

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 60: Zagrożenia dla zdrowia psychicznego przedsiębiorców (i nie tylko)

Dzień dobry, dzień dobry. W dzisiejszym odcinku porozmawiamy o kilku zagrożeniach dla zdrowia psychicznego oraz poczucia dobrostanu, jakie może nieść ze sobą bycie przedsiębiorcą.

Ale myślę, że część z tych zagrożeń, o których sobie opowiemy, dotyczy nie tylko przedsiębiorców, porozmawiamy również o tym, jak można sobie z nimi spróbować poradzić.

Ponadto, drobna oczywistość oraz ciekawostka. Nazywam się Mirosław Brejbo, jestem psychologiem, więcej o mnie na stronie Brejbo.pl, a to jest 60 odcinek podcastu psychologia, którą warto znać.

Im zaczniemy rozmawiać o zagrożeniach i wyzwaniach przedsiębiorców, to pozwolę sobie tylko wspomnieć, że jeżeli jednym z wyzwań dla was jest utrzymywanie motywacji, to mój kurs, jak utrzymać motywację, do końca kwietnia jest w promocyjnej cenie, więc jeżeli was to interesuje, to sprawdźcie na stronie [utrzymaj motywację.pl](http://utrzymajmotywacje.pl). Link macie oczywiście w opisie.

Rozdział pierwszy, zagrożenia i wyzwania.

Jak możecie sobie łatwo wyobrazić, albo może znacie to po prostu z waszego doświadczenia, bycie przedsiębiorcą może się wiązać z wieloma zagrożeniami dla dobrostanu z wysokim poziomem stresu i dzisiaj chciałbym wam powiedzieć o takich trzech kategoriach, które wydają się szczególnie ważne i nie ukrywam, że bardzo często są to problemy, które trapią wielu moich klientów i to, do czego was zachęcam, to żebyście bez względu na to, czy jesteście przedsiębiorcami, czy nie, zastanowili się nad tym, które z nich dotyczą was, o ile jakiegokolwiek, ale zakładam, że pewnie któreś tak.

Standardowo możecie sobie nawet spróbować określić na skali od 0 do 10, na ile dotyczą mnie poszczególne problemy, po to, żeby ustalić, co obecnie stanowi dla was największe wyzwanie i czym należałoby się zająć w pierwszej kolejności.

Trzy zagrożenia, o których chciałbym wam dzisiaj powiedzieć, są związane z oczekiwaniami ludźmi oraz bezpieczeństwem.

I taki, że jeśli byśmy mówić o oczekiwaniach, to tak naprawdę musimy podejść do tego z dwóch perspektyw, to znaczy jeden aspekt, to są oczekiwania, które przedsiębiorcy sami mają względem siebie i tego, co robią.

Na drugie to oczekiwania ludzi wokół, które oczywiście mogą tej presji trochę dodawać i jak to jest z waszymi oczekiwaniami.

Dlaczego miałyby one negatywnie wpływać na wasze samo poczucie i dodawać wam presję?

Wiele zależy oczywiście od tego, jak wysoko stawiać sobie poprzeczkę, tak po prostu i na ile możliwe jest to, żebyście te swoje oczekiwania spełnili.

Bo to, co zdarza się bardzo często, to takie poczucie, że jak się jest przedsiębiorcą, to trzeba być bardzo skutecznym.

Szybko podejmować decyzje, nie można popełniać błędów, nie można sobie pozwalać na porażki, straty i to wszystko powoduje gigantyczną presję, która niestety nieraz prowadzi do dokładnie odwrotnych efektów od tego, które byśmy oczekiwali.

Wagi to znaczy zwiększamy prawdopodobieństwo popełniania błędów, odracamy różnego rodzaju decyzje, dość podstępny oczekiwaniem względem samego siebie, które na poziomie mam, że nie takim świadomym wszyscy doskonale wiedzą, że to niemożliwe, ale jednak wielu ludzi stara się coś z tym zrobić.

