

Podcast: Rodzicem Jestem

Tytuł: "Jak organizacja i planowanie pomagają w macierzyństwie?"

Numer odcinka: RJ #36

Sylwia Blum-Gregorczyk, Ola Rother

Gość: Ewelina Mierzwińska

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.

Dzisiaj chcemy Ci trochę opowiedzieć o organizacji, ale nie będziemy Ci zdradzać trików w stylu perfekcyjnej pani domu. Dla nas organizacja oznacza zupełnie coś innego.

Oczywiście organizacja przestrzeni, w której przebywamy jest ważna, szczególnie dla nas mam, które starają się, aby przy dzieciach zachować jako taki porządek w domu, jednocześnie zapewniając im bezpieczeństwo i dostęp do najpotrzebniejszych rzeczy. I może właśnie w tym momencie warto się zastanowić co jest Ci niezbędne i wystarczające z wszystkich przedmiotów jakimi się otaczasz. Od takiego przeglądu i fizycznie wykonanych porządków możemy przejść do tego co dla nas kryje się pod pojęciem organizacji.

Dla nas organizacja w szerokim rozumieniu to skupienie się na tym co dla nas ważne i stworzenie na tej podstawie planu naszych działań oraz naszej przestrzeni domowej. Brzmi tajemniczo i lakonicznie? Za chwilę wyjaśnimy Ci o co nam chodzi. Na organizację składają się dwa ważne elementy, o których już wspominałam, to znaczy obszar naszych działań oraz przestrzeń, w której żyjemy. Zaczniemy od działań, ponieważ jak zawsze to Ty jesteś punktem wyjścia do wprowadzenia wszelkich zmian w życiu.

Żyjemy w czasach, w których ciągle jesteśmy zabiegane, bombardowane z każdej strony informacjami i bodźcami. Mamy tak wiele rzeczy do ogarnięcia i spraw do załatwienia. Włącza nam się syndrom Matki Polki, która wszystko musi zrobić sama, o wszystkich zadbać, każdego zadowolić. Jak to wszystko pogodzić? Dom, praca, dzieci, a do tego jeszcze dbanie o siebie i rozwój. Jeśli liczysz teraz na rady w stylu stwórz plan dnia, który będzie wyglądał dokładnie w taki, a nie inny sposób i wtedy na pewno Ci się uda, to niestety Cię rozczarujemy.



Nie damy Ci gotowego narzędzia, które sprawdzi się u każdej mamy, bo każda z nas jest inna. Dlatego powinnaś znaleźć swój własny sposób ogarnięcia chaosu, którym jest życie rodzinne. My damy Ci wskazówki o czym powinnaś pamiętać przy planowaniu swojego własnego życia. Najważniejsze z nich to określenie priorytetów i wybieranie tego co jest dla Ciebie naprawdę ważne i wystarczające. Więcej usłyszysz podczas rozmowy z Eweliną Mierzwińską. Zapraszamy.

SYLWIA: Ewelina Mierzwińska, z którą będę miała dzisiaj przyjemność rozmawiać jest mamą, coachem, z wykształcenia prawnikiem, a od 10 lat prowadzi własny biznes łącząc pracę i macierzyństwo. Pomaga zapracowanym kobietom w rozwoju i zorganizowaniu się, dlatego też jest idealnym gościem do tej rozmowy.

Zanim przejdziemy do tematu organizacji i planowania, chciałam Cię Ewelino serdecznie przywitać i bardzo Ci podziękować, że zgodziłaś się być częścią naszego projektu i naszej podcastowej konferencji dla rodziców.

EWELINA: To ja dziękuję bardzo. Bardzo mi miło. Dziękuję za zaproszenie. Cieszę się, że będę mogła dotrzeć ze swoim przekazem, ze swoją historią do kolejnych mam, kolejnych rodziców. Może to będzie dla nich w jakiejś części inspirujące do działania, wprowadzania różnych zmian w swoje życie.

SYLWIA: Pokrótce Cię przedstawiłam, ale chciałabym, żebyś ze swojej perspektywy powiedziała kim jesteś i czym się na co dzień zajmujesz.

EWELINA: Przede wszystkim jestem mamą. To jest pierwsza rzecz, która gdy ktoś zapyta kim jestem wychodzi na pierwszy plan. Macierzyństwo bardzo mocno też definiuje to jak wygląda moja praca, mój biznes. Na początku jestem mamą, a później wchodzi tematy biznesowe. Jestem coachem, właścicielką firmy, która za główne zadanie obrała sobie wspieranie innych kobiet w rozwoju ich biznesów online i to na takich zasadach, w których nie pracują po 12 godzin dziennie, w których nie jest wszystko odstawione na bok, tylko dlatego, że robimy biznes. Jest to zrównoważone i zbalansowane. I tego chcę uczyć inne kobiety, pokazuję im jak to robić, do tego daję im narzędzia.

Bardzo mocno pomaga mi w tym moje doświadczenie w pracy coacha przez ostatnie sześć lat, którą też podsumowałam w książce "Zacznij od dzisiaj". Teraz jestem w takim punkcie, gdzie czuję bardzo mocno, że wszystkie moje doświadczenia zawodowe doprowadziły mnie do pozycji, w której mogę wspierać inne kobiety przekazując im moje doświadczenie z prowadzenia agencji social mediowej, z bycia coachem i bycia mamą w dość innych okolicznościach niż się tego spodziewałam. To jest taka moja misja, żeby wspierać kobiety, dawać im siłę i fajne narzędzia do prowadzenia życia i biznesu, który pokochają.

SYLWIA: Powiedziałaś, że pierwszą najważniejszą rolą w Twoim życiu jest bycie mamą. Jak to było? Twoja córka ma w tej chwili trzy i pół roku. Jak było zanim zostałam mamą? Jak sobie wyobrażałaś macierzyństwo, a jaka Cię zastała rzeczywistość?

EWELINA: Oczywiście wiedziałam, że coś się zmieni, będziemy musieli się dostosować czy zmienić nasze życie, ale nie sądziłam, że aż tak bardzo. Myślałam, że bobasy śpią, bawią się, trochę jedzą. To było moje wyobrażenie. I nawet, gdy czytałam różne historie, szykowałam się na potencjalne problemy, to nie spodziewałam się tego co nas spotkało. Myślę, że głównie wynika to z tego, że ta moja historia macierzyństwa ma trochę perturbacji. Moja ciąża się skomplikowała w pewnym momencie. Córka musiała się urodzić wcześniej. Byłam w szpitalu przez jakiś czas i ona też jako wcześniak była w szpitalu przez jakiś czas. Miałśmy różne zabiegi.

Jeśli jakieś mamy wcześniaków mnie teraz słuchają, to na pewno wiecie co później się dzieje. Później zaczęła się wędrówka po specjalistach, lekarzach, rehabilitacja, ćwiczenia w domu, więc to macierzyństwo, które mnie spotkało w stosunku do tego co sobie wyobrażałam to były totalnie dwie różne rzeczywistości. Zupełnie się to nie łączyło. Ale teraz po tych trzech i pół roku jestem bardzo wdzięczna za to, że taką ścieżkę dostałam jako mama, bo ona sprawiła, że bardzo zmieniłam swój biznes, sposób pracy, podejście do tego jak ma wyglądać mój dzień, miesiąc czy rok. Moja córka jest na pierwszym miejscu, jest głównym wyznacznikiem, ale jednocześnie chcę też się realizować. Tak więc musiałam znaleźć jakieś środki, żeby to było możliwe.

