

Podcast *Finanse bardzo osobiste*, odcinek 53

Data publikacji: 2018-06-18

link do opisu na blogu: <https://marciniwuc.com/fbo-053/>

## FBO 053: Czym jest wypalenie zawodowe i jak sobie z nim radzić?

### Rozmowa z Agnieszką Staroń

Cześć! Witam Was bardzo serdecznie w 53. odcinku podcastu *Finanse bardzo osobiste*. Za chwilę rozpoczniemy sezon wakacyjny, a kto wie, może część z Was już siedzi sobie na walizkach i odlicza godziny do upragnionych wakacji. „Wyjechać, zmienić otoczenie, zapomnieć choć na chwilę o pracy” – takie myśli chodzą dzisiaj pewnie po głowie wielu osobom. I właśnie wielu z nich ucieka od pracy, a przecież jest ona w naszym życiu niezwykle ważna. To dzięki niej możemy zarabiać, utrzymać nasze rodziny, spełniać marzenia, realizować plany. Oczywiście praca to nie tylko pieniądze. Spędzamy w niej dobrą połowę naszego życia, dlatego powinna być dla nas źródłem radości, spełnienia, dumy, samorealizacji, zadowolenia, ale jak świetnie zapewne wiecie, zdarza się to w dość wyjątkowych przypadkach.

Ja jestem ogromnym szczęściarzem, bo robię to, co naprawdę kocham i co sprawia mi ogromną frajdę. Ale wiem z maili od Was, że czasem strasznie męczycie się w swojej pracy, że macie jej serdecznie dość, że wydaje Wam się, że marnujecie swoje życie w danej robocie, i nie do końca wiecie, co w tej sytuacji zrobić. Czujesz, że już nie możesz, masz dość, nic Cię już w pracy nie kręci. Kto wie, może przyczyną jest coś, co określa się mianem wypalenia zawodowego? W dzisiejszym odcinku wspólnie z moim gościem rozmawiamy właśnie o wypaleniu zawodowym.

A kto podzieli się z nami swoją wiedzą? Moim gościem jest Agnieszka Staroń. To jest doświadczony coach z certyfikatem International Coaching Community, mentor, trener biznesowy, mediator, facylitator i konsultant z praktycznym doświadczeniem w biznesie. Agnieszka jest właścicielką obecnej na rynku od 2000 r. firmy MAGA Consulting i członkiem rady Fundacji Przeciwno Wypaleniu Zawodowemu SlowLajf, więc dzisiejszy temat zna bardzo dobrze. Zapraszam Cię bardzo serdecznie do wysłuchania naszej rozmowy.

## Czym zajmuje się coach?

Cześć, Agnieszko!

Witaj.

**Dziękuję Ci, że przyjąłeś zaproszenie do mojej audycji. Przedstawiłem Cię już we wprowadzeniu, ale myślę, że najlepiej będzie, jeśli sama przedstawiś się naszym słuchaczom. Opowiedz po prostu, kim jesteś i czym się zajmujesz.**

Ja czasem żartobliwie mówię, że jestem wzmocniaczem, a to dlatego, że rzeczywiście moi klienci po pracy ze mną mają więcej poweru. I to pod różnymi względami: więcej pewności siebie, więcej śmiałości do podejmowania różnych wyzwań. Widzę to bardzo wyraźnie i oni też to dostrzegają. Natomiast bardziej oficjalnie jestem mentorem, coachem, a oprócz tego również trenerem, facylitatorem, konsultantem biznesowym. To są takie zawody, które rozmnażają się przez urwistki. To jest tak, że gdy kawałek wodorostu oderwie się, to zaczyna rozrastać się w całą roślinę. I tu jest podobnie: ucząc się jednego zawodu, zdobywa się kawałek następnego i potem można rozwinąć ten cały następny. Potem zazwyczaj jest jeszcze jakiś kolejny. Ale przede wszystkim jestem coachem, mentorem, wspieram ludzi na różnych trudnych rozdrożach.

**Tak, bo coach to takie słowo, które w ostatnich latach zdewaluowało się mocno. Jest bardzo wielu coachów, bardzo wiele osób podaje się za nich, w związku z tym różne osoby, które miały z tym mało udane doświadczenia, narzekają, że tak naprawdę nie wiadomo, kim jest coach. Czy możesz powiedzieć, dlaczego tak się stało?**

Trudno mi mówić o przyczynach tak bardzo naukowo. To, co widzę i o czym Ty powiedziałaś, to to, że jest mnóstwo osób, które nazywają siebie coachami i które jednak nimi nie są. Ich klienci, delikatnie mówiąc, byli niezadowoleni po współpracy z nimi. Jest bardzo silne przekonanie, że coach to ktoś, kto mówi ludziom, jak żyć. I ja nawet jakiś czas temu napisałam na swoim blogu tekst *Jestem coachem, nie mówię ludziom, jak żyć*. Przeczytała to znajoma dziennikarka i stwierdziła: *Wkurzyłaś się na coś trochę*. Rzeczywiście tak było. Coach to jest ktoś, kto pozwala ludziom porozwagać, poprzetwarzać ich własne pomysły, czasem coś dorzuca, jeśli taką ma umowę z klientem, ale na koniec wszystkie rozwiązania, decyzje należą do klienta. Ja mówię, że coach to jest majtek w bocianim gnieździe. Szefem statku coachingowego jest zawsze kapitan, a coach, ponieważ nie ma na sobie ciężaru odpowiedzialności i ogląda to z większej odległości, ma może trochę szersze horyzonty w różnych sprawach.

**Może się wyluzować, ma szerszą perspektywę, doświadczenia różnych osób, których po drodze spotkał.**

Korzystam z doświadczeń i punktów widzenia nie tylko danego klienta, z którym pracuję, ale również wielu innych, z którymi pracowałam wcześniej. I często podaję przykłady, które są anonimowe, ale zawsze prawdziwe.

**Ja mam bardzo pozytywne wspomnienia związane z coachingiem.**

Pracowałeś z coachem?

**Oczywiście. Każdy ma w życiu różne sytuacje, zakręty. Moim zdaniem sytuacja, w której ktoś stanie z boku, spojrzy na Twój problem i pomoże Ci zwrócić uwagę na rzeczy, których nie widzisz, to jest bardzo pomocne, natomiast wymaga po drugiej stronie odpowiednio przygotowanej osoby.**

Jest jeszcze jedna rzecz: często mogą pomóc przyjaciele czy bliscy. Ale jakoś tak jesteśmy skonstruowani, że jeśli doradzamy komuś, dajemy podpowiedź, to oczekujemy, że ten ktoś z niej skorzysta. A coach rozumie, że nawet jeśli udzieli jakiejś podpowiedzi, to klient nie musi z niej skorzystać, ma pełne prawo skorzystać z tego, o czym sam zdecyduje. I to ułatwia pracę.

