

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: "Proaktywność

w macierzyństwie, czyli przejmij

kontrolę nad swoim życiem"

Numer odcinka: RJ #33

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Marta Krasnodębska

Cześć. Dziś przygotowaliśmy dla Ciebie kolejne nagranie z serii Rodzicielskich Drogowskazów. W tej serii odcinków przypominamy nagrania rozmów z pierwszej w Polsce podcastowej konferencji Kierunek Szczęście.

Miałaś możliwość wysłuchać już rozmów o siedmiu drogowskazach. I teraz przyszedł czas na ósmy. Drogowskaz ósmy proaktywność. Czym jest proaktywność? Naszym zdaniem jest wolnością, ponieważ podstawowym jej elementem jest wybór. Decyzja na temat podejmowanych przez nas działań lub ich zaniechania. Wybór ten musi być świadomy, ponieważ człowiek proaktywny bierze odpowiedzialność za swoje decyzje, a co za tym idzie skupia się przede wszystkim na tych obszarach swojego życia, na które ma wpływ. Podejmuje inicjatywę i zobowiązania oraz stara się ich dotrzymać. W kontakcie z innymi, ale też z samym sobą stara się stosować komunikację empatyczną.

Przeciwieństwem takiej postawy jest reaktywność, w której człowiek, jak sama nazwa wskazuje, po prostu reaguje na bodźce. Na bodźce zewnętrzne przez co w pewien sposób poddaje się otoczeniu, losowi, przeznaczeniu - można różnie to nazywać. To znaczy, że wszystko lub prawie wszystko co się dzieje w jego życiu jest zasługą, a częściej winą kogoś lub czegoś innego. Tak jak w domino, kiedy jeden klocek upada, potrąca następny i zatrzymanie reakcji wydaje się nieuniknione.

W odróżnieniu od tego osoba proaktywna bierze odpowiedzialność za swoje życie. Zdaje jednak sobie sprawę z tego, że nie na wszystko ma wpływ. Jest wiele takich obszarów, których nie możemy sami swobodnie kształtować. Jest to tzw. krąg zainteresowań. Najlepszym przykładem jest pogoda. Nie mamy na nią wpływu. Możemy wyłącznie na nią reagować, ale w tej reakcji można wykazać zarówno postawę proaktywną, jak i reaktywną. Osoba reaktywna na złą pogodę zacznie narzekać i obwini ją za swoje złe samopoczucie. Proaktywna osoba po prostu się do niej odpowiednio, mówiąc przewrotnie, dostosuje, a właściwie podejmie decyzję jaką wobec niej przyjmie postawę i nastawienie.

Podobnie jest w przypadku sytuacji, na które względnie nie mamy wpływu. Spotykając kogoś na swojej drodze nie wiemy jak ta osoba się zachowa, ani co o niej usłyszymy. Kiedy padają z jej ust przykre słowa, możemy zareagować dwojako. Reaktywnie, czyli automatem np. wpadając w złość i odpłacając pięknym za nadobne lub popadając prawie w rozpacz, zadręczając się usłyszonymi słowami.

Przyjmując postawę proaktywną mamy o wiele więcej możliwości reakcji. Tutaj przyda się praktyka uważności i zatrzymywania, ponieważ pomiędzy bodźcem, a reakcją jest przestrzeń na podjęcie decyzji. Jeśli potrafimy na moment się zatrzymać, to możemy dokonać wyboru działania jakie podejmiemy. I tutaj o dziwo, działaniem może być także brak działania.

Tak jak wspominałam na początku proaktywność jest dokonywaniem wyborów. Jest decyzją o nie przejmowaniu się obszarami, których nie możemy kształtować. Ktoś kto działa proaktywnie skupia się przede wszystkim na swojej strefie wpływu, czyli obszarach, które może realnie kształtować. Nie traci czasu i energii na coś czego nie może zmienić, Nie czeka aż coś się zdarzy samo, tylko podejmuje inicjatywę. Bierze odpowiedzialność za swoje życie. Podejmuje zobowiązania i stara się w nich wytrwać. A jeśli z nich rezygnuje, to podejmuje świadomą decyzję i przyjmuje jej konsekwencje.

W jaki sposób budować w sobie postawę proaktywną? Czy jest to trudne będąc mamą? Na te pytania znajdziesz odpowiedź w tej rozmowie. Naszym gościem jest Marta Krasnodębska, która proaktywność ma we krwi. Zapraszamy.

SYLWIA: Dzisiaj mam przyjemność rozmawiać z Martą Krasnodębską. Marta pomaga kobietom prowadzić biznesy online dopasowane i skrojone do ich potrzeb. My z Martą jesteśmy już od jakichś trzech lat. Obserwujemy ją bardzo uważnie. Marta, pewnie nieświadomie, wspiera też nas w naszych działaniach. W naszej dwójce głównie Ola jest od planowania, organizowania i na pewno więcej czasu poświęca Marcie niż ja, słuchając i czerpiąc z jej wiedzy.

Natomiast dzisiaj to ja będę rozmawiać z Martą. Będziemy poruszać temat proaktywności, ale bardziej w kontekście macierzyństwa, bycia rodzicem niż w tym kontekście biznesowym. Nie zaznaczyłam, że Marta poza tym, że bardzo mocno rozwija się zawodowo jest mamą. Tyle o Marcie z mojej strony.

Chciałam przywitać Cię serdecznie i podziękować bardzo za to, że mimo licznych swoich aktywności zgodziłaś się poświęcić nam trochę czasu i opowiedzieć o nawyku proaktywność, z którym nam się kojarzysz.

Zacznijmy od z pozoru prostego, a jednak filozoficznego pytania. Czym dla Ciebie jest szczęście?

MARTA: Szczęście to traktowanie każdego dnia jako nowej przygody. Czasami te najlepsze przygody zaczynają się od katastrofalnych wręcz okoliczności. Na przykład zaplanujemy super wakacje, jedziemy sobie pod namiot, ma być świetna wycieczka, a



cały czas leje. Możemy powiedzieć, że to były najgorsze wakacje. A bardzo często takie właśnie dni pamiętamy najlepiej, bo wtedy mieliśmy szansę na bliskość, rozmowę, na właśnie tę proaktywność, zmianę tej sytuacji na coś wspaniałego.

SYLWIA: Nawet w tym jak zaczęłaś mówić już jest tyle działania, że to jest niesamowite. Właśnie ta energia. Teraz jestem pewna, że jesteś odpowiednią osobą do tego tematu. Po prostu aktywność bije od Ciebie w każdym słowie. Zanim przejdziemy do proaktywności powiedz jeszcze kim jesteś, czym się zajmujesz. Ja Ciebie krótko przedstawiłam, ale może jest coś co byś chciała podkreślić. Jaką swoją życiową rolę, to czym na co dzień żyjesz.