Powiem szczerze, że to nie było w ogóle łatwe i to dalej nie jest łatwe. Ona jest starsza, ale z kolei pojawiają się inne wyzwania. W każdym wieku dziecko potrzebuje nas w inny sposób, więc nie jest to łatwe. Ta moja ścieżka bardzo mnie zaskoczyła, ale uważam, że dużo z niej wyniosłam i suma sumarum najważniejsze jest to, że moja córka teraz jest zdrowa i mamy te wszystkie problemy za sobą. Cieszę się tak naprawdę, że mogłam trochę zmienić swój pogląd na świat i organizowanie siebie, życia i biznesu.

SYLWIA: Nasza konferencja nosi tytuł Kierunek Szczęście. Zanim przejdziemy już do tego jak się zorganizować i zaplanować wszystkie swoje działania, łączyć macierzyństwo z pracą czy z pasjami, to chciałam Cię zapytać o to jak definiujesz szczęście. Czym dla Ciebie jest bycie szczęśliwą? Co to oznacza?

EWELINA: Bardzo fajne pytanie. Bardzo mi się podoba takie przyciągnięcie uwagi na temat szczęścia. Dla mnie szczęście to wiele różnych rzeczy. To są duże tematy, taka wielka satysfakcja ze spraw osobistych, rodzinnych. Gdy nam się uda zrealizować jakieś cele rodzinne albo satysfakcja z tego co się wydarzyło w biznesie - takie duże rzeczy. Ale szczęście dla mnie to jest też poczucie, że ta chwila, która teraz trwa jest dobra. Jestem po południu albo wieczorem z córką, z mężem, jesteśmy nad wodą albo spędzamy czas na ogrodzie i po prostu jest dobrze, spokojnie. Jest to fajny moment dla nas. Więc to są i te wielkie wydarzenia i te małe chwile, które uważam, że powinniśmy się nauczyć doceniać i dostrzegać.

Mam takie przekonanie, że szczęścia mimo wszystko trzeba się uczyć. To nie jest tak, że sporządzę sobie listę, tam będzie 10 albo 15 rzeczy i jak je zrobię to już będę szczęśliwa. To tak nie działa. To jest prosty kierunek do gonienia za króliczkiem i nie złapania go

nigdy. Czyli szczęście dla mnie to jest czerpanie satysfakcji z tego co robisz tu i teraz. Czy to będą duże rzeczy czy to będą małe rzeczy. Dostrzeganie tego, docenienie tego co się ma i takie poczucie, że jestem w fajnym miejscu, na dobrej ścieżce, realizuję siebie, przyszłość się ciekawie klaruje przede mną, podejmuje różne kroki, żeby było nam coraz lepiej w życiu, ale też dostrzegam te małe chwile. Szczęście to dla mnie coś czego uważam, że trzeba się uczyć i bardzo szukać w swojej codzienności, a nie czekać aż do nas przyjdzie samo z siebie.

SYLWIA: Bardzo dużo słyszę w tej Twojej odpowiedzi, że dla Ciebie szczęście to taka wdzięczność i bycie uważnym na to co wokół nas i z czego możemy czerpać energię, siłę.

EWELINA: Zdecydowanie. Wdzięczność to jest dla mnie w ogóle duży temat. Docenienie tego co mamy, gdzie jesteśmy, szczególnie teraz w tym czasie. Pandemia, taka niepewność pojawiła się w życiu i łatwo jest wpaść w takie stany depresyjne czy przed depresyjne i można bardzo ciężko przeżywać różne wydarzenia w naszym życiu. A wdzięczność i ta uważność właśnie, tak jak to fajnie nazwałaś i zamknęłaś, nas trochę uziemiają i sprawiają, że nie jest to jeszcze koniec świata, jeszcze mamy za co być wdzięczni i z jakiegoś powodu być szczęśliwi.

SYLWIA: Zauważyłyśmy podczas naszych dotychczasowych rozmów, że właśnie takie małe kroki i małe nawyki prowadzą nas do bycia szczęśliwym. Jednym z takich nawyków, drogowskazów jest naszym zdaniem bycie zorganizowanym i zaplanowanym. Mnie bardzo trudno o tym mówić. Jestem osobą bardzo elastyczną, nie cierpię planować, ale jednocześnie widzę, że planując i organizując naprawdę mogę więcej. Jaka jest Twoja definicja bycia zorganizowanym? Co to znaczy? Wokół tego jest bardzo dużo mitów, stereotypów. Jak Ty to widzisz? Co to znaczy być zorganizowaną mamą?

EWELINA: Dla mnie bycie zorganizowaną mamą czy w ogóle kobietą to jest po prostu możliwość ułożenia sobie życia czy umiejętność ułożenia sobie życia w taki sposób, żeby mieć czas na to co jest dla nas priorytetem i nie pozostawiania tego na szarym końcu. To jest dla mnie bycie zorganizowaną. Mnie nie interesuje taka organizacja, jasne ona fajnie wygląda, ale nie interesuje mnie organizacja, w której masz wszystko poukładane w szafce w kuchni, tematycznie czy jakimiś naklejkami itd. To znaczy to mi się bardzo podoba i też staram się to wszystko ogarnąć, tylko to jest taka organizacja powierzchowna. Ułożymy w tej kuchni albo złożymy dokumenty i wszystko się wydaje bardzo ładne i piękne, ale nasze życie ma ograniczony przedział czasowy i dzień ma określoną liczbę godzin.

Jeśli mamy postrzegać organizację jako kaligrafowanie swojego dziennika czy planera i uważać, że teraz się organizujemy, a jednocześnie nie mamy czasu na realizowanie swoich planów, celów, to dla mnie nie jest bycie zorganizowaną. Dla mnie takie rzeczy są powierzchowne. Wszystko ładnie wygląda, jest rozpisane albo ładnie poukładane, ale jeśli nie masz czasu na robienie tego co jest dla Ciebie priorytetem, to ta organizacja leży, niezależnie od tego jak ładnie byłaby rozpisana.

SYLWIA: Zgadzam się, aczkolwiek pamiętam jak zostałam mamą i tyle tych małych zadań, które się kręciło wokół bycia mamą, wokół codzienności wpadało właśnie do

tęgo powiedzmy kalendarza, że na te priorytety, na takie duże kamienie, które wkładamy do słoika, na te nasze największe wartości nie było czasu.

EWELINA: Tak, to jest prawda. W ogóle jak zostajemy mamą to zmienia się nasza optyka patrzenia na wszystko. Ciągłe jesteśmy w tym stanie, przynajmniej tak było u mnie i wiem, że u wielu moich znajomych czy klientek było podobnie, że ciągle mamy w głowie takie nastawienie sprzed bycia mamą i patrzymy na czas jakbyśmy nie były mamą, a rzeczywistość jest inna. Dlatego te priorytety są ważne, żebyśmy wiedziały, że jeżeli moim priorytetem jest dziecko, to czy faktycznie robię to dziecko tym priorytetem czy wszystko inne jest priorytetem.

U mnie są dwa tematy. Dla mnie priorytetem jest moja córka, moja rodzina i rozwój mojego biznesu. To są dla mnie ważne rzeczy, więc w związku z tym mogę odmówić jakiegoś spotkania towarzyskiego, mogę się rzadziej spotykać, mogę gdzieś nie pojechać, mogę wstać wcześniej rano i moim priorytetem nie jest mój nie wiadomo ilu godzinny sen, bo mam te dwa priorytety. Wolę wstać wcześniej rano i zająć się biznesem, a później mieć resztę przykładowo weekendu dla mojej córki, dla mojej rodziny. Te priorytety moim zdaniem powinny być wyznacznikiem tego, żeby w ogóle zacząć mówić o organizowaniu się, żebyśmy, jak mówisz o tych kamieniach, nie brały ich 10-ciu. Niech to będzie jeden albo dwa, niech to będą na początek małe kroki.