**Czy jest jakiś sposób, który pomoże nam odróżnić dobrego, doświadczonego coacha od amatora czy wręcz szarlatana?**

Nie.

**Nie ma takiego sposobu?**

Oczywiście za chwilę dam kilka podpowiedzi, ale zdarza się, że ktoś, kto umie się fantastycznie sprzedawać, niekoniecznie jest dobrym coachem. Z całą pewnością to, co robimy już teraz wszyscy, to przegląd mediów i referencje. W moim przypadku można znaleźć referencje i na profilu na LinkedInie, i na fanpage'u na Facebooku. W razie potrzeby kontaktuję swoich przyszłych klientów z byłymi, jeśli uzyskam taką zgodę od tych drugich. Dobrze by było, gdyby coach miał certyfikat. Ale znów: systemów certyfikacyjnych w Polsce jest kilka. I poza coachami mało kto wie, które z nich są coś warte, które z nich to np. dwa dni szkolenia, a które kilkanaście czy więcej. Zawsze warto pytać o referencje i warto wziąć od coacha sesję zerową. To jest rozmowa, w czasie której klient ma prawo spytać coacha, jak pracuje, jakie ma doświadczenia, o bardzo różne rzeczy. Znam sytuację, kiedy klient zapytał coacha, czy jest wierzący. I to była podstawa do podjęcia decyzji. Znam też sytuację, w której klient zapytał coacha, czy ma za sobą rozwód. Wiadomo było, że to będzie przedmiotem coachingu, natomiast myślę, że po prostu obawiał się zbyt krytycznej opinii. Więc takie spotkanie jest ważne. I warto zadawać coachowi wszystkie pytania, jakie nam przyjdą do głowy. Nawet jak nie odpowie, to możemy z tego wyciągnąć jakiś wniosek.

## **Czym jest wypalenie zawodowe?**

**Moglibyśmy dalej pociągnąć temat coachingu, ale spotkaliśmy się, by porozmawiać o wypaleniu zawodowym.**

Trudny temat i, jak coaching, bardzo niedookreślony z różnych stron.

**Przeczytałem na ten temat kilka wpisów na Twoim blogu, przesłuchałem kilka audycji radiowych, wystąpień telewizyjnych, w których wypowiadałaś się na ten temat. Bardzo ciekawie o tym opowiadasz, więc pomyślałem, że to będzie bardzo dobry pretekst, abyśmy spotkali się, porozmawiali o tym i w ten sposób pomogli też moim słuchaczom.**

Zwłaszcza że wakacje są takim czasem, gdy mamy szansę oderwać się troszkę od pracy i być może znaleźć miejsce w głowie na refleksję. Mówię „być może”, bo w sytuacji wypalenia zawodowego to czasem bywa trudne, ale jednak przerwa w pracy jest pewną szansą.

**Agnieszko, czy możesz nam powiedzieć, czym właściwie jest wypalenie zawodowe?**

Zacznę od tego, skąd się wzięło. Bo oczywiście wzięło się ze Stanów Zjednoczonych, jak wiele rzeczy, które nas dotyczą – ta troszkę bardziej psychologicznie czy zawodowo.

**Czy tylko Amerykanie się wypalają?**

Nie, wypalają się wszyscy, ale Amerykanie w latach 70. dostrzegli, że są pracownicy, którym spada kreatywność, zaangażowanie, efektywność. I pomimo że wydłużany jest czas pracy, efekty jej nie są lepsze. Zaczęto się temu przyglądać. Pierwszą osobą, która zajęła się tym bardzo poważnie i do tej pory się zajmuje, jest Christina Maslach. Jeśli zobaczycie jej teksty w internecie czy książki, a chcecie dowiedzieć się więcej o wypaleniu zawodowym, to warto, bo ona zrobiła mnóstwo różnych badań.

**W notatkach zamieścimy informacje na temat tych materiałów.**

Wypalenie zawodowe to jest syndrom, czyli zespół pewnych objawów, co oczywiście utrudnia, a nie ułatwia rozpoznanie. Bo może być tak, że kogoś boli brzuch, kręgosłup, a kogoś innego głowa.

## Objawy wypalenia zawodowego

**Czyli nie są to tylko objawy w psychice, ale również somatyczne.**

Są dwa zespoły objawów: jedne są somatyczne, drugie – w głowie, przy czym te somatyczne są dostrzegalne, a te, które są w głowie, nawet jeśli dostrzegamy je, często ignorujemy. I to utrudnia sprawę.

**Jakie są te objawy?**

Te somatyczne to bóle kręgosłupa, wynika to z napięcia mięśniowego, ze stresu. Dolegliwości gastryczne, dolegliwości związane z bólami głowy, obniżenie libido. Przeziębienia w weekendy – wyjeżdżasz na trzy dni urlopu albo masz dłuższy weekend i nagle okazuje się, że masz gorączkę, kaszel, katar i w ogóle jesteś uziemiony.

**Czyli odpuszcza stres, napięcie i organizm nagle rekompensuje to sobie.**

Migreny, zaburzenia łaknienia, bezsenność, bolesność mięśni wynikająca z napięcia. To jest taki duży pakiet. Każdy z nas ma jakąś inną część organizmu słabszą niż resztę i najczęściej to się od tych słabszych zaczyna. Kiedy ja popadałam w większy stres i kiedy nie dawałam sobie szansy na regenerację, to najpierw reagował mój żołądek. Kończyło się tabletkami, gastrologiem, ale nie żadnym myśleniem o tym, że może powinnam coś zmienić w swoim trybie życia.

**Czyli faktycznie tych objawów jest sporo i są one niespecyficzne, więc trudno przypisać im wypalenie zawodowe.**

Dlatego mówi się o syndromie i dlatego warto zebrać te dolegliwości w pakiet.

