

*Darmowy Praktyczny Błyskawiczny 10-krokowy Poradnik Walki Ze Stresem*

# ***Jak pokonać stres?***

*... w biznesie, w pracy, w domu, w życiu*



*Piotr i Paweł Krzyworączka*

# ***Krok I***

## ***Rozładuj Nagromadzone Emocje***

Kiedy rozkręcasz firmę, pracujesz po 12, 16 godzin na dobę. Czasami nawet dłużej. Niestety. Nawet jeżeli masz już jakiegoś pracownika, który mógłby Cię odciążyć, to i tak chcesz wszystkiego dopilnować samemu. Wydaje Ci się, że jeśli tego nie zrobisz to firma splajtuje. **Emocje, stres i zmęczenie kumulują się**. Jeśli nie chcesz zwariować, musisz to w jakiś sposób rozładować!

Skumulowane emocje są również złym doradcą. Szef firmy, który nie odreagował stresu podejmuje często złe decyzje. Po prostu jest **nerwowy i mniej skoncentrowany** na tym, co robi. Nie daje z siebie maksimum, wtedy, kiedy najbardziej tego potrzeba. Często też krzywdzi swoich pracowników. Jest niesprawiedliwy, bo sfrustrowany.

Jednym z najlepszych sposobów na stres jest ruch na świeżym powietrzu.

Jeśli masz swój ulubiony sport, np. tenis lub bieganie, to się świetnie składa, bo właśnie teraz **Twój organizm najbardziej potrzebuje** tego typu relaksu. Jeśli lubisz pływać, to idź wieczorem, po całym dniu pracy, na basen. Jeśli uwielbiasz jazdę na rowerze – wybierz się na przejażdżkę 20-kilometrową.

Idź przynajmniej na spacer z psem. 30-60 minut na świeżym powietrzu, starasz się nie myśleć o niczym, uwalniasz swój umysł, czujesz zapach przyrody, piękno kolorów, odgłosy owadów, patrzysz, jak Twój pies płoszy bażanty i kuropatwy z krzaków, słuchasz na mp3 playerze Twojej ulubionej muzyki. My robimy tak 3 razy dziennie. **Tylko nie mów, że nie masz na to czasu**. Czas jest względny, jak wiesz, i Twoje poczucie tzw. braku czasu – również jest względne. Na ważne rzeczy zawsze znajdziesz czas. Relaks jest właśnie jedną z tych ważnych rzeczy.

Niektórym się wydaje, że wystarczy się tylko wyspać. Ale to nieprawda. Nagromadzone emocje najlepiej rozładować poprzez godzinę swobodnego spaceru, czy biegu po lesie. Po takim czymś lepiej się śpi. Masz dotleniony organizm. Wzmaga się produkcja pozytywnych hormonów w Twoim organizmie. Podczas snu nie boli Cię kręgosłup, przeciążony

wielogodzinnym ślęczeniem przed komputerem. **Śpisz jak dziecko**. Taki sen jest jak błogosławieństwo.

W przeróżnych poradnikach i mądrych książkach można znaleźć mnóstwo sposobów na temat rozładowania emocji. Ty musisz znaleźć i wybrać ten sposób odreagowania, który naturalnie najbardziej Ci pasuje. My zachęcamy Cię do wszelakiego rodzaju **aktywności fizycznej**. Nam to doskonale służy.

*Pozdrawiają miłośnicy kolarstwa i kulturystyki (w wolnych od ebiznesu chwilach)*

*Piotr i Paweł Krzyworączka*

PS. Trenowaliśmy kiedyś kolarstwo. Tata nas tym zaraził. Jeździliśmy niemal codziennie. Kiedyś Stanisław Szozda powiedział, że „kolarstwo jest zapocone i zasmarkane”. To prawda. Kolarstwo to również szkoła życia i walki z samym sobą. Gdy nie masz już kompletnie sił, a przed Tobą kolejna góra do pokonania, masz 2 wyjścia: zejść z roweru i prowadzić go pod górkę lub stanąć na pedałach i **pokonać samego siebie**. Co wybierasz?

## ***Krok II***

### ***Zaobserwuj i Oceń Swój Stres***

Nikt nie jest wolny od stresu. Jeden odczuwa go bardziej, drugi mniej, ale każdy się czymś stresuje. Czasem nawet o tym nie wiemy, że stres na nas oddziałuje – ale to się dzieje. Dopiero po latach „owocuje” to podwyższonym ciśnieniem i innymi dolegliwościami **z zawałem włącznie**.

Podstawową rzeczą, której musisz się nauczyć to **zidentyfikowanie czynników wywołujących stres** w Twoim życiu i w pracy.

Stresujemy się z przeróżnych powodów. Każda kłótnia małżeńska jest dla nas stresem. Mniejszym czy większym, ale jest. Złe relacje z sąsiadami też nas denerwują, bo nie pozwalają spokojnie żyć. Nie mówiąc już o stłuczce, kolizji drogowej, bo wtedy ciśnienie skacze w chmury. **To są sytuacje jasne, które nas wkurzają**, ale wiemy, z czego się wzięły.