Małymi krokami budujemy swoją organizację. Nie bierzmy od razu na siebie zbyt wiele. Na przykład w ogóle nie robiłam nic, nie planowałam, nie organizowałam się w żaden sposób, a teraz nagle zaplanuję cały swój dzień od ósmej do dwudziestej, cały tydzień, miesiąc i w ogóle już zacznę planować nam wyjazd na święta wielkanocne. Po kolei małymi krokami. Szczególnie, jeśli jesteśmy młodymi mamami, to te małe kroki będą hiper ważne.

SYLWIA: Jakie Twoim zdaniem są korzyści z bycia właśnie osobą zorganizowaną? Co nam to daje?

EWELINA: Myślę, że to wpływa przede wszystkim na jakość naszego życia i na to jak wiele w tym życiu możemy faktycznie przeżyć, a nie tylko zdawać się na takie życie z dnia na dzień. Wiem, że wiele osób, też z takiego starszego pokolenia, ma takie powiedzenie, że planowanie to czas stracony. Ja się kompletnie z tym nie zgadzam. Z jednej strony wiem, że nie wszystko co zaplanujemy się wydarzy, ale też godzę się na to i uważam, że też musimy być na to przygotowani. Ale z drugiej strony uważam, że gdybyśmy nie planowały zupełnie nic, to zdajemy się na takie co mi życie przyniesie to wezmę i będę z tym szła dalej.

W momencie, gdy planujemy jesteśmy w stanie ustalić co jest dla nas ważne, co chcemy, żeby się wydarzyło. Czy to ma być przerwa, wyjazd czy to ma być pracowanie nad biznesem, nad swoim rozwojem osobistym. Jeżeli czas z dzieckiem, to jaki ten czas, na ile on ma być jakościowy i co to znaczy, że będzie jakościowy. To jest moim zdaniem największa korzyść z planowania, że po prostu nasze życie, wtedy jest pełniejsze. Decydujemy co się w nim dzieje, jakie czynności zabiorą nasz czas, a nie tylko bezwiednie patrzymy na to co przyniesie każdy dzień i w to po prostu wchodzimy.

Myślę, że takim najgorszym scenariuszem, który mógłby mnie spotkać, to właśnie takie zdanie się po prostu na to co się wydarzy. Dzisiaj to się wydarzy i już nie mam na to wpływu, więc po prostu idę z nurtem. Nie, bo jednak chcę mieć na swoje życie wpływ i uważam, że planowanie tego co robimy, organizowanie się daje nam właśnie możliwość wpływania na swoje życie i polepsza jego jakość.

SYLWIA: Ja miałam i mam trochę takie zdanie i to była dla mnie największa przeszkoda i usprawiedliwienie niechęci do planowania, że planowanie zabija elastyczność.

EWELINA: Też to często słyszę.

SYLWIA: Jestem osobą elastyczną i jak ktoś do mnie zadzwoni i powie Sylwia za 15 minut wyskakujemy na rowery, to za 10 minut jestem gotowa. Czy to prawda, że planowanie zabija elastyczność?

EWELINA: Wszystko zależy jak bardzo rygorystycznie podejdziesz do swojego planu. To też moim zdaniem zależy od tego co masz zaplanowane na dany dzień. Jeżeli masz zaplanowane na dany dzień jakieś hiper ważne rzeczy dla siebie, to jednak te rowery może mimo, że brzmią kusząco, to powinny być odsunięte. Można powiedzieć, że jutro albo pojutrze. Fajnie nie planować tak super ściśle wszystkiego, że już nie masz miejsca, żeby się obrócić. Wszystko jest tak już wciśnięte w Twoją codzienność, że nic się nie może wydarzyć. Ale to też zależy w jakim jesteś momencie życia, bo są różne okresy w życiu.

SYLWIA: Właśnie teraz chciałam powiedzieć, że w momencie kiedy już zostajesz mamą, to nie jesteś w stanie zaplanować dnia. To też jest bardzo często wymówką, że po co mam planować skoro dziecko i tak mi wszystko zburzy.

EWELINA: Nie do końca. Wiadomo, że będziesz miała lepszy lub gorszy okres w życiu. My teraz jesteśmy świeżo po przeprowadzce i mogłabym w ogóle nie planować nic. Naszego spotkania też mogłabym nie planować, bo stwierdziłabym, że nie wiem co będzie się działo tego i tego dnia, jak bardzo jeszcze będę w kartonach i tak dalej. Ale jednak wolę wziąć odpowiedzialność za swoje życie i zaplanować cokolwiek, najwyżej coś potem zmienić, dostosować, zobaczyć co się wydarzy, ale mieć jakieś ramy, w których widzę co było dla mnie ważne, co chcę, żeby się wydarzyło i potem możemy to dostosować do tego co się wydarzy w życiu.

Ale jeżeli nie planujemy kompletnie nic, to po prostu zdajemy się na taki bieg życia i co mi losie przyniesiesz to się zadzieje. Uważam, że to potem prowadzi też do tego, że kobiety po pierwszym roku macierzyństwa, gdy są na macierzyńskim czują, że zatrzymały się w rozwoju i nic się nie wydarzyło. Tylko dziecko i dziecko, a to nie musi tak wcale być. Może tak być, jeśli chcesz, ale nie musi. I lepiej jest zaplanować coś i niech się wydarzy z tych planów dziesięć procent, ale już jesteśmy do przodu z tymi dziesięć procentami. To się potem zbiera, składa na nasze coraz lepsze efekty czy poczucie spełnienia wewnętrznego.

Jasne, możesz sobie zaplanować tak, że nie będziesz miała miejsca na elastyczność, bo będziesz miała tak ściśle wszystko upchane, że nie da się nic więcej zrobić. Ale możesz

też planować w taki sposób, że przewidujesz, że może się coś wydarzyć, więc w związku z tym ustalasz dla siebie większą ilość czasu, robisz sobie większy bufor czasowy. Bardzo ostrożnie podchodzę do takich kategoriycznych zdań typu planowanie zabija elastyczność albo planowanie to czas stracony, bo nigdy nie jest wszystko takie czarno białe. Jest bardzo dużo odcieni szarości pomiędzy jednym stwierdzeniem a drugim i da się to ułożyć w taki sposób, żeby planowanie pomagało nam w życiu takim jakim chcemy prowadzić.

SYLWIA: Zwróciłaś uwagę na coś co bardzo do mnie przemówiło. Dla mnie plan zawsze kojarzył się z tym, że jak zaplanowane to już muszę. Im więcej planuję, bo muszę, tym więcej widzę, że plany są po to, żeby je czasami zmieniać. Ta moja elastyczność bardzo pomaga mi w tym, ale wiem, że dużo osób ma z tym problem. Jak zaplanowały, że coś się musi wydarzyć w niedzielę o godzinie 16:00, bo tak jest w planie, to koniec. Myślę, że takie przekonanie też powoduje w nas niechęć do planowania i właśnie organizacji.

EWELINA: Tak, ale to co powiedziałaś generalnie budzi niechęć w wielu osobach nie tylko do planowania, organizacji, ale do wszystkich tak naprawdę elementów w życiu, które się dzieją. Czy to jest budowa biznesu czy odchudzanie nawet. Zakładamy, że coś się ma wydarzyć i coś idzie nie po naszej myśli i chcemy się poddać. A prawda jest taka, że gdybyśmy w ogóle nie planowały tego, to byśmy nie podjęły wysiłku, nie wydarzyłoby się nic. Trzeba zostawić sobie dużą elastyczność, ale nawet nie tyle w kalendarzu, co we własnej głowie. Takie pozwolenie sobie na to, że coś ustaliłam, ale nawet, jeśli to nie wyjdzie stu procentach, to świat się nie skończy.