**Jeśli czujemy się źle na różne sposoby, to nie wykluczajmy, że być może przyczyna tkwi w naszej pracy.**

Tak. W przemęczeniu, wyczerpaniu. Są też objawy psychologiczne, jak np. brak satysfakcji z pracy czy z tego, co się robi, bo wypalenie zawodowe może dotyczyć nawet mam pozostających z dziećmi w domu. To jest taka sytuacja, gdy młoda osoba, która najczęściej była bardzo aktywna, zawodowo lub towarzysko, nagle zostaje na wiele godzin dziennie – albo na wszystkie – w towarzystwie uroczego stworzenia, jak to jedna z moich koleżanek ostatnio nazwała: *pobierającego wyłącznie pokarmy płynne*. I z którym nie pogadasz. Nawet jeśli jest najukochańsze w świecie, to nie pogadasz. Do tego dochodzą nieprzespane noce, zwłaszcza jeśli jest taka sytuacja, że partner pracuje, a mama pozostaje z dzieckiem – wiadomo, że ona wstaje w nocy. Dopóki karmi dziecko, partner jej w niczym nie pomoże. Rwą się kontakty towarzyskie, nie ma możliwości realizowania tego, co jest gdzieś w sferze zainteresowań. I to bywa źródłem dokładnie takich samych objawów.

**Czyli wprawdzie określamy to mianem wypalenia zawodowego, ale niekoniecznie jest to związane z pracą zawodową, przyczyna może tkwić również poza pracą.**

Wychowanie dziecka w pewnym sensie jest pracą zawodową. Coraz częściej się o tym mówi, ale rzadko o tym pamiętamy, że to, co robi się w domu, też jest pracą. I faktycznie tak bywa.

**Jak dla mnie to jest jedna z najcięższych prac na świecie. Nie zamieniłbym się, żeby pracować jako mama na pełny etat.**

Brak satysfakcji z pracy, zniechęcenie, przemęczenie, niechęć do tego, co się robi i do współpracowników. Obniżone poczucie własnej wartości. Ktoś, kto wiedział, że jest dobrym ekspertem w swojej dziedzinie, teraz uważa, że jest do niczego. Nie daje sobie rady z projektami, jest przemęczony, zestresowany plus to poczucie niskiej samooceny nie ułatwia sprawy. Zdarza się, że na to zmęczenie nie pomagają urlop ani długi weekend. Wracasz po urlopie po dwóch tygodniach wypoczynku, a jesteś tak samo padnięty i zniechęcony, jak byłeś, wyjeżdżając na urlop.

**To już jest jakieś zaawansowane stadium.**

To jest coś, co na pewno powinno dać do myślenia. Jeśli do tego reagujemy ze zniecierpliwieniem na to, że np. ktoś od nas czegoś potrzebuje albo chce z nami porozmawiać, czy mamy jakieś wybuchy złości, sięgamy po używki, może to być objawem stresu związanego z wypaleniem. Mnóstwo tego jest i to mogą być rzeczy, które niekoniecznie świadczą o wypaleniu, a jeśli jest ich kilka, to mogą być takimi, nad którymi warto się zastanowić.

Słuchając tych wszystkich objawów, przypomina mi się takie określenie jak syndrom studenta trzeciego roku medycyny, bo wtedy zaczynasz poznawać wszystkie choroby i nagle masz wrażenie, że na każdą jesteś chora. Mam nadzieję, że słuchacze nie poczują się nagle dużo, dużo gorzej, ale robimy to w celu pomocy im, by w razie takiej sytuacji coś z tym zrobić.

Ja mówię o różnorodności takich objawów, aby łatwiej było dostrzec te, które pojawiają się u nas. Bo to nie jest tak, że każdy ma pełną listę. U jednego to są dwie, trzy rzeczy, u innego – cztery, pięć. Ale jeżeli dostrzegamy, że współwystępuje kilka tych rzeczy, to należy zatrzymać się i uruchomić myślenie, co wcale nie jest łatwe, bo wypalenie wiąże się z tym, że biegamy jak chomik w kołowrotku.

## Przyczyny wypalenia zawodowego

**Jak mogłabyś określić przyczyny pojawienia się tego syndromu? Skąd on się bierze?**

Są trzy podstawowe elementy, które wiążą się ściśle z wypaleniem zawodowym. Niedopasowanie, czyli robię coś, co z jakiegoś powodu nie do końca mi pasuje. Stres wynikający często z niedopasowania, z tego, że nie mogę realizować swoich pasji itd. I długotrwałość, bo jeśli robię coś, czego nie lubię przez tydzień czy dwa, to jestem w stanie przejść nad tym do porządku dziennego. Ale jeśli np. bardzo istotną wartością dla mnie jest uczciwość i pracuję w firmie, w której oczekuje się ode mnie wykonywania zadań, które wg mnie uczciwe nie są, to zaczyna się kłopot.

Bardzo fajne przykłady dają pielęgniarki. Usłyszałam o tym też w jednej z książek Christiny Maslach, ale także w czasie swoich szkoleń grupy. Mówią: „Ja tu przyszłam, żeby pomagać ludziom, opiekować się ludźmi, a tymczasem papierkowa robota zajmuje mi połowę czasu, który spędzam w szpitalu”. Podobnie mówią lekarze. Ewidentnie jest to taka sytuacja, w której struktura zawodu, wymagania prawne wokół niego sprawiają, że ludzie nie są dopasowani do tego, co robią.

Jest też taka lista sześciu czynników, które definiują specjaliści. To jest nadmierne obciążenie pracą. Możemy tyle, ile możemy, czasem trochę więcej, ale krótkoterminowo. I zwłaszcza jeśli na rynku pracy jest trudno, to ignorujemy tę granicę bardzo mocno.

**Przeceniamy swoje możliwości.**

My mamy większe możliwości, niż nam się wydaje, tylko w jakimś momencie, jak uciekasz przed lwem przez godzinę, to dasz radę, ale jak uciekasz przed lwem przez 10 dni, to padniesz z wyczerpania.

**Dokładnie, nie pobiegniemy sprintem przez cały dzień.**

I to niestety jest podobne, tylko w sytuacji pracy mniej dostrzegalne.

Brak poczucia kontroli – bardzo częsta sprawa w sytuacji, kiedy menedżer ma odpowiedzialność, a nie ma uprawnień. Ktoś inny mówi mi, co mam robić i w jaki

sposób, ale za budżet odpowiadam ja. Wynagrodzenie nieproporcjonalne do nakładu pracy – tutaj nic dodać, nic ująć.

**Czy to działa w dwie strony, czyli wypalamy się, gdy zarabiamy za mało, ale również jak zarabiamy za dużo?**

Nie słyszałam o takim przypadku.

**Nie znam niezadowolonej osoby, która by powiedziała: „Tak, dużo zarabiam, to mnie wypala zawodowo”.**

Myszę, że nie. To byłoby interesujące. Jeśli ktoś dostrzeże u siebie wypalenie zawodowe w takiej sytuacji, to zapraszam do kontaktu, z przyjemnością poznam szczegóły.