MARTA: Jestem strategiem marki i biznesu online. Pomagam przede wszystkim przedsiębiorczym kobietom osiągać ich własne cele i pokazywać, że biznes to sposób na to, żeby zdobywać satysfakcję w życiu. Jednak mimo wszystko spędzamy mnóstwo czasu w pracy i jeżeli mamy z tego satysfakcję, jeżeli nam to ładuje baterie, to wtedy jest nam o wiele łatwiej iść przez życie. Mamy dużo więcej energii, jeżeli robimy coś co nas satysfakcjonuje, coś co nie wzbudza w nas frustracji, coś co po prostu nas nie nudzi.

Nie oznacza to oczywiście, że cała nasza praca będzie cały czas super. Przeważnie tak nie jest. Każdy chyba wie jak to wygląda od kulis, ale fajne jest to, że możemy się sprawdzać w swoich rolach. Myślę, że kobiety, które są usatysfakcjonowane z życia, spełniają się w swojej roli zawodowej. To jest bardzo dla nas ważne.

Oprócz tego myślę, że ważne są też pasje, żeby każda z nas miała coś własnego. Na przykład moją pasją jest czytanie książek. Czytam je na tony dosłownie, po kilka, kilkanaście tygodniowo. Nie wyobrażam sobie nie czytać. Czasem ktoś mnie pyta jak Ty mogłaś napisać 9 książek. Dla mnie to się wydaje wcale nie tak dużo. Dlatego, że pochłaniam tyle książek to napisanie tych dziewięciu wcale nie wydaje się takim wielkim osiągnięciem, kiedy wiem, że są autorzy, którzy napisali dużo więcej.

SYLWIA: Bardzo niewiele podczas swoich szkoleń, live-ów, webinarów mówisz o dzieciach. Jak to jest z Twoim macierzyństwem? Jak to było zanim zostałam mamą? Co się zmieniło kiedy już nią byłaś? Jak to było z oczekiwaniami, a co przyniosła Ci rzeczywistość? Czy to bardzo od siebie odbiegało?

MARTA: To mało powiedziane. Macierzyństwo mnie całkowicie zmiażdżyło. Sprawilo, że przewartościowałam bardzo dużo rzeczy u siebie. Od zawsze chciałam mieć biznes i markę online, być niezależną od okoliczności, niezależną od tego co mnie spotyka, mieć większą kontrolę. I prawdę mówiąc pewnie, tak jak każdy mocno bym zwlekała z tą decyzją, gdyby właśnie nie macierzyństwo. Gdyby się nie okazało, że połączenie mojego etatu z macierzyństwem było praktycznie niemożliwe. Nie dość, że czasowo było nefajne, to finansowo też się nie opłacało.

Oprócz tego ja po prostu chciałam być z moimi dziećmi. Dlatego przewartościowałam sobie wszystko, przewróciłam do góry nogami i szybciej wprowadziłam w życie swoje

plany. Właśnie po to, żeby móc się realizować jako mama. I całe szczęście, bo inaczej nie mam bladego pojęcia jak by to wyglądało.

Jeżeli chodzi o Twoje pytanie, to uważam, że macierzyństwo miażdży i to bardzo mocno. I to tylko pokazuje z czego jesteśmy zrobione. Jakby wychodzimy z tego po drugiej stronie. Dlatego, że wszystkie nasze wartości, przekonania musimy zweryfikować, ponieważ w tym momencie dzieci są naszym priorytetem. Uważam, że nie ma już innego priorytetu wtedy. Bardzo ciężko jest czasami w tym wszystkim odnaleźć siebie.

Na początku, jeżeli chodzi o macierzyństwo, bardzo mocno siebie zagubiłam. Dlaczego było mi tak ciężko? Słuchałam wszystkich tych oczekiwań i chciałam być najlepszą mamą, ale każdy ma inną definicję bycia najlepszą mamą. Jak się starasz spełniać definicje wszystkich innych osób dookoła, to czujesz się jakbyś zawodziła na całej linii. Bo jeżeli zrobisz coś dobrze według jednej definicji, to druga osoba przyjdzie i powie "Nie, to jest kompletnie do kitu. Jak Ty tak możesz? Zniszczysz swoje dziecko na koniec". I Ty sobie myślisz "Ale jedyne co to ja dałam mu jabłko. To nie można? Jeszcze nie można?".

I okazuje się, że każdy drobiazg urasta do rangi problemu, bo każdy nagle jest ekspertem od macierzyństwa. A najwięcej opinii o macierzyństwie mają te osoby, które patrzą na inne dzieci. Bo jak się patrzy na swoje własne dzieci, jeżeli chodzi o macierzyństwo, to już ma się zupełnie inne poglądy i życie je mocno weryfikuje. Dla mnie, jeżeli chodzi o macierzyństwo, to musiałam się przyzwyczaić do tego, że mój instykt matki bardzo dobrze mnie pokieruje i powinnam się bardziej w niego wsłuchiwać i bardziej ufać sobie. Kochając swoje dzieci będzie się robiło dla nich to co najlepsze ze wszystkich sił. I to naprawdę wystarczy.

I to jest chyba taka definicja, która bardzo umyka nam często i sprawia, że mamy tyle frustracji, jeżeli chodzi o macierzyństwo. My jako matki wystarczymy. Naprawdę jesteśmy wystarczające. To, że damy odgrzewany obiad dla dziecka, to nie znaczy, że zawiodłyśmy na całej linii czy coś takiego.

SYLWIA: Pięknie to powiedziałaś. Jeszcze tutaj sobie zapisałam, że dzieci też dużo w nas weryfikują. Jeżeli wydawało nam się dotychczas, że jesteśmy cierpliwe, a pojawia się dziecko, to możemy sobie to przedefiniować i sprawdzić tak naprawdę jakie są nasze granice cierpliwości, miłości i wszystkich tych wartości, które dotychczas wyznawałyśmy.

MARTA: Ja bym jeszcze dodała tutaj, że bardzo łatwo jest mówić, że jest się cierpliwym jak się jest wyspanym. Wyspana osoba jest cierpliwa, ale jeżeli np. cztery noce już nie spałaś, to nagle się okazuje, że tej cierpliwości jest po prostu bardzo mało.

Ale to też dlatego, że my bardzo rzadko ładujemy swoje własne baterie. Zawsze dbamy o inne osoby, o dzieci, o całą rodzinę, o dom. Staramy się spełniać oczekiwania wszystkich innych naokoło i zapominamy o sobie. A najważniejsze jest to, żeby

pamiętać, tak jak się wsiada do samolotu, że w razie awarii najpierw zakładamy maskę sobie, żeby móc pomagać innym. Jeżeli nie będziemy ładować naszych własnych baterii, to się odbije na wszystkich. Wyspana mama to jest dobra mama.

