

# JAK POKONAĆ STRACH PRZED DZIAŁANIEM?

**KOBIETA  
NIEZALEŻNA**



Czy jesteś jedną z tych osób, które bardzo pragną zmiany, a jednocześnie boją się jej? Zmiany w pracy, w firmie, a może w życiu osobistym? Z jednej strony chcesz coś zmienić, a z drugiej paraliżuje Cię strach przed tym, jakie będą rezultaty? Może chcesz zmienić pracę, ale nie wiesz, czy utrzymasz się na nowym stanowisku? A może masz zobowiązania do spłaty?

Być może boisz się, że kiedy zmienisz pracę, nie otrzymasz wsparcia od swojego partnera, albo w trakcie zmiany pracy będziesz mieć kłopoty finansowe. Być może chciałabyś być kobietą niezależną mentalnie i finansowo, ale jednocześnie obawiasz się, że źle to wpłynie na Twój związek.

Krótko mówiąc: jeżeli chcesz działać, ale powstrzymuje Cię strach, lęk – przekażę Ci instrukcję krok po kroku, jak sobie z tym poradzić.

Jakiś czas temu wysłałam do swoich klientów ankietę z zapytaniem o to, z jakimi problemami się borykają. Zebrałam ponad 5 tys. odpowiedzi. Jedna rzecz, która pojawiała się niezwykle często, to... **strach przed działaniem**.

Pora pozbyć się go raz na zawsze! Zaczynamy!

## **Krok pierwszy:** **Zdefiniuj, czego się obawiasz i co Cię tak przeraża**

Weź kartkę i wypisz wszystko, czego się boisz. Nazwij to po imieniu. Często strach ma wielkie oczy, ale kiedy zaczynamy analizować, czego dokładnie się boimy, dochodzimy do wniosku, że jest to tylko jedna rzecz (albo dwie). Co więcej, po krótkim namyśle może się okazać, że rozwiązanie jest bardzo proste. Ale jeśli nie zdefiniujesz swoich lęków, nie będziesz w stanie się ich pozbyć.

Prześledźmy wspólnie jeden przykład.

Założmy, że chcesz zmienić pracę albo założyć swoją firmę. A dlaczego boisz się podjąć taką decyzję? Być może obawiasz się tego, że zostaniesz bez środków do życia. Być może masz dzieci – to już podwójny strach. A może nie otrzymujesz wsparcia od partnera. Albo nie wiesz, czy podołasz, czy masz odpowiednie kompetencje...

Jeśli więc boisz się zmienić pracę, ale wyłącznie strach powoduje, że tego nie robisz, powiem Ci, co ja robię, kiedy muszę podjąć trudną decyzję. Otóż gorąco wierzę w to, że **kto nie ryzykuje świadomie, ryzykuje podwójnie**. Prędzej czy później decyzja, której nie chcesz podjąć, również przyniesie rezultaty. To dlatego musisz podjąć świadomą decyzję, że zmienisz pracę – dzięki temu znajdziesz się w uprzywilejowanej pozycji, ponieważ będziesz przygotowana. Nie czekaj, aż ktoś inny, np. Twój szef, zadecyduje o tym za Ciebie, aż przeprowadzi restrukturyzację firmy. Jeśli nie będziesz działać i po latach zostaniesz zwolniona, może się okazać, że nie masz innych kompetencji i nie jesteś cenna na rynku pracy. Dlatego przygotowując się do zmiany miejsca zatrudnienia, przede wszystkim sprawdź kwalifikacje idealnego kandydata na stanowisko, o które chciałabyś się ubiegać.

W ten sposób płynnie przechodzimy do kroku drugiego...

## **Krok drugi:** **Zastanów się, jaka jest praca Twoich marzeń**

Nie musisz do końca życia wykonywać tej pracy, którą wykonujesz teraz. Ale nie myśl też, że nowa praca przyjdzie do Ciebie sama i że ktoś się o Ciebie upomni. Dlatego **sprawdź, jakie kompetencje wymagane są na pożądanym przez Ciebie stanowisku**. Na kompetencje składają się wiedza, umiejętności i postawa. Następnie zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby zdobyć te kompetencje.