**Zgłosić jako ciekawy i rzadki przypadek.**

Złe relacje międzyludzkie – to jest kwestia atmosfery, drobnych spraw, które pojawiają się w kontaktach międzyludzkich. I znowu: łatwych do zignorowania. Brak sprawiedliwości, zaufania, szacunku, czyli gdy jesteśmy źle traktowani. Gdy mamy w zespole czy wśród przełożonych kogoś, kto podnosi głos albo odzywa się do nas niefajnie. Wszelkiego rodzaju sytuacje mobbingu też mogą prowadzić do wypalenia zawodowego i objawy są zbliżone. Tak naprawdę w ostatecznym rozrachunku jedyna rzecz, która odróżnia mobbing, to jest właśnie to, że ktoś jest poddawany jakiejś presji zewnętrznej ze strony drugiego człowieka.

I konflikt wartości. To, o czym powiedziałam wcześniej: że robię coś, gdyż uważam, że to jest zgodne z moim systemem wartości, np. chcę pomagać ludziom, tymczasem wymaga się ode mnie siedzenia nad papierami. Albo jeśli zatrudniłam się jako handlowiec w jakiejś firmie i w pewnym momencie orientuję się, że sprzedaję coś, co ma kiepską jakość, coś, czego sama bym nie kupiła, ale muszę, bo jestem w pracy, zgodziłam się to robić i boję się zmienić pracę. Zdarzyło mi się kiedyś rozmawiać z panią, która zupełnie przypadkiem zorientowała się, że w pokoju, w którym pracuje, jest umieszczona kamera. Tu jest ewidentny konflikt wartości. To była, praca, biuro, szef miał prawo do zamontowania kamery.

**Cała jej praca była nagrywana, monitorowana bez jej zgody, ona o tym nie wiedziała.**

I to jest taki odruch, że „jakbym wiedziała, tobym sobie nie poprawiała biustonosza przy biurku”. Czyli coś, co na koniec okazuje się krępujące i niefajne.

**Ciekawe, czy to jest w ogóle legalne.**

Chyba w tej chwili nie.

**Ale to już zupełnie inny temat. Gdy słucham tych przyczyn, mam ochotę zadać prowokacyjne pytanie, że może to są takie wymysły, może jesteśmy leniwi, nie chce nam się pracować.**

Może tak. Lenistwo i niechęć do pracy są bardzo zdrowe od czasu do czasu.

## **Ale jak nie pomylić wypalenia zawodowego ze zwykłym lenistwem?**

Najczęściej to jest taka sytuacja, kiedy coś było, a teraz nie ma, np. miałam satysfakcję z pracy, a teraz jej nie mam. Na moim blogu jest tekst zatytułowany *Mężczyzna poszukujący*. To jest opis takiej sytuacji, kiedy ktoś zgłosił się do mnie na coaching i powiedział: „Słuchaj, kiedyś szedłem do pracy uśmiechnięty, zadowolony, z błyskiem w oku. A teraz...”. I szukaliśmy przyczyn. Złapaliśmy ten moment przed wypaleniem zawodowym, kiedy niektóre objawy już się pojawiały. Jeśli mieliśmy fajne relacje z otoczeniem zawodowym, a teraz czujemy się tam źle; jeśli mieliśmy poczucie bycia ekspertem, a teraz uważamy, że jesteśmy do bani – to jest kwestia różnicy między teraz a wcześniej.

## **Wiele osób mówi, że stresuje się pracą. Czy jest jakaś granica między zwykłym stresem a wypaleniem zawodowym?**

Wypalenie zawodowe wiąże się najczęściej z długoterminowym stresem, którego efektem są już dodatkowe objawy, np. bezsenność. Nie mówi się o bezsenności, gdy nie możesz spać przez trzy noce, ale jeśli przez trzy tygodnie budzisz się o czwartej rano i nie możesz zasnąć do wpół do siódmej, to jest już powód, żeby się przejmować. Nie mówi się o depresji, jeśli masz chandrę przez tydzień, bo jest listopad i pada deszcz, ale jeśli przez trzy tygodnie nie wychodzisz z łóżka, to sprawa robi się poważna. Ona robi się poważna trochę wcześniej – przykład jest drastyczny. Depresja chyba zawsze towarzyszy wypaleniu zawodowemu.

## **Czy możesz opowiedzieć o konkretnych sytuacjach, bo jednak znasz osobiście bardzo zaangażowanych pracowników czy menedżerów, którzy zajechali się, nie dostrzegając w porę, że źle się nimi dzieje? Jak to wygląda?**

Znam trzy takie osoby, do których do pracy przyjechała karetka. Z tego jedna wyłądowna w szpitalu, dwóm pozostałym udzielono pomocy na miejscu. Jedna z nich zemdlala, wyszła z budynku na papierosa i wracając do windy, straciła przytomność. Ktoś dostał silnego ataku nerwicowego z objawami somatycznymi. Jedna osoba miała na tyle zniszczony organizm, że wyłądowna w szpitalu. Potem opowiadała, że przez następne dwa miesiące spała i jadła. Po kilku latach powiedziała: „Ja zupełnie nie rozumiem, jak można tyle spać”. Ale pewnie organizm tego potrzebował. To są ekstremalne przypadki, ale celowo o nich mówię, gdyż jeśli nie będziemy dostrzegać wcześniejszych symptomów, to jest ryzyko, że w jakimś momencie dojdziemy do tego punktu. Osoby, o których mówiłam, to były zarówno kobiety, jak i mężczyźni.

## **Wyobraźmy sobie taką sytuację, że z ogromnym trudem wstajemy z łóżka każdego ranka, wybieramy się do pracy, z wielką niechęcią do niej jedziemy. Co powinniśmy zrobić, od czego zacząć, aby w jakiś sposób sobie z tym poradzić?**

Jeśli potrafimy, jeśli to nie jest zbyt zawansowany etap, to być może wystarczy rozmowa z bliskimi, np. z przyjaciółmi, rodziną, księdzem, opiekunem duchowym, mentorem zawodowym, kimś dojrzałym, mającym doświadczenie, podzielenie się tym problemem. Odwołam się do mojego bloga. Ostatnio napisałam tekst, w którym uprzejmie



donosiłam, że jak myśli wyjmie się z głowy, to widać je wyraźniej. Tu chodzi o to, by o tym opowiedzieć, ale też żeby usłyszeć, że to jest OK.