SYLWIA: Wypoczęta, zadbana. Dokładnie.

MARTA: Zadbana, zadowolona. Wiadomo, nie zawsze można pojechać na cały weekend do SPA, ale czasami 5 minut z kawą czy herbatą w ciszy i spokoju może sprawić, że bardzo dużo kryzysów zostanie rozwiązanych w zupełnie inny sposób albo w ogóle zostanie zażegnanych w zarodku. Właśnie dlatego, że będziemy miały szansę na wzięcie takiego oddechu.

SYLWIA: A czym Marta dla Ciebie jest szczęście? Troszeczkę już wspomniałaś, że bardzo jest to zbieżne z działaniem. Czy masz jakąś swoją definicję szczęścia?

MARTA: Jeżeli chodzi o moją definicję szczęścia, to jest nią działanie według moich priorytetów. Robienie tego co ja uważam za ważne. Wybieranie tego co ja chcę zrobić najlepszego dla siebie, dla mojej rodziny, żeby nie być zmuszonym, żeby żyć tak jak chcę, a nie tak jak muszę.

I dla mnie definicją szczęścia jest właśnie to, żeby każdy nowy dzień był taką przygodą. Ona nie musi być idealna. Dla mnie szczęście nie oznacza, że będzie wszystko idealne, ale jeżeli będzie przynosić radość, ekscytację, będą te super momenty, to one wynagrodzą wszystkie te złe. To taplanie się w przysłowiowym błocie będzie po prostu częścią tej przygody.

I wydaje mi się, że odczuwamy szczęście bardziej właśnie wtedy, kiedy mamy punkt odniesienia. Kiedy wiemy, że mogłoby to wyglądać zupełnie inaczej. Każdy nowy dzień to jest nowa przygoda. I dla mnie to jest szczęście, że mamy jeszcze nadal szansę, żeby to odczuć, tego doświadczyć.

SYLWIA: Poznałaś moją definicję proaktywności. A jaka jest Twoja? Jak Ty czujesz właśnie to działanie? Jak to definiujesz?

MARTA: Dla mnie to jest po prostu naturalne, że działanie, proaktywność sprawia, że mamy nad tym kontrolę. Dzięki temu czuję się pewniej, dzięki temu czuję, że dbam o siebie, o swoją rodzinę, o ich bezpieczeństwo, o ich dobre samopoczucie, o ich radość życia. Właśnie to, że podejmuje jakieś działania, że mogę coś zmienić, daje mi tą satysfakcję.

Więc jeżeli chodzi o proaktywność, dla mnie to jest właśnie to poczucie kontroli. Dla mnie to jest ważne, bo żyjemy w świecie, który miota nas tak naprawdę w tą i w tamtą stronę. A dzięki temu, że możemy dokonywać pewnych wyborów, czujemy się pewniej. Dzięki temu jest nam łatwiej.

SYLWIA: Czyli to poczucie kontroli to jest dla Ciebie taka wolność w wybieraniu decyzji. Coś takiego?

MARTA: Tak, że mamy to prawo wyboru. Dla mnie to jest bardzo ważne. Nikt nie decyduje za nas.

SYLWIA: Mam też wrażenie, że taki nawyk proaktywności jest dla Ciebie bardzo naturalny. Tak jakbyś się z tym urodziła. Jak to było u Ciebie w rodzinnym domu? Miałaś przestrzeń właśnie na to, żeby być takim dzieckiem, nastolatką bardzo działającą, aktywną? Stąd to wynika? Czy uczyłaś się tego?

MARTA: Ciężko odpowiedzieć na to pytanie. Nigdy się nad tym nie zastanawiałam i nawet nigdy nie myślałam, że był kiedyś jakiś punkt, w którym nauczyłam się działania. Nie, zawsze tak było, dlatego że dorastałam w takim miejscu, a nie innym.

Byliśmy rodziną, która np. dużo podróżuje. Dla nas nie było żadnym problemem wsiąść w samochód i przejechać nawet 400 kilometrów na koniec Polski albo do zupełnie innego kraju. Pamiętam np. z dzieciństwa, jak pojechaliśmy kiedyś do Łotwy. Pierwszy raz widziałam wielkiego wypchanego niedźwiedzia. I to co się widzi na obrazkach to jest zupełnie co innego jak człowiek taki malusieńki stanie, a niedźwiedź ma dwa metry. Może miałam wtedy z 10 lat, a do tej pory pamiętam tego ogromnego niedźwiedzia.

I myślę, że jeżeli chodzi o proaktywność, to to nie jest jakiś jeden punkt, jedna rada, tylko właśnie taki szereg zdarzeń. Pokazywania, że nieważne jaka jest sytuacja, że damy sobie radę. Jeżeli przeanalizujemy sytuację, na spokojnie dokonamy pewnych decyzji, zaczniemy działać zamiast pozwalać, żeby ktoś za nas sterował tym co my chcemy osiągnąć z życia.

SYLWIA: Myślę, że bardzo motywujesz w swoich działaniach kobiety, w tym mamy, do właśnie takiej proaktywności. Jakie wyzwania zazwyczaj mają mamy, które chcą być proaktywne, a jakoś im nie wychodzi? Skąd to się bierze?

MARTA: Wydaje mi się, że po pierwsze to jest brak czasu. Brak czasu i źle pojęty perfekcjonizm. Brak czasu wynika właśnie ze źle pojętego perfekcjonizmu. Dlatego, że np. od nieumytych okien jeszcze nikt nie umarł. Te okna tak często się przewijają i jest to świetny przykład. Taka jest prawda. Sąsiedzi mogą Cię wytykać palcami. Jak teściowa przyjdzie, to zawsze się sprząta tak namiętnie, każdy kątek. Ale prawdę mówiąc nikt nikomu nie napisał na nagrobku "zawsze miała czystą podłogę i nigdy nie miała kurzu na czubku szafy".

Więc jeżeli chodzi o ten źle pojęty perfekcjonizm, to bardzo często próbujemy spełniać priorytety innych osób co sprawia, że nie mamy czasu na spełnianie własnych marzeń. I to nam przeszkadza. Jest też inna strona medalu. Całe życie nas ktoś uczy, że musimy być, postępować według czyjegoś grafiku. Musisz być na tą godzinę w szkole czy w pracy. Zeznanie podatkowe trzeba złożyć do tego i tego dnia. Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że ktoś nam wyznacza terminy, jakieś cele i musimy dostosować nasze działania, żeby je spełnić.

