coraz bardziej czynniki zewnętrzne, a mnogość zadań, odpowiedzialność za nie i presja czasu wywołują stres.

W takich sytuacjach ujawniają się najczęściej negatywne cechy Twojej osobowości - jesteś nerwowa, niecierpliwa, czepialska, wybuchowa. To (oprócz braku czasu) utrudnia Ci relacje z bliskimi.

Dodatkowo uczucie permanentnego napięcia popycha Cię do szukania sposobów łagodzących ten stan. Często wykorzystujesz rozwiązania pomagające jedynie na chwilę. W dłuższej perspektywie nakręcają one spiralę złego samopoczucia i destrukcyjnie wpływają na zdrowie.



alkohol



słodyczne lub tłuste, słone przekąski



jedzenie mimo braku uczucia głodu, zajądanie stresu



Natłok myśli

Nadmiar pracy przeciąża nie tylko Twoje ciało. Przeciąża również umysł.

Umysł przeciążony pracą nie potrafi się wyłączyć. W kółko analizuje wydarzenia dnia, podważa słuszność podjętych decyzji, szuka dziury w całym, tworzy projekcje wpadek - generuje lęki.

Przeciążony umysł nie skupia się na tym, co dzieje się aktualnie - nasze myśli są albo w przeszłości, albo w przyszłości. Rzadko tu i teraz.

W takim stanie nie potrafimy odpocząć i efektywnie zregenerować organizmu. Nie skupiamy się również na tym, co mówią do nas bliscy - to generuje konflikty, osłabia nasze relacje.



Bóle kręgosłupa, bóle głowy i inne choroby z braku ruchu

Nadmiar pracy często idzie w parze z małą aktywnością fizyczną, na którą brakuje czasu lub siły po pracy.

Długie godziny spędzone przy biurku powodują bóle kręgosłupa lub różnego rodzaju przykurcze. Dodatkowo stres kumulujący się w okolicach karku powoduje spięcie mięśni w tej okolicy - efektem często są napięciowe bóle głowy.

Niska aktywność fizyczna na co dzień upośledza wydolność organizmu. Najczęstsze skutki braku ruchu to choroby układu sercowo-naczyniowego, cukrzyca typu II, rak jelita grubego, a nawet rak piersi. Do tego dochodzą również zaburzenia psychiczne, takie jak depresja, lęki i inne problemy emocjonalne. Jeśli dodać do tego obniżoną odporność organizmu i zwiększoną podatność na infekcje, to powstaje solidna lista szkód, które może wyrządzić brak ruchu.



Kłopoty ze snem

Stres i brak ruchu powodują, że przeciążony umysł nie potrafi przestać pracować również w nocy.

Gonitwa myśli utrudnia zasypianie - przesuwające się w głowie obrazy nie pozwalają zapaść w sen. To samo dzieje się, gdy przebudzimy się w środku nocy. Zamiast ponownie zasnąć - myślimy.

Warto pamiętać również, że wieczorna praca przed ekranem komputera lub telefonu zaburza wydzielanie melatoniny - hormonu snu. To potęguje problem z zasypianiem.

Niewystarczająca ilość snu to dodatkowy czynnik podnoszący stres organizmu - brak snu lub słaba jego jakość powoduje wzrost wydzielania kortyzolu (hormonu stresu), który będąc w nadmiarze, uruchamia szereg negatywnych zmian w organizmie (patrz niżej).



Problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała

Jedzenie przed komputerem, pomijanie posiłków z powodu braku czasu, a następnie zjadanie czegokolwiek na szybko często prowadzi do problemów z utrzymaniem prawidłowej masy ciała.

Stres, kiepski sen, brak odpoczynku wpływają na gospodarkę hormonalną - głównie na poziom kortyzolu.

Jak podwyższony poziom kortyzolu wpływa na organizm?

- ➖ podnosi stężenie glukozy we krwi - może przyczyniać się do zmniejszenia wrażliwości tkanek na insulinę i insulinooporności
- ➖ hamuje wydzielanie insuliny - ogranicza to spalanie tkanki tłuszczowej i powoduje dodatkowe odkładanie jej w organizmie (tkanka tłuszczowa gromadzi się głównie w okolicach pępka, boczków, dolnej części pleców, karku)
- ➖ zaostrza apetyt - zwłaszcza na produkty tłuste i słodkie
- ➖ zwiększa rozkład białek - ma kataboliczny wpływ na mięśnie, czyli zmniejsza się nasza masa mięśniowa