Jest takie przekonanie, takie oczekiwanie, że można zrobić wszystko, że dopiero w momencie, kiedy uda się zrobić wszystkie istotne rzeczy, wtedy dopiero przyjdzie na przykład czas na odpoczynek.

Naprawdę jest taka, że o ile ok, wykonując niektóre prace, można funkcjonować w taki sposób, że

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 60: Zagrożenia dla zdrowia psychicznego przedsiębiorców (i nie tylko)

pracuje się od 7 do 15 i się kończy pracę i już nie trzeba z nią nic robić, no to niestety w praktyce bycia przedsiębiorcą często jest tak, że można znaleźć jeszcze mnóstwo rzeczy, które są do zrobienia.

No bo właściwie przedsiębiorstwo z założenia wymaga ciągłego rozwoju utrzymywania jakiegoś poziomu, a to oznacza, że zawsze jest coś i będzie coś do zrobienia i trzeba też mieć to na uwadze. No a inne oczekiwanie wielu nowych osób, które zajmują się tworzeniem własnej firm jest takie, że bycie przedsiębiorcą oznacza, że robimy to, co chcemy robić i że jest super i że robimy fajne rzeczy. Niestety, warto jest zmierzyć się też z takim oczekiwaniem, że czasem bycie przedsiębiorcą oznacza robienie po prostu nudnych, mało ciekawych rzeczy, które jednak muszą być zrobione.

Ale to jest kwestia oczekiwań samych zainteresowanych, którzy jednak nieraz mierzą się z oczekiwaniami innych osób, które również mogą mieć spory wpływ, to mogą być oczekiwania odnośnie tego, żeby dana osoba odniosła sukces.

Czasem paradoksalnie są to oczekiwania, że taka osoba się potknie, że coś jej nie wyjdzie, natomiast warto zwrócić uwagę, że bardzo często to oczekiwania otoczenia, one tak naprawdę nie są tak duże jak to, jak sami zainteresowani myślą o nich.

To znaczy bardzo często wiele osób wmawia sobie zdecydowanie większe oczekiwania otoczenia i zdecydowanie większą uwagę otoczenia na temat tego, co robią, niż ma to miejsce w rzeczywistości. Więc jeżeli macie poczucie, że wszyscy oczekują od was bardzo wiele, to warto się zastanowić, czy faktycznie tak jest, czy jest to może wasza nadinterpretacja.

No bo oczywiście dresności, pewnie, że może tak być, zwłaszcza jeżeli od waszej pracy z tego co robicie jest uzależniony tak naprawdę życie wielu innych osób, czy to jakiś współpracowników, czy pracowników, czy rodziny, to oczywiście takie oczekiwania mogą jak najbardziej być realne. Swoją drogą w tym miejscu mam dla was ciekawostkę.

Według badania opublikowanego w 2015 roku przedsiębiorcy części od grupy kontrolnej cierpili na depresję i zaburzenia lękowe, części diagnozowano u nich również ADHD.

A skoro już mówimy o oczekiwaniach ludzi, to może warto powiedzieć o punkcie drugim, czyli właśnie o ludziach, no bo bez wątplenia prowadzenie firmy wiąże się z relacjami z ludźmi, tak naprawdę firmy są po to, żeby zaspakajać potrzeby ludzi, więc trudno tego uniknąć.

No i z jednej strony istotnym wyzwaniem jest praca nad tym, żeby uczyć się ufać ludziom, bo oczywiście nie jest to takie oczywiste, z jednej strony nadmierne zaufanie, rzecz jasna nie doprowadziłoby raczej do zbyt dobrych rezultatów, ale totalny brak zaufania również często jest sporym problemem.

I jednym z takich problemów jest chociażby chęć robienia wszystkiego samemu zamiast zlecać to innym osobom, no bo przecież sami robimy wszystko najlepiej.