Najgorszy stres jest jednak wtedy, kiedy nie wiemy za bardzo, z czego on wynika. Coś nas denerwuje, coś nas wypala od środka, a my nawet nie wiemy, z czym mamy walczyć. Wtedy **konieczna jest wizyta u specjalisty**. On musi nam pomóc odnaleźć źródło problemu. Inaczej będzie ciężko.

Prowadząc własny biznes czy ebiznes jesteś jeszcze bardziej narażony na stres, niż w życiu prywatnym. A to dlatego, że **tutaj wszystko MUSISZ**. Własny biznes to o wiele większe obciążenie, niż praca na etacie, bo tutaj wszystko zależy tylko od Ciebie. Jeśli nie podołasz – rodzina nie będzie miała co jeść. A więc naucz się brać byka za rogi! Zaobserwuj, co Cię stresuje w pracy i walcz z tym.

#### *Prosty przykład:*

Jeśli zauważysz, iż odczuwasz brak komfortu psychicznego pracując w domu – bo np. prowadzisz sklep i portal internetowy – wtedy musisz wynająć osobne biuro. Wzrosną koszty prowadzenia firmy, ale uwierz nam, Twój komfort pracy będzie nieporównywalny. W domu ktoś zawsze coś od Ciebie chce. Nie masz pełnej swobody, **nie możesz się należycie skoncentrować**, a bez tego ciężko o dobre rezultaty.

Jeżeli widzisz, że wśród Twoich pracowników jest taki, który ciągle psuje atmosferę – zlokalizuj go i wezwij na rozmowę. Stanowczo wytłumacz, że takim zachowaniem nie dość, że działa na szkodę swoją, swoich kolegów i koleżanek, to także pogarsza wydajność produkcyjną. Bo ludzie zamiast pracować, myślą, jak by tu się odgryźć nieprzyjemnemu koledze. **Jeśli rozmowa nie pomoże – zwolnij pracownika.**

Podsumowując. Najistotniejszą rzeczą, którą chcieliśmy Ci dzisiaj przekazać na temat walki ze stresem, to **umiejętność jego odkrywania**, lokalizowania, oceny jego szkodliwości na Twoje życie i biznes.

*Pozdrawiają coraz mniej zestresowani  
Piotr i Paweł Krzyworączka*

PS. W e-biznesie głównym powodem stresu są prawdopodobnie 2 czynniki: terminy i postęp. Z terminami poradysz sobie dzięki doskonałej organizacji czasu pracy. Z niesamowitym postępem w e-commerce poradysz sobie dzięki **nieustannemu rozwojowi, nauce i szkoleniom**. My tak dokładnie robimy.

## ***Krok III***

### ***Naucz Się Mówić NIE***

Zarówno w życiu prywatnym, jak i w biznesie, musisz umieć odmawiać. To **podstawowa umiejętność**, bez której stres Cię po prostu zje.

Ludzie mają w naturze to, że zawsze będą próbować postawić na swoim. Obojętnie, czy są to Twoje dorastające dzieci lub żona, czy też Twój pracownik. Każdy chce **uzyskać od Ciebie jak najwięcej**.

A Ty musisz znaleźć tę granicę między mówieniem TAK i NIE.

Jeżeli współmałżonek postawi na swoim i każe Ci się spowiadać z każdej godziny spędzonej poza domem – będziesz się z tym czuć źle.

Jeżeli Twoja teściowa zacznie „układać” Wasze życie, a Ty w odpowiednim momencie nie powiesz DOŚĆ! - też **będziesz mieć z tym problem**.

W końcu, jeżeli Twój pracownik wynegocjuje coś, co jest dobre dla niego, a niezbyt dobre dla Ciebie – wtedy bierzesz na siebie odpowiedzialność za to, że powiedziałeś TAK.

Odpowiedzialność często oznacza stres. Jeżeli w tej mało sprzyjającej sytuacji służbowej powiedziałbyś NIE – wtedy **odcinasz się od problemu** i ktoś musi się przystosować. Teraz nieco uspokójmy sytuację.

Nie chodzi o to żebyś był głową rodziny, czy szefem firmy, który ma na czole napisane słowo NIE. Nie ważne, kto, o co zapyta - odpowiedź jest jedna i ta sama. Bo rodzina i pracownicy nie mogą się Ciebie bać. Wiedz o tym, że każdy tyran kiedyś przegrywa. Oni po prostu muszą nauczyć się **szanować Twoje decyzje**. O to chodzi. Jak to się popularnie mówi „nie mogą Ci wejść na głowę”.

Jeśli to uzyskasz – już nie jest źle. Idziemy dalej.