Pamiętam swoją rozmowę z dyrektorką HR-u, którą znałam od lat. Miała trudną sytuację w pracy, kontaktowałam się z nią czasem, żeby podtrzymać kontakt. I zaczęła opowiadać mi o swoim samopoczuciu, tak troszkę koleżeńsko, troszkę coachingowo. Ja tego wysłuchałam i podałam jej ileś przykładów osób, które były w podobnej sytuacji. Powiedziałam jej trochę o wypaleniu zawodowym. Ona odetchnęła z ulgą i odparła: „Wiesz co, dziękuję ci, że mi to mówisz, bo ja już myślałam, że jestem jakaś nienormalna”. I to dyrektorka HR-u, która ma ogromną świadomość tego, co dzieje się w ludzkiej głowie, duszy, psychologii, a mimo to trudniej taką wiedzę odnieść do siebie. To było dla niej pomocne.

**A jeszcze przypominając sobie te ekstremalne sytuacje i objawy, o których mówiłaś, mam wrażenie, że ludzie często szukają rozwiązania w zmianie pracy. Czy zmiana pracy to dobry wybór w takiej sytuacji?**

Teraz odpowiem jak typowy konsultant: to zależy. Jeżeli jesteśmy świadomi tego, co się dzieje, tego, z jakiego powodu praca stała się dla nas paskudna pod każdym względem, i szukając nowej, weźmiemy to pod uwagę, być może to okaże się pomocne. Jest jeszcze jedna ważna rzecz: w nowej pracy należy zachowywać się inaczej niż w tej poprzedniej.

**No właśnie: żeby nie wpaść z deszczu pod rynnę.**

Znam osobę, która wpadła. Kiedy ją spotkałam, pracowała już chyba w trzeciej firmie. I za każdym razem trafiała na skraj depresji, miała ogromne dolegliwości somatyczne, bardzo poważne. Okazało się, że nie zmienia sposobu postępowania. Idzie do nowej firmy, ale pozwala, żeby inni traktowali ją w taki sam sposób. Bierze na siebie zbyt dużo obowiązków, wyręcza współpracowników, podwładnych. Ponieważ nie ma rodziny, to przyjmuje takie teksty: „A, ty nie masz rodziny, to możesz zostać dłużej”, i permanentnie zostaje dłużej. Jest kilka elementów, które powtarzały się w kilku firmach. W takiej sytuacji zmiana pracy nie pomoże.

**Na swoim blogu cytujesz też Einsteina: że „robienie w kółko tych samych rzeczy i oczekiwanie innych rezultatów to definicja szaleństwa”.**

Jest jeszcze jeden ładny cytat, którego mogłeś nie zobaczyć: „Mogłeś urodzić się bez skrzydeł, ale ważne, żebyś pozwolił im wyrosnąć” – Coco Chanel.

## **W jakiś sposób poradzić sobie z wypaleniem zawodowym?**

**Wspomniałaś, że możemy porozmawiać z kimś bliskim, powiernikiem, więc rozumiem, że przy mniej poważnych sytuacjach to powinno pomóc. Trzeba mieć też trochę szczęścia, by trafić na właściwego rozmówcę po drugiej stronie.**

To nie musi być ktoś najbliższy, kto wystraszy się – nie mama, nie żona, nie mąż, tylko np. mądry wujek. Pamiętam swoją sytuację, która nawet nie była związana z wypaleniem

zawodowym, tylko z kupowaniem mieszkania. Moi rodzice uznali, że to jest bardzo daleko od miasta, i woleliby, żebym nie mieszkała tak daleko. Jestem jedynaczką, a oni nie są coraz młodszy, ale uważali, że mi też będzie trudniej. I w podjęciu decyzji pomogła mi pewna ciocia, którą zabrałam na spacer. Ona zobaczyła to mieszkanie, powiedziała, że ładnie, i dodała: „Nie przejmuj się tym, co starzy mówią. Im się to miejsce z czasem spodoba”. I miała rację. Tu chodzi o taką osobę, która będzie miała troszkę dystansu do sprawy, a jednocześnie tyle mądrości życiowych, żeby pomogła nam rozważyć te trudne kwestie.

## **Czy są jakieś rzeczy, które jesteśmy w stanie zrobić sami, wprowadzić zmiany w sposobie życia?**

Tak, ale jest to trudne, bo najpierw trzeba dostrzec, co to jest. Pierwsza, prosta rzecz, którą można zrobić, to wypisać te rzeczy, które mi się w moim życiu podobają, i te, które mi się nie podobają. To jest pierwszy moment, w którym można zobaczyć, co się dzieje. Być może w tej liście rzeczy, które mi się nie podobają, są takie, które mi się kiedyś podobały albo podobały w nieco innych okolicznościach przyrody, a teraz to się zmieniło – ważne, żeby zastanowić się, z jakiego powodu. Myślę, że to jest pierwszy krok do samodzielnych rozważań.

## **Czyli wyrzucić to z głowy na papier, spojrzeć z pewnej perspektywy, postarać się zobiektywizować.**

Przy czym – gdybym miała radzić – zachęcam do wyrzucenia tego na papier, a nie do smartfona czy komputera. Bo jest tak, że połączenie pomiędzy tym ruchem, który robimy, pisząc, a naszym mózgiem, jest silniejsze niż pomiędzy klawiaturą a mózgiem. Zapisanie tego na kartce może być bardziej wartościowe niż w komputerze czy na smartfonie. Byleby to zrobić.

## **Załóżmy, że nasze samodzielne starania nie pomagają, sytuacja nie poprawia się, przydałaby się jakaś profesjonalna pomoc. Pytanie: kto może nam w tym pomóc?**

Jest kilka zawodów, które zależnie od sytuacji warto brać pod uwagę. To może być psychoterapeuta, psychiatra, albo psychoterapeuta i psychiatra, jeśli mamy już depresję. To może być oczywiście coach, i ja bardzo serdecznie zapraszam. To może być lekarz pierwszego kontaktu, jeśli jest mądry i poświęci nam trochę czasu, albo jakikolwiek inny lekarz.

## **Nie będzie leczył objawów, tylko poszuka przyczyny.**

Tak. Który po prostu wszystko usłyszysz. Odczeka i pozwoli opowiedzieć o wszystkim. To są takie podstawowe zawody. Z doświadczenia wiem, że łatwiej zgłosić się do coacha niż do psychoterapeuty. Ja wysłałam kilku swoich klientów na terapię.