Czasem rzecz jasna wiąże się to z oszczędnościami i tutaj warto na to być szczególnie przeczulonym w momencie, kiedy rozwijacie firmę samemu od samego początku i ona zaczyna się rozwijać.

I w pewnym momencie to, co kiedyś było całkowicie uzasadnione, że np. robicie różne rzeczy samemu, w określonym punkcie rozwoju firmy staje się tak naprawdę nie sposobem na oszczędzenie, tylko sposobem na to, żeby zatrzymać rozwoju firmy, więc ja wiem, że to jest trudne dla wielu osób, ale warto pozwolić sobie na takie małe, drobne eksperymenty.

I warto się zastanowić, po pierwsze, czy na pewno wszystko, co robicie, powinniście robić sami, czy jest to na pewno w 100% uzasadnione i ekonomicznie, i waszym czasem, i waszym zdrowiem, na jeżeli nie, no to jak można byłoby spróbować to przełożyć na inne osoby.

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 60: Zagrożenia dla zdrowia psychicznego przedsiębiorców (i nie tylko)

A o naśnienych osób rzecz jasna wielkim wyzwaniem jest problem ze stawianiem granic. I to się dotyczy zarówno stawianiem granic współpracownikom, jak i klientom, co bardzo często powoduje tyle, że traci na tym wasz czas prywatny, wasz odpoczynek, czas na regenerację, a to jest rzecz tym wszystkim niezbędna rzecz jasna, żebyście mogli sobie radzić.

No i często oczywiście pojawiają się obawy, no dobrze, no ale jeżeli komuś odmówię, no to stracę klientów, ok, narażę się na jakieś konflikty, no i znów.

Nie chodzi o to, żeby zawsze odmawiać, w żadnym razie, oczywiście. Chodzi o to, żebyście spróbowali się zastanowić, tak zatrzymać na chwilę, właśnie gdzie są te wasze granice, czy w relacjach z innymi ludźmi dbacie o siebie wystarczająco, czy jednak zawsze odpuszczacie z obawy o to, co powiedzą inne osoby.

Ja mam świadomość, są różne działania, różne biznesy, no i czasem konieczny jest to, żeby trochę się wycofać, trochę odpuścić na rzecz innych osób, a nawet czasem bardzo jasne.

Ale chodzi o to, żebyście się zastanowili, czy przypadkiem nie przesadzacie, czy przypadkiem nie powodujecie, że zupełnie nie stawiacie granic, w efekcie tylko wam się wydaje, że dbacie o dobro biznesu, a tak naprawdę niszcycie swoje zdrowie i nie rozwijacie biznesu.

I to jak zawsze warto po prostu od czasu do czasu spróbować, nie robić gigantycznych zmian, czasem to może być trudne, ale odrobinę poprzesuwać chociażby na małych próbkach osób te granice i zobaczyć, jak to na was wpłynie.

Ostatnia rzecz, o której chciałbym wam wspomnieć, to jest właśnie brak poczucia bezpieczeństwa i związanego często z nadmiernym poczuciem odpowiedzialności, chociażby za firmy, za jakieś aspekty prawne, za ludzi, którzy są to zaangażowani.

No i z jednej strony jest dużo odpowiedzialności, no a z drugiej poczucie braku bezpieczeństwa, co z jednej strony wiąże się nieraz z aspektem finansowym i to wiąże się z tym, że oczywiście przyszłość firmy trudno jest czasem przewidzieć, że czasy są zmienne, można pewne rzeczy szacować, ale niestety zawsze jest pewien element zagrożenia, co jednak może prowadzić do nadmiernego zamiatwania się przyszłością.

Czyli jedna rzecz to jest rozsądne zauważanie zagrożeń, a drugie to jest nadmierne katastrofizowanie, które już może być sporym problemem.