Masz określone zasady w domu i w biznesie, w granicach których zawsze mówisz TAK. Jeżeli ktoś te zasady przekroczy, wtedy **musisz** powiedzieć NIE.

Nawet najlepszemu klientowi można odmówić, jeżeli **tak nakazuje dobro i strategia firmy**.

Jeżeli raz zgodzisz się na coś – co wiesz, że nie jest zbyt korzystne – wtedy masz mały problem. Jeżeli kilka razy tak postąpisz – wtedy Twój autorytet i dobro firmy będzie wystawione na ciężką próbę.

Bardzo ważną rzeczą jest umiejętność oceny danej, konkretnej sytuacji, kiedy chcemy odmówić.

To znaczy, co się stanie, kiedy powiemy NIE. Jeżeli odmówimy żonie lub mężowi – z pewnością się na nas na jakiś czas obrazi. Jeżeli odmówimy klientowi – **możemy go stracić**. I tak dalej, i tym podobne.

Zachęcamy Cię do analizy skutków Twojej asertywności w najczęściej występujących sytuacjach w życiu i biznesie. Wtedy zawsze **czujesz się pewniej**, bo gdy powiesz NIE, to z całą świadomością, że zostało to wcześniej przemyślane.

*Pozdrawiają umiejętnie asertywni  
Piotr i Paweł Krzyworączka*

PS. Pamiętaj: samo mówienie NIE to nie jest asertywność. Asertywność to bycie pewnym siebie, elastycznym, autentycznym, wrażliwym na innych ludzi, ale i stanowczym. Bądź asertywny. **Bądź sobą.**

## ***Krok IV***

### ***Oczekuj Najlepszego***

Oczekuj najlepszego. Nawet jeżeli spotka Cię rozczarowanie, czas przed nim przeżyjesz bez stresu. Ludzie mają taką dziwną naturę, że „**martwią się na zapas**”. To podła cecha, z którą trzeba walczyć.

Student przed ważnym egzaminem nie może sobie znaleźć miejsca z nerwów, pomimo że wszystko umie doskonale, bo uważa, że i tak nie zda.

Rekrutowi idącemu na rozmowę kwalifikacyjną trzęsą się ręce, bo **wydaje mu się, że nie spodoba się** prezesowi firmy.

Kobieta, która jest w ciąży, przez 9 miesięcy martwi się, czy dziecko urodzi się zdrowe, nawet wtedy, gdy wyniki USG wychodzą prawidłowo.

Przykłady zamartwiania się „na zapas” można by mnożyć. Żeby przezwyciężyć tę ułomność ludzkiej natury, która nieuchronnie **prowadzi do stresu**, trzeba sobie raz a stanowczo powiedzieć: **WSZYSTKO SIĘ UDA**.

Bo niby, dlaczego miałoby się nie udać?! Jeżeli jesteśmy dobrze przygotowani do egzaminu, mamy świetne referencje na dane stanowisko, czy też nasza ciąża przebiega bez zarzutu, to dlaczego ma być źle? **Musi być OK i tyle**. A cały stres, który odczuwamy przed danym wydarzeniem jest po prostu głupotą z naszej strony. I absolutnie w niczym nam nie pomoże. Może tylko zaszkodzić.

Tak samo jest w biznesie. Jeżeli jesteś dobrze przygotowany do prowadzenia działalności gospodarczej, **masz odpowiednią strategię**, kapitał i właściwych ludzi – to biznes musi wypalić! Choćby gromy z nieba waliły, a ustawodawca jak na złość wprowadzał niekorzystne przepisy – wcześniej czy później, **TOBIE SIĘ UDA**.

Nie ma najmniejszego powodu, żeby się stresować, bo ... to nic nie daje. A wręcz przeciwnie – przeszkadza w działaniu. Jeżeli będziesz się martwić byle głupotą, to zaszkodziś własnemu biznesowi, zdrowiu, własnej rodzinie. Zaszkodziś samemu sobie.

A więc pozostaje tylko wytrwale pracować, i myśleć, że JA



JESTEM SKAZANY NA SUKCES.

*Pozdrawiają ci, którzy idą sukcesowi naprzeciw  
Piotr i Paweł Krzyworączka*

PS. Bycie optymistą jest prawdopodobnie najważniejszą rzeczą w życiu, jaką możesz zrobić. Optymiści żyją dłużej, są szczęśliwsi, więcej zarabiają, mają więcej przyjaciół, osiągają sukcesy na każdym polu. Nasz znajomy często powtarza: **„Jestem optymistą. Bycie kimkolwiek innym zapewne nic nie daje.”** Nie mamy nic do dodania.

## ***Krok V***

### ***Uśmiechaj się, śmieję się!***

Uśmiechaj się, śmieję się na co dzień. **Brzmi banalnie, prawda?** Tyle razy to słyszysz, a jednak... czy dociera do Ciebie w pełni ta oczywista prawda?