A jeżeli chodzi o realizację własnych marzeń, to trzeba sobie powiedzieć stop. Ty masz kontrolę nad własnym życiem i nie czekaj, aż będziesz miała 40, 50, 60 lat, żeby się zorientować, że całe swoje życie przeszłaś pod dyktando innych osób. Jeżeli miałabym



dać jakąś radę, to zastanów się co Ty chcesz osiągnąć z życia, co jest dla Ciebie ważne. I to nie chodzi o to, że nagle chcesz wynaleźć lekarstwo na raka. Jeżeli jesteś biochemikiem, to super, że się np. tym zajmujesz. Jeżeli zbawiasz świat, to też jest fantastyczne.

Ale czasami wystarczy usiąść i wypisać na kartce swoje własne priorytety. Na przykład, że 5 minut dziennie rano mam na wypicie kawy i herbaty na ogrodzie. Nawet jak pada to stoję i patrzę na ogród. I to jest moje. I wtedy wiesz, że zadbałaś o siebie, zrobiłaś to co jest dla Ciebie ważne i dzięki temu masz cierpliwość, żeby dbać o innych.

SYLWIA: A jakie jeszcze małe kroki mogą nam pomóc w byciu takim proaktywnym w codzienności?

MARTA: Ja to nazywam harcerski kwadrans. 15 minut, czasami 5 minut, ale chodzi o to, żeby sobie wypisać listę. Ja mam ją na telefonie, dlatego że telefon mam praktycznie cały czas przy sobie. Mam aplikację gdzie zaznaczam zadania, które można zrobić w 15 minut.

My mamy bardzo często nie mamy pięciu godzin na pracę albo luksusu 8-godzinnego dnia pracy. Mamy 10-15 minut, pół godzinki i czasami bezmyślnie scrollujemy media społecznościowe albo robimy coś co w ogóle nas nie przybliża do naszych celów, bo wydaje nam się, że co ja zrobię w 15 minut. A wystarczy wypisać takie małe, mikro zadania, które możemy zrobić w 5, 10, 15 minut. Te takie kieszonkowe czasu, takie drobne kwoty, one naprawdę się dodają i potem dzięki temu mamy efekty.

Masz 15 minut, stwórz szablon grafik. Potem następnego dnia będziesz mogła szybko według tego szablonu grafik zrobić 10 grafik w jednym bloku czasowym i dzięki temu zapełnić swoje media społecznościowe i zacząć sobie planować różne rzeczy. Jeżeli jesteś mamą, to tak samo organizowanie sobie zadań w bloki czasowe bardzo nam pomaga. Czyli nie robimy takich pustych przebiegów.

Świetnie pomaga np. robienie listy przed pójściem na zakupy albo zamiana robienia zakupów i wchodzenia do supermarketu, teraz tym bardziej, na robienie ich online. Czyli zamiast jechać do supermarketu, znajdować miejsce parkingowe, chodzić pomiędzy alejkami, kupować zbyt dużo Kinder Bueno, to w tym momencie robimy zakupy online w 10-15 minut, a dodatkowe pół godziny mamy wtedy na przykład na poczytanie własnej książki. Czyli organizowanie sobie zadań w bloki czasowe bardzo mocno się sprawdza, jeżeli chodzi o biznes i też jeżeli chodzi o życie domowe i rodzinne.

Oprócz tego delegacja. Delegacja jest podstawą. Nie dasz rady zrobić wszystkiego sama. Wszystko jest możliwe, co sobie zaplanujesz to dasz radę zrobić, ale nie chciałabym, żebyś była taką osobą jak np. pokolenie naszych mam, które były ciągle zajęte.

Ja na przykład postanowiłam sobie, że nie będę uczyć córki tego, że nasz dom błyszczy, ale mama się kładzie o drugiej w nocy wyczerpana. Albo że np. siadamy do Wigilii, a ja już nie mam sił, żeby się rozkoszować czy po prostu radować tym wspólnym czasem, bo jestem po prostu wyczerpana tymi całymi przygotowaniem, bo wszystko robiłam sama.



Jak taka zdolna Zosia Samosia, bo przecież wiadomo ja zrobię sobie sama albo nawet jak ktoś mi pomaga, to mówię “nie, robisz to źle, ja to zrobię, bo ja to zrobię lepiej”.

Chyba wszystkie mamy mają wrodzone to “daj, ja to zrobię za Ciebie”, a potem mówią “nikt mi nie pomaga”. Ciekawe dlaczego? Jak Ty wszystko umiesz zrobić sama, wszystko umiesz zrobić najlepiej. Więc wracając do pytania, po pierwsze organizować sobie czas, wyznaczyć swoje priorytety, zacząć delegować pewne zadania i przestać traktować perfekcjonizm jako wymówkę, że przez to nie możemy osiągać marzeń.

Wiadomo, że Ty pewnie to zrobisz sama lepiej, ale jeżeli Twoje dziecko pójdzie do przedszkola w skarpetkach, które są nie do pary, ale ono samo je wyjęło z szuflady, samo je sobie założyło, to dzięki temu Ty jako mama pokazujesz dziecku, że powinno być dumne ze swojej samodzielności. Ono zdobywa nowe umiejętności, a Ty masz dodatkowe 5 minut dla siebie.

A mówię o tym dlatego, że ostatnio rozmawiałam z moją koleżanką, która mówi, że ona nie cierpi sortowania skarpetek. Ja mówię, że od lat nie sortuję skarpetek tylko moje dzieci to robią. Jest pranie i mówię proszę powyjmować swoje skarpetki do szuflad. Jeżeli nie dobiorą ich kolorami, to nic. Ważne, żeby były czyste.

Tak wiem, mam koleżankę, która jak widzi, że moje dzieci mają niedobre skarpetki to po prostu aż się trzęsie, bo czemu nie poprawiłaś, nie powiedziałaś dziecku, że nie pasują. Ja mówię tak “Są czyste, są suche. Dzieci są zadbane i szczęśliwe. Naprawdę kolor skarpetek nikogo nie obchodzi.”

SYLWIA: Jak się tego nauczyć Marta?

MARTA: Po prostu zacząć od małych zadań. Wiem, że to się wydaje banalne takie sortowanie skarpetek. Ale jak zapytałam kilka osób czy założyłyby skarpetki nie do pary, to była taka zagwostka. Jak można założyć skarpetki nie do pary? Na przykład jednym z moich haków było to, że kupuje granatowe skarpetki dla jednej osoby w rodzinie, czarne dla drugiej, szare dla trzeciej i w tym momencie w praniu wiadomo, które są czyje. Wszystkie kolorowe są moje.