Niektórzy mówią: „No dobrze, a co jeżeli nie znajdę żadnej innej pracy?”. Jestem ostatnią osobą, która poleci Ci najpierw się zwolnić, a potem szukać kolejnego zajęcia. To naturalne, że zmiana pracy nie powinna być jak skok z wieżowca – najpierw musisz poszukać innych stanowisk, na które mogłabyś aplikować, a dopiero później możesz pożegnać się z aktualną pracą. Pamiętaj, by odejść kulturalnie i z klasą.

## **Krok trzeci:** **Przygotuj się finansowo**

Niektórzy boją się, że po zwolnieniu się z obecnej pracy zostaną bez środków do życia. Nie jest to bezzasadna obawa, dlatego musisz poszukać rozwiązań. Przede wszystkim potrzebujesz **poduszki finansowej na przeżycie przynajmniej 3-6 miesięcy**, kiedy będziesz zajęta poszukiwaniem nowej pracy i mniej stabilna finansowo. Ile pieniędzy konkretnie odłożyć? Jeżeli zarabiasz dzisiaj np. 3 tys. zł, to prawdopodobnie potrzebujesz 9-15 tys. zł. Jak tę kwotę uzyskać? Być może moje rady nie przypadną Ci do gustu, ale zmiana pracy po prostu ma swoją cenę...

Otóż **pierwszy pomysł**, jaki chcę Ci podsunąć, to sprzedanie zbędnych, a być może nawet niezbędnych rzeczy. Na pewno możesz rozważyć sprzedaż ubrań – wystaw je na OLX-ie, zrób wyprzedazowe party dla znajomych. Być może mogłabyś wymienić smartfona na tańszy, sprzedać sprzęt RTV, złotą biżuterię, książki, nietrafione upominki. Jeżeli masz dzieci, to z pewnością możesz sprzedać sporo zabawek, którymi Twoje pociechy już się nie bawią. Być może będziesz nawet musiała sprzedać samochód i jeździć rowerem lub komunikacją miejską albo wymienić samochód na tańszy. Wiem, to nie jest sexy pomysł i może Ci się nie podobać. OK! Ale uważam, że jeżeli chcesz iść dalej, musisz zapłacić za to cenę. Być może uważasz, że kwota, jaką zyskasz po sprzedaży, nie jest warta zachodu. Z takim podejściem nigdy nie zobaczysz dużych pieniędzy.

Możesz też **obniżyć koszty swojego życia**. Prawdopodobnie trzeba będzie zrezygnować z kina, kawek i posiłków na mieście, kupować mniejsze ilości kosmetyków. Jako osoba, która pracowała przez 13 lat w branży kosmetycznej, wiem, że większość kobiet ma przynajmniej trzy razy za dużo kosmetyków w stosunku do tego, co jest w stanie zużyć.





Być może trzeba będzie **zrezygnować na rok z wakacji i wyjazdów weekendowych** albo z zabiegów pielęgnacyjnych – fryzjer, rzęsy, paznokcie kosztują. Nie jestem przeciwniczką dbania o siebie, bo również chodzę do fryzjera i na wiele zabiegów kosmetycznych, ale kiedy nie miałam pieniędzy, sama farbowałam włosy i robiłam sobie paznokcie.

Zastanów się, czy potrzebujesz zajęć dodatkowych albo kablówki, dostępu do Netflix. Być może Twój abonament jest zbyt wysoki. Nie wiem, jaka jest Twoja sytuacja finansowa, Ty to wiesz najlepiej. Chodzi o to, abyś **maksymalnie uprościła swoje życie**. To nie jest nic przyjemnego, ale uzyskanie dodatkowej kwoty pieniędzy pozwoli Ci spokojnie myśleć o tym, że przez jakiś czas Twoja stabilizacja finansowa może być naruszona – bo czy w sytuacji, gdy będziesz miała zabezpieczone 9–15 tys. zł, decyzja o zmianie pracy nadal będzie taka straszna? Czy nadal będziesz się tego bała?

Pamiętaj! **To są pieniądze awaryjne**, które mają służyć Ci tylko w sytuacji podbramkowej – nie wtedy, kiedy zobaczysz nowe buty w promocji.

## **Krok czwarty:** **Poproś męża/partnera o wsparcie**

Niezwykle martwi mnie to, że wiele kobiet wyraża obawę o brak wsparcia ze strony swojego męża bądź partnera. W moim związku – który nie jest superidealny, tworzymy normalne małżeństwo – pomagamy sobie z mężem wzajemnie, aby-

śmy oboje mogli spełniać swoje marzenia. Mój mąż doskonale zdaje sobie sprawę z tego, jakie są moje marzenia zawodowe, a ja wiem, jakie są jego. I jeżeli tylko wiemy, w jaki sposób możemy się wspierać, to się wspieramy.