Śmiech burzy napięcie, rozluźnia mięśnie, łagodzi nagromadzony stres. Jest **naukowo udowodnione**, że ludzie pogodni żyją dłużej i cieszą się lepszym zdrowiem.

W Polsce przez dziesiątki lat panowało przekonanie, że dobry kierownik, to surowy kierownik. Dobry prezes to taki, który gani i upomina kierowników. Takiego szefa, który się nie uśmiecha wszyscy się boją i jest OK. **Naprawdę?**

Na szczęście jakieś kilka, może kilkanaście lat temu, po zmianie ustroju, pomału zaczęliśmy wychodzić z tego ciemnogrodu. Powiew kultury zachodniej, a w szczególności amerykańskiej sprawił, że **ludzie zaczęli się uśmiechać**. Zarówno w życiu codziennym, jak i w biznesie. Wzorzec amerykański mówił, że lider, który się uśmiecha, chwali pracownika jest o wiele bardziej szanowany, niż typ ponury.

Jeżeli w rodzinie wszyscy do siebie się uśmiechają, wtedy zawsze panuje przyjazna atmosfera. Dzieci mają większe zaufanie do pogodnych rodziców, a rodzice czują się lepszymi autorytetami dla swych pociech. Właśnie dlatego, że rodzice po pracy nie są smutni, milczący, zamknięci ze swoimi problemami. Rozmawiają o wszystkim i każdą sytuację, którą przeżyli danego dnia potrafią obrócić w żart. **Dzieci to czują**, z radością akceptują i uczą się bycia cool. Często to my sami powinniśmy uczyć się uśmiechu od naszych dzieci...

W biznesie pogoda ducha ma również kolosalne znaczenie. Tego się nie da przeliczyć na pieniądze. Jeżeli masz do wyboru zatrudnienie w swojej firmie ponuraka, który nie śmieje się nawet na komedii „Sami swoi”, ale dysponuje niezłą wiedzą w danej dziedzinie, oraz urodzonego optymistę, któremu jednak sporo wiedzy brakuje, bez wahania zdecyduj się na tego drugiego. Pamiętaj: **łatwiej doszkolić optymistę w biznesie, niż sprowokować ponuraka do uśmiechu**.

Jeżeli jesteś uśmiechniętym szefem, pracownicy naturalnie Cię polubią. Nawet jeżeli dużo od nich wymagasz, oni zrobią to z uśmiechem na ustach, bo wiedzą, że Ty ich pochwalisz za wykonaną pracę. To niewiarygodne, ale poprzez pochwałę i przyjacielski stosunek do podwładnych możesz **uzyskać większą wydajność**, niż dając podwyżkę. Dlaczego? To proste. Podwyżkę dajesz raz w roku i już po tygodniu się o niej zapomina. Uśmiechasz się do ludzi codziennie, i codziennie motywujesz ich do wysiłku.

Ci, którzy są urodzonymi optymistami wiedzą, jak ważny jest nasz dzisiejszy przekaz, bo sami na co dzień **korzystają z potęgi uśmiechu**. Jeśli Ty do tej pory nie nadużywałeś tego argumentu – mamy nadzieję wkrótce się do niego przekonasz ;-) )

*Pozdrawiają z uśmiechem  
Piotr i Paweł Krzyworączka*

PS. Unikaj sztucznego uśmiechu. Ludzie wyczuwają, gdy ktoś uśmiecha się nieszczercze. Inaczej napinają się wtedy mięśnie twarzy. Frank Bettger, jeden z najlepszych sprzedawców wszech czasów, twierdził, że jego sukces nie miałby miejsca bez uśmiechu. A nie miał na początku zbyt wielu powodów do uśmiechu. Frank żył w biedzie, kilkoro jego rodzeństwa zmarło w wyniku chorób. A jednak nauczył się uśmiechać i odniósł wprost niesamowity sukces. Czy możesz wątpić, że uśmiech ma niezwykłą moc? W biznesie pogodny uśmiech świadczy o dobrych intencjach i Twojej otwartości. Dzięki uśmiechowi będziesz po prostu **więcej zarabiać**.

## ***Krok VI***

### ***Czytaj Poradniki Napisane Przez Profesjonalistów***

Pamiętaj o jednej podstawowej zasadzie:

**NIE ZJADŁEŚ WSZYSTKICH ROZUMÓW.**

Nikt nie zjadł. My też nie.

Obojętnie, czy dopiero rozkręcasz biznes, czy jesteś już prezesem zarządu. Nie ważne, czy masz 50 lat i długi staż małżeński, czy też jesteś 25 letnią osobą z głową pełną dzikich pomysłów. Zawsze i w każdej sytuacji **możesz się czegoś nauczyć od innych**. Po prostu pozwól sobie pomóc.

