

# Work- -life balance

Jak znaleźć  
równowagę  
w duchu

*kaizen*



**Aneta Wątor**

onypress    **sensus**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)

WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/woliba>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6000-6

Copyright © Aneta Wątor 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	<b>5</b>
Dwie strony medalu	6
Wdzięczność za życie	7
Wewnętrzny spokój	9
<b>Rozdział 1. Keep calm and kaizen on</b>	<b>11</b>
Jak działać w zgodzie z kaizen w życiu prywatnym?	11
Cele i ich realizacja	17
Ciągłe doskonalenie metodą kaizen	31
<b>Rozdział 2. Człowiekiem „sukcesu” być</b>	<b>35</b>
Czym jest sukces, szczęście i spełnienie?	35
Jak radzić sobie z porażkami życiowymi?	41
Dziewięć minut, po których wstaniesz z łóżka z energią	44
<b>Rozdział 3. Work-life balance</b>	
– <b>równowaga między życiem a pracą</b>	<b>55</b>
Naturalne kroki ku work-life balance	55
Medytacja	72
<b>Rozdział 4. Doskonalenie sposobu myślenia</b>	<b>91</b>
Jak myśleć w sposób prawidłowy?	91
Narodziny — nowy sposób myślenia	114

## WORK-LIFE BALANCE

<b>Rozdział 5. Twoja osobista transformacja</b>	<b>119</b>
Nowy rozdział Twojego życia	119
Zwolnij, by przyspieszyć i odnaleźć szczęście oraz spełnienie w życiu	125
<b>DODATEK SPECJALNY: Czego nauczyło mnie życie?</b>	<b>161</b>
Inspirujące przemyślenia publikowane w mediach społecznościowych	161

# Wstęp

W dzisiejszym świecie jesteśmy bombardowani nowymi wiadomościami z każdej strony. Dziennie dostajemy kilkadziesiąt maili, odbieramy kilkanaście telefonów, jesteśmy zalewani newsami na portalach społecznościowych. Jak nie zwariować w tym natłoku informacji i nadal być produktywnym, zorganizowanym, spełnionym człowiekiem? Jak mieć czas w życiu na to, co naprawdę dla nas ważne?

Myślą przewodnią kaizen jest ciągle ulepszanie życia we wszelkich aspektach. Kaizen to idealny zestaw technik i konkretnych narzędzi do zastosowania od zaraz. Jeśli wciąż zaczynasz wprowadzać jakieś zmiany w swoim życiu i biznesie... i nic z tego nie wychodzi, to czas zmienić sposób działania.

Metoda kaizen nie wprowadza rewolucji z dnia na dzień. Jest niekończącym się ulepszaniem ciągłego działania. Dzięki temu widzisz, jakie zmiany zachodzą tydzień po tygodniu, miesiąc po miesiącu. Możesz odrzucać to, co nie działa, i zmieniać na to, co przynosi efekty, bez ponoszenia wielkich strat pieniędzy i czasu.

Małymi krokami poprawiasz wydajność, komunikację, eliminujesz marnotrawstwo. Porzucasz perfekcjonizm, który Cię blokuje, i jednocześnie każdego dnia starasz się ulepszać siebie i swoje życie. Mikrodziałania z każdym tygodniem nabierają rozpędu i pozwalają Ci wznieść się coraz wyżej. Doświadczając małych sukcesów, utrzymujesz swoją motywację na stałym poziomie, po prostu chce Ci się działać tu i teraz.

Realizacja celów jest w Twoich rękach, naprawdę potrafisz spełnić swoje marzenia.

Jak zastosować te zasady w życiu? Jak doskonalić siebie, swój wygląd i osobowość? Jak realizować swoje cele według metody kaizen? Dowiesz się tego z tej książki.

## Dwie strony medalu

Nie miałam zielonego pojęcia, że tak szybko wszystko się potoczy. Lata 2017 i 2018 były przełomowe w moim życiu. Dostałam jakiegoś przyspieszenia, nagle biznes zaczął prosperować, rozpoznawalność mojej osoby w mediach społecznościowych zdecydowanie się zwiększyła, ludzie zaczęli też rozpoznawać mnie na ulicy. „What the fuck?” — myślałam. „Przecież robię to od pięciu lat, gdzie byliście tyle czasu, kiedy flaki sobie wypruwałam, dokładałam pieniędzy do wszystkich projektów, ledwo wiązałam koniec z końcem... czułam ogromną samotność i pustkę w środku...” W 2018 roku ponad milion osób oglądało filmy motywacyjne ze mną w internecie. Napisałam upragnioną książkę, współpracowałam z międzynarodowymi firmami, o czym wcześniej jedynie marzyłam, wszystko rosło w niesamowitym tempie, a ja byłam tak zapracowana, że nie wiedziałam, jak się nazywam.