Jeżeli dziecko nie lubi nosić skarpetek nie do pary. Są takie dzieci, które są bardzo perfekcyjne od razu w każdym calu. Ono nie założy tej koszulki, bo nie. To załóż sobie tą, którą chcesz i koniec. Naprawdę nie ma co marnować życia i czasu na traktowanie tego perfekcjonizmu jako powodu do tego, żeby narastała w nas frustracja. Ten źle pojęty perfekcjonizm właśnie sprawia, że się frustrujemy.

Na przykład daj posortuję, bo Ty to źle zrobiłaś, zobacz ta jest większa, ta jest mniejsza, ta jest niebieska, ta zielona i do siebie nie pasują. Obie są czyste, dziecko założyło je sobie samo, po prostu się uśmiechnij i kończ picie swojej własnej kawy w spokoju. A jak koleżanka Ci wytknie, że czemu nie zadbałaś o swoje dziecko, zobacz ma skarpetki nie do pary albo np. ma letnią sukienkę założoną do kaloszy, to się uśmiechnij i powiedz, że bardzo cenisz w swoich dzieciach indywidualność i tyle.

Jeżeli koleżanka nie wyobraża sobie, żeby można było nosić skarpetki nie do pary - metaforycznie rzecz biorąc oczywiście, nie chodzi tylko o skarpetki - to nie pozwól, żeby jej priorytety sprawiły, żebyś Ty się tak zachowywała albo zrezygnowała z własnych priorytetów. Dla Ciebie może być ważniejsze, że będziesz z dziećmi grała w grę planszową, a nie będziesz tracić tyle czasu na sortowanie prania, że jak przyjdzie czas na granie w gry planszowe, to powiesz, że już nie masz czasu. Stąd się bierze właśnie to nie mam czasu, bo spełniamy priorytety innych, zamiast własnych marzeń.

SYLWIA: Każdy ma prawo mieć swoje priorytety i ważne, żeby wiedzieć jakie się je ma. To co powiedziałaś, trzeba się zastanowić co jest dla nas ważne.

MARTA: Często mamy już nie pamiętają jakie są ich własne priorytety. Odkładałyśmy te marzenia na później do szuflady, że już nawet nie pamiętamy o czym my właściwie marzymy, oprócz tych pięciu minut spokoju bez "mamo, mamo".

I to też jest bardzo ważne, żeby je pamiętać i zacząć od dania sobie tej przestrzeni. Opuścić sobie, zacząć delegować pewne rzeczy, zacząć się zastanawiać czy robisz coś dlatego, że inni to robią czy Ty tego naprawdę chcesz. Ty musisz wypracować sobie swój własny plan, który będzie działał dla Ciebie, a nie realizować czyjś plan na życie, bo powtórki nie będzie.

SYLWIA: W jaki sposób Ty Marta w swoje życie wprowadzasz nowe nawyki?

MARTA: Ciężko, długo, nieudolnie. Jestem osobą, której ciężko przychodzi nowe nawyki, dlatego wypracowałam sobie system, w którym bardzo dbam o to, żeby powstała zależność nawyk-nagroda. Na początku wiem, że o nawyk trzeba zadbać, więc za każdym razem jak wykonam jakieś zadanie to, żeby się łączyło z moją nagrodą.

Druga bardzo dobra wskazówka, którą kiedyś usłyszałam i świetnie się sprawdza, to budować jeden nawyk na starym nawyku. Jak stary nawyk mamy tak jakby automatycznie, to w którymś momencie ten nowy nawyk nam się wbuduje też automatycznie.

Podam to na przykładzie. Stawanie na palcach bardzo dobrze wpływa na kręgosłup. Dzieci to bardzo często robią. My dorośli bardzo słabo się rozciągamy i takie stawanie na palcach fajnie rozciąga. Mam ochotę zademonstrować, ale to jest podcast, więc nikt nie będzie widział. Jeżeli chcesz wprowadzić swój nawyk, żeby się rozciągać w ten sposób, 10 razy stanąć na palcach, to może tydzień minąć i już zapomnisz, że chciałaś mieć taki nawyk.

Ale jeżeli sobie postanowisz i napiszesz np. na karteczkę i przykleisz na lustrze w łazience, że jak myjesz zęby, to stajesz na palcach i liczysz do pięćdziesięciu, to wtedy masz rozciągnięte mięśnie łydki. Takie proste coś. Mycie zębów już jest Twoim nawykiem. Po prostu sobie stajesz na palcach 10 razy albo przez te dwie minuty kiedy myjesz zęby i dzięki temu ten nowy nawyk jest taki bezbolesny.

SYLWIA: Niedawno zauważyłam rozmawiając o różnych nawykach, że w momencie kiedy je poznajemy chciałobyśmy wszystkie naraz wprowadzić w życie i później się

frustrujemy, że nic z tego nie wyszło. Albo od razu startujemy z takiego wysokiego c, czyli będę od razu piła 2 litry wody np. na dzień, zamiast zacząć od jednej szklanki i tego pilnować i cieszyć się, że udało się to wdrożyć.

MARTA: Śmiesznie, że mówisz o tej wodzie, bo ja jestem osobą, która wodę ma wszędzie. Nawet nie liczę szklanek, ja muszę mieć wodę, wypijam 2-3 litry dziennie. Zawsze mam wodę na biurku. Dla mnie to jest nawyk, którego nawet nie zauważam. Muszę pić dużo wody, bo mi się po prostu dużo lepiej myśli jak jestem nawodniona.

Oprócz tego kiedyś, bardzo dawno temu, podjęłam taką zasadę, że nie piję kalorii. Wszyscy zawsze mnie pytają tzn. przed dziećmi, teraz jest zupełnie inaczej. Ale kiedyś mnie pytali jak to jest, że wszystko jem i jestem ciągle szczupła. A miałam prostą zasadę, że nie piję kalorii. Czyli piłam tylko wodę albo tylko herbatę bez cukru. Przestałam słodzić herbatę i to się wydaje taki malusieńki nawyk, ale to jest właśnie taki nawyk, taka malusieńka zmiana, którą bardzo łatwo wprowadzić. A dzięki której potem mogłam jeść ciasto, pizzę, czekoladę i byłam bardzo szczupła.

Teraz to się niestety nie sprawdza. Tutaj mogę powiedzieć jakie są konsekwencje łamania nawyków. Całe życie byłam bardzo szczupła nie myśląc nawet o tym. Robiłam po prostu rzeczy, które były moimi nawykami i sprawiały, że byłam szczupłą osobą "naturalnie". Okazuje się, że ja tak samo miałam tendencję do tycia, jak cała masa innych osób, tylko miałam dobre nawyki, których przestałam zauważać.