O takich wydarzeniach, sytuacjach, że coś zaplanowałam, ale się nie udało, zawsze mówię, że wydarzyło się życie po prostu. I te 100 procent nie wychodzi, ale naprawdę uważam, że lepiej jest mieć 10 proc. do przodu niż zero. To jest po prostu to co musimy zmienić w sobie, bo tego nam nie zmieniają ani aplikacje, ani jakaś metoda planowania. To musi się wydarzyć w naszej głowie, dajemy sobie przyzwolenie na to. Nastawiamy się na długoterminowe rezultaty, mamy jakiś duży cel do zrealizowania i skoro to są długoterminowe rezultaty, to nie zrażamy się niewielkimi wybojami po drodze. To tak naprawdę dotyczy nie tylko planowania, ale podejścia do naszego całego życia, żeby nie zrażać się drobnymi problemami, które nas spotykają.

SYLWIA: A jakie jeszcze wyzwania poza tymi, które już wymieniłaś, najczęściej napotykają Twoje klientki, mamy, z którymi pracujesz? Co jest dla nich największym wyzwaniem, kiedy mają rozpocząć planowanie?

EWELINA: To wszystko zależy od tego w jakim wieku jest dziecko danej kobiety i tego czy w ogóle ma dzieci czy nie. Jeżeli przychodzi kobieta, która ma dzieci, to przechodzimy przez taki klasyczny zestaw. Zaczyna się najpierw od ustalania celów, które od razu widzę, że nie mają szans się wydarzyć w takim przedziale czasowym jaki dana kobieta ma. Zaczynamy totalnie od podstaw. Od takiego zdania sobie sprawy, że kiedy jesteś w takim punkcie życia i masz do dyspozycji to co masz, to musisz zrobić z tym ile się da.

Więc takie zdanie sobie sprawy z tego ile bierzemy na siebie obowiązków, a ile mamy czasu to jest największy problem i to znowu siedzi w naszej głowie. Tak naprawdę

większość rzeczy siedzi w naszej głowie i to są rzeczy, które musimy po prostu przepracować wewnątrz siebie. Możemy to zrobić ze wsparciem oczywiście coacha czy mentora, ale największa praca dzieje się w nas. Więc najpierw to uświadamianie siebie.

Drugie i myślę, że to też jest duży temat do dyskusji, czyli znalezienie czasu na pracę pod kątem opieki nad dzieckiem. Czyli co się ma dzieć z dzieckiem kiedy pracuję? Kto się ma nim zająć? Zależy oczywiście z kim rozmawiam, ale pojawiają się często komentarze, że nie mam babci albo niania jest za droga i bardzo często na samym końcu i bardzo bym chciała, żeby to się zmieniło, pojawia się partner czy ojciec tego dziecka. Powiem szczerze to jest duży temat do przepracowania. Jednak cały czas kobiety biorą na siebie odpowiedzialność za dzieci. Często też dlatego, że boją się mężczyznom dać bobasa, bo czy on sobie poradzi. Dużo pojawia się pytań, które mężczyźni sprowadzają też trochę do pozycji dziecka. Przecież to jest dorosły człowiek, robi poważne rzeczy, pracuje, prowadzi samochód, a my, gdy przychodzi temat dziecka, to go sprowadzamy do pozycji drugiego dziecka.

I to jest też temat, który często musimy przepracować, żeby ta kobieta trochę odpuszczała odpowiedzialność za 1000 procent rzeczy, które się dzieją w domu i żeby jednak dzieliła się z partnerem obowiązkami. A jeśli ona chce się dzielić, a partner nie chce, to pracujemy nad tym jak musimy z nim pogadać, bo nie może być tak, że Ty jesteś absolutnie od wszystkiego. Myślę, że to są takie dwa główne tematy. Po pierwsze niedostosowywanie tego co chcemy zrobić do czasu jaki mamy, a drugie to taka obawa przed dzieleniem się z obowiązkami albo nieumiejętność podzielenia ich. A gdy już przychodzi biznes i planowanie, organizowanie to wszystko zależy od tego jaki biznes i jakie kobieta ma wcześniejsze doświadczenie, więc później to już jest bardzo indywidualne.

SYLWIA: Jeszcze mi przyszło na myśl, że u nas mam, kobiet chyba perfekcjonizm jest też takim ogranicznikiem. Nie tylko w kwestii organizowania, ale też chociażby tego jak mówiłaś, że my boimy się dać tacie nie tylko dlatego, że sobie nie poradzi, ale też dlatego, że on nie robi tego tak dobrze jak my. Już nawet nie chodzi o kwestię dziecka, ale powieszenia prania, ugotowania obiadu, cokolwiek. Przecież nawet, jeżeli to robi, to i tak nie robi tego tak dobrze jak my albo tak jak my to robimy.

EWELINA: Tak, ja robię inaczej, a on robi inaczej. To też się pojawia bardzo często. Ja to też miałam w sobie, ale przez bardzo krótki okres. Złapałam się na tym, że to jest też takie pozbawiające tego mojego jeszcze wtedy nie męża szacunku do tego co on robi, jak to robi. Zakładałam, że to co ja robię zrobię lepiej. Teraz widzę te różnice, ale bardziej to doceniam. Ja robię tak, on robi inaczej. On robi coś dłużej.

Mam taką śmieszną anegdotę. Sprzątaniem różnie się dzielimy, zależy jaki jest okres w życiu. Czasem on więcej te podłogi ogarnia, czasem ja, ale jest coś takiego w nim i od zawsze tak jest. Na początku tego nie rozumiałam i mnie to bardzo denerwowało. On niesamowicie długo te podłogi myje. Strasznie długo je odkurza, myje potem. To wszystko trwa trzy razy tyle co ja bym to zrobiła i mnie to na początku strasznie denerwowało. Tyle czasu i jeszcze odkurza tą podłogę, ale on tak to robi. Robi to wolniej, może dokładniej, a może w jakiś inny sposób.

Musiałam się też nauczyć odpuścić. On to robi w taki sposób, ja robię inaczej. Każdy może mieć swój styl działania. I to była dla mnie lekcja. Ja robię tak, on robi tak i możemy się jakoś dogadać. Oczywiście opieka nad dzieckiem to jest kolejny temat, bo siedzę sobie w biurze i tam na dole słyszę różne rzeczy, które się dzieją w domu. Czy jest jakieś wyjście czy włączona muzyka czy jakaś bajka leci, to czasem mam w sobie takie coś, że mówię dlaczego jest ta bajka. Ale muszę się hamować wewnątrz. Widocznie coś się dzieje. Jest ta bajka, może razem oglądają, a może się zaszła jakaś rzecz, która wymaga skupienia uwagi dziecka na czymś innym. Może szykuje coś do jedzenia, może zaczął sprzątać, może coś skręca. Teraz jesteśmy po przeprowadzce i mamy mnóstwo rzeczy właśnie do skręcenia. Też uczę się tego, żeby jednak nie reagować mimo, że nie są mi obce te odczucia innych kobiet. Jestem człowiekiem i też mam w środku takie myśli dlaczego się dzieje to, czemu to się jeszcze nie skończyło.

Ale jeżeli my będziemy brać na siebie odpowiedzialność za każdą małą rzecz, która się wydarzyła w domu i będziemy czuły potrzebę nadzorowania jej albo w ogóle wręcz robienia jej, to się będziemy rozpraszać i wejdziemy w takie domowe mikro zarządzanie. W firmach, korporacjach bardzo jest pożądane, gdy ktoś jest menedżerem na wyższych szczeblach, żeby jednak bardzo dużo delegował zadań. Myślę, że tego się możemy jako kobiety uczyć od korporacji. Gdy mamy menadżera, który wchodzi w to mikro zarządzanie, to korporacja jednak już patrzy na niego nie fajnie i zaczynają być z nim prowadzone rozmowy, zaczyna być analizowane to czy on się nadaje na awans czy nie. Jeśli tak dużo małych rzeczy bierze dla siebie, to jest mniej efektywny w swojej pracy, bo czuje potrzebę nadzorować wszystko.