Nie, nie byłam szczęśliwa, raczej załamana. Singielka, pracoholiczka, profesjonalistka, bez czasu na związek, bez czasu na siebie, niemająca nawet czasu na siłownię wieczorem, na relaks i odpoczynek... Nie tak to miało wyglądać, nie taki miał być sukces. Choć definicji tego słowa tyle, ilu ludzi na świecie, wiedziałam, że moje życie nie wygląda tak, jak powinno — według mojej definicji. Czym dla mnie jest sukces? W zasadzie odwrotnością tego, co miałam, tego, co sama sobie zgotowałam. Tak napięrzałam i ciągle było mi mało. Walnęłam się właśnie ręką w głowę raz, drugi, trzeci. „Myślisz, że co ty, kobieto, zrobiłaś?” — mówiłam do siebie. „Gdzie w tym wszystkim jesteś ty? Gdzie w tym wszystkim

## WSTĘP

jest spokój, gdzie szczęście?” Wszystkie uczucia, których tak bardzo pragnęłam, spokój, miłość, szczęście, satysfakcja — wszystko to było daleko od miejsca, w którym na własne życzenie się znalazłam.

Patrzę na siebie z tamtego czasu teraz, śmiejąc się do siebie i myśląc pod nosem: „Miałaś i dostałaś to, czego chciałaś, kochanie”.

No właśnie, bo bardzo często to, czego chcemy, nie jest tym, czego potrzebujemy. Bardzo często nie zdajemy sobie sprawy z faktu, że każdy kij ma dwa końce. Każdy sukces ma swój cień. Wszystko w życiu dąży do równowagi.

Mnie do mojej życiowej równowagi doprowadziło kilka przewrotnych sytuacji. Wywróciłam się, upadłam, zatrzymałam pędzącą machinę „sukcesu”. Zatrzymałam ją, bo nie chciałam być w środku.

Piszę te słowa, patrząc na piękny widok (Jeziro Rożnowskie) i popijając przepyszną kawę w restauracji pewnego zacisznego hotelu. W ciszy i spokoju piszę i delektuję się otoczeniem, smakiem, byciem. Po prostu byciem.

Masz tak czasem? Siedzisz w spokoju i myślisz sobie „Jak to cudownie być, być tu i teraz”? Jeśli nie, zachęcam, zatrzymaj się właśnie w tym momencie. Popatrz na książkę, na to, co Cię otacza, na stolik, sofę, na to, co masz wokół siebie. Podziękuj za to, że jesteś — ot, tak — po prostu. W końcu to wspaniały dar: życie.

## Wdzięczność za życie

Po przeczytaniu tych słów zamknij, proszę, na chwilę oczy, otwórz serce i poczuj całą miłość, jaka się z niego wydobywa. Poczuć wdzięczność za to, że masz oczy i możesz czytać te słowa. Poczuć wdzięczność za to, że masz ciało, które jest zdrowe, za to, że masz ręce, za to, że masz nogi, poczuć wdzięczność za wszystko, co udało Ci się osiągnąć. Być może ćwiczysz, uprawiasz jakiś sport. Podziękuj sobie za to. Poczuć wdzięczność

## WORK-LIFE BALANCE

za swój umysł. Za to, że myślisz, kreujesz, czytasz, inspirujesz się. Poczuj wdzięczność za ludzi, których masz wokół, za swoją rodzinę, za wszystkich, których bardzo kochasz, i ludzi, dzięki którym przeżywasz najwspanialsze chwile swojego życia. Poczuj ogromną wdzięczność za życie na tej planecie, życie w tym państwie i to, że jesteś w stanie każdego dnia doświadczać. Weź głęboki oddech i poczuj, jak powietrze wypełnia Twoje płuca. Poczuj, że powietrze stworzone zostało po to, abyśmy mogli być jeszcze bardziej wdzięczni za każdą chwilę i być tu i teraz. To ogromny dar przeżywać tę chwilę. Zrób teraz kilka głębokich wdechów i wydechów oraz podziękuj sobie za to, poczuj ogromną wdzięczność w swoim sercu.