Czytaj poradniki na różne tematy. Począwszy od psychologii i komunikacji interpersonalnej, poprzez zarządzanie ludźmi i strategię biznesowe, skończywszy na technikach medytacji i wyciszania. Ludzie, którzy nie są zadufani w sobie, wiedzą, że sami są specjalistami zaledwie w swojej wąskiej dziedzinie i jest masa innych aspektów, które im są do życia potrzebne, a o których mają blade pojęcie.

#### *Prosty przykład:*

Jesteś świetnym fachowcem w ekonomii i szefem dużego biura rachunkowego. W biznesie czujesz się jak ryba w wodzie. Nic nie stanowi dla Ciebie problemu. Ale masz problem... w domu. Nie potrafisz się dogadać z żoną. Zastanawiasz się: **co robię źle?** Czy za mało poświęcasz jej czasu, czy może nie rozumiesz jej problemów? Nie kombinuj sam! Nie męcz się dłużej. Poszukaj w Internecie czegoś w rodzaju „Mężczyźni są z Marsa, a kobiety z Wenus”. Albo idź do księgarni i kup coś takiego. Po co latami dywagować sam ze sobą: co robię źle? Nie lepiej skorzystać z porady kogoś, kto ma już **gotową receptę?** Kogoś, kto odkrył już Amerykę i chce Ci tę Amerykę sprzedać za kilkanaście złotych?

#### *Inny przykład:*

Wydaje Ci się, że jeśli z powodzeniem prowadzisz firmę budowlaną, to poradzisz sobie z wszystkim. Nadchodzi lipiec i jedziesz z rodziną na wakacje do nieznannej wcześniej Macedonii. Nie przejmujesz się uwagami żony – bo Ty wiesz dobrze jak i co. Nie potrzebujesz mapy, przewodnika turystycznego. Ty wiesz nawet, jakie są obyczaje ludowe w tym kraju. Na miejscu **spotyka Cię jednak rozczarowanie**, bo: - tubyłcy w restauracji dziwnie patrzyli i śmiali się, kiedy nie

dałeś kelnerowi napiwku, a on stał i czekał (nie wiedziałeś, że tu panują takie zwyczaje)  
- hotel, w którym się zatrzymaliście okazał się podrzędny, nawet bez toalet w pokojach (nie sprawdziłeś wcześniej, że w krajach bałkańskich dopiero od 4 gwiazdek jest nieco lepszy standard)  
- 3 razy zabłądziliście jadąc na wycieczkę krajoznawczą, bo twierdziłeś, że poradysz sobie bez mapy okolic  
- okradli Was w przydrożnym motelu (choć w każdym najprostszym przewodniku po Europie Południowej jest napisane, żeby szczególnie uważać na kieszeń)

To są tylko dwa wymyślone przykłady na potrzeby tego zagadnienia. Ich celem jest uświadomienie Ci, że **nie warto robić z siebie „kozaka”** i udawać, że posiadliśmy mądrość Salomona.

Życie może stać się prostsze, jeżeli my sami takim je uczynimy. Dlatego warto czasami skorzystać z profesjonalnej porady i skrócić sobie **niepotrzebny stres**.

*Pozdrawiają czytający wiele  
Piotr i Paweł Krzyworączka*

PS. Niektórzy uważają poradniki za książki dla głupich, którym się wydaje, że jakiś poradnik rozwiąże ich problemy. Fakt, sam poradnik niczego nie rozwiąże. Podobnie, jak milion złotych nie zagwarantuje Ci powodzenia w biznesie, ukończenie studiów nie zagwarantuje Ci sukcesów zawodowych, piękna kobieta nie zagwarantuje Ci szczęścia rodzinnego... (trochę się rozpędziliśmy, hehe). Chodzi o to, że poradniki są tylko narzędziem, które może być dobrze wykorzystane lub nie. Wolisz **uczyć się na cudzych błędach** czy wyłącznie na własnych?

## ***Krok VII***

### ***Zadbaj o Styl Życia***

Wielogodzinna praca stanowi duże obciążenie dla Twojego organizmu. I dlatego jest rzeczą wręcz niezbędną właściwie zadbać o Twój styl życia. Co to znaczy?

Przede wszystkim **prawidłowe odżywianie**. I tu pewnie ktoś czytając ten tekst popuka się w głowę i pomyśli: „*Ludzie kochani, jakie prawidłowe odżywianie? Przecież jak ktoś ma setki spraw na głowie, jeździ z jednego miejsca w drugie, z konferencji na spotkanie, to nie ma czasu i nawet ochoty myśleć jeszcze o swojej diecie. Człowiek biznesu zjada byle co, o byle jakiej porze. Posila się wtedy, kiedy ma na to czas, nawet czasem w samochodzie wcina kanapki, albo w przydrożnym barze kupuje hamburgera.*”

A my Ci na to powiemy: **BZDURA**.

