

VÁLLALKOZÁS VS. ÉLET: HOGYAN NE ESS LE A KÖTÉLRŐL?

Te is ismered azt az érzést, amikor egyszerre próbálsz irányítani a vállalkozásodat, intézni a napi teendőket, és közben nem megfedkezni arról, hogy esetleg emberek is vannak körülötted? Mintha az élet egy véget nem érő zsonglőrmutatvány lenne, ahol minden labdának a levegőben kell maradnia – miközben te csak arra vágysz, hogy végre valaki elkapja az egyiket helyetted. Nyugi, barátnóm, nem vagy egyedül. Az egyensúly nem egy cél, amit elérsz, hanem egy állapot, amit újra és újra meg kell találni. És tudod mit? Ezt teljesen rendben van elismerni!



A „TÖKÉLETES EGYENSÚLY” NEM LÉTEZIK

Képzeld el, hogy valaki azt mondja: „Ha igazán ügyes vagy, minden tökéletesen egyensúlyban lehet!” Na, nekik üzenném, hogy próbáljanak meg egyszerre válaszolni öt ügyfél e-mailjére, összerakni egy Excel táblázatot a főállásukhoz, és közben még a matcha teájukat is meginni, mielőtt kihűl. A valóság az, hogy nincs tökéletes egyensúly – és ez nem a te hibád. Az élet nem egy mérleg, hanem inkább egy hullámvasút: néha a munka, néha a barátok, néha pedig te magad leszel a fókuszban. És ez így van rendjén.

HATÁROK KIJELÖLÉSE: A „NEM” SZÓ EREJE

Képzeld el ezt: valaki felhív, hogy ‘Beugranál még gyorsan ebbe a projektbe, csak egy kis segítség kéne!’ Te pedig mosolyogva igent mondasz, mert nem akarsz megbántani őket – és hopp, már megint késő estig dolgozol, miközben a családod vacsorája kihűlt az asztalon. Na, itt az ideje, hogy megtanuld szeretni a ‘nem’ szót. Tudom, hogy nehéz. Tudom, hogy büntudatod lesz. De ha mindenre igent mondasz, akkor a valóban fontos dolgokra nem marad idő.

Pro tipp:

Írd össze a prioritásaidat – mi az, ami tényleg számít neked? Ha valami nem esik ezek közé, nyugodtan mondj nemet. És ha ez nehezen megy, gondolj rám, miközben azt mondosd: ‘Nem, sajnálom, de most erre nincs kapacitásom.’ Én tapsolok neked közben!

DELEGÁLÁS: ENGEDD EL A „SZUPERHŐS-KOMPLEXUST”

Emlékszel, amikor kislányként azt gondoltad, hogy egyszer mindent te magad fogsz csinálni? Hát, itt az ideje, hogy elfelejtsd ezt az ábrándot. A delegálás nem gyengeség, hanem erő. Egy jó vállalkozónő pontosan tudja, hogy mi az, amit ő tud a legjobban csinálni – és mi az, amit átadhat valaki másnak.

Gyakorlati példa:

Gondold végig a napi feladataidat. Muszáj neked megírnod az összes számlát? Tényleg neked kell órákig bogarásznod a közösségi média posztokat, vagy épp megcsinálni a könyvelést? A válasz: nem. Bízz meg másokat, hogy levegyenek néhány labdát a kezedből. És ha nem tudod, hogy kezdj bele, csak szólj – a közösségi médiás labdákat például szívesen elkapom helyetted!

ÉNIDŐ: NEM LUXUS, HANEM ALAP

Oké, most egy kis önvizsgálat: mikor volt utoljára olyan, hogy csak magaddal foglalkoztál? Nem a gyerekekkel, nem a cégeddel, hanem tényleg csak azzal, hogy te jól legyél? Ha erre a kérdésre hosszas szünet után azt válaszolod, hogy ‘ööö, talán tavaly nyáron, amikor egyedül elmentem sétálni’, akkor itt az idő változtatni. Az énidő nem luxus. Az énidő egy befektetés – beléd.

Pro tipp:

Ne próbáld meg „megérdemelni” az énidőt. Egyszerűen iktass be heti egy órát, ami tényleg csak rólad szól. Legyen az egy séta, egy masszázs, vagy csak az, hogy leülsz egy könyvvel és kizárod a világot.

Ne feledd: te vagy a vállalkozásod motorja. Ha te kiégsz, semmi sem fog úgy működni, ahogy kellene. Szóval ne érezd magad rosszul, ha néha le kell lassítanod, nemet kell mondanod, vagy segítséget kell kérned. Ez nem a gyengeség jele, hanem annak a bizonyítéka, hogy te egy okos, tudatos, és erős nő vagy, aki képes hosszú távon is sikeres lenni. És ha úgy érzed, hogy elakadtál, csak nyugodtan írd nekem – itt vagyok, hogy segítsek elkapni azokat a labdákat, amikkel nem akarsz tovább zsonglőrködni.



Elfogyott az ötleted, de nem szeretnéd, hogy a tartalomkészítés stresszes legyen? Nézd meg, hogyan segíthetek én abban, hogy vállalkozásod online jelenléte könnyed, inspiráló és hatékony legyen. Kattints ide, és ismerj meg:: <https://marketingadrival.hu/arak/>

További tippekért és inspirációért kövess az Instagramon: https://www.instagram.com/marketing_adrival/

Ne felejtsd el bekapcsolni az értesítéseket, hogy ne maradj le semmiről!