



Iza Kłodzińska, MamCoach

Pomagam mamom wrócić na rynek pracy na swoich zasadach

<https://mamcoach.pl/kontakt@mamcoach.pl>

- **Jak nie czuć się egoistką, gdy zaczynam dbać o siebie?**

Z czym kojarzy Ci się słowo „egoistka”? Kim jest taka osoba? Co jest dla niej ważne?

A kto jest po przeciwnej stronie? Ktoś, kto zawsze dba tylko o innych? Ktoś, dla kogoś czyjeś dobro i potrzeby są zawsze ważniejsze?

Spróbowałam odpowiedzieć sobie na te pytania, poszukać własnych odpowiedzi i definicji, a potem zastanowiłam się, czy jest coś pomiędzy. Czy można zintegrować te dwie postawy – czasem stawiać czyjeś dobro ponad swoje własne, a czasem powiedzieć komuś „nie”, żeby skupić się na sobie? Lubię myśleć o swoich zasobach wyobrażając sobie, że mieszczą się w jakimś naczyniu, np. w filiżance 😊. Jeśli z filiżanki będzie cały czas ubywać, w którymś momencie stanie się pusta, moje zasoby się wyczerpią, a ja będę wyczerpana i sfrustrowana i trudno będzie mi wtedy dbać o tych, którzy są dookoła. Być może będę na nich powarkiwać, być może będę dla nich nieprzyjemna, być może nie będę mieć do nich cierpliwości – skutki odczują wszyscy dookoła mnie. Ale jeśli będę uważnie sprawdzać zawartość swojej „filiżanki”, jeśli będę uzupełniać swoje zasoby – dbać o swój odpoczynek, relaks, wzmocnienie – będę mieć siłę na to, żeby być taką mamą/żoną/partnerką, jaką chcę być. Według mnie jest to postawa, która nie wpisuje się w definicję „bycia egoistką”.

Zachęcam do lektury mojego artykułu, w którym stawiam tezę, że dbanie o siebie to nie egoizm, ale inwestycja w lepsze życie, nie tylko swoje:

<https://mamopracuj.pl/w-trosce-o-siebie-male-kroki-ktore-robia-wielka-roznice>

- **Czy można być „kobietą silną” i jednocześnie prosić o pomoc?**

Po stokroć „tak”! Kobieta silna to nie jest kobieta samowystarczalna, nieomylna, niepopołniająca błędów i radząca sobie ze wszystkim sama. Według mnie „kobieta silna” potrafi zauważyć, kiedy zadania, które ma do zrobienia wymagają udziału innych ludzi. Potrafi zadbać o swój dobrostan i poprosić o wsparcie, jeśli czuje się

zmęczona. Potrafi zaakceptować to, że jest człowiekiem, a nie maszyną, która ma niekończące się zasoby. Potrafi dostrzec swoje słabości, zaakceptować to, kim jest i ze świadomością swoich ograniczonych zasobów realizować pojawiające się przed nią zadania.

Na swoim profilu na FB zamieszczam obecnie wpisy w ramach cyklu „Jak stworzyć wokół siebie środowisko wspierające rozwój?”, odcinki 2 i 3 dotyczą właśnie proszenia o pomoc, zapraszam do śledzenia profilu!

<https://www.facebook.com/Iza.Klodzinska.MamCoach>

- **Jakie są najczęstsze zasoby, których kobiety nie zauważają w sobie?**

Nie jesteśmy przyzwyczajone do tego, żeby skupiać się na swoich zasobach. Część z nas uważa to za przechwalanie się, część w ogóle nie zastanawiała się nigdy nad tym, a niektóre z nas są tak skupione na tym co jest do zrobienia albo na rozpamiętywaniu tego, co poszło nie tak, że w ogóle nie obejmują refleksją tego, że jednocześnie są bardzo zasobnymi osobami. Umyka nam zatem to, każda z nas ma swoje mocne strony, jest w czymś dobra, ma swoje talenty. Nie zauważamy tego, że w swoim życiu odniosłyśmy już wiele sukcesów i że nie są one zbiegiem okoliczności, tylko wynikają z działań, które same podjęłyśmy. Nie zwracamy uwagi na to, że będąc mamami, rozwijamy w sobie bardzo wiele cech i umiejętności i naprawdę każdego dnia jest coś, za co możemy sobie podziękować, za co możemy się docenić i być sobie wdzięczne. Nie potrzebujemy się zmieniać, tylko odrobinę zmienić swoje nawyki – częściej się doceniać, a rzadziej krytykować, częściej wybaczać sobie potknięcia, a rzadziej wytykać błędy, częściej być dla siebie życzliwą, a rzadziej wymagać od siebie doskonałości.

Zachęcam do pobrania materiałów „Pakiet Świadoma Mama” podsumowujących cykl webinarów, jeden z nich dotyczył właśnie zasobów:

<https://mamcoach.pl/materialy/>

Oraz do lektury mojego artykułu:

<https://mamopracuj.pl/idealna-na-pewno-nie-wyjatkowa-po-stokroc-tak/>

Wszystkie Mamy, zainteresowane wsparciem w powrocie do pracy, zapraszam na bezpłatną, pierwszą konsultację. Link do kalendarza:

<https://calendly.com/mamcoach/coaching-session>

Serdecznie zapraszam też na moją stronę internetową. Można zapisać się na niej do newslettera. **W każdy czwartek, o 12:00** wysyłam maila w cyklu „**Jak stworzyć wokół siebie środowisko wspierające rozwój?**”.

Poprzedni cykl **Mama na Tropie Dobrej Pracy** trwał ponad rok i obejmował prawie 50 odcinków!):

<https://mamcoach.pl/>

Zajrzyj też na moje profile w mediach społecznościowych, polub, zaobserwuj, zostaw serduszko 😊

FB: <https://www.facebook.com/Iza.Klodzinska.MamCoach>

IG: <https://www.instagram.com/izaklodzinska.mamcoach>

LI: <https://www.linkedin.com/in/coachiza>

Do zobaczenia na kolejnym webinarze, stacjonarnym warsztacie lub sesji coachingowej 😊

W kontakcie!