## **Czyli w pewnym momencie zauważyłaś, że sytuacja wymagała, żeby zajął się tym psychiatra lub psychoterapeuta.**

Coaching czasem pomaga, ale najczęściej w tych sytuacjach, kiedy to jest początek objawów. A kiedy one są zaawansowane, kiedy jest depresja, kiedy są poważne dolegliwości somatyczne, ta praca musi mieć troszeczkę cięższy kaliber.

**To wskazuje na taką odpowiedzialność, że nie starasz się przekraczać pewnych granic, bo są osoby, którym wydaje się, że są w stanie rozpracować czyjeś życie na czynniki pierwsze i ułożyć od nowa.**

Wszystkim osobom, którym powiedziałam wprost, że uważam, że powinny skorzystać z psychoterapii i że psychoterapia będzie dla nich lepsza, powiedziałam to najdalej na trzeciej sesji coachingowej. To jest kwestia uczciwości coacha, ponieważ ja tracę klienta. Jeśli klient pójdzie na psychoterapię, to ja już od niego nie dostanę pieniędzy, może kiedyś otrzymam rekomendację, ale to jest inna sprawa. Gdzieś wewnątrz siebie trzeba mieć poczucie etyki, odpowiedzialności.

Jest taki moment, kiedy bliscy mówią nam: „Za dużo pracujesz, jesteś za bardzo zmęczona, zmęczony”, a my w tym pędzie ignorujemy to lub wręcz odganiamy to od siebie i odpowiadamy: „Muszę zarabiać, muszę to dokończyć, to jest bardzo ważny projekt”. Nie. Kiedyś moja koleżanka powiedziała, że jak ci ktoś raz mówi, że jesteś osłem, to możesz udać, że nie słyszysz. Jak powie ci to drugi raz, to znaczy, że czas rozejrzeć się za siodłem. Tu jest taka sytuacja, że jak słyszysz to drugi, trzeci raz od partnera, dzieci, przyjaciół, rodziców, to zastanów się, z jakiego powodu oni to mówią, zapytaj, co widzą. To jest Twoja decyzja, czy zmienisz postępowanie, czy nie, ale daj sobie szansę dostrzec to, co oni widzą.

## Jak nie dopuścić do wypalenia zawodowego

**Co w takim razie zrobić, aby nie dopuścić do wypalenia zawodowego?**

To bardzo trudne pytanie. Nie umiem powiedzieć tak, aby to była odpowiedź przydatna i do zastosowania już, natychmiast. Pozwól, że opowiem pewną swoją historię, która nie była związana z wypaleniem zawodowym, ale z pogranicza pracoholizmu. Miałam fantastyczną pracę na etacie, dyrektorski stołek, pracę, która dawała ogromnie dużo satysfakcji. Firma w Polsce startowała i rozwijała się, więc widać było każdy nawet najmniejszy zrobiony krok, a jednocześnie miałam ogromny wpływ na to, co się dzieje. Euforycznie wychodziłam do pracy, tak skutecznie, że nie szłam na sylwestra, bo 31 grudnia kończyłam pracę o godzinie 17 lub 18 i nie miałam siły. Moi znajomi przestali już dzwonić, bo ileż można zapraszać kogoś na imprezę, skoro permanentnie jest się wysyłanym na bambus. Po trzecim razie rezygnują z Twojego towarzystwa.

I wyjechałam na kilka dni urlopu. Miałam bardzo malutki pokój, taki, który był powiększony lustrami, by dało się tam mieszkać niezbyt klaustrofobicznie, więc gdzie się nie obejrzałam, to było lustro. I po trzech, czterech dniach swojego urlopu przypadkiem spojrzałam w lustro i zobaczyłam błysk w oku. Zdałam sobie sprawę, że tego błysku w oku nie widziałam przez wiele miesięcy. Pamiętam to wrażenie, bo ono było naprawdę bardzo silne. Byłam zaskoczona. Po kilku latach przyznałam się przed sobą, że to był czas, gdy byłam na skraju pracoholizmu. Przez pierwsze dwa, trzy lata

mówiłam, że po prostu byłam bardzo zaangażowana w swoją pracę, bo to była taka fajna praca – ale przesadziłam.

## **Czyli pracować mniej?**

Pracować mniej, mieć zainteresowania poza pracą, kontaktować się z ludźmi. Gdy zaczynamy wycofywać się z kontaktów z ludźmi, to należy zobaczyć czerwoną lampkę w swojej głowie. Jeśli do tego dochodzą objawy somatyczne – również. Dać sobie szansę na wypoczynek, taki, jaki lubimy. Aktywny wypoczynek jest przereklamowany. Gdy jedziemy na wakacje i od godziny szóstej rano mamy plan zwiedzania albo gdy mamy weekend i w związku z tym o godzinie siódmej rano lecimy zwiedzać, potem o dziesiątej idziemy z rodziną na rower i później jeszcze wpadamy na siłkę, a wracając na basen...

## **...to też jesteśmy solidnie zajęchani.**

Najczęściej tak. Oczywiście są pojedyncze osoby, które to kochają i które to regeneruje. Wysilek fizyczny podnosi poziom endorfin, więc jest wart uwagi. Ale nie taki. Jeśli lubisz poleżeć do góry brzuchem, daj sobie szansę poleżeć do góry brzuchem, to nie żaden wstyd.

## **Czyli leżymy, drapiemy się po brzuszku. A co z narzędziami zarządzania czasem? Plany, cele, świadome planowanie odpoczynku, zadbanie o to, by w naszym kalendarzu znalazł się czas na odpoczynek?**

Przychodzi mi do głowy jedno narzędzie. Bo większość tych narzędzi, które znam, ma sprawić, że pracujemy sprawniej, wykonujemy swoje obowiązki efektywniej. Natomiast w książce Coveya *Siedem sposobów skutecznego działania* jest opisane zadanie polegające na tym, by wymienić wszystkie swoje role życiowe, np. matki, pracownika, kochanki, żony, córki, przyjaciółki, koleżanki, coacha – wszystkie te, które pełnisz, a następnie nadaj im wagi od jednego do tyłu, ile jest wymienione – która jest najważniejsza wg Ciebie, a która najmniej? Następnie spisz swój plan dnia z ostatniego tygodnia i zobacz, ile czasu każdej z nich poświęcałeś.

## **To jest to, co nazywam różnicą pomiędzy strategią deklarowaną a realizowaną.**

Ja być może nie powtarzam tego ćwiczenia dosłownie jak w książce, ale to jest forma, w jakiej stosuję je z klientami coachingowymi. Pamiętam jedną klientkę, panią prezes, która zaniemówiła. Powiedziała, że napisała, że najważniejsza jest dla niej rodzina, a nie widziała się ze swoimi dorosłymi dziećmi półtora miesiąca. To jest bardzo mocne ćwiczenie, które warto zrobić.

