

Helena Lass on on arstiharidusega enesejuhtimise ja vaimse fitness'i konsultant. Ta on loonud ennetava meditsiini keskuse Unego (www.unego.ee) ning toimetab rahvusvaheliselt www.helenalass.com kaudu.



Ainult naistele

Miks naised iseseisvust tahavad, ja samas kardavad?

Aeg on vabandused kõrvale jätta!

Naised ootavad majanduslikust iseseisvusest ja/või äri alustamisest unistades, et see soov täitub iseenesest, mingi välise juhuse tõttu. Kuidas naiste mõtteviisi neid tagasi hoiab, räägib **dr Helena Lass**.

Lasias laastus on just eriti naised veendunud, et „kõike korraga ju ei saa“ – ja just see hoiabki neid ärimaailmas tegutsemast tagasi. Asi on tegelikult sõnade *jah* ja *või* vahes ning sellest tulenevas mõtteviisis. Sul on mõlemal juhul õigus: siis, kui sa ütled endale näiteks, et sa saad olla hea ema *JA* edukas ärinaine; ja siis, kui sa ütled, et sa saad olla edukas karjääris *VÕI* pühenduda perekonnale. Mõlema variandi kohta on hulgaliselt tõendeid. Meile meeldib mõelda, et üks või teine tööga seotud unistus ongi „soovunelm“ või „ebarealistlik ootus“, leides hulganisti ka põhjendusi, miks „temal on see võimalik ja mul mitte“.

Kõige taga on usk

Naised võiksid endale seda lubada ja uskuda, et on täiesti võimalik töös edu saavutada, säilitada head peresuhted, tegeleda oma hobidega *JA* viia ellu unistused. Kusagil pole kirjas, et ühe unistuse täitumiseks peab teisest loobuma. Asi on vaid toes, mida sa vajad.

Mida suurem on sinu unistus, seda rohkem tuge sa vajad. Ma mõtlen toe all kõike, mis aitab sul paremini toime tulla: toitu, puhkust, und, lõõgastust, massaaži, rõõmu, sõprust, tervist, vaimset tasakaalu, mõistvat perekonda, abilisi, raamatupidajat

jne. Kui sul on lapsed, siis on oluliseks toeks muidugi perekond ning muu tugisüsteem: lapsehoidja, koristaja, eraõpetaja, treener. Emanal tahad sa loomulikult kindel olla, et su lastel on selles süsteemis turvaline side kõikide nende inimestega.

Kui sa tahad tõeliselt äri teha, siis ei ole selline tugisüsteem mitte luksus, vaid normaalne osa sinu eluviisist. Keegi ei suuda seda kõike üksinda teha, isegi kui meedia seda nii esitab. Nii et esimene asi on seista selle eest, et sul on olemas tugivõrgustik. Loobu sellest utoopilisest mõttest, et sa oled üksi ülivõimekas, samuti süütundest, mis ei aita küll sugugi kaasa, kui sul on eesmärk astuda suuri samme.

Naiseliku energia varjatud tugevus

Tänapäeval on enesestmõistetav, et mees on äriimees. Kuid miks naine peaks ärisse minnes loobuma oma naiselikkusest. Me saame oma mehi armastada, kuid ei pea nendeks muutuma või lähtuma nende põhimõtetest ja tegutsemisviisist. See poleks meie kõige tugevam külg. Parimaks peetakse meheliku ja naiseliku energia oskuslikku kombinatsiooni, kuid tark on ära kasutada looduse poolt antud eelseid.

Hea näide on lugu tammest ja paindlikust pajuviitsast. Kui torm tuleb, siis seisab tamm ikka kogu oma tugevuses kindlalt

Meile meeldib mõelda, et üks või teine tööga seotud unistus ongi „soovunelm“ või „ebarealistlik ootus“, leides hulganisti ka põhjendusi, miks „temal on see võimalik ja mul mitte“.

ja vankumatult. Tamm näeb pajuviitsas nõrkust. Torm kasvab, tamm ei anna alla ja seisab ikka püsti. Pajuviits tamme kõrvallaseb aga ennast vaikselt painutada. Järsku käib kõva praksatus. Kui torm vaibub, sirutab pajuviits end taas taeva poole ja vaatab enda ümber ringi: oo, palju lagedamaks on jäänud.

Tugevus ei seisne alati otsesõnu „tugevuses“. Loodus on täis neid näiteid. Lõpuks on küsimus selles, kes jääb vaatamata muutuvatele oludele püsima ja kes mitte. Igas mehes ja naises on mõlemad omadused olemas ning edukas on see, kes kasutab sobivas doosis nii ühte kui teist. Ka tänapäevases ärimaailmas leiab vallutuslik, reegleid ja vormi rõhutav maskuliinne energia tasakaalu feminiinsest loomulikkusest, paindlikkusest ning jätkusuutlikkusest. ▶



Kusagil pole kirjas, et ühe unistuse täitumiseks peab teisest loobuma. Asi on vaid toes, mida sa vajad.

