

# PRACA

# KOCHAJ

*albo*

# RZUĆ!

JAK MIEĆ PRACĘ,  
KTÓRA DA CI  
SATYSFAKCJĘ  
I ZADOWOLENIE?



**JUSTYNA BARSKA**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Praca. Kochaj albo rzuć!](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[eBookInfo.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Justyna Barska, rok 2012

Autor: Justyna Barska  
Tytuł: Praca. Kochaj albo rzuć!

Data: 06.03.2013

Złote Myśli Sp. z o.o.  
ul. Toszecka 102  
44-117 Gliwice  
[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)  
email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dolożyli 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 Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
All rights reserved.

# Spis treści

DO KOGO JEST SKIEROWANY TEN PORADNIK? .....	4
WSTĘP .....	5
OD CZEGO ZACZNIEMY? .....	8
ON MIAŁ LEPSZY START! .....	12
WYBIERZ DLA SIEBIE RZEKĘ I PŁYŃ .....	15
80% PROBLEMÓW TO NASZA WYOBRAŹNIA .....	23
PODJĄŁEM WYZWANIE, ALE JUŻ MI SIĘ ZNUDZIŁO .....	28
CZY ABY ZNALEŹĆ PRACĘ, TRZEBA MIEĆ ZNAJOMOŚCI I SZCZĘŚCIE? .....	34
„SORRY, WINNETOU, BIZNES IS BIZNES” .....	39
RZUCAM ŁOPATĄ .....	47
DOSTAŁEM WRESZCIE NOWĄ PRACĘ I CO DALEJ? .....	51
JAKIM JESTEM PRACOWNIKIEM? .....	59
MÓJ SZEF TO ŚREDNIO INTELIGENTNY SZYMPANS .....	63
PRACA W ŻYCIU CZŁOWIEKA NIE JEST WAŻNA, JEST NAJWAŻNIEJSZA.....	66
JAK ZOSTAĆ WOŹNYM .....	71
PIENIĄDZE? ZAWSZE JEST ICH ZA MAŁO .....	75

## DO KOGO JEST SKIEROWANY TEN PORADNIK?

Do osób, które podjęły już decyzję, że chcą znaleźć pracę lub zmienić dotychczasowe zajęcie na nowe, i tych, które chcą podjąć swoją pierwszą pracę w życiu. Jeśli zdecydowałeś, że chcesz sam stworzyć swoją ścieżkę kariery zawodowej, to zapraszam do lektury. Jeśli nie jesteś pewien swojej decyzji na 120% i jeszcze się wahasz, to nie polecam ci mojego poradnika. Szkoda twojego czasu i pieniędzy. Uważam, że nie da się pomóc komuś, kto tej pomocy nie chce. Dlatego staram się nie narzucać ze swoimi radami, bo przynosi to zazwyczaj fatalne skutki. Jest odbierane jako wtrącanie się w czyjeś sprawy, pouczenia, wywyższanie lub, jeszcze gorzej, jako arogancja lub zarozumiałstwo, a tego w żadnym wypadku bym nie chciała. Dlatego bardzo cię proszę, mój drogi czytelniku, dobrze się zastanów, zanim nabędziesz mój poradnik. Zastanów się, czy jesteś na 120% pewien, że potrzebujesz nowej pracy i wskazówek, od czego zacząć. Jeśli tak, to zapraszam do lektury!

*Justyna Barska*

## WYBIERZ DLA SIEBIE RZEKĘ I PŁYŃ

Jaką znowu rzekę? Jakie pływanie? Ja nie umiem nawet pieskiem. To nic, zawsze możesz skorzystać z motorówki, żaglówki, kajaka, roweru wodnego, pięknego jachtu albo tratwy. Nie przesadzam. Próbuję ci tylko uzmysłwić, że jest wiele możliwości. Podobnie tu. Z pływaniem jest jak z życiem — każdy woli to robić w taki sposób, jaki mu najbardziej odpowiada. Zgodnie ze swoim charakterem, zainteresowaniami, poglądami, kompromisami, umiejętnościami i wysiłkiem dla niego najbardziej odpowiednim. Jedni uwielbiają pływać kraulem. Tak jak mój mąż. On może godzinami bez wysiłku płynąć „krytym” kraulem, aż znika z horyzontu, wywołując na plaży nie lada panikę. Ale to były triathlonista. Ja i owszem, też jestem byłym sportowcem, ale niekoniecznie lubię ten styl. Stanowczo wolę nurkowanie z maską. Spokojnie, w cudownej ciszy, bezszelestnie poruszam się w wodzie, oglądając roślinność i rybki. Pod warunkiem że woda ma odpowiednią temperaturę. Moi znajomi: jedni wolą łodzie motorowe, inni kajaki, a moja najlepsza kole-