No i oczywiście też przyczynia się do tego konieczność podejmowania czasem trudnych, czasem bardzo dużych decyzji we wspomnianych warunkach niepewności, więc może się to przyczyniać bardzo mocno do tego, że trudno się czuć bezpiecznie,

jeżeli cały czas podejmuje się decyzje wiążące się z dużymi konsekwencjami nie mając pełnych danych, a niestety to jest charakterystyczne dla bardzo wielu biznesów, o ile tak naprawdę nie dla wszystkich.

Ok, to teraz zastanówmy się, co możemy z tym zrobić.

Rozdział drugi, przeciwdziałanie

Ok, to może zaczniemy od oczekiwania, odradzenia sobie z nimi.

Ilesności nie chodzi o to, żeby zupełnie zaniżyć swoje oczekiwania, żeby w ogóle najlepiej niczego nie oczekiwać,

no bo w ten sposób znów trudno jest prowadzić biznes, trudne jest w ogóle w życiu rozwijać się, jeżeli w sumie to niczego nie oczekujemy i nie zależy nam na tym, żeby było teraz lepiej.

Natomiast warto jest tym wszystkim oszacować kilka rzeczy.

To znaczy po pierwsze kategorii oczekiwania, warto jest mimo wszystko wyeliminować oczekiwanie,

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 60: Zagrożenia dla zdrowia psychicznego przedsiębiorców (i nie tylko)

że trzeba być za wszelką cenę bezbłędnym,  
że nie można sobie pozwolić na żadne porażki.

Niemal na pewno to się nie uda, nie chodzi o popełnianie głupich błędów, nie staranie się,  
tylko zaakceptowanie, że czasem trzeba się bardzo starać, a i tak nie wyjdzie.

I tutaj warto też uwzględnić również to, że pod względem finansowym czasem prowadzenie biznesu wiąże się z pewnymi stratami.

Nie chodzi oczywiście, żeby fundować sobie jakieś klęski finansowe, ale zaakceptować, że nie każda inwestycja musi być sukcesem, nie każda musi być udana

i to nie musi oznaczać, że sobie nie poradzicie, czy że się do tego nie nadajecie.

Przy czym oczywiście zawsze każda porażka, każdy błąd, każdy źle zainwestowane pieniądze warto sobie przeanalizować, zastanowić się, co z tym zrobić dalej.

I to w ogóle bardzo ważna rzecz. Często pewne straty są powtarzalne, w związku z tym daje się je przewidzieć ze sporem prawdopodobieństwem,

a jednak sporo osób tego nie robi i za każdym razem, kiedy one mają miejsce, to pojawia się frustracja, czemu.

I tutaj chociażby taka najprostsza rzecz, to to, że jakieś towary ulegają zniszczeniu, albo że jakieś maszyny się psują, wymagają remontu.

Jeżeli prowadzicie biznes przez jakiś czas, to prawdopodobnie jesteście w stanie oszacować, ile rocznie potrzebujecie na jakieś naprawy, na jakieś serwisy.

I warto jest o tym pamiętać, a nie oczekiwać, że jeżeli co roku wydajecie określoną kwotę na jakieś straty związane z nieudanymi produktami, czy z urządzeniami,

to że o to w kolejnym roku nagle nic się nie posypie, bo niemal na pewno się posypie i warto to uwzględnić.

Ono się oczekiwać. Mówiłem o tym, że z jednej strony ok, nie ma co oczekiwać, że będą same fajne rzeczy prowadzeniu biznesu,

bo czasem są też nudne i warto oczywiście mieć to na uwadze, ale jednocześnie od czasu do czasu dobrze jest pamiętać o tym, co lubicie w swoich działaniach.

Zastanowicie na tym, co tu jest fajne, jakie są dobre strony tego, co mogę tutaj robić, czym się zajmuję.

Więc nie zapominajcie o tym, szczególnie w trudnych momentach, ale właśnie odnośnie pamiętania o różnych rzeczach warto też pamiętać, po co właściwie zajmujecie się tym, czym się zajmujecie.