Wcale nie trzeba wiele czasu, aby zadbać, chociaż w pewnym stopniu, o swoją dietę. Potrzeba tylko odrobinę dobrej woli i poświęcenia nieco uwagi. A więc weź do ręki swój organizer i napisz na pierwszej stronie, przed wszystkimi telefonami i kontaktami, dwa podstawowe zalecenia:

1. Przed wyjściem do pracy **zjedz koniecznie śniadanie**. Lunch w pracy jedz o stałej porze – nie umawiaj na tą godzinę spotkań biznesowych. Potem w ciągu dnia możesz jeszcze coś przekąsić, niekoniecznie batonika Snickers. Kolacji jeść nie musisz, no chyba, że lekką i nie o północy. Pij dużo wody niegazowanej. Jeśli pijesz sok, to ze świeżych owoców i warzyw (jest drogie, ale Cię na niego stać, bo masz biznes). Na śniadanie, lunch i ewentualną kolację jedz dużo warzyw, mało smażonego, zamawiaj ciemne pieczywo zamiast białego.
2. **Nie pij w nadmiarze alkoholu**. Na kolacjach biznesowych wypij jedno piwo, albo drinka, i tyle. Jeśli zrobisz to razy 4, następnego dnia do 12-tej będziesz miał problem ze skupieniem wzroku na ekranie laptopa. Alkohol w większych ilościach wypłukuje minerały z organizmu, co sprawia, że będziesz się szybciej męczyć w pracy.

Czy to dużo? Wydaje się, że wcale nie tak tragicznie. Możesz wierzyć lub nie, ale stosowanie dyscypliny w odżywianiu doda

Ci sił, **chęci do życia** i pracy. Polepszy Twój humor i wyeliminuje wiele mniejszych lub większych dolegliwości.

Druga ważna sprawa to **prawidłowy sen**. Niezwykle ważne jest, abyś spał odpowiednio długo. Nie będziemy tutaj zbyt szeroko rozwodzić się nad tym zagadnieniem, ale musisz zapamiętać 2 rzeczy:

1. **Śpij około 7 godzin** na dobę. Nie krócej, bo wstaniesz zmęczony. Nie dłużej, bo później ciężko się pozbierać i zacząć dzień, no i trochę szkoda czasu. W czasie snu wyłącz wszelkie telefony. Broń Boże, żeby Cię jakiś oszołom, tudzież nachalny klient obudził w nocy. Sen po wybudzeniu ma już mniejszą wartość.
2. Jeśli jednak Twój sen w nocy nie był zbyt dobry i wystarczająco długi, to spróbuj się **zdrzemnąć w dzień**. Krótka półgodzinna drzemka w ciągu dnia może zdziałać cuda. Po niej jesteś wypoczęty, wracają siły witalne i chęć do pracy na resztę dnia. Japończycy naukowo udowodnili, iż krótki sen w ciągu dnia wpływa bardzo pozytywnie na zdrowie i wydajność organizmu. Więc nie wstydz się usnąć czasem w swoim fotelu ;-)

To tylko tyle i aż tyle, żeby chociaż trochę zadbać o swój sposób życia.

*Pozdrawiają Cię fanatycy soków wyciśniętych ze świeżych owoców  
Piotr i Paweł Krzyworączka*

PS. Możesz do kwestii zdrowego stylu życia podchodzić z przymrużeniem oka. Możesz myśleć, że jesteś niezniszczalną maszyną. Też tak kiedyś myślałem. Ale raz przeholowałem: obniżyłem nieco kaloryczność posiłków, bo chciałem trochę zrzucić wagi, równocześnie trenowałem na siłowni i biegałem co wieczór; no i pracowałem po 10-14 godzin dziennie, jak zwykle. I wiesz co się stało? Organizm się zbuntował.

**Wpadłem w spory dołek zdrowotny:** czułem się zmęczony, nie miałem apetytu, weny do pracy, ledwo chodziłem, wszystko mnie bolało, miałem obniżoną temperaturę ciała. Mój organizm powiedział DOŚĆ. Dostałem nauczkę: już nigdy nie zrobię takiej głupoty. Pomyśl przez chwilkę, **czy Ty też popelniasz takie błędy w życiu?**

## ***Krok VIII***

### ***Nie Bierz Za Dużo Spraw Na Swoje Barki***

Zarówno w życiu prywatnym, jak i w biznesie – nie bierz za dużo spraw na swoje barki.

Rozkręcasz firmę i chcesz wszystko zrobić samemu. Brakuje Ci doby, żeby wszystko ogarnąć. Śpisz po cztery godziny na dobę, bo więcej snu uważasz za stratę czasu. Stresujesz się, że już jutro masz termin oddania projektu strony WWW, a Ty **jestes jeszcze w lesie**. STOP!

Tak dalej być nie może, bo się zajedziesz. Po prostu długo nie pociągniesz. Pamiętaj, że **najważniejszą rzeczą jest strategia** Twojej firmy i ... Twojego życia. To Ty jesteś założycielem, właścicielem i głównym kierownikiem. Musisz pokierować ludźmi.