zanka przepada za żaglówkami. Czy coś w tym złego, że każdy z nich woli pływać na swój wymarzony sposób? Nie — przecież to wszystko jest dla ludzi. Tak samo jest z życiem. Każdy z nas ma swoje upodobania i zainteresowania. Każdy z nas jest inny. Każdy z nas ma swoją mentalność. Jedni wolą żyć szybko, intensywnie, ze stałym dreszczykiem emocji. Inni preferują spokojne życie na łonie natury. Jedni mają swoją dżunglę w mieście. Kochają zgiełk, wrzawę, umieją korzystać z dobrodziejstw wielkiego miasta: kino, teatr, wystawy, rauty, przyjęcia, dyskoteki. Inni kochają, tak jak ja, prowincję, ze wszystkimi jej urokami i wadami. Czy coś w tym złego? Nie! Ale trzeba wiedzieć, czego się chce, gdzie jest nam dobrze, czego oczekujemy od życia. Gry w szachy czy ekstremalnych sportów? Tak samo jest z pracą! Musisz mieć jasno określony cel. Nie oznacza to wcale, że masz być zaraz rekinem biznesu, żeby czuć się spełniony czy dowartościowany. Może marzysz o tym, żeby zostać leśniczym, strażakiem, policjantem, pielęgniarzem, masażystą, trenerem, kucharzem, malarzem, pisarzem, reżyserem, księgowym itd. Czy coś w tym złego? W powiatowym urzędzie pracy możesz się zapoznać z **253** standardami kwalifikacji zawodowej. Na pewno wybierzesz coś dla siebie.

Niektórzy wiedzą już od dziecka, kim chcą zostać, gdy dorosną.



No może niekoniecznie to ich świadomy wybór, ale wierzą, że tak po prostu będzie i nie mają pojęcia, że może być inaczej. A jeśli ty jesteś na etapie, że nie wiesz, czym chcesz się zajmować zawodowo, to proponuję: postaw sobie cel na najbliższy rok albo 5 lat: Znaleźć zawód dla siebie! „Co? Przecież ja już mam zawód i nawet zgodnie z nim nie mogę znaleźć pracy, to po co mam szukać nowego?”. Nie wiem! A po co kupiłeś tę książkę? Bo chcesz coś zmienić w swoim życiu zawodowym. I właśnie dlatego powinieneś się zastanowić, czy to, co robisz teraz, przynosi ci satysfakcję i zadowolenie. Czy z chęcią, pełen

energii i zadowolenia idziesz do pracy? Czy się w niej realizujesz, jesteś w niej zadowolony, doceniany i odpowiednio wynagradzany? Czy chcesz ją wykonywać do emerytury? Ja ci nie pomogę, musisz sam sobie odpowiedzieć na te pytania. Mogę ci jedynie podać parę przykładów z życia, z którymi mam do czynienia na co dzień. Mam dwie koleżanki. Jedna z nich to pełna optymizmu osoba. Zawsze uśmiechnięta, zadowolona, życzliwa, otwarta i komunikatywna. Umie się bawić, korzysta z życia i cieszy się każdą chwilą spędzoną z rodziną i przyjaciółmi. Udziela się społecznie, pomaga potrzebującym sąsiadom. Wysłucha, pomoże, doradzi każdemu. Ma wielu znajomych i przyjaciół. Wszyscy ją kochają, uwielbiają przebywać w jej towarzystwie i słuchać jej opowieści. Druga koleżanka jest urodzoną malkontentką, niezadowoloną z życia. Stale narzeka, marudzi, a krótkie chwile zadowolenia znajduje w robieniu zakupów. Swoją zgorzkniałość i pesymizm życiowy przenosi na rodzinę i znajomych. A teraz zagadka: która z nich jest bogatszą osobą? Jeśli przeczytałeś już sporo książek z rozwoju osobistego, w tym pozycje Napoleona Hilla i Briana Tracy'ego, to pewnie odpowiedziałeś, że to ta pierwsza, ponieważ ona postępuje zgodnie z zasadami, którymi kierują się osoby sukcesu. I masz rację! Ta koleżanka odniosła życiowy sukces. Ma dom, pracę, samochód, czulego, nadal kochającego męża po 20 latach wspólnego życia, dwóch przystojnych,