Nie jest to najłatwiejsze, ale uważam, że warto. Warto po prostu uczyć się tego i dawać tą odpowiedzialność też innym ludziom, dzielić się nią. Dzięki temu mamy więcej przestrzeni dla siebie i to nasze planowanie jest w stanie się faktycznie wydarzyć, bo my nie będziemy wszędzie, w dziesięciu miejscach jednocześnie.

SYLWIA: Jak zacząć w takim razie? Jeżeli nigdy nie planowałyśmy, raczej nie byłyśmy zorganizowane, chyba, że pod pojęciem organizacji miałyśmy to, że po prostu robimy milion zadań i wieczorem padamy na twarz. To też nie jest organizacja. Jak w takim razie zacząć? Jakie są pierwsze takie małe kroki, które możemy postawić? Zwłaszcza w momencie, kiedy to nasze życie przewróci się do góry nogami, bo na przykład zostaniemy mamą.

EWELINA: Tak jak właśnie wspomniałaś, od małych kroków. Inaczej, jeżeli nie planowałyśmy zupełnie nic i nagle będziemy chciały mieć zaplanowane całe życie szczegółowo, to to się nie wydarzy. Jakie to mogą być małe kroki? Ja bym postawiła u kobiet, które świeżo co zostały matkami na zaplanowanie takiego czasu w cudzysłowie dla siebie. Czy to będzie czytanie książki czy kąpiel, wyjście na spacer samemu. 20-30 minut. Zaplanujmy to. Zobaczmy jak to nam wyjdzie. Zobaczmy czego będziemy potrzebowały do tego zaplanowania. Czy musimy się dogadać z partnerem na ten czas dla siebie. Czy może zaangażować siostrę, koleżankę, może przemyśleć nianię. Planujemy to i później dokładamy kolejne rzeczy.

Gdy zostałam mamą, to bardzo było dla mnie ważne to, żebyśmy mieli kilka elementów. Nawet stworzyłam taki mały produkt dla mam do ułatwienia im planowania tego czasu. Jest tam kilka ważnych elementów, czyli czas dla mamy, czas dla taty, czas dla całej rodziny, czas mamy z dzieckiem i czas taty z dzieckiem. Myślę, że fajnie byłoby popatrzeć sobie na przedział dnia czy tygodnia właśnie pod kątem tych elementów. Żeby każdy członek rodziny miał jakieś chwile dla siebie, żebyśmy my jako rodzina byli też razem, ale żeby też było tak, że dziecko jest w stanie mieć i z mamą i z tatą jakościowo fajnie spędzony czas. Popatrzeć sobie na ten swój czas w taki sposób, żeby każda osoba miała przestrzeń dla siebie, ale również by mogła brać udział w życiu rodzinnym czy w życiu tego małego dziecka. Malutkie kroki, a później dokładać stopniowo każdą kolejną rzecz.

Gdy zobaczymy, że udało się te pół godziny zaplanować, spędzam czas z dzieckiem, mój partner spędza czas z dzieckiem, jesteśmy razem. Co mogę do tego jeszcze dołożyć? Czego byśmy potrzebowali? Czy potrzebuję gdzieś wyjść z koleżankami czy może potrzebuję coś zrobić do pracy? Ile to czasu zajmie? Co mogę więcej zrobić? Zaczniemy od podstaw. 20 minut, pół godziny i zobaczymy jak to się sprawdza. Sprawdzą się, dokładajmy kolejne kroki, zadania dla siebie i dla swojej rodziny.

SYLWIA: Jak u Ciebie było z planowaniem i organizacją? Miałaś to we krwi czy też się tego uczyłaś?

EWELINA: W ogóle zanim została mamą to dla mnie była bardzo ważna organizacja i planowanie. Uważałam, że to jest istotne, pomaga w życiu, ale nie będę oszukiwać, że totalnie inaczej wyglądało moje podejście do planowania i organizacji jako panny, młodej małżonki, bo miałam bardzo dużo czasu, po prostu. Taka jest prawda. Miałam do dyspozycji cały dzień. Teraz jak na to patrzę to trochę mam takie poczucie co ja z tym czasem robiłam. Myślę, że każdą kobietę to spotyka. Mimo, że przez te lata prowadziłam swój biznes, rozwijałam się i miałam też agencję social mediową, więc dużo się u mnie działo. Ale gdyby moja organizacja wówczas była taka jak, gdy zostałam mamą, jak jest teraz, to moje życie wyglądałoby zupełnie inaczej. Niby też się organizowałam i planowałam, ale to moje planowanie i organizacja weszły na zupełnie inny poziom w momencie, gdy zostałam mamą, bo już nie miałam wyjścia.

SYLWIA: Jednak punktem przełomowym było macierzyństwo, jak w wielu przypadkach.

EWELINA: Dokładnie. Stosowałam różne metody, pomodoro, rozpisywanie itd., ale one nie miały, tak całkiem szczerze powiedziawszy, takiego super dużego znaczenia i wpływu, bo miałam po prostu bardzo dużo czasu.

SYLWIA: Nie martw się, to kiedyś wróci.

EWELINA: Może.

SYLWIA: A w jaki sposób uczysz swoją córkę planowania, organizacji? Uczysz w ogóle?

EWELINA: Myślę, że moja córka jest jeszcze za mała na takie stricte planowanie i organizację, ale uważam, że w tym planowaniu i organizowaniu się jest bardzo ważny jeden element, a mianowicie wytrwałość. Czyli jeżeli coś nie wyjdzie z naszych planów, to się nie poddajemy i dalej staramy się zrealizować nasz cel. I ja bardzo zwracam uwagę na to czy u niej ta wytrwałość jest. Ona jest bardzo niecierpliwa, więc to od razu podwyższa poziom trudności.

Moja córka ma teraz taki fajny okres, bo mówi bardzo stanowcze zdania. Mówi np. już nigdy nie będę układać, już nigdy nie będę rysować. Można się z tego śmiać, bo to słowo nigdy w ustach 3,5 latki brzmi bardzo zabawnie, ale dla mnie to jest taki wielki sygnał. I cokolwiek by się wtedy nie działo, cokolwiek bym nie robiła, jak słyszę takie zdanie, jak widzę, że gdzieś się zatrzymała, bo coś jej nie wyszło, to zostawiam wszystko, lecę do niej i mówię słuchaj spróbuj jeszcze raz, zobacz co można zrobić. Może coś przeoczyłaś, a może spróbujemy razem. Do tego strasznie dużą uwagę przykładam, żeby ona budowała w sobie tę wytrwałość i to nie poddawanie się. Myślę, że to jest taki wstęp do planowania i organizowania się, żeby ona zdawała sobie sprawę, że jest coś co próbuje zrobić, nie wychodzi to próbuje dalej.

Wprowadzamy takie drobne elementy, że ustalamy jak wygląda nasz dzień. Praktycznie wygląda mniej więcej tak samo. Mamy taką podobną strukturę dnia. Czyli ona wie, że wstajemy, kiedy się przebieramy, jemy, robimy śniadanie. Wie nawet kiedy do babci dzwoniemy. Jesteśmy w Stanach, więc możliwy jest tylko ten kontakt internetowy. Ona tą strukturę powolutku zna i już kojarzy co się dzieje. Wie, że jak się myjemy to potem są książeczki, więc to gdzieś tam już ma to w krew wprowadzone. Jeszcze nie wprowadziłam u niej, ale są różne ciekawe narzędzia. Pewnie też je znasz. Są kalendarze dla dzieci gdzie mogą używać różnych kart, przykładać co się dzieje, ustalać kolejność, co kiedy robimy, więc już się temu przyglądam, bo chciałabym to wprowadzić w naszą codzienność. A teraz ma tą strukturę dnia, którą mniej więcej znamy.