## **Najważniejsze są role, na które przeznaczamy czas, energię, świadomą uwagę, a nie tam, gdzie wydaje nam się, że są dla nas najważniejsze.**

To przewraca świadomość. Czasem tak jest, że mówimy: „OK, ja teraz będę zasuwać, podpierać się nosem, bo mam do spłacenia kredyt. Jestem chwilowo jedyną osobą, która w rodzinie zarabia i muszę pracować”. OK, stoi za tym jakaś rozsądna motywacja. Ale

po okresie wyętej pracy bardzo trudno wyhamować. I tu jest ten punkt, w którym może zdarzyć się, że wpadniemy w wypalenie.

## **Czy Ty jako coach pomagasz również w tym poukładaniu ról życiowych?**

Tak. Dam przykład. Jakiś czas temu zgłosiła się do mnie klientka w randze członka zarządu, menedżerka, z takim sygnałem, że czuła, że jest na progu wypalenia zawodowego. Nie miała satysfakcji z pracy, czuła się zmęczona, zestresowana. Miała dość, miała zgrzyty ze swoim szefem, z którym wcześniej umiała się bardzo dobrze komunikować. Zaczęłyśmy nad tym pracować i okazało się, że jedna z rzeczy, które ona robi, to dostrzega głównie negatywy wokół siebie. Przestała zauważać pozytywne rzeczy. Druga rzecz: robi różne rzeczy w pośpiechu, w efekcie czego albo niedokładnie, albo niewystarczająco dyplomatycznie. Odpisanie na miała w dużej, międzynarodowej korporacji tak prosto z mostu bywa ryzykowne, już nie mówiąc o tym, że czasem, jak czyta się korespondencję po raz pierwszy, nie widzi się w niej wszystkiego.

Jedną z pierwszych rzeczy, którą ona zaczęła robić, było czytanie maili dwa razy. Przez kolejne sesje żartowałyśmy sobie i ona stwierdziła: „Niesamowite, jak bardzo ludzie nie czytają maili”. Gdy zaczęła czytać te swoje dwa razy i wysyłać, to widziała po reakcjach, że inni nie robili tego samego.

Zdarzyło mi się też pracować z kimś, kto po bardzo trudnym okresie dla firmy, kiedy musiał włożyć dużo więcej energii niż zwykle, miał trudność z wyhamowaniem. Tam zadziałało ćwiczenie bardzo podobne do tego Coveya. Poprosiłam, aby narysował koło i zaznaczył w nim, ile procent czasu poświęca na różne rzeczy. Okazało się, że po odjęciu pracy, snu, czasu na higienę, jedzenie, na kontakty zawodowe, przyjacielskie, na frajdę z życia pozostaje mu półtorej godziny. I ten ktoś zobaczył, że już wie, dlaczego musi więcej delegować innym, ale uważał, że nie musi, bo zrobi to lepiej. Po dwóch sesjach przyszła do mnie szefowa HR-u z tej firmy i powiedziała: „Słuchaj, coś się zmieniło, on wychodzi z gabinetu”. Bo wcześniej siedział tylko w gabinecie, na wszystko reagował mailami, które były dosyć obcesowe. Dostrzega się to od razu, to nie jest trudne.

## **Jeśli podejmiemy wcześniej takie działania, to daleko nam będzie do tego, co określamy mianem wypalenia zawodowego.**

Tak. To będzie zmęczenie, wyczerpanie, stres, ale te sytuacje można dość łatwo zatrzymać. Trudniej zatrzymać się w sytuacji, w której jesteś wyczerpany, że na dwa miesiące lądujesz, śpiąc i jedząc, albo na kilka tygodni w szpitalu.

**Wniosek jest taki, że nie należy dopuszczać do takich sytuacji. Gdy widzimy pierwsze objawy, że coś jest nie tak, zatrzymajmy się, spójrzmy na to z boku, poszukajmy kogoś, kto nam pozwoli w obiektywny sposób to ocenić i na nowo poukładać.**

I jeśli nie dostrzegamy, a słyszymy, że inni dostrzegają, to trzeba zrobić to samo.

**Ostatnio spotykam osoby, które mówią, że po latach doświadczenia i takiej satysfakcjonującej kariery w korporacji chcą to wszystko rzucić i wyjechać**

w Bieszczady. Nie mają takich klasycznych objawów wypalenia zawodowego, ale na myśl o powrocie do pracy dostają dreszczy.

Dobrze jest wyjechać, ale trochę z rozsądkiem, mając plan B. Bo mogę wziąć kilkumiesięczny urlop bezpłatny. W większości firm, gdy się dobrze za tym pochodzi, to jest to możliwe. Pojechać w Bieszczady czy gdziekolwiek indziej i rozejrzeć się, co ja tam mogę robić, czy potrzebuję pieniędzy, ile ich potrzebuję, co sprawia mi przyjemność, czy wolę hodować alpaki, czy założyć plantację pomidorów, czy robić kozie sery.

**I ile tygodni po jej założeniu będę miał jej już dość.**

I ile tygodni wytrzymam w miejscu, gdzie nie ma zasięgu internetowego ani komórkowego. Po prostu przeprowadzić test. Można to zrobić w praktyce albo planując, z coachem, solo, z kimś bliskim porozwagać, jakie są wady i zalety różnych rozwiązań. Bardzo ważne jest podliczenie, na co mogę sobie pozwolić, na ile czasu mam zasoby, ile czasu przed końcem tych zasobów muszę jednak zmienić sposób funkcjonowania, żeby one nie zostały wyczerpane. Są takie osoby. Jeśli to są ludzie na etacie, to mogą wziąć zwolnienie lekarskie i przez jakiś czas dostawać pieniądze z ZUS-u, natomiast jeśli mają własną działalność – jak ja czy Ty – to wyobraź sobie, że masz wypalenie zawodowe i musisz na cztery miesiące przestać pracować.

**Do wypalenia zawodowego na szczęście mi daleko, worek oszczędności też nie przeszkadza. Ale oczywiście wiem – bo sam często spotykam się z takimi sytuacjami – że ludzie wręcz nienawidzą swojej pracy. Nie mogą pozwolić sobie na jej zmianę albo wmawiają sobie, że nie mogą jej zmienić. Boją się jej utraty, bo wraz za tym pójdzie utrata dochodu, co pociągnęłoby za sobą całą spiralę niefortunnnych wydarzeń.**

Dopóki jest praca, dochód, warto skorzystać z pomocy, zainwestować troszkę w swoją przyszłość i w przyjrzenie się temu, co i w jaki sposób można zrobić.