zdrowych synów, dwa psy i cztery koty. Jest lubiana, szanowaną osobą. Ale jeśli odpowiedziałeś przeciwnie, bo wietrzyłeś tu jakiś podstęp i uznałeś, że to malkontentka ma znacznie większe dochody, to również masz rację. Przypomniał mi się dowcip:

W pewnej indiańskiej wiosce dwóch wojowników, Szybka Strzała i Ryczący Byk, bardzo się kłóciło. Całe plemię było już zaangażowane w ich spór i nie mogąc dłużej tego znieść, postanowiło zaprowadzić zwaśnionych wojowników do Wielkiego Wodza, żeby ten rozstrzygnął konflikt. Najpierw Szybka Strzała przedstawił swoje racje. Po ich wysłuchaniu Wielki Wódz odpowiedział:

— Masz rację, Szybka Strzało.

Na co, rzecz jasna, oburzył się Ryczący Byk i opowiedział swoją wersję wydarzeń, przedstawiając własne argumenty. Po wysłuchaniu Ryczącego Byka Wielki Wódz oznajmił:

— Masz rację, Ryczący Byku.

Na co z kolei z tłumu wykrzyknęła oburzona Pocahontas:

— Ależ Wielki Wodzu, oni obaj nie mogą mieć racji

— Masz rację, Pocahontas — odparł Wielki Wódz.

Dokładnie tak jest z tą historią o moich koleżankach. Patrząc z perspektywy urzędu skarbowego, ta dru-

ga ma dużo większe dochody. Ale ja należę do tej większości ludzi, którzy nie zgadzają się z tą instytucją i uważam, że ta pierwsza koleżanka jest bogatsza, mimo PIT-u z dużo mniejszym wynikiem w pozycji „dochód”. I kto ma rację, ja czy urząd skarbowy? Odpowiedz sobie sam. Czy stan posiadania daje nam radość, zadowolenie, szczęście? Czym właściwie jest bogactwo? Jak je zmierzyć? Kiedy jest się tak naprawdę bogatym? Jak sądzisz, która z moich koleżanek ma większe poczucie własnej wartości? A na koniec jeszcze jedno pytanie: Która z nich jest krawcową, a która kierowniczką w dużej firmie? Masz rację!

Dzięki temu, iż moje dotychczasowe życie zawodowe było bardzo zróżnicowane, znam wielu ludzi z różnych grup społecznych. Tych bardzo zamożnych, ze swoimi prywatnymi samolotami, tych reprezentujących średnią klasę i tych ubogich, i wykluczonych społecznie. Znam sporo biznesmenów, lekarzy, prawników, ludzi telewizji (w tym kilku sławnych aktorów), trenerów, wykładowców, informatyków, księgowych, urzędników, strażaków, policjantów, krawcowych, palaczy, listonoszy, kucharek, pracowników ochrony, gońców, sprzątaczek (o, przepraszam, konserwatorów powierzchni płaskich) i wielu innych ludzi wykonujących różne zawody. I wierz mi, w każdej bez wyjątku grupie społecznej i zawodowej są ludzie, którzy świetnie się czują w tym, co robią, wykonują swoją

pracę z pasją i z zaangażowaniem, i dzięki temu mają wysoką samoocenę. Ale niestety znam też w każdej z tych grup, powtarzam, w każdej bez wyjątku, osoby wiecznie niezadowolone, sfrustrowane, znerwicowane, cierpiące na depresję, pełne goryczy, pretensji i mające niską samoocenę. Po co o tym piszę, przecież wszyscy wiemy, że ludzie są różni? Chcę, żebyś zastanowił się przez chwilę, jaką grupę społeczną ty reprezentujesz. Jakim jesteś człowiekiem? Optymistą cieszącym się z życia czy stale zrzędzającym marudą? Czego oczekujesz od siebie i swojego życia? Czy to, że zmienisz pracę na inną i będziesz więcej zarabiał, na pewno da ci satysfakcję i zadowolenie?