Ja też, gdy dzieje się coś innego, jakieś większe rzeczy, ktoś do nas przyjeżdża czy my gdzieś jedziemy, to ustalam z nią to wcześniej. Mówię jej, że ktoś do nas przyjedzie albo gdzieś jedziemy, mówię kiedy to się wydarzy, żeby ona też tak umiejscawiała sobie w wyobraźni dane rzeczy, które się dzieją. Zjemy śniadanie, ktoś przyjedzie, przyjedziemy od kogoś, pojedziemy na zakupy. Żeby ona była aktywnym uczestnikiem tego planowania i nie było tylko tak, że ona nie ma nic do powiedzenia tylko, żeby ona wiedziała o tym co się dzieje, miała świadomość tego wszystkiego.

Ale teraz bardzo mocno pracuje u niej nad tą wytrwałością i nie poddawaniem się. Uważam, że choćbyśmy nie wiem jak sobie zaplanowały, jeśli będziemy miały taką tendencję, że coś się nie uda i my się poddajemy, wycofujemy się, to najlepsze planowanie, najlepsza organizacja pójdzie z dymem.

SYLWIA: Wspomniałaś o kalendarzach dla dzieci. Myślę, że to co nam się wydaje naturalne dla dzieci niekoniecznie takie jest. Pamiętam jak moja córka była mniej więcej w wieku Twojej, w tej chwili ma 7 lat, to dla niej nie było logiczne to, że jest poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota tylko był szóstek. Myślę, że bardzo wiele dzieci tak ma. Oprócz tego dopiero niedawno zauważyła, że nie każdy

pierwszy dzień miesiąca jest poniedziałkiem. Te rzeczy dla nas są naturalne i nam się wydaje, że dziecko też tak naturalnie ma, a nie do końca tak jest. Dziecko porusza się w innym czasie się, tak jak powiedziałaś, w jakiś rutynach, takich typowych rzeczach, które w ciągu dnia się dzieją.

EWELINA: Co się dzieje po czym, jaka jest kolejność tych zadań. Wszystko trzeba dostosować do wieku dziecka oczywiście, ale myślę, że dobrze jest włączyć to dziecko w nasze planowanie. Fajną rzeczą, którą robimy jest to, że moja córka ma wybory do podejmowania, czyli teraz będziemy spędzać czas razem, będziemy się bawić, to co chciałybyś robić. Robimy modelinę czy wolisz pograć w gry planszowe. Tak więc to też daje dziecku takie poczucie sprawczości, które myślę, że jest bardzo ważne później w życiu.

My też byliśmy inaczej chowani. To były inne czasy. Było, że dzieci i ryby głosu nie mają itd. Teraz staramy się, żeby to dziecko jednak miało to poczucie sprawności, że ma na coś wpływ, może o czymś decydować. Później łatwiej jest takiemu dziecku budować pewność siebie i mieć własne zdanie, nie dawać się innym dzieciom zdominować itd. Tak więc małe kroki dostosowane do wieku, jak najbardziej. Na pewno nie czekajmy aż dziecko będzie miało dziesięć lat i dopiero uczymy je od zera. Ale z drugiej strony, jeżeli ktoś tego nie robił wcześniej, to też nie znaczy, że nie może zacząć od teraz. Różne mamy mogą nas słuchać z dziećmi w różnym wieku. Zawsze jest dobry moment, ale fajnie jest zaczynać od maleńkości.

SYLWIA: To co powiedziałaś składa mi się do takiego podsumowania, że najłatwiej nam to przychodzi poprzez właśnie dawanie przykładu. Jeżeli my planujemy, organizujemy, to dziecku uczestnicząc w tym, chociażby najpierw jako obserwator, a potem też z jakąś decyzyjnością najlepiej się tego uczy. Nie ma innego sposobu.

EWELINA: Tak. Ostatnie kilka tygodni miałam urlop, ale mamy takie zasady, że w weekend rano pracuję i moja córka spędza czas z mężem, to jest ich czas razem. Szykują śniadanie, bawią się, sprzątają i ja około południa dołączam do nich i dla niej to już jest naturalne. Ona już wie, że rano wstaję wcześniej, żegnam się z nią, daje całusa i ona mówi idziesz do pracy, a ja tak idę do pracy, miłego dnia bawcie się fajnie. I to też już weszło jej w nawyk, jest przyzwyczajona tego i widzi, to jest też chyba ważne co powiedziałaś, ten przykład. Widzi mama jednak w te weekendy wstaje i idzie. Towarzystwo sobie śpi, a mama ma jakieś tam rzeczy ważne dla niej i idzie je realizować.

SYLWIA: Skoro już wspomniałaś o nawyku to powiedz jak Ty budujesz nowe nawyki? Jak wdrażasz w życie coś co chcesz, żeby w nim się zadziało?

EWELINA: To znowu będzie taki motyw przewodni naszej rozmowy, małe kroki. Jest takie podejście, które w wielu książkach jest opisywane i wiele osób je omawia i rzuca nowe światło na to, ale tak naprawdę to się sprowadza do jednego, żeby wplatać wszystko to co nowe chcemy wprowadzić do tego co już istnieje w naszym życiu.

Czyli jeśli chcę zacząć biegać rano, to nie zaczynam nagle biegać o piątej rano podczas, gdy budzę się o dziesiątej, bo to będzie za dużo rzeczy dla mnie do zrobienia jednocześnie. Przykładowo budzę się o dziesiątej, to pójde biegać o dziesiątej albo

wyjdę na spacer na 15 minut. I wprowadzam sobie stopniowo każdy nowy nawyk do tego co już w życiu się wydarza.

Nie robimy rewolucji, nie wywracamy wszystkiego do góry nogami, tylko małymi krokami wprowadzamy to co chcielibyśmy w życiu widzieć i później dopiero zastępujemy ten nawyk. Czyli chcemy zdrowiej to nie znaczy, że musimy od razu przejść na jakąś drastyczną dietę. To się źle kończy zazwyczaj. Tylko zaczynamy małymi krokami. Wstajemy rano i nie sięgamy po coś słodkiego, tylko bierzemy sobie owoc albo jogurt albo pijemy szklankę wody. Małe rzeczy, które gdy wejdą nam już w nawyk będą mogły potem dołączać do kolejnych i będziemy mogli wprowadzać kolejne rzeczy.

I ja tak robię ze wszystkim w moim życiu. Bardzo ciężko było mi przestawić się na pracę. Teraz mieszkamy zupełnie po drugiej stronie kraju, ale wcześniej, gdy mieszkaliśmy w Kalifornii, różnica czasu między Polską a Kalifornią wynosiła 9 godzin. Zaczynałam pracę często o piątej, szóstej rano i było mi ciężko na początku się przestawić, ale zaczęłam to robić małymi krokami. Czyli nie od razu umawiałam spotkanie na szóstą rano, tylko na początek umówiłam na siódmą trzydzieści. Potem umówiłam na siódmą. To wszystko się działo stopniowo i myślę, że to jest jedyny warunek powodzenia czegoś, żebyśmy po prostu wplatali nawyki nowe w to jak wygląda obecnie nasze życie. Żeby to było takie trochę niezauważalne dla naszego mózgu, żeby on się tak troszeczkę dał oszukać.