**Agnieszko, dziękuję Ci za bardzo ciekawą rozmowę. Powiedz jeszcze, gdzie możemy znaleźć więcej informacji na Twój temat.**

Zapraszam na bloga [Przyjaznycoaching.pl](http://Przyjaznycoaching.pl). Na Facebooku jest również fanpage o tej samej nazwie. Jest strona internetowa mojej firmy, ponieważ jest to firma szkoleniowo-coachingowo-biznesowa, MAGA Consulting. Jeśli chodzi o bloga, to szczerę się tym, że wszystkie treści są dostępne. Jak zaczniesz czytać, to w połowie tekstu nie wypadnie Ci prośba o numer buta, adres mailowy, imię żony, tylko rzeczywiście można doczytać te teksty. Na blogu jest także formularz kontaktowy. Ale na Facebooku oraz na LinkedInie również łatwo mnie znaleźć. Reaguję, odzywam się, odpowiadam.

Jest też strona internetowa fundacji [SlowLajf](http://SlowLajf), z którą jestem związana. Jest to fundacja przeciw wypaleniu zawodowemu. W tej chwili w uśpieniu, ponieważ postanowiliśmy, że trzeba to zrobić metodą *slow*. Każda z osób zaangażowanych w fundację ma inną pracę, albo etatową, albo własną działalność. Przez jakiś czas inwestowaliśmy energię w fundację, potem postanowiliśmy, że trzeba wyhamować. Na stronie fundacji SlowLajf

opisane zostały historie osób, które przeszły przez wypalenie zawodowe. Myślę, że są warte uwagi, bo mogą stanowić dla kogoś inspirację. Zapraszam na tę stronę.

**Te historie mogą pomóc otworzyć oczy. To nie jest coś wyjątkowego, ale to się zdarza.**

Udało nam się namówić bardzo fajne osoby na wywiady, rozmowy z nami i te rozmowy są tam spisane.

**Na zakończenie, gdybyś miała udzielić jednej prostej rady, jedną myśl zostawić osobom, które bardzo męczą się w swojej pracy, to jak brzmiałaby ta rada?**

Zastanów się, co lubisz, i pomyśl, jak możesz sprawić, żeby zajmować się właśnie tym i z tego żyć. Choćby częściowo. Podam przykład: klient coachingowy, menedżer na rozdrożu zawodowym. Zaproponowałam mu coaching. Uznał, że to może być dobry pomysł. Skończył pracę i miał dłuższą przerwę, ponieważ dał sobie czas na regenerację. Ale wrócił i trochę nie wiedział, co ze sobą zrobić. Po pierwszej sesji kompletnie nie miał pomysłu na następny krok. Byłam przerażona: „Kurczę, głupia babo, zaproponowałam facetowi coaching, a to w ogóle nie działa”. Przyszłam na drugą sesję, okazało się, że przyniósł trzy pomysły. Dwa ze ścieżki zawodowej, w której miał doświadczenie, jeden związany ze swoim hobby. Odstęp między tymi sesjami to było ok. trzech tygodni, czyli jednak zadane pytanie gdzieś tam pracuje.

**Podświadomość sobie nad tym pracuje.**

I nawet gdy nie masz teraz pomysłu, to może okazać się, że ten pomysł pojawi się za kilka tygodni. Jest też fajna książka *Jakiego koloru jest twój spadochron?* Jej autor pomaga znaleźć ścieżkę zawodową, ale zaczyna od pytań, co lubisz, z czym lubisz mieć do czynienia, jak lubisz żyć, z jakimi ludźmi lubisz się spotykać, z jakimi przedmiotami chcesz mieć do czynienia, w jakich miejscach chcesz przebywać. Zupełnie inny kierunek niż ten, do którego jesteśmy przyzwyczajeni.

**Jako człowiek zakochany w swojej pracy potwierdzam, że słowo *lubisz* jest tu kluczem. Dziękuję Ci bardzo serdecznie za rozmowę. Moim gościem była Agnieszka Staroń.**

Dziękuję bardzo, zapraszam na bloga oraz na coaching.

Mam wielką nadzieję, że temat wypalenia zawodowego Ciebie nie dotyczy, a jeśli nie masz chwilowo ochoty do pracy, to być może jest to przejściowa sytuacja, wynikająca z chwilowego zmęczenia lub tego, że po prostu nie możesz doczekać się upragnionego urlopu. Jeżeli jednak objawy, o których opowiadała Agnieszka, męczą Cię od dłuższego czasu, to może faktycznie świetnym pomysłem będzie poszukanie pomocy u osób, które zajmują się tym profesjonalnie. Jak mówi skandynawskie przysłowie: radość, którą dzielisz się, jest podwójną radością, a problem, którym podzielisz się, jest połową problemu.

Na zakończenie pragnę jeszcze podziękować wszystkim osobom, które oceniły mój podcast w aplikacji iTunes. Takich recenzji uzbierało się już równiutko 150. Jestem Wam bardzo wdzięczny za to, że znaleźliście kilka sekund na zostawienie tam krótkiego komentarza. To pomaga mi dotrzeć z podcastem do jeszcze szerszego grona odbiorców. A jeśli znacie moją misję, o której piszę na blogu, to wiecie, że marzy mi się, żeby rozpromować zdrowe podejście do życia i finansów wśród 15 milionów Polaków, czyli w każdym gospodarstwie domowym, więc taka pomoc, taki komentarz, recenzja są po prostu nieocenione.

Dzisiaj szczególne podziękowania dla Michała o pseudonimie Michał528, który oceniając mój podcast kilka tygodni temu, napisał w iTunes tak: „Bardzo ciekawy i inspirujący. Każdy, i ten z długami, i ten, co sobie radzi w każdym miesiącu, i ten, który ma już spore oszczędności, znajdzie tu coś inspirującego dla siebie. A oprócz tego zarządzanie swoimi finansami to może być świetna zabawa, szczególnie dla miłośników gier strategicznych”. Michale, bardzo serdecznie dziękuję Ci za te miłe słowa i za przypomnienie, że dawno nie grałem w żadną grę strategiczną. To pewnie dlatego, że tego typu gry wciągają mnie jak spacer po bagnach, a chcę teraz jak najszybciej ukończyć książkę o inwestowaniu, nad którą właśnie pracuję.

To tyle na dziś. Życzę Ci wspaniałego, przyjemnego dnia i do usłyszenia w kolejnym odcinku podcastu.