Na przykład codziennie robiłam po 15 tys. kroków. I dla mnie to było naturalne. 15-20 tys. kroków dziennie. Wszędzie chodziłam. Na studiach oszczędzałam na bilecie miesięcznym, żeby dojechać na uczelnię. Dzięki temu mogłam sobie jeść co chce, a do tego miałam dodatkowe 50 złotych w miesiącu, które mogłam przeznaczyć na fajne ciuchy. I to były dwie nagrody w jednym. Mogłam jeść co chce, nie musiałam chodzić na siłownię, czyli nie marnowałam też czasu i oprócz tego miałam dodatkowe pieniądze, oszczędzałam na to co chciałam.

I takie nawyki są najlepsze. My ich nie zauważamy. Co więcej one budują się same, same siebie napędzają dlatego, że ja miałam same pozytywne informacje zwrotne. Mogłam jeść co chciałam. Nie musiałam chodzić na siłownię i miałam więcej pieniędzy. To są świetne nawyki.

I teraz urodziłam dzieci. Okazało się, że nie mogę wykonywać moich 20 tysięcy kroków dziennie, bo np. muszę cały dzień być przy dziecku. Jeszcze przy pierwszym było ok. Tak mocno tego nie zauważyłam i po pierwszej ciąży bardzo szybko schudłam, bo brałam dziecko w wózek i sobie spacerowałam. Nadal robiłam moje 20 tysięcy kroków dziennie.

Jak już miałam drugie dziecko, to się okazało, że jedno dziecko w wózku, drugie absolutnie do wózka nie chce wejść. Ma 2 latka, 20 tys. kroków dziennie nie robi i nagle stałam się bardziej stacjonarna. Wtedy po drugiej ciąży zaczęły się moje problemy z wagą. Okazało się, że to był tylko jeden nawyk, który mi tak jakby uciekł. Został wyeliminowany przez to, że mój syn po prostu nie chciał chodzić. Miał dwa latka jak moja córeczka się urodziła. Jak miał trzy latka nadal nie chciał chodzić i po prostu



powoli zaczęłam eliminować te długie spacery. Zaczęliśmy jeździć samochodem, bo było szybciej i wygodniej.

I nagle się okazało, że mam problemy z wagą, a tylko ten jeden nawyk został wyeliminowany. Ale co się jeszcze stało? Nie miałam wystarczającej ilości snu. I nagle się okazało, że te moje skłonności do tycia się ujawniły. Tak jak całe życie byłam szczupłą, mogłam jeść co chciałam, a dwa nawyki, dwie rzeczy sprawiły, że wszystko się posypało.

I jeżeli jesteśmy w takiej sytuacji, w której widzimy, że wszystkie nasze rzeczy są rozsypane. Nasze życie zawodowe, nasze życie np. rodzinne, bycie mamą. Mamy takie poczucie, że nie ogarniamy, to bardzo dobrze jest sobie usiąść, dać tą przestrzeń i popatrzeć, w którym momencie nasze nawyki się posypały. Co się stało, że tak jakby usunęłyśmy jedno domino i cała reszta nam poleciała. Jak sobie zlokalizujemy to jedno domino, to możemy zacząć patrzeć na to jak możemy je wdrożyć na nowo.

Na przykład ja u siebie zaczęłam po prostu od tego, że 10 tysięcy kroków dziennie to jest coś do czego mogę dążyć, co sprawiło, że nie miałam problemów w ogóle z wagą. Czyli nie musiałam wcale dietować, miałam więcej energii, bo to się wszystko napędza i to są też dobre nawyki. Jeżeli zacznę znowu mieć te 10 tysięcy kroków dziennie, nawet chodząc po korytarzu, to będzie lepiej. I zaczęłam od tego, że jeżeli ktoś do mnie dzwoni i odbieram telefon, to wstaje od biurka i chodzę po korytarzu.

Taki prosty nawyk, a to mi daje dodatkowe 3-4 tysiące kroków dziennie. Jak jest długa rozmowa np. konsultacja godzinna i mam 2-3 konsultacje, to mam 10 tyś. kroków dziennie nawet nie zauważając, że ja to zrobiłam.

I to jest właśnie taki sekret proaktywności, produktywności, efektywności i satysfakcji, że mamy nałożone nawyki na coś co i tak już wykonujemy. Taka drobna niezauważalna zmiana - każdy z nas może to robić jak rozmawiamy przez telefon albo słuchamy podcastu i chodzimy - nagle się okazuje, że te 10 tysięcy kroków dziennie wcale nie jest tak trudno zrobić, jeżeli przestajemy patrzeć na nasze wymówki.

Na przykład moją wymówką było to, że dzieci nie chcą iść na spacer. Teraz jesteśmy świeżo po szpitalu i z moim synem nie możemy chodzić na długie spacery, więc znowu mam tę samą sytuację, że nie mogę robić 10 tysięcy kroków na zewnątrz. Ale odbieram telefon i automatycznie chodzę po korytarzu. To już jest dla mnie takim nawykiem, że jest mi aż dziwnie rozmawiać przez telefon, jeżeli siedzę. We mnie tak się to wdrożyło.

Jeżeli wdrożysz u siebie nawyk, który będzie aż taki niezauważalny, to jest właśnie najlepsze. Przestaniesz zauważać, to przestaniesz kwestionować. A nie chce mi się. Jak mi potrzeba motywacji. Jak tu zacząć, jak inni to robią. Poczytam sobie jeszcze dziesięć innych artykułów albo wysłucham 15 innych podcastów jak zacząć się motywować do tego, żeby pić więcej wody. Zanim siądziesz i włączysz komputer, postaw koło siebie w miejscu gdzie pracujesz szklankę wody i nawet nie wiedząc kiedy tę szklankę wody wypijesz. Jeżeli masz ją koło siebie, to nawet nie zauważysz, kiedy wypijesz, bo będziesz odruchowo po to sięgać i to będzie taki niezauważalny nawyk.

Czyli ten moment, te 5 sekund, żeby pamiętać i postawić koło siebie wodę sprawi, że nie musisz nic potem oznaczać na planerze. Ty po prostu będziesz to robić, a nawet nie będziesz o tym myśleć. Po jakimś czasie to się zmieni na tyle, że jak będziesz siadała do komputera i się rozejrzysz i zobaczysz, że jeszcze nie masz swojego kubka z herbatą lub z wodą, to będzie Ci aż dziwnie zacząć pracę. Ten nawyk będzie aż tak wdrożony.

SYLWIA: Z tego co powiedziałaś to wyciągnęłam dwa wnioski. Kluczowe przy nawykach jest zatrzymanie się i przyjrzenie temu co mamy, jak to się u nas wszystko dzieje i dostosowanie wprowadzania nawyku do naszych realnych możliwości i realiów, w których obecnie jesteśmy. Nasze życie się zmienia, zmienia się otoczenie i jeżeli chcemy wprowadzać nawyki, to one muszą być zgodne z tym co aktualnie mamy i z zasobami, które mamy.

