



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

NEM VAGYUNK robotok!

Öltöztetés, tízórai, reggeli, kicsi az oviba, nagy a suliba, munka, e-mailek, telefonok, edzés, bevásárlás, vacsi, ebéd holnapra, menjpakolni, menjfürödni, menjaludni, mese, alvás. De hol marad Zsófi és Beni, Anya és Apa, a család, az együtt, az idő, az öröm? Nem fér a listába?

◆ Beszélgettem jó néhány édesanyával, akik vívódnak magukban, hogy hogyan lehet ennyi fronton helytállni, szerepeikben megfelelni, anyaként gondoskodni, feleségként szeretni, karriert és testet építeni, közben mindből és még időhatékonyságból is jelesre vizsgázni. A konklúzió nem egyszavas, de talán segíthet megtalálni a saját válaszainkat.

FOGADJUK EL, HOGY A TERHELHETŐSÉGNEK VAN HATÁRA!

Egyszerűen csak emberek vagyunk, és pont. A média azt nyomja felénk, hogy mi is lehetünk szuperanyák azzal a szuperképességgel, hogy karrierünket kiteljesítve, a munka hőseként mindennap eljutunk edzőterembe, ahol persze nem csak sportolunk, hanem kőkemény kiképzésen esünk át, majd dalolva háztartást vezetünk, és mosolyogva, jó anya módjára mindig türelmesen foglalkozunk a gyerekeinkkel. És szégyenkezzünk, ha nem! A büntudat nem segít, ám az igen, ha elfogadjuk, hogy nem vagyunk robotok. Töltődés nélkül kimerülünk, és még annyit sem teljesítünk. Aztán a még nagyobb büntudattól még inkább kimerülünk.

ENGEDJÜK EL A „MINDENT SZÁZ SZÁZALÉKON” TÍPUSÚ HOZZÁÁLLÁST!

Egy száz százalék van, az pedig a teljesítőképességünk. Ha a teljesítőképességem 100%-át egy dologra összpontosítom, akkor másra nem marad semmi. Ha 50-et erre, 50-et arra, akkor pont két dolog fér az életembe, a napomba. Nem túl életszerű, igaz? Mennyi minden van még ezen kívül? És nem elég valahogy abszolválni, mert a legjobban szeretnénk. Jó enne tisztázni, hogy a mennyiség vagy a minőség oltárán áldozunk! Döntést kell hoznunk, és a következményeit utána nem úszhatjuk meg.

A CÉLÁLLÍTÁS ÉS A VÁGYAINK

Nincs recept arra, hogy mi férjen bele egy sikeres napba, mástól érzem magam hatékonynak én, és más a sikerélmény Noked. Ahogy az is más, hogy ki mire vágyik, mi tölti el boldogsággal. Kérdezzük meg magunktól: „Mit szeretnék?” „Hogyan lenne jó nekem?” „Mi nekem a fontos?”

Ha látjuk magunk előtt, hogy mire vágyunk, akkor sokkal könnyebb menni felé, és megválasztani



hozzá az eszközöket. Ha van cél, megtalálhatjuk az elérésének a módját. De a célkitűzés együtt jár azzal is, hogy keletkezik egy nagyobb cél, amelynek valamennyi ideig alárendelődik a többi. Vagy rájöhethetünk útközben, hogy nem is az a célunk már. Minden ponton feltehetjük a kérdést, hogy „mi a fontos nekem?”. És válaszolni kell, esetleg átértékelni, ami addig volt, és kialakítani, ahogy ezután lesz.

ÉPÍTKEZZÜNK ÉLMÉNYEKBŐL ÉS ÉRZÉSEKBŐL!

Gondoljunk egy olyan emlékre, ahol önfeledten boldognak éreztük magunkat! Mi volt az? Jó eséllyel egy olyan élmény, ami önmagában jó volt. Nem az eredménye, nem a teljesítmény példaértékűsége miatt, hanem mert benne tudtunk lenni, és jól éreztük magunkat. Mik ezek az élményeink?

Azokból van szükség többre, hogy jól működjünk. Persze mondhatjuk, hogy „de dolgozni kell, sportolni kell, gyereket nevelni kell, és hogy ez van, ez jutott”. Persze, kell. De nem mindegy, hogyan. Fontos, hogy arról szól-e, hogy egyensúlyt találunk ezekben, hogy a munkát be tudom fejezni, hogy a sport az tényleg kikapcsolódás a kényszer helyett, hogy a párkapcsolat a kölcsönösség platformja.

ADJUNK MAGUNKNAK SAJÁT IDŐT!

Találjunk olyan alkalmat, olyan tevékenységet, ahol magunkra figyelhetünk. Nem önzés tenni magunkért, sokkal inkább befektetés, hogy másokért többet tudjunk vállalni. Talán ez az egyik legfontosabb konklúzió: ha megtalálom magam, akkor beleállhatok abba, ami nekem fontos, és kiállhatok abból, ami csak a külső nyomásról szól. ♦