I tu zaraz ktoś spyta: ale jakimi ludźmi? Przecież jestem samozatrudniony i, póki co, ledwo starcza na zapewnienie własnego bytu.

Ale chwileczkę. Nie chodzi o to, że masz od razu zatrudniać człowieka, jeżeli nie stać Cię na płacenie pensji. Na początek jest inne rozwiązanie – możesz **wynająć podwykonawców**.

#### *Oto prosty przykład:*

Budujesz zaplecze internetowe dla swojego portalu, bo zależy Ci na jego wysokiej pozycji w Google, pozycji nie do ruszenia. Potrzebujesz mnóstwo treści w postaci mini serwisów. Pisanie takiej treści to czynność prosta, ale niezwykle czasochłonna. A więc nie rób tego samemu. Zleć tę pracę komuś. Jest mnóstwo ludzi szukających w Internecie okazji do wykonania prostego copywritingu. Za niewielkie pieniądze **mogą Ci pomóc**. Znajdź cztery emerytowane nauczycielki i sprawa rozwiązana. Koszty niewielkie, a Tobie odpadają setki godzin żmudnej komputerowej harówki.

Pamiętaj: Ty jesteś od tego, żeby kierować strategią firmy. Musisz tak zorganizować pracę w swojej firmie, żebyś w zasadzie mógł podejmować tylko same decyzje. Po prostu kierować, a **nie wykonywać typowo mrówczą pracę**. Inni wykonają ją za Ciebie.



Jeżeli masz dobrze opracowaną strategię rozwoju, to efekty przyjdą niebawem. Nie staraj się ich na siłę przyspieszyć pracując po 14 -16 godzin na dobę. To bez sensu. Ci, którzy tak robili, szybko się o tym przekonali (tak, tak – my również).

Lepiej oddać komuś część swoich dochodów, żeby samemu **pozbyć się zmęczenia i stresu.**

*Pozdrawiają pracujący „z głową”  
Piotr i Paweł Krzyworączka*

PS. Masz wrażenie uciekającego czasu. Konkurencja nie śpi, trzeba dbać o marketing, masz tyle na głowie. I brakuje Ci czasu. Czasu nie da się rozciągnąć (mówimy o fizyce newtonowskiej ;-). Ale **zarządzanie sobą w czasie** można doskonalić każdego dnia. Rób samodzielnie tylko to, co Ty i tylko Ty możesz zrobić. Resztę niech robią dla Ciebie inni.

## ***Krok IX***

### ***Zaakceptuj Siebie Ze Wszystkimi Zaletami i Wadami***

Niejednokrotnie wydaje nam się, że jesteśmy do niczego, bo:

- nie mamy idealnej budowy ciała (niski wzrost, mały biust, krzywe nogi)
- nie mamy zdolności do języków obcych
- ciężko przyswajamy nowinki techniczne

Brak akceptacji własnej osoby sprawia, że czujemy się gorsi. To odbiera nam **chęć do życia**. Cały czas porównujemy się do lepszych od nas. To BŁĄD!

Gdyby po świecie chodziły same ideały umysłowe i fizyczne, to ... świat byłby nudny i do bani.

Pamiętaj: jesteś jaki jesteś, i zawsze, w każdej sytuacji przedstawiasz sobą dużą wartość. Więc przestań myśleć o swoich wadach i staraj się **wyeksponować ZALETY**.

Taki sam schemat myślowy obowiązuje, i w rodzinie, i w biznesie.

Już samo to, że mężczyzna wykonuje w domu z reguły inne obowiązki, a kobieta inne, daje podstawę do myślenia, że: **KAŻDY JEST DOBRY W CZYMŚ INNYM**. Tata lepiej przykręca śrubki, trzepie dywany i naprawia samochód. Mama sprawniej panuje nad praniem, sprzątaniami i gotowaniem. Ten, nazwijmy to, naturalny podział (prosimy o nie obrażanie się pań, które wbijają gwoździe i panów, którzy świetnie gotują) pokazuje, iż wykorzystanie swoich naturalnych zalet i predyspozycji pomaga nam ułożyć życie... w miarę bezstresowo. Jeżeli zrobimy na odwrót, efekt może być kiepski.

Sam osobiście widziałem faceta, który najpierw przez pół godziny próbował wyprasować koszulę, po czym stwierdził, że **się do tego nie nadaje**, i na koniec koszulę przypalił.

Jeżeli chodzi o biznes, sytuacja jest podobna. Wiele, naprawdę mnóstwo osób nie otworzyło własnego biznesu, bo stwierdzili, że się do tego nie nadają. W ogóle nawet nie próbowali podjąć wysiłku. No to skąd mogli wiedzieć, że im się nie uda?

Ci, którzy zaryzykowali – często wygrali swoją szansę. Po prostu uwierzyli, że zalety, mocne strony, które posiadają są

najważniejsze. **Nie przejmowali się szczegółami**, które suma summarum i tak nie mają większego znaczenia w końcowym rozrachunku.