MARTA: To nie mogą być takie idealne okoliczności, bo znowu będziemy czekały do poniedziałku aż zaczniemy. Do nowego miesiąca, do pierwszego, do Nowego Roku i nagle minie 10 lat i się okaże, że jedyne co musiałaś zrobić to np. wykonywać 10 tysięcy kroków dziennie i pić 2 litry wody i nie miałabyś problemów.

SYLWIA: Wspomniałaś też o motywacji. Czy motywacja jest naprawdę takim kluczem do tego, żeby coś w życie wprowadzać?

MARTA: My uwielbiamy się motywować.

SYLWIA: A mam wrażenie że, to w ogóle nie działa.

MARTA: Motywacja jest strasznie fajną rzeczą, bo czasami np. mamy wrażenie, że nas coś zmotywowało do działania, a potem siedzimy na kanapie i nadal tego nie robimy. Jest takie zdziwienie. Przecież czułam się taka zmotywowana, a tego nie robiłam. Dlaczego? Dlatego, że sukces jest nawykiem. Czyli najpierw trzeba wyznaczyć sobie cel, wyznaczyć sobie kiedy, gdzie, jak konkretnie to realizujemy. Sama motywacja, to że ja tak bardzo tego chcę, czuję się zmotywowana, żeby to zrobić nam nie wystarcza.

W którymś momencie nam to nie wystarczy. Motywacja się wyczerpuje. Jest jak kąpiel - trzeba ją brać codziennie. Trzeba ją odnawiać, a odnawia się ją właśnie w ten sposób, że się buduje nawyki. Najlepiej zaczynać od małych, drobnych, ale kluczowych elementów. Inaczej może się okazać, że zajmujemy się niewłaściwym krokiem albo takim malutkim krokiem, który sprawia, że drepczemy w miejscu i nie mamy efektów. Wtedy nas to demotywuje.

A jeżeli przeanalizujemy całe nasze domino i zobaczymy, w którym momencie jest kluczowe domino, które nam upadło i ten element zmienimy, to osiągniemy sukces. Na przykład jesz za dużo słodczy. A dlaczego jesz za dużo słodczy? Bo masz je w szafce. Jeżeli nie byłoby tych słodczy w szafce, to byś ich nie jadła. Chrupałabyś marchewkę z hummusem czy z czymś innym zdrowym. Jeżeli tylko to by było dostępne, to jak będziesz głodna, to zjesz to co masz pod ręką. Jeśli masz pod ręką czekoladę, będziesz jadła czekoladę. Jeżeli masz marchewkę, będziesz jadła marchewkę albo winogrona albo mrożone borówki.

Jeśli zadbasz o ten kluczowy moment, że jak podjadasz wieczorami, to do zamrażarki wstawiasz sobie mrożone mango. To jest ostatnio moja ulubiona przekąska mrożone mango, truskawki, banan, wszystko można mieć mrożone. Rano robię z tego smoothie, a wieczorem można sobie podjadać mrożone jagody, które są jeszcze lepsze niż jakiegokolwiek lody, a mają zero kalorii dosłownie. Wtedy nie trzeba się zastanawiać nad tym jak mam się motywować do chudnięcia, Tylko po prostu przy następnych zakupach zamiast czekolady kupujesz pół kilo mrożonych borówek, jagód.

SYLWIA: Czyli zamiast motywacji, po prostu proaktywność.

MARTA: Ale to się nie stanie, jeżeli sobie nie wyznaczamy konkretnego celu i tych malutkich zadań.

SYLWIA: Czyli małe zadania i działanie. A powiedz Marta w jaki sposób Ty dbasz o siebie i swoją równowagę? Co Ci najbardziej pomaga ładować swoje baterie?

MARTA: Czytanie książek.

SYLWIA: Tak cały czas?

MARTA: Jeżeli czuję, że narasta we mnie taka frustracja, że aż nie mogę, to po prostu zatapiam się w czytanie książek. To tak brzmi śmiesznie, ale np. jeżeli czytam książkę, w której ktoś wisi na skraju przepaści, rozbił się samolot - bardzo lubię takie książki przygodowe, sensacyjne, thrillery i w ogóle - i jak odkładam książkę, to myślę, że z tym co się u mnie wydarzyło dam radę. Nie goni mnie stado wilkołaków. Poradzę sobie z tą rzeczywistością, która jest wokół mnie.

Ale to też jest coś takiego, że wtedy się wyciszam. Dla mnie to sposób na wyciszenie. Mój mózg jest bardzo aktywny. Ja mam milion strategii, milion pomysłów, bardzo dużo wszystkiego co bym chciał zrealizować. Tego nie da się zrobić od razu, więc dla mnie takie zatopienie się w książce naprawdę pomaga. Sam rytuał zaparzenia herbaty. Bardzo lubię zieloną herbatę sypaną. Czasami te 2-3 minuty kiedy parzę herbatę sprawia, że się też wyciszam. To też jest taki jeden z malutkich nawyków.

Wydaje mi się, że właśnie taki szereg malutkich punktów kontrolnych, na których możemy podładować swoje baterie w ciągu dnia, bardzo nam pomaga. Jedna duża nagroda na koniec dnia np. można się zatopić w książce, a w ciągu dnia kilka takich przerw. Jestem też bardzo dużą zwolenniczką tego, żeby pracować systemem pomodoro. Czyli mamy konkretny odcinek czasu, kiedy pracujemy w skupieniu, a potem mamy przerwę, w której robimy coś zupełnie innego.

SYLWIA: Dostałyśmy bardzo dużo wskazówek na proaktywność. Powiedz jeszcze czy jesteś w stanie nam polecić jakieś książki, które nas wesprą w tym, żeby przejść do działania, zamiast właśnie się zdręzczać czy szukać dziury w całym? Czy jest jakaś literatura, którą byś mogła polecić, która będzie przydatna w budowaniu nawyków?

MARTA: Pewnie, że mogłabym polecić. Napisałam książkę o tym jak zamienić prokrastynację na produktywność. Książka jest w zasadzie w takim wymiarze

biznesowym, więc dla tych osób, które myślą o aktywności, jeżeli chodzi o biznes, markę, karierę, to polecam moją książkę "21 dni. Hakerki Sukcesu".