To znaczy, nawet jeżeli powiecie na oczywiście, wiadomo, zajmuje się tym, ponieważ chce zarabiać pieniądze, to też dobrze jest pomyśleć o tym, po co wam te pieniądze.

Ja wiem, że to jest głupio brzmiące pytanie, ale jest bardzo wiele osób, które rozwijają biznes, zmyślam o tym, żeby jeździć po świecie,

żeby zapewnić bezpieczeństwo swojej rodzinie, żeby samemu czuć się komfortowo, tylko że doszli do momentu, w którym już tak naprawdę dawno to osiągnęli,

a mimo to cały czas funkcjonują w sposób taki, że są zfrustrowani, niezadowoleni, zestresowani, przytłoczeni,

i wtedy warto się zastanowić, co jest dla was ważne, jakie są wasze cele, jakie są wasze wartości.

I po pierwsze, czy na te ważne rzeczy udaje wam się znajdować czas, a jeżeli nie, to jak to zrobić?

Oczywiście, czasem tak jest, że czy prowadzicie biznes, czy zamieńcie się czymkolwiek innym, że niemal wszystko musi zostać odłożone na bok,

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 60: Zagrożenia dla zdrowia psychicznego przedsiębiorców (i nie tylko)

bo trzeba zająć się czymś bardzo pilnym i nawet, że czasem trzeba zarwać noc i pracować w weekend.

Jasne, że to się zdarza, ale jeżeli to jest coś, co was męczy, coś, czego nie lubicie, coś, dlaczego poświęcacie rzeczy, które są dla was ważniejsze, i to nie jest wyjątkowa sytuacja, tylko to jest coś powtarzalnego od lat, czy nawet od miesięcy, to pewnie warto pomyśleć nad sporą zmianą.

No i taką rzeczą oczywiście, która tu jest jak zawsze niezbędna, ja wiem, że ja to powtarzam w wielu podcastach, w wielu odcinkach, ale bardzo ważne jest to, żeby znajdować czas na odpoczynek, na regenerację i żeby traktować to jako rzecz konieczną i niezbędną, bo inaczej trudno będzie sobie z tymi wszystkimi oczekiwaniami, której tak sobie postawicie poradzić.

Oдноśnie budowania relacji z ludźmi, to jest w ogóle temat oczywiście gigantyczny, już nawet nie jeden na wiele odcinków podcastu,

no ale to na co chciałbym wam zwrócić uwagę, to po pierwsze, że warto jest budować wokół siebie taką trochę grupę wsparcia,

tzn. utrzymywać kontakty być z ludźmi, którzy są dla nas wsparciem, dla których my również możemy być pomocni,

po to, żeby mieć poczucie, że prowadzenie biznesu to nie jest wszystko co mamy w naszym życiu, tylko że są jeszcze jakieś osoby, z którymi mamy kontakt, z którymi mamy relacje.

W ogóle tutaj bardzo cenne są oczywiście różne możliwości wymiany swoich doświadczeń, swojej wiedzy w jakichś chociażby społecznościach branżowych.

Bardzo z takich rzeczy korzystać po to, żeby móc z jednej strony zobaczyć, że inni ludzie mają też podobne wyzwania,

ale też dowiedzieć się, jak sobie z nimi radzą, no i przede wszystkim, żeby też móc liczyć na pewno wsparcie,

ale też dzielić się swoimi własnymi doświadczeniami.

Kolejna rzecz, temu poświęcimy na pewno niedługo odcinek, to jest umiejętność stawiania granic.

I to ważne, zarówno pracownikom, ale również klientom, zastanówcie się, jak wam z tym idzie, na ile potraficie postawić granicę we właściwym miejscu.

Nie chodzi o to, żeby być, nie wiem, wrednym, hamskim i nie robić żaden chustem dla ludzi, nie, nic tych rzeczy.

