

UUPUMUKSESTA POIS

05.30, kello soi, ylös ja liikkeelle. Huoltoasema pitää saada auki 06.30. Täällä, asiakkaita, kahvia, asiakkaita, kahvia, roskaruokalounas, asiakkaita, jatkan roskaruokaa, asiakkaita, kahvia, asiakkaita, kas kello onkin jo 20.15, valmistaudutaanpa sulkemiseen... Kotona 21.15, pitäisi tehdä kotihommia, mutta huomenna, ja ylihuomenna, ja sen jälkisenä päivänä ja... Pitkäksi venyy, mutta liikkeen on oltava auki lomista viis... 7 viikkoa putkeen... Lomaa minullakin.. 12 tuntia autossa. Tunturiin, vihdoin. Mutta ei, en osakaan pysähtyä, mieli ei rauhoitu. Sellaista oli minun elämäni huoltoasemayrittäjänä.

Tuohon tilanteeseen ja tuosta tilanteesta "hengissä" minut vei poikkeuksellisen korkea stressinsietokyky. Vähän kuten vanhassa lauseessa "viisas ei joudu ongelmiin, joista älykäs selviää".

Tuo vahvuuteni oli myös heikkouteni. Se, mitä tuo vahvuus ei tarjonnut, oli työkalu, jolla toipua kun olin vienyt itseni liian pitkälle.

"Montun pohjalla" käyminen on yksi niistä asioista, joiden avulla minä pystyn nyt auttamaan muita!



Monet kokevat elämän pusertavan meistä kaiken irti. Työ vaatii paljon ja sitten pitää hoitaa vielä kotia, perhettä ja ties mitä.

Haluaisitko sinä saada käyttöösi työkaluja, joiden avulla pystyt palautumaan ja jaksat paremmin?

Jos, niin sinulle on hyötyä

PALAUTUMISTAITOJEN -

valmennuksesta

Jos tuolloin olisin tiennyt miten käyttää palautumismuskeleitani, niin olisin päässyt helpommalla. Olisin osannut palautua päivittäin. Ja palautunut lomallakin.

Vaihtoehto onneksi on! Kaivetaan esiin ne työkalut, jotka meillä on palautumisen aikaansaamiseksi. Ja sitten opetellaan käyttämään niitä. Joka päivä. Ja saadaan enemmän aikaiseksi paremmalla mielellä!

Tiiviissä 3,5 tunnin valmennuksessa käymme läpi:

- mistä uupumuksessa / palautumattomuudessa oikeastaan on kyse
- miten palautumistaitoja voi parantaa
- miten rakentaa päivä niin, että samaan aikaan jaksaa paremmin ja saa enemmän aikaiseksi.

Katso seuraavat valmennukset valmennuskalenteristamme.

Ilmoittaudu nyt, valmennuksiin otetaan vain rajallinen määrä osallistujia!

Valmennuksen hinta on vain 95 € (sis alv.)