### Ćwiczenie

Teraz wypisz wszystko, za co możesz czuć wdzięczność w swoim życiu. Wszystko, co przychodzi Ci na myśl. Poświęć na to tyle czasu, ile chcesz, ale nie mniej niż trzy minuty.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Brawo! Pierwsze ćwiczenie za nami. Będzie ich trochę w tej książce ☺.

Wdzięczność mamy przećwiczoną, przejdźmy teraz do odczuwania głębokiego spokoju...

## Wewnętrzny spokój

W tym roku dostałam od samej siebie największy prezent... wewnętrzny spokój. Kiedyś ryzykowałam na potęgę. Szaleńczo zabierałam się za wszystko, co dawało ogromne emocje, ryzyko, szybkie przyływy i tym samym szybkie odpływy. Dziś już tak szybko się nie zapalam. Zmieniłam podejście do życia, zmieniłam podejście do siebie. Kocham ten stan. Spokój i spełnienie. Tu i teraz. Pełna akceptacja. Intuicyjnie oddalam się od wszystkiego w życiu, co zabiera mój spokój, a przybliżyłam się do wszystkiego, co mi go daje. Ludzie, projekty biznesowe, działania. Moje życie. Moje decyzje. Moje największe bogactwo: wewnętrzny spokój. Daj sobie trochę spokoju, odetnij się od tego, co Ci nie służy, odnajdź siebie, posprzątaj, w chaosie nic nie stworzysz. Po prostu bądź.

Teraz odpowiedz sobie szczerze. Co Ci nie służy? Jakie zachowania Ci nie służą? Jacy ludzie, jakie środowisko, jakie sytuacje?

Z czego musisz zrezygnować, by poczuć jeszcze większy spokój?

**Odnieść sukces to kłaść się spać z wewnętrznym spokojem.**

Aby ułatwić Ci odnalezienie drogi do swojego wnętrza, po spokój i harmonię, przygotowałam dla Ciebie wiele ćwiczeń, które znajdziesz w tej książce. **Ta książka to Twój osobisty, bardzo intymny lekarz i tak ją traktuj. Pozwól sobie na transformację. Przejdziesz ją, kiedy będziesz nie tylko czytać, lecz także wykonywać ćwiczenia w niej zawarte.** Nie robisz tego dla mnie. **Robisz to dla siebie.** Mnie możesz jedynie uwierzyć, że warto.

A teraz zacznijmy od początku. Czym jest kaizen i dlaczego ta metoda może Ci pomóc?



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

## Małymi krokami prosto do szczęścia

Kaizen jest wywodzącą się z Japonii praktyką ciągłego doskonalenia. Jej założenia można streścić w jednym zdaniu – regularnie, konsekwentnie wprowadzane małe zmiany prowadzą do dużych rezultatów. W biznesie na całym świecie praktykę tę zaczęto wdrażać w latach osiemdziesiątych XX wieku – i osiągnięto znaczne sukcesy. Okazuje się jednak, że w efekcie zastosowania zasad kaizen można nie tylko poprawić wyniki produkcyjne fabryki czy usprawnić pracę biura, lecz także całkowicie przekonstruować własne życie i uczynić je dokładnie takim, jakie być powinno.

## Masz dosyć tego, że dni mijają, a Ty wciąż stoisz w miejscu?

W takim razie przestań mieć dosyć, a zacznij działać! Pytasz: jak? Oczywiście – nic na siłę, nic na hurra, raczej z rozsądkiem, po trochu, ale konsekwentnie w stronę równowagi, balansu, sukcesu i szczęścia. W końcu przecież o nie każdemu i każdej z nas chodzi. Życie szczęśliwe to życie spełnione. Efektywne. I o tym właśnie jest ten poradnik: o życiowej efektywności, która wymaga opracowania dla siebie celu, wytyczenia drogi prowadzącej do jego osiągnięcia, opanowania pewnych konkretnych umiejętności. Chcesz zacząć zmieniać się w duchu kaizen?

## W takim razie rusz się! Otwórz tę książkę i zacznij czytać. Małymi krokami, rozdział po rozdziale...

onepress

SOBOWOŚĆ DNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
☉ <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
☉ <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
☉ <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:



ISBN 978-83-283-6000-6



cena 39,90 zł