► Ka põhjused, miks äri tehakse, on palju mitmekesisemaks muutunud – suure raha tagaajamine ei ole enam ainus eesmärk. Nagu ütleb Tata Groupi tegevjuht **Ratan Tata**: „Kasum on nagu õnn selles mõttes, et ta tuleb teiste asjade mõjul. See ei saa olla kinisidee. Meil on vaja rohkem ettevõtteid, kes näevad oma eesmärki milleski suuremas kui pelk raha tegemine.“

Maailma hindab praegu ümber, mis on edu, aga lisaks sellele otsime me uut mõisteteid, mis hõlmaks ka seda heaolutunnet, mida me saame, kui me anname tööga oma panuse parema ja tasakaalukama elu heaks. Äritegevuses ei paista kõige tähtsam olevat enam ainult kasum, vaid sotsiaalses plaanis lisaväärtuse loomine. Materiaalne edu pole enam eesmärk omaette, vaid õigesti tehtud sammude loogiline tulemus. Abstraktsemad ja paindlikumad väärtused on aina enam okei. Ja aina enam on okei ka naisena äri teha.

Särasilmsusel põhinev äri

Rajshree Pathy, Rajashree Sugars & Chemicals Ltd direktor, ütleb: „Ükski vara, materiaalne rikkus ja isegi suhted ei tekita seesugust rahulolutunnet kui oma tõelise kutsumuse leidmine ja üldsuse heaolusse panustamine selle kaudu.“

Naiselik energia annab ettevõtluses suuri eeliseid. Kogu protsessi alguspunktiks on su anne ja kõik see, mida sa teed kirgliku pühendumusega. Äri tuleks rajada ainult sellele, mis sul endal silma sarama paneb. Inimesed tahavad üha enam midagi unikaalset – midagi, mis on kombinatsioon sinust ja sinu ärist – ning nad on nõus selle eest maksma. Nad ei taha juba tehtud-tuntud ideede kloone. Kui me teeme seda, mis meid kaasa haarab, ja kui meie tegevus muudab kuidagi ümbritsevat keskkonda paremaks, siis on ka meie motivatsioon tunduvalt kõrgem. Tubli annus maskuliinset poolt – turuanalüüsid, strateegiad, SWOT-analüüsid, lepingud jne – lisandub alles kolmandas faasis. Me näeme tulevikus ilmselt üha sagedamini selliselt üles ehitatud ärimudelit.

Põhjus, miks ma siin just hindu naiste mõtteid välja toon, on see, et Indias on naise roll palju ühesemalt määratletud kui meil, aga nad on olude kiuste siiski suurkorporatsioonide etteotsa tõusnud.

Näiteks Rajashree Pathy meenutab: „Mul polnud kahtlust, et ma teen selle ära. Kui sul on tugev soov ning see toob kasu ka laiemale ühiskonnale, siis saab see tõeks.“

Chanda Kochhar (ICICI Banki tegevjuht): „Tõeliselt edukas saab olla vaid tugeva tahtejõu, otsustavuse ning sihipärase ning pideva tööga olukorras, kus teised loobuvad.“

Dipali Goenka (Welspun Retail Ltd, tegevdirektor): „Ma usun, et kui üks naine paneb oma südame ja mõistuse mingisse tegevusse, siis saab ta üle kõigist takistustest

ja viib oma unistuse ellu. Ja sa ei pea veenma ei oma abikaasat ega kedagi teist, vaid ainult iseennast. Sa ei tohiks kunagi alla anda. Jätka, kuni asi õnnestub, ja astu vastu sellele, mis pole õige.“

Nad ei ütle, et „õige tee“ on takistustevara, vaid rõhutavad just, et olles sihikindel ja otsustav, ületad sa ka kõige raskemad takistused. Seetõttu on väga tähtis sinu usk iseendasse ja oma tootesse/teenusesse. Väärtusta ise oma ideed, siis teevad seda ka teised. Püüa see hirmul põhinev mõtteviis ületada: „Mis siis saab, kui see kõik ebaõnnestub?“, „Mis saab, kui ma ei leia piisavalt kliente?“, „Ma ei julge oma toote/teenuse hinda tõsta!“ Siin ei ole midagi pistmist klientide, hinna ega turusituatsiooniga. On ainult sinu enda hirm, et raha ei tule sisse. Tööta just selle hirmuga. Enesekindlus on eeldus, et sa saaksid oma plaani ellu viia. Julgus ei tähenda hirmu puudumist, vaid selle aktsepteerimist – seda, et sa oled oma himudega sõber. Kui sa oled juba otsustanud teha midagi uut ja avardada oma maailma, siis jumala pärast, tee seda täiega.

Ära tee loobumist endale mugavaks

Üks suuremaid vigu on see, et me ei jõua kuidagi asja teostuseni. Idee üksi ei loe veel midagi. Kas pole nii, et me panustame teinekord rohkem aega tagavaraplaanide väljatöötamisele kui plaanile endale. Ära anna endale isegi võimalust mõelda, et sa toetud sel või sel juhul tagavaraplaanile – ainult nii on sinu sihikindlus tagatud. Kui sa „proovid ja vaatad, mis saab“, siis ei suutu sa enda ega ka teiste resurssidesse kuigi lugupidavalt.

„Ma panen kõik mängu ja pean leidma viisi, kuidas seda teha“ ning „Kui kuidagi ei saa, siis kuidagi ikka saab“ – selline on suhtumine, mis midagi muