

8 tipů, jak se neutopit ve vlastních prioritách

6.2.2023 - Marie Urubková | CE-PA, spol. s.r.o.

Nekonečný seznam úkolů, vztek, vyčerpání a pak už jen čiré zoufalství. Jste přehlčení? Nejste v tom sami. Téma, které rezonuje ve společnosti stále častěji, se nevyhýbá ani vrcholovým manažerům. „Přehlčení často přichází v momentě, kdy nejsme schopni cokoliv upřednostit a všechno nám přijde stejně důležité. Dopadá téměř na každého z nás, bez ohledu na věk nebo pohlaví.“



Simona Zábržová se rozhodla přehodnotit svůj život poté, co sama dvakrát vyhořela. V byznyse se pohybuje 17 let. Vyzkoušela nejrůznější terapie, až nakonec založila startup vlastní. Čtvrtým rokem se naplno věnuje rychle rostoucímu projektu **Soulmio**, který nabízí komplexní online péči o psychické zdraví zaměstnanců ve firmách.

Najela na správnou vlnu. Psychoterapie je jedním z nejvyhledávanějších benefitů dneška. Hovořit o něm budeme také na **Fenoménu**. Konference o byznyse napříč obory se koná ve Zlíně **23. března**.

Jak se přehlčení vyhýbá Simona? Osm tipů, které se jí při největším vypětí osvědčily, prozradí i vám.

1. Stanovím si jasné priority

Když začínám mít pocit přehlčení, zastavím se a v první řadě si jasně určím priority. Zvykla jsem si dělat to pravidelně každý den a stanovuji je tak, aby se daly stihnout nebo u nich byl do konce dne nějaký posun. Skutečně dobře totiž uděláme jen to, na co nasměrujeme svou pozornost. Krátkodobé vypětí se zvládnout dá, dlouhodobě ale spěje k syndromu vyhoření.

2. Nepracuji víc, ale měním postoj k úkolům

Při přehlčení máme tendence zrychlovat. Zažíváme pocit, že se topíme a potřebujeme začít plavat rychleji, abychom neskončili na dně. Zvýšit počet pracovních hodin, tím spíš na úkor odpočinku, ale není dobrá taktika. Často se sama sebe ptám: Nepíšu zbytečně moc e-mailů? Mohu nějaký menší meeting přeložit či zrušit úplně? Nedělám tento úkol zbytečně? Nepálím energii na něčem, co ovlivnit nemůžu?

3. Před důležitým rozhodnutím si dám pauzu

Záměrné vyhrazení času na menší přestávky může snížit množství stresu, který pociťujete z toho, že jste neustále „k dispozici“. Pomoci může i patnáctiminutová pauza na protažení nebo několikaminutová přestávka určená mindfulness, tedy všímavosti. Náš mozek si potřebuje odpočinout a nasát nové vjemy. Tehdy se lépe soustředíme a učiníme kvalitnější rozhodnutí.

4. Stres, úzkosti a strachy jsou přirozené

Úzkosti, depresivní stavy nebo strachy zažívá čas od času každý. Je jen na nás, jak moc dovolíme, aby nás ovládaly. Intenzitu emocí ovlivníme tak, že si uděláme čas sami pro sebe. Tím pracujeme na jejich zmírnění či odstranění. Ať už k tomu potřebujeme sport, povídání s přáteli, mindfulness, meditaci nebo třeba schůzku s psychologem.

5. Využívám pomoc okolí

Všechno nemusí být jen na nás. Kolem je spousta chytrých lidí, kteří nás poslouchají a sdílejí své názory. Pomáhají pochopit to, co nám často uniká. Všichni máme své limity dané výchovou, zkušenostmi, prožitky a vědomostmi. Proto je fajn se otevřít člověku, kterému věříme a poslouchat, co si myslí. Často mi pomůže uspořádat si myšlenky i priority.

6. Tvořím si dlouhodobé a krátkodobé vize

Přehlčený mozek chce jistoty, že tohle vypětí jednou skončí. Stejně tak mysl potřebuje záchytné body v tomto nejistém světě. Pro oboje existuje jednoduché řešení. Poskytnout své mysli jasné vize. Záchytné body, na které se skutečně těším. Může to být snídaňový rituál, odpolední sport, masáž, procházka z práce domů, večere s přáteli. Nebo také plánování dovolené, prodloužený víkend u moře či cyklovýlet.

7. Píšu si občasník

Deník zní jako závazek. Když cítím, že se blíží přehlčení, píšu něco, čemu říkám občasník. Přidanou hodnotou vypsání se z pocitů a splašených myšlenek je fakt, že pokud mozek ví, že si to někam tzv. uložil (napsal), může v klidu fungovat dál. Pokud to musíte držet v hlavě, je mnohem větší pravděpodobnost, že vás to bude podvědomě stresovat.

8. Investuji energii jen tam, kde mohu něco změnit

Pokud mi uniká energie tím, že se snažím změnit uvažování kolegy, který mě dlouhodobě rozčiluje, je dobré si udělat malou retrospektivu a zjistit, zda svou vnitřní baterku zbytečně nevybízím. Investovaná energie by měla proudit. Když ji ze sebe vydám ven, dostanu ji recipročně také zpátky. Ať jsou to peníze, inspirace, posun, pochopení, sdílení. Když situaci změnit nemůžu, nejdu hlavou proti zdi.

Simona Zábržová je spolumajitelkou projektu Soulmio, který pečuje o psychické zdraví ve firmách a

zařadil se mezi TOP 20 inovativních projektů Česka. Jeho služby využívá například Productboard, Plzeňský Prazdroj, Notino i Global Payments Europe. V minulosti pracovala jako CEO ve společnostech Suitu, Giftisimo a Bushman. Baterky dobíjí běháním po horách, sportem, cestováním a meditacemi. Druhým rokem žije část roku ve španělské Andalusii a firmu řídí na dálku.