SYLWIA: Myślę, że tutaj trzeba też mieć troszkę takiego zrozumienia dla siebie, bo o tym zapominamy. Jak coś nam nie wyjdzie trzeciego, czwartego dnia to już się poddajemy. Tu znowu wracamy do wytrwałości. Nie należy się biczować, tylko się zastanowić czy po pierwsze nam zależy na tym nawyku tak naprawdę. A jeżeli tak, to się przytulić, poprawić koronę i zacząć od nowa.

EWELINA: Dokładnie tak. Jeśli chcemy coś zmienić, lepiej się organizować, mieć lepsze nawyki, rozwijać się osobiście czy biznesowo, to w ogóle musimy się bardzo ze sobą polubić. Mieć do siebie fajne nastawienie, żeby to nie było tak, że jak nam coś nie wyjdzie albo wyjdzie tylko częściowo, to od razu myślimy o sobie najgorzej jak to tylko możliwe. Tylko niech to wszystko naprawdę wynika z takiego dobrego miejsca. Chcemy dla siebie dobrze i siebie lubimy. To tak jak przy odchudzaniu czy dbaniu o sylwetkę, jeśli my już tak nie lubimy tego swojego ciała i tak chcemy je zmienić, że natychmiast musimy coś zrobić, bo jak coś się nie zdarzy to już po prostu koniec. Nie, musimy najpierw polubić siebie, być dla siebie dobrą, a potem te zmiany się stopniowo dzieją.

Wytrwałość jest ważniejsza niż to, że będziemy dla siebie super rygorystyczne. Możemy być rygorystyczne przez miesiąc, ale nam zależy na długoterminowych efektach. Chcemy mieć wyniki przez przez rok, dwa, dziesięć lat. Chcemy, żeby to fajnie się układało w całym naszym życiu, a nie żeby nałożyć na siebie super rygor na 5, 14 dni, a potem niech się wszystko sypie i jesteśmy w punkcie wyjścia.

SYLWIA: Ja wychodzę z założenia, że w budowaniu nawyków pomaga nam dbanie o siebie, ale w takim rozumieniu, że znajduje dla siebie jakieś 15-20 minut. W jaki sposób Ty dbasz o siebie? Jakie masz sposoby na ładowanie swoich akumulatorów?

EWELINA: Dla mnie ważne jest te 15-20 minut, bo jestem w takim momencie życia obecnie, że nie mogę dla siebie poświęcić całego weekendu. Aczkolwiek chodziło mi po głowie już od dawna, żeby sobie na sobotę albo niedzielę po prostu gdzieś wyjechać samemu czy nawet wynająć sobie pokój w hotelu czy jakieś mieszkanie, popracować itd. Chodziło mi to po głowie, ale jest to dla mnie duży temat, który trzeba zaplanować, wymaga też finansów itd.

Tak więc stawiam przede wszystkim na małe rzeczy, na te 15-20 minut. To, że wieczorem przez pół godziny czytam, rano zanim moja córka się obudzi mam czas napić się kawy, popisać w dzienniku. Tak swoją drogą prowadzenie dziennika jest dla mnie ważne, zapisywanie tam swoich celów życiowych. To są dla mnie te momenty, które mi dodają energii, bo nie jestem w stanie teraz mieć całego popołudnia dla siebie czy weekendu, kiedy już kompletnie nic nie robię. Może raz na jakiś czas, ale ważniejsze jest dla mnie na co dzień takie dbanie o siebie i patrzenie na to czego potrzebuję i organizowanie sobie drobnych przestrzeni czasu. Uważam, że w ogóle nie doceniamy tych 15 czy 20 minut.

SYLWIA: Albo ich nie planujemy po prostu, zostawiając na sam koniec, a potem już po prostu brakuje na nie czasu.

EWELINA: Brakuje czasu, bo zupełnie to nie jest przemyślane, nie mamy tego ustalonego, a to bardzo dużo daje. Moją córkę często wieczorem usypia mąż i oni sobie czytają, zasypiają. Wiadomo idzie tam więcej książeczek niż ustalone, ale umówiłam się ze sobą, że ja wtedy też robię coś z kolei dla siebie. Biorę książkę i czytam albo piszę albo siadam i piję herbatę. Czyli nie rzucam się wtedy na mieszkanie, na talerze do zmywarki itd. Nie ogarniam domu, tylko biorę te kilkanaście, kilkadziesiąt minut dla siebie. To możemy zrobić w każdym momencie dnia.

Możemy sobie wyciągnąć dla siebie czas nawet jak nasze dziecko jest w domu, gdzie ćwiczymy. Moja córka bardzo jest w ogóle zainteresowana różnymi takimi ruchowymi rzeczami. Gdy ja sobie robię jogę czy jakieś inne ćwiczenia, to ona też ze mną w tym bierze udział. Wiadomo, że w tym jest więcej zabawy dla niej, ale to też ją z kolei uczy, że dbamy o siebie, przeznaczamy dla siebie czas. Niekoniecznie robiąc te ćwiczenia muszą być sama. Ona może być przy mnie, bo to nic nie przeszkadza. Przy bobasach też da się takie rzeczy robić, bo dziecko może leżeć w koszu przykładowo i możemy mieć na niego oko. Takie drobne rzeczy, drobne momenty. Doceniajmy te kilkanaście, kilkadziesiąt minut, żeby naprawdę zadbać o siebie. Dla mnie one są ważne.

SYLWIA: Przypomniała mi się taka myśl, wiele mam, wiele kobiet twierdzi, że właśnie nie ma tych piętnastu, dwudziestu minut. I myślę, że to co pomaga to takie prześwietlenie swojego dnia, tego co robimy. U mnie to trochę było w drugą stronę, bo wydawało mi się, że tak właściwie nic nie robię, a cały dzień mija. Spisałam sobie jeden dzień, tu rozmawiałam pół godziny z mamą, robiłam obiad, sprzątnęłam pranie, napisałam jeden rozdział e-booka i jeszcze coś tam i okazuje się, że tak naprawdę aktywnie spędziłam 80 proc. dnia. Pomijając fakt ile czasu spędziłam na Facebooku. Miałam jakąś kropeczkę na ręce namalowaną, która mi przypominała, że mam sobie odhaczyć co w tej godzinie robię. Takie prześwietlenie dnia bardzo mocno pokazało, że

z jednej strony bardzo dużo rzeczy robię, a z drugiej jest też dużo rzeczy, których de facto nie chcę robić albo nie w takiej ilości czasu. Myślę, że to też mi bardzo dużo uświadomiło.

EWELINA: To jest ważne ćwiczenie i wiele razy z klientkami stosowałam coś takiego, żeby właśnie zastanowiły się co tak naprawdę się dzieje, a jeśli nie wiedzą co się dzieje, to żeby to spisywały. Tak, to jest bardzo ważne. Faktycznie może się okazać, że sobie nie zdajemy sprawy z tego co tak naprawdę nam pochłania czas w ciągu dnia. Ale wiesz co też jest ważne. To nie jest zbyt komfortowe co teraz powiem, w sensie to nie każdej mamie się może spodobać, ale my ten czas dla siebie musimy stworzyć.

Nie możemy czekać aż on przyjdzie, tylko jeśli chcemy faktycznie nad sobą pracować czy trochę się zrelaksować, to wstańmy te pół godziny przed dzieckiem. W ciągu dnia zróbmy coś razem z dzieckiem co rzeczywiście nam polepszy sylwetkę albo wpłynie na coś innego co jest dla nas ważne. Wieczorem tak samo, nie włączajmy od razu telewizji, chyba że to jest dla Ciebie najbardziej relaksujące. Ale jeżeli od razu włączasz telewizor, a narzekasz, że nie masz kiedy przeczytać książki, to znaczy, że tutaj coś się nie dzieje nie tak. Nie włączaj telewizora, daj sobie 15 minut na czytanie i już zobaczysz jaka jest różnica. Musimy pamiętać o tym, że ten czas nie przychodzi sam, tylko musimy sobie stworzyć warunki i okoliczności do tego, żeby faktycznie móc o sobie zadbać.