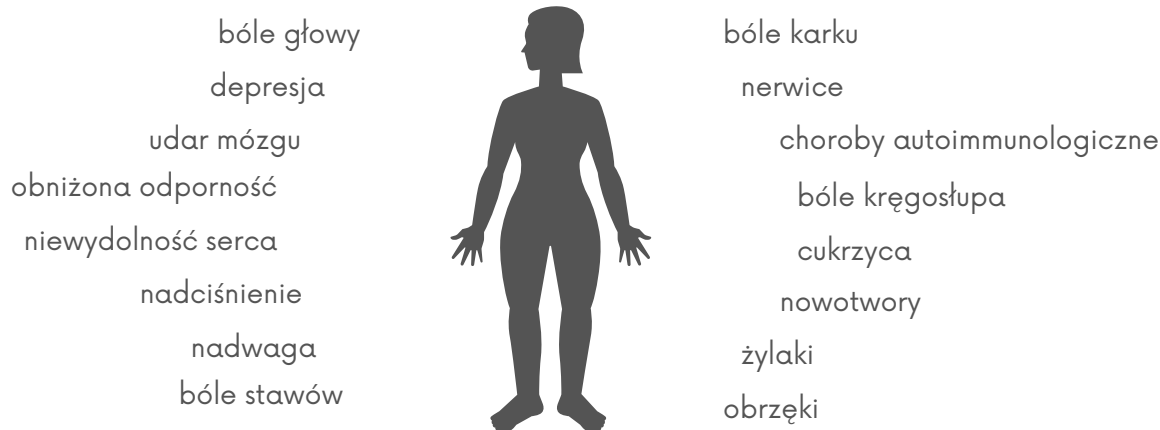
Dodatkowo sam stres ma wpływ na tzw. jedzenie emocjonalne - zjadanie stresu niweluje napięcie, uspokaja.

Jeśli dodamy do tego niską aktywność fizyczną, nie ma już chyba wątpliwości, że brak równowagi życie-praca ma wpływ również na masę ciała. Nadwaga oraz otyłość stanowią przyczynę kolejnych dolegliwości i chorób organizmu - koło złego samopoczucia rozpędza się.



Pogorszenie stanu zdrowia

Organizm, przeciążany i zaniedbywany przez dłuższy czas, zaczyna chorować. Stres, przepracowanie, brak ruchu mogą prowadzić do następujących problemów zdrowotnych:



1.4 PAMIETAJ, ŻE JESTEŚ MAMĄ

Przepracowana, schorowana mama:

- ❌ ma większy kłopot z zaangażowaniem się w opiekę nad dzieckiem
- ❌ ma mniej energii, by aktywnie uczestniczyć w życiu dziecka
- ❌ ma mniej sił, aby dbać o jego zdrowie - przygotowywać zdrowe, pełnowartościowe posiłki, zapewniać odpowiednią dawkę ruchu

- postawa rodzica jest dla dziecka wzorem do naśladowania i stanowi niejako wyprawkę na jego przyszłe życie
- to od rodziców dziecko uczy się stylu życia, który będzie intuicyjnie kontynuowało w przyszłości
- dbając o swoje zdrowie, pokazujesz dziecku, że zdrowie to ważna wartość w życiu - zwiększasz szansę na to, że w przyszłości ono również będzie dbało o siebie i swoich bliskich

1.5 ZRÓB PIERWSZY KROK

Jesteś w dobrym miejscu

Jeśli po przeczytaniu pierwszego rozdziału widzisz, że faktycznie w Twoim życiu zaczęło brakować równowagi i może ucierpieć na tym Twoje zdrowie lub relacje z bliskimi, nie martw się - jesteś w dobrym miejscu!

Sam fakt, że czytasz ten tekst pokazuje, że widzisz problem i nie jest Ci on obojętny. Jeśli zdecydujesz, że chcesz wprowadzić zmiany w swoje życie, zadbać o siebie i swoje zdrowie oraz relacje z bliskimi poprzez m.in. odzyskanie równowagi życia i pracy, zapraszam Cię do kolejnych rozdziałów tego e-booka.

Co w nim znajdziesz?

Ćwiczenia, które zostały w nim zawarte, pomogą Ci:

- ✓ rozpoznać przyczyny utraty równowagi - wpływając na przyczynę, będziesz mogła zmienić efekt
- ✓ zbudować solidne fundamenty pod zmianę - zmiana zostanie z Tobą na długo
- ✓ skonstruować swój plan działania, dostosowany do Twojej rzeczywistości - tak, aby zmiana była realna do wprowadzenia
- ✓ trzymać rękę na pulsie - okresowo weryfikować swoje działania, czy nadal są zgodne z założeniami i Twoją piramidą wartości w życiu

To jak? Decydujesz się na zmiany?

☐

Nie jestem
gotowa

☐

Tak! Chcę zadbać
o siebie i bliskich



Chcę czytać dalej!