Smuci mnie, gdy słyszę, że ktoś nie może liczyć na wsparcie drugiej strony i nie może przez to rozwijać się zawodowo. Jeśli sądzisz, że tak jest w Twoim przypadku, upewnij się, czy Twój partner wie, co dla Ciebie oznacza wsparcie. Czy wie, jak może Ci pomóc, abyś awansowała? Czy wie, jak konkretnie ma Cię wspierać? Czy kiedykolwiek powiedziałaś mu wprost, że potrzebujesz wsparcia?

Niewykluczone, że jako brak wsparcia odbierasz to, że Twój partner ocenia Twoje pomysły. Rzecz w tym, że mężczyźni często są bardzo analityczni. Gdy kobieta chce założyć działalność gospodarczą, ale nie ma biznesplanu, gotowego pomysłu, troszeczkę błądzi, i opowiada o tym biznesie swojemu mężczyźnie, to on jest bardzo konkretny, rzeczowy, myśli w kategoriach liczb i faktów. Gdy zadaje konkretne pytania, a kobieta nie potrafi na nie odpowiedzieć, ona niesłusznie odbiera to jako brak wsparcia, choć mężczyzna wyraża raczej troskę o to, że jej plan może się nie powieść.

Jeżeli więc oczekujesz od mężczyzny wsparcia, pozwól mu zrozumieć, dlaczego chcesz zmiany, jak on może Ci pomóc i jak będzie wyglądało Wasze życie po tej zmianie. Jeżeli nie będzie Cię częściej w domu i wymagana jest od Ciebie dodatkowa aktywność, to powiedz mu, ile to będzie trwało, i ustalcie plan działania. Nic nie trwa wiecznie, dlatego obmyślcie wspólnie, jak przetrwacie ten okres.

## **A gdy się uda – w nowej pracy daj z siebie wszystko!**

Niektórzy boją się, że gdy znajdą już pracę, to się w niej nie utrzymają i np. po trzech miesiącach zostaną zwolnieni. To mnie zawsze niezwykle zastanawia...

Kiedy pracodawca szuka nowego pracownika do swojego zespołu, jest to dla niego dodatkowy koszt – zarówno finansowy, jak i czasowy. Pozyskanie nowego pracownika do firmy zajmuje trochę czasu i wymaga nakładów finansowych. Każdy szef chciałby więc jak najdłużej zatrzymać u siebie pracownika, którego już zdobył. Żaden szef nie dokłada sobie dodatkowej roboty, by bez powodu szukać innych pracowników.

Dlatego przez pierwsze trzy miesiące pracy **zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby udowodnić, że nadajesz się do tego zawodu.** Jeżeli Cię przyjęli – a zrobili to przecież nie tylko na podstawie CV czy listu motywacyjnego, ale również na podstawie rozmowy z Tobą – to znaczy, że ich przekonałaś i zakładają, że sobie poradzisz. Wiedzą, że przez pierwsze trzy miesiące będziesz się wdrażać – każdy

pracodawca to wie. Ale wtedy musisz dać z siebie wszystko, by udowodnić, że nawet jeżeli jeszcze nie wiesz wszystkiego, to jesteś gotowa uczyć się i pracować, by dorównać koleżankom i kolegom z zespołu.

### **Podsumowując...**

Za każdym razem, gdy chcesz coś zrobić, gdy oczekujesz zmiany, to – po pierwsze – jeżeli paraliżuje Cię strach, zapisz na kartce, czego dokładnie się boisz, zdefiniuj to. Po drugie zacznij szukać rozwiązań i wypisz ich jak najwięcej. Na początku ich nie oceniaj – po prostu wypisuj. To, co dziś wydaje się Ci się nieprawdopodobne, za chwilę może stać się możliwe.

Po trzecie – wypisz trzy działania, które możesz wdrożyć natychmiast. Tylko aktywny wysiłek w teraźniejszości ma sens. Nie poprzestawaj na planach dotyczących przyszłości.

**DZIĘKUJĘ CI SERDECZNIE  
I DO ZOBACZENIA  
W KOLEJNYCH  
MATERIAŁACH WIDEO!**

*Kamila Rowińska*

