
VÁLLALKOZÓKÉNT A 'NEM' SZÓ EREJE

Reggel van. Még a szemhéjad is nehezen nyílik ki, és az első gondolatod az: „Miért érzem azt, hogy egy kis tűzoltást kellene végeznem az életemben?”

Tudod, hogy miért? Mert női vállalkozóként úgy tűnik, hogy a nap minden percére van egy újabb sürgős dolog, amit meg kell oldanod. És mindezt úgy, hogy közben még mosolygósnak is kell lenned, miközben egy csésze kávéval a kezeden próbálsz életben maradni.

Nos, ne aggódj, nem vagy egyedül ezzel! Valójában, ha most ezt olvasod valószínűleg pont ugyanazt keresed, amit sok más női vállalkozó: egy kis könnyedséget és egy olyan módszert, amivel elkerülheted a „miért érzem azt, hogy most robbanni fogok?” típusú gondolatokat.

Van egy nagyon egyszerű megoldás a túlterheltség ellen – és nem, nem egy újabb csodadiéta vagy edzésprogramról beszélek, hanem a 'nem' mondás művészetéről.



MIÉRT NEHEZEBB NEMET MONDANI, MINT GONDOLNÁD?



Azt gondolhatnád, hogy a „nem” szó csak egy kis szócska, de ha vállalkozó vagy, akkor tudod, hogy ez nem így van. A „nem” egy igazi szuperhős szó, amit ha nem használsz, akkor könnyen túlvállalhatod magad és a végén ott találod magad, hogy "Mikor volt utoljára egy szabad napom?"

De mi van akkor, ha mondasz egy határozott nemet? Mi van, ha képes vagy eldönteni, hogy mi az, amit tényleg el kell végezned, és mi az, ami egyszerűen csak elvonja a figyelmedet?

HOGYAN MONDJ NEMET... OKOSAN?

Ha a vállalkozásod úgy kezd el teret nyerni, hogy már a „nem” szó kimondása is nagy kihívást jelent, akkor most jön a titok. A nemet nem úgy kell mondanod, hogy az emberek azt gondolják, hogy rossz ember vagy. Sőt! Ha te nem mondasz nemet, akkor a világ nem fog megállni, és csak folytatódik a végtelen pörgés. Viszont ha te mondasz nemet, akkor mindenki meg fogja érteni, hogy te tudatos döntéseket hozol a saját életed és vállalkozásod érdekében.

Tudd, mi a prioritásod!

Ha már régóta csak pörögsz, és nem látod a kiutat, akkor kezd el összeírni, mi az, ami valóban fontos neked. Írj listát arról, hogy mi az, ami előre visz a vállalkozásodban és mi az, ami igazából csak pazarolja az idődet. Ha a nagy döntések előtt ezt mindig megteszed, sokkal könnyebb lesz nemet mondani minden olyan dologra, ami nem illik a terveidbe.

Használd határidőket!

A határidők nemcsak a munkához kellenek. Az élethez is! Ha például a családdal szeretnél vacsorázni, akkor tedd be a határidőpontot, és ne hagyd, hogy egy újabb e-mail vagy telefonhívás miatt elcsússzon az este. A határidők segítenek a munkát és a magánéletet is egyensúlyban tartani. Ha mindenre van idő, akkor semmi sem fontos igazán.

Ne félj lemondani!

Itt jön a nagy titok: nem minden lehetőséget kell megragadni. Ne érezd úgy, hogy mindent el kell végezned, mindenkinek segítened kell, és mindennek a tiédnek kell lennie. Ha úgy érzed, hogy egy feladat túl sok energiát vesz el, de nem hoz igazi értéket, ne félj nemet mondani! Így tudod megvédeni magad a kiégéstől és a túlterheltségtől.

Kérj segítséget!

Vállalkozóként az egyik legnagyobb hiba, amit elkövethetünk, hogy mindent egyedül próbálunk megoldani. Pedig ha lenne egy asszisztens, egy megbízható kollégád vagy egy mentorod, aki segíthet, ne habozz segítséget kérni! A delegálás nem a gyengeség jele, hanem az erőé. Ha nem kérsz segítséget, akkor már nem a vállalkozásod irányít, hanem a munka, és abból nem lesz boldogság.

A BURNOUT MÁR A KÜSZÖBÖN VAN? IDŐBEN CSELEKEDJ!

Ha azt érzed, hogy kezded túllépni a határaidat, és a vállalkozásod inkább kínoz, mintsem boldoggá tesz, akkor ideje belépni a pihenés zónába. A burnout nemcsak a fizikális kimerültségből adódik, hanem abból is, hogy nem tudunk egyensúlyt találni a munka és a pihenés között.

Ha túlhajszolod magad, akkor nemcsak a vállalkozásod szenved, hanem te is. És ha nem veszed észre időben, akkor könnyen elveszítheted a motivációd. Ne hagyd, hogy a stressz irányítson! Ha már túl sok a munka, pihenj egyet, töltsd fel az akkumulátorokat, és sokkal jobban fogsz tudni dolgozni, amikor visszatérsz.

HOGYAN SEGÍTHETEK ÉN?

Ha most azon gondolkodsz, hogyan tudnál túllépni ezen a túlvállalásos spirálon, akkor ne habozz: keresd meg a segítséget, amire szükséged van! Én itt vagyok, hogy segítsek abban, hogy ne pörögj túl, és hogy az életed egyensúlyban legyen. Tudd meg, hogy mi az, amit valóban el kell végezned, és mi az, ami csak a stresszt és a felesleges munkát hozza.

Iratkozz fel hírlevelemre, és rendszeresen küldök hasznos tippeket, trükköket és ingyenes sablonokat, hogy vállalkozásod még sikeresebb legyen.

Feliratkozáshoz kattints ide: <https://marketingadival.hu/arak/>

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

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