SYLWIA: Wspominałaś, że jest w tej chwili sporo literatury, która mówi o tym jak się organizować, jak pracować nad nawykami, jak planować. Co jesteś w stanie polecić naszym słuchaczom właśnie w tej tematyce?

EWELINA: Na pewno, jeżeli chodzi o nawyki, to bardzo fajna książka, ona się szturmem pojawiła w pewnym momencie w Polsce, najpierw zawojowała rynek amerykański. To jest książka Jamesa Clear "Atomowe nawyki". Tak naprawdę mówi o większości rzeczy, które tutaj poruszyliśmy. Nie są w niej poruszane nowe koncepcje, bo tam nie ma wymyślonego koła od nowa - to są znane koncepcje i pomysły na to jak wprowadzać nawyki, ale są przedstawiane w bardzo łatwy, przystępny sposób. Można właśnie tymi krokami, tym łączeniem nowych nawyków ze starymi zmienić swoją rzeczywistość. Myślę, że fajnie jest skupić się na tej książce, ją sobie przepracować, robić notatki i robić ćwiczenia, które są w niej sugerowane. I myślę, że to jest taki punkt wyjścia do nawyków i do planowania.

Jest w ogóle bardzo dużo książek o organizacji i planowaniu, blogów, osób, które o tym mówią i myślę, że warto popatrzeć sobie na to wszystko co istnieje, na ludzi, którzy mówią o organizacji i znaleźć dla siebie osobę, która najbardziej do nas przemawia. Nie tylko pod kątem tego co mówi, ale jakie prowadzi życie. Czy nam to życie, to zaplecze jej się podoba czy też tak byśmy chciały. Czy może musimy szukać czegoś innego. Tutaj poleciłam książkę Jamesa Cleara, ale tak szczerze to bardzo rzadko ucę się od mężczyzn, jeśli chodzi o biznes, planowanie, bo mamy inne doświadczenia, inne warunki.

SYLWIA: Zgadzam się. Rzadko kiedy mężczyźni aż tak mocno łączą rolę zawodową z rolą bycia tatą i to w tych książkach, zwłaszcza z biznesu się przebija. Nie ma takich

kawałków o tym, że wstaje ileś razy w nocy i np. o siódmej rano nie wiesz jak się nazywasz, a tutaj jeszcze trzeba wiele rzeczy zrobić.

EWELINA: Dokładnie. Dlatego bardzo rzadko się uczę od mężczyzn. Jeżeli chodzi o biznesowe tematy, to praktycznie w ogóle. Jest jeden bodajże mężczyzna, który uczy budowania klubu. Brałam udział w jego konferencji i bardzo byłam nią zniesmaczona, bo zabrała mi niesamowitą ilość czasu, a tak naprawdę można było to skondensować w mniejszym przedziale. Poświęciłam cały weekend na tą konferencję.

Trzeba dobrać dla siebie osobę. Popatrzeć kogo styl życia nam się podoba i wtedy sięgnąć po radę od tej osoby. Bo jeśli będziemy się uczyć od kogoś kto jest kawalerem czy panną i ma full czasu do dyspozycji dla siebie i np. zespół 12 osób do pomocy, a my jesteśmy same, mamy małe dziecko i dopiero zaczynamy, to te wskazówki mogą nas tylko dobić, zdołować. Więc poszłabym w tym kierunku.

Też nieskromnie polecam moją książkę "Zacznij od dzisiaj", bo tam jest dużo nawiązań macierzyńskich, do tematu samego rozwoju, pracy i łączenia bycia mamą z byciem osobą, która chce się rozwijać i ma swój biznes. Nawet tą książkę pisałam często w samochodzie, bo po prostu musiałam mieć chwilę ciszy. Jechałam do biblioteki, która się okazała zamknięta, więc siedziałam w samochodzie i pisałam. Myślę, że to są takie historie, które słuchające nas mamy mogą gdzieś w sobie też zobaczyć. Tak wygląda to zaplecze rozwijania się czy budowania biznesu, gdy jesteś mamą. Musisz działać z tym co masz.

SYLWIA: Jeszcze dodam do tego wątku, o którym mówiłaś. Myślę, że taką istotną rzeczą, poza tym jak wygląda życie naszego mentora, coacha, czy tego na kim chcemy się wzorować, to bardzo przydatne jest, żeby wartości, które ta osoba wyznaje były zbieżne z naszymi. Wtedy czujemy klimat i to idzie właśnie w takim kierunku jakiego byśmy oczekiwały.

EWELINA: Tak, oczywiście. Zgadza się z Tobą totalnie.

SYLWIA: Będziemy się powoli zbliżać do końca. To chyba jedna z najdłuższych rozmów i myślę, że jeszcze mogłybyśmy bardzo długo o tym mówić, bo bardzo dużo z niej wyciągam, może nie jako przeciwnik, ale na pewno też nie pasjonat planowania.

EWELINA: Bardzo miło mi się też z Tobą rozmawia, więc myślę, że zdecydowanie mogłybyśmy tę rozmowę pewnie pociągnąć jeszcze dalej.

SYLWIA: Zanim jednak się pożegnamy to bardzo bym chciała, żebyś zaprosiła do miejsc w sieci gdzie Ciebie można spotkać.

EWELINA: Głównym miejscem, w którym jestem jest oczywiście moja strona internetowa oraz profil na Instagramie. Strona to ewelinamierzwinska.pl i profil na Instagramie ewelinamierzwinska_pl. Tam jestem, regularnie nagrywam Stories. Regularnie się pojawiają ode mnie różne publikacje, można zapisać się na webinary, które prowadzę. Wszystko tak naprawdę się dzieje na bieżąco u mnie, więc bardzo zapraszam. Jest też dostępny mój sklep pod adresem sklep.ewelinamierzwinska.pl i



tam też mam takie narzędzia dla mam. Jeśli któraś z mam byłaby zainteresowana zrobieniem czegoś więcej ze swoim planowaniem i takim stopniowym odnalezieniem się w roli mamy, to zapraszam może coś dla siebie znajdzie.

SYLWIA: I jeszcze jako pasjonatka podcastów, Ewelina ma też swój podcast.

EWELINA: Tak jest. Dziękuję Ci bardzo. Oczywiście mam podcast, więc można mnie znaleźć we wszystkich miejscach, w których słuchacie podcastów lub na Spotify. Ewelina Mierzwińska Zaczynij od dzisiaj - tak się mój podcast nazywa.

SYLWIA: To jeszcze tak już na sam koniec. Jak chciałabyś tą naszą rozmowę podsumować? Co byś chciała na koniec właśnie w tym naszym temacie organizacji dodać? Jakaś złota myśl, złota rada.

EWELINA: Złota myśl moja jest taka, żeby być dla siebie dobrą i być wytrwałą w planowaniu i organizowaniu takiego życia na jakim nam zależy, bo chodzi nam o długoterminowe efekty, a nie o jednorazowe strzały.

SYLWIA: I tego się trzymajmy. Bardzo Ci dziękuję za tą rozmowę, za poświęcony czas. I być może do usłyszenia w takim razie.

EWELINA: Do usłyszenia. Dziękuję pięknie i pozdrawiam słuchaczy.

To był podcast Rodzicem Jestem. Dziękujemy za wysłuchanie. Po więcej zapraszamy na fanpage Rodzicielski Drogowskaz, stronę podcastu www.rodzicemjestem.pl oraz blog www.rodzicielskidrogowskaz.pl. Jeśli spodobał Ci się podcast zostaw swoją opinię na iTunes. Dzięki temu będziemy wiedzieć, że to co robimy ma sens. Do usłyszenia!