Bardzo dobra jest książka "12-tygodniowy rok". Jest to książka, która pokazuje jak zamienić rok na odcinki 12 tygodniowe. Ta książka jest wybitnie napisana przez faceta, który np. w swoim planie dnia pokazuje, że wieczorem pomiędzy 19 a 20 ma godzinę czasu, żeby zjeść obiad z rodziną. On pokazuje, że to jest przykład tego jak z sukcesem łączy pracę i życie rodzinne. Gdzie dla matki godzina czasu spędzona dziennie byłaby przykładem na porażkę życiową, na porażkę jako matka.

Zupełnie inne oczekiwania są w stosunku do matek, a inne w stosunku do ojców. Jeżeli chodzi o mamy, to bym oczywiście powiedziała, żeby czytać tę książkę z takim przymrużeniem oka. To jest napisane przez faceta, który nie rozumie najzupełniej w świecie jak można uznać, że godzina dziennie, to nie jest wystarczający czas dla rodziny. Jak przeczytałam jego plan dnia, to w żadnym momencie nie było tam szukania chomika pod sofą, bo dziecku znowu chomik uciekł albo nie było tam co zrobić, jeżeli w czasie konferencji wpada Ci dwójka dzieci do pokoju, bo pracował w zupełnie innych warunkach.

Jeżeli chodzi o własne książki, o czytanie książek i czytanie motywacji itd., to myślę, że najlepiej przestać szukać jakiejś takiej złotej metody, rad i myślenia o tym, że ktoś umie to zrobić lepiej. Wydaje mi się, że każda z nas tak naprawdę w głębi duszy wie co jest dla niej dobre, tylko nie mamy odwagi, żeby wdrożyć to w życie. To co powiedziałam na początku, wszystkie te nawyki, które sprawią, że będziemy szczęśliwe, będziemy miały satysfakcję z macierzyństwa musimy wypracować sobie same. Dlatego, że tylko my będziemy umiały ułożyć taki plan, który będziemy z przyjemnością realizować. To musi być dopasowane do nas. Nikt inny nam nie da przepisu na życie.

SYLWIA: Chciałam Cię prosić za chwilkę, żebyś powiedziała coś na koniec od siebie podsumowując, ale to co przed chwilą powiedziałaś jest pięknym spięciem tego całego tematu. Czy jeszcze coś do tego chciałybyś dołożyć?

MARTA: Chyba rzeczywiście to najlepiej podsumowuje. Wydaje mi się, że każda z nas powinna bardziej zaufać sobie. My naprawdę wiemy jak żyć. Jeżeli damy sobie tą przestrzeń, żeby się zastanowić, być w oku tego huraganu. I może jest chaos wokół nas, ale warto stanąć w środku i zobaczyć, że my jesteśmy w jego centrum i to jak my zmienimy swoje nawyki, wpłynie na wszystkich innych.

Zadbać najpierw o siebie i o to, żebyśmy miały przestrzeń, cierpliwość, żeby wprowadzać zmiany. Dzięki temu wszystko stanie się po prostu łatwiejsze. Może nie stanie się proste jak z płatka, ale będziemy miały wtedy cierpliwość i siły, żeby wprowadzać te zmiany. Czasami po prostu trzeba zacząć od siebie i zaufać sobie bardziej.

SYLWIA: Myślę, że słuchanie Marty też daje nam takiego kopniaka do aktywności. To co mówiłam na początku, słuchanie tej Twojej energii naprawdę motywuje, żeby podnieść 4 litery i działać.



MARTA: Ja mam jeszcze jednego haka. Jednym z naszych celów, priorytetów jest być dobrą mamą, żeby nasze dzieci pamiętały, że byliśmy fajnymi mamami. Tak mi się wydaje.

SYLWIA: Każda chce być dobrą mamą.

MARTA: Żeby nasze dziecko powiedziało "ja to miałem świetną mamę". Mam takiego haka. Wiecie co najbardziej pamiętam z dzieciństwa? Zapachy. Nikt nie pamięta, że mama stała i smażyła kotlety schabowe. Na pewno nie pamięta tego z jakimś takim uczuciem rozrzewnienia. Ale pamiętamy jak mama nam piekła ciasta i to jest mój sposób.

Piekę dla moich dzieci np. muffinki z cukinii, ciasta czy chleb bananowy czy różne takie rzeczy nowoczesne. Ale piekę też takie dawne ciasta, żeby one pamiętały te zapachy, które ja pamiętam z dzieciństwa. I moje dzieci rzeczywiście już teraz mówią na przykład mama kiedyś robiłaś to czy możesz to znowu zrobić. I one zawsze mówią, że moja mama to jest fajna, bo piecze to czy tamto. Dzieci pamiętają zapachy. Tak jak my wszyscy bardzo mocno pamiętamy zapachy.

Jeżeli chcesz, żeby Twoje dzieci pamiętały Ciebie, że byłaś super mamą, to właśnie pamiętaj, żeby chociaż raz w tygodniu zrobić coś co będzie taką super przygodą. Albo upiec jakieś ciasto, a jak nie umiesz piec ciasta, to pal licho z tym wszystkim, zrób to co umiesz najlepiej.

SYLWIA: Pięknie. Marta zanim się pożegnamy chciałabym, żebyś powiedziała gdzie możemy Ciebie znaleźć. Gdzie są Twoje miejsca w sieci i dokąd możemy za Tobą podążać?

MARTA: Na Instagramie i na Facebooku możecie mnie znaleźć pod nazwą Hakerki Sukcesu, to są moje profile. A na moim blogu jest mnóstwo artykułów jak się rozwijać, jak być bardziej przedsiębiorczą, jak nabierać odwagi do działania i znajdziecie to na martakrasnodebska.pl

SYLWIA: Dzisiaj było bardziej o macierzyństwie, o tym co możemy przemyśleć do macierzyństwa z takiej proaktywności, z którą właśnie nam się Marta kojarzy. A jeżeli ktoś ma ochotę poczytać troszkę o biznesie i proaktywności, to myślę, że u Marty znajdzie naprawdę ogrom wiedzy i tam też zapraszamy.

Marta dziękuję Ci za poświęcony czas. Dziękuję za to jak przedstawiłaś nam ten temat. Jak nas przybliżyłaś do tego w jaki sposób możemy bardziej aktywnie działać i skupiać się właśnie na działaniu, a nie na myśleniu co by tu zrobić. Przejść do osiągania właśnie tych swoich celów, podążania za swoimi wartościami i życia w zgodzie z sobą. Bardzo Ci dziękuję i mam nadzieję, że jeszcze do usłyszenia, do zobaczenia.

MARTA: To ja dziękuję za zaproszenie. Bardzo fajnie się rozmawiało i zapowiada się fantastyczny cykl.

SYLWIA: Na pewno każdy znajdzie coś dla siebie. Dzięki śliczne.



MARTA: Proszę bardzo.