To samo jest wtedy, gdy przyjmujesz nowego pracownika. Staraj się wykorzystać jego mocne strony **dla dobra i rozwoju Twojego biznesu**. Nie skreślaj ludzi na starcie, bo czegoś tam nie umieją. Jeżeli w Twoim zakładzie produkcyjnym trafi się człowiek niezbyt wygadany, ale ze zdolnościami technicznymi - to zrób go odpowiedzialnym za obsługę maszyn. Tego, który nie ma takiej smykałki do techniki, ale za to potrafi zarządzać ludźmi – uczynić kierownikiem zmiany.

Staraj się wyciągać z ludzi to, co najlepsze, bo to jest korzyść podwójna: Ty masz większy pożytek z nich, zaś Oni lepiej się czują, mogą robić to, w czym czują się mocni.

Zaakceptowanie własnych wad pozwala dojrzeć i **wykorzystać zalety**.

*Pozdrawiają robiący błędy, ale mimo to (albo nawet dzięki temu!) odnoszący sukcesy  
Piotr i Paweł Krzyworączka*

PS. „Nie ma ludzi bez wad” - znasz ten slogan. To oczywiście prawda. Jednak pamiętaj o jednej rzeczy: nie zmienisz tego, czego nie da się zmienić (np. brzydkiego, piskliwego głosu, czy wielkich stóp lub dłoni). Natomiast wady charakteru możesz zmienić, poprzez pracę nad sobą. A bycie dobrym dla innych człowiekiem **będzie Ci procentowało każdego dnia** i... zarabiał dla Ciebie pieniądze.

## ***Krok X***

### ***Zajmij Się Czymś, Co Sprawia Ci Przyjemność***

Pamiętaj: biznes to nie wszystko. Liczy się także Twoje życie prywatne i rodzina. Powtarzamy to niemal na każdym kroku tego krótkiego poradnika, który od nas dostałeś, na różne sposoby, i będziemy powtarzali aż do znudzenia, bo to jest **kwintesencja**.

Powinieneś tak skonstruować swój biznes, żebyś mógł również wypoczywać. A w czasie wolnym robić to, co sprawia Ci przyjemność. Przykład? Proszę bardzo.

Jedziesz z rodziną na urlop. Jeśli musisz, to weź laptopa (no chyba, że jedziesz do Borów Tucholskich, gdzie Internet nie ma zasięgu), ale włączaj go tylko **najwyżej na godzinę dziennie!** A jeśli nie musisz, nie włączaj wcale. Zamiast tego idź z żoną i dziećmi na spacer nad jezioro.

Gdy Ty wypoczywasz, firmę prowadzi Twój wspólnik, albo najbardziej zaufany pracownik, któremu możesz powierzyć kierownictwo. Tak właśnie to musi wyglądać. Sam nie dasz rady. Musi być ktoś, **kto Cię zastąpi przez te dwa tygodnie**, i będzie dzwonił tylko po to, żeby skonsultować się w sprawie ważnych decyzji. Tak zwane pierdoły Ciebie nie interesują na urlopie. Jeśli telefon będzie dzwonił więcej niż 5 razy dziennie – **WYŁĄCZ GO**. Jak Cię nie złapią na komórkę, rozwiąż problem sami. A najważniejsze sprawy spokojnie poczekaają na Twój powrót.

Zawsze musisz dążyć do tego, aby starać się zachowywać równowagę pomiędzy rodziną i biznesem. Rodzina jest tak samo ważna jak Twój biznes, a nawet **ważniejsza**. Więc kiedy już nie musisz pracować, zajmij się swoją żoną i dziećmi najlepiej jak potrafisz. Jeżeli dasz im z siebie wszystko, w czasie, który udało Ci się dla nich wygospodarować, oni to docenią i nie będą potem przeszkadzać Ci w pracy.

**UWAGA!** Nie możesz czasu wolnego poświęcać tylko na własne przyjemności, „bo Ty chcesz odreagować”. Rodzina Cię potrzebuje tak samo, jak Twój pracownicy i współpracownicy, a może nawet bardziej.

Jeżeli uda Ci się ta trudna sztuka pogodzenia rodziny z biznesem to „jesteś w domu”. **Komfort psychiczny**

gwarantowany. Motywacja do pracy murowana.

*Pozdrawiają godzący (jakoś!) rodzinę z biznesem  
Piotr i Paweł Krzyworączka*

PS. Niektórzy twierdzą, że własny biznes to harówka na całe życie, wrzody na żołądku, nadciśnienie, stres i wieczna gonitwa. Tak często bywa, ale nie musi tak być w Twoim przypadku. Zaplanuj swój biznes w taki sposób, aby po kilku latach walki po kilkanaście godzin na dobę nastął czas, gdy inni będą pracować na Ciebie. **To jest cel Twojego biznesu.** Powodzenia!