Chodzi o to, żebyście się zastanowili, czy przypadkiem to nie jest tak, że to, co dla was jest ważne, jest zawsze na drugim, trzecim miejscu przed innymi ludźmi.

Bo jeżeli tak, to znaczy, że coś jest nie tak i należałoby nad tym popracować, ale w tym przede wszystkim zwróćcie uwagę,

że ja rozumiem, że jest bardzo wielu osób, które nadużywają zaufania innych, które mogą być do was wrogo nastawione,

zwłaszcza w bardzo konkurencyjnych branżach, ale dobrze jest zwrócić uwagę na to, że jednak nie każdy w waszym życiu musi być waszym wrogiem.

Zwykle tak jest, no chyba, że tak nie jest, to albo macie ogromnego pecha, albo się jakoś do tego przyczyniliście,

albo no właśnie macie spory problem z zaufaniem innym i to jest rzecz, na którą bardzo mocno warto

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 60: Zagrożenia dla zdrowia psychicznego przedsiębiorców (i nie tylko)

pracować i szukać.

Nawet jeżeli uważacie, że wszyscy wokół was są waszymi wrogami, to zastanowicie się, czy jest chociaż jedna osoba, która tym wrogiem nie jest,

albo jest trochę mniejszym wrogiem, bo to może być ważne, żeby dawać wam poczucie bezpieczeństwa, a odnośnie poczucie bezpieczeństwa,

czyli tego trzeciego punktu, no to taką zupełną bazą jest ocena prawdopodobieństwa różnych katastrof, który się spodziewacie i tego, jakie będą konsekwencje.

No bo wiadomo, już o tym kiedyś wspomnieliśmy, są rzeczy, które są bardzo prawdopodobne, no i wiadomo, że dobrze je uwzględnić w planach.

Są takie rzecz jasna, które nie są bardzo prawdopodobne, ale ich konsekwencje mogą być na tyle duże,

że i tak warto się do tego przygotować, zresztą dlatego ludzi ubezpieczają domy.

Pomimo, że teoretycznie nikt nie planuje, że tym domom się coś stanie, ale jednak lepiej jest ponieść stosunkowo niewielki koszt, żeby czuć się bezpieczniej.

Natomiast warto się zastanowić, czy nie poświęcacie zbyt wiele energii, zbyt wiele czasu na zamartwianie się rzeczami, które nie stanowią jakiegoś wielkiego zagrożenia,

albo są zupełnie mało prawdopodobne i koszty, które ponosicie zarówno psychiczne, jak i związane po prostu z jakimiś działaniami,

albo z tym, że nie robicie pewnych rzeczy, bo się je obawiacie, są o wiele większe niż to, gdyby dana katastrofa wystąpiła.

No ale lepiej radzić sobie z katastrofami, dbając o budowanie swojego bezpieczeństwa i tu przemyślcie, co jest wam potrzebne, żebyście czuli się bezpiecznie.

Jacy ludzie wokół Was? Jakie, nie wiem, procedury w firmie? Jakie zasoby finansowe? Czego potrzebujecie?

I to jest rzecz, którą też wiele osób zapomina, że przygotowywanie się do trudnych czasów najłatwiejszej jest, kiedy wszystko idzie dobrze.

I zwróćcie na to uwagę, bo sporo osób robi tak, że jakies źle to ratują sytuacje, gaszą pożary, a jak jest dobrze, no to skupiają się na tym, żeby świętować, nie wiem, przejadać nadwyżki finansowe itd.