Jeśli jesteś optymistą, osobą radosną i otwartą, a zmiana pracy jest ci potrzebna, ponieważ zmieniły się twoje życiowe priorytety, założyłeś rodzinę i nie jesteś już luzackim singlem, lub chcesz się rozwijać, poznać nowych ludzi, podjąć nowe wyzwanie, w porządku, zrób to. Zmień pracę lub załóż działalność gospodarczą. Ale jeśli jesteś zawodowym smerfem Marudą, zastanów się, co ci da nowa praca. Moim zdaniem niestety nic. Poprawa będzie tylko chwilowa i pozorna. Krótkotrwałe zadowolenie z wyższej pensji, chwilowy zachwyty nowym otoczeniem i nowymi ludźmi, a po pewnym czasie — to samo. Znowu będziesz narzekał, że twój szef to „średnio inteligentny szympans”, że są osoby, które zarabiają więcej od

ciebie, a przecież ty jesteś od nich lepszy, zdolniejszy i masz wyższe kwalifikacje. Nowy samochód, który sobie kupiłeś, po miesiącu okazał się niezupełnie taki super, bo sąsiad ma nowszy rocznik. Twoje mieszkanie, z którego do tej pory byłeś dumny, teraz stało się tylko ciasną klitką w bloku, ponieważ w twojej nowej pracy prawie wszyscy mają domy ze 100-metrowym ogródkiem (ja to nazywam wolno stojącym mieszkaniem), ale dla ciebie teraz to nowy powód do frustracji. Daj sobie spokój, odłóż tę książkę i zacznij od pracy nad sobą, a nie nad szukaniem nowego zajęcia. Polecam szkolenia i warsztaty z rozwoju osobistego, coaching lub NLP. Poczytaj trochę o tym w internecie i na pewno uda ci się wybrać coś dla siebie. Potem ponownie zapraszam do lektury. Chociaż może już wcale nie będzie ci ona potrzebna. I to będzie dla mnie, jako jej autora, największy sukces.

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Praca zajmuje ogromną część naszego życia. Czasami jedna myśl, jeden cytat czy książka mogą je przekierować na zupełnie inny, lepszy tor. Po przeczytaniu tej publikacji zaczniesz świadomie podejmować decyzje zawodowe. Będą one zgodne z Twoimi zainteresowaniami, upodobaniami i własnym systemem wartości. Czynnikiem wyróżniającym tę publikację jest osoba autorki, Justyna Barska, dyrektorka powiatowego urzędu pracy, mająca nietuzinkowe podejście do życia i ludzi. Osoba młoda, dynamiczna, zawsze uśmiechnięta, pełna werwy, wigoru, z olbrzymim poczuciem

humoru i dystansem do siebie i życia. Codziennie służy pomocą i jest wsparciem dla innych. Ma dużo empatii i zrozumienia dla ludzkiej nieporadności, bezsilności i krzywdy. Opinia Czytelnika: "Dawno przekroczyłem wiek, w którym, mając wszystko niby-poukładane, człowiek decyduje się na zmiany - często ma dość wielu rzeczy, również pracy wykonywanej od lat... Ale skoro jakoś idzie, no to trwam, a stres, wstyd powiedzieć, wyładowuję nie tam, gdzie powinienem. Siadając do lektury, postanowiłem, iż zapoznam się z jej treścią, by móc cokolwiek powiedzieć, gdy ktoś zapyta, co o niej sądzę. Przeczytałem właściwie jednego wieczoru i skutek jest taki, że chodzę z uśmiechem do swej pracy! Nie, nie dlatego, że ją polubiłem, ale dlatego, że wiem, iż ją szybko zmienię. Na razie wszystko skutkuje....", Krzysztof

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli  
<http://praca-satysfakcja-zadowolenie.zlotemysli.pl>

[Dodaj do koszyka](#)