Ale zapominają o tym, że to jest dobrym czas, żeby poza świętowaniem również zadbać o to, aby się przygotować na kiepskie momenty,

bo one niemal na pewno nastąpią wcześniej czy później, więc pamiętajcie, żeby w dobrych czasach przygotowywać się też na tego, że nie zamartwiajcie,

po prostu starać się przygotowywać. Aspekcie bezpieczeństwa ważne jest też tak naprawdę zastanowienie się, jakiego poziomu bezpieczeństwa potrzebujecie,

jaki poziom w związku z tym ryzykujecie jesteście gotowi podjąć, no bo to jest kwestia, mimo wszystko dość indywidualna.

OK, są momenty, kiedy warto jest podjąć większe ryzyko, natomiast są też osoby, które mają większą gotowość do tego, żeby sobie z tym ryzykiem radzić.

Dlatego zastanówcie się, co dla was jest dobre i co jest ważniejsze, bo dla części osób może najważniejsze być to, żeby osiągnąć maksymalny sukces bez względu na to, z jakim stresem się to będzie wiązało.

Natomiast dla dużej ilości osób jest tak, że o wiele lepiej jest zrezygnować z części potencjalnego

## [Transcript] Psychologia, którą warto znać / 60: Zagrożenia dla zdrowia psychicznego przedsiębiorców (i nie tylko)

zysku, z części potencjalnego sukcesu,  
po to właśnie, żeby zapewnić sobie komfort i nie mierzenie się z nadmiernym ryzykiem, więc zastanówcie się, jakie ryzyko jest dla was do zaakceptowania.  
I odnośnie ryzyka, to tutaj w zakresie bezpieczeństwa warto być też szczerym ze sobą i to tak naprawdę w łączeniu z oczekiwaniami z ludźmi,  
ale też mówię o tym w kategorii bezpieczeństwa i zastanowić się w momencie, kiedy coś idzie nie tak, czy macie pomysł co dalej.  
I w momencie, kiedy macie spore straty, czy one są jeszcze uzasadnione, bo czasem jest to po prostu inwestycja i trzeba przeczekać,  
czasem jednak może to być po prostu typowy efekt utopionych kosztów, czyli inwestowanie poszło się już bardzo daleko.  
No i w takim momentach dla was na go bezpieczeństwa, czasem warto być szczerym wobec siebie i przyznać, że ok, może jednak nie poszło,  
trzeba pomyśleć na tym, jak zminimalizować straty i rozpocząć jakieś inne działania.  
Nową umiejętność odpuszczania to jest rzecz, która również w wielu sytuacjach może być pomocna.  
Z jednej strony, oczywiście nadmierne odpuszczanie nie jest dobrym kierunkiem,  
ale z drugiej strony nadmierne trzymanie się raz podjętej decyzji niestety też nie sprzyja,  
więc zastanówcie się, jaki poziom takiej elastyczności w życiu byłby dla was optymalny.  
Podsumowanie. Porozmawieśmy o kilku, pewnie z wielu zagrożeń, w jakimi może się wiązać, wprowadzenie firmy dla waszego zdrowia, dla poziomu stresu.  
Przede wszystkim skupiliśmy się na kategorii oczekiwań własnych i oczekiwań innych ludzi.  
Skupiliśmy się na tym, jak inni ludzie mogą wpływać na nasz poziom stresu  
oraz na tym, jakim zagrożeniem jest brak poczucia bezpieczeństwa.  
Panałem wam kilka pomysłów na to, jak można sobie z tym poradzić  
i to, do czego was zachęcam raz jeszcze to, żebyście zastanowili się,  
w jakim stopniu poszczególne wyzwania was dotyczą.  
Oczywiście możecie uzganiać też swoje własne i przemyśleć,  
co moglibyście zrobić korzystając z tego, co mam zasugerowałem i z innych własnych pomysłów,  
co moglibyście zrobić w najbliższym czasie, żeby sobie z tymi wyzwaniami poradzić,  
żeby bać o swój dobrostan swoje samopoczucie.  
Więc tego wam życzę, a tymczasem już za dwa tygodnie, czyli drugiego maja,  
porozmawiamy o porządkowaniu życia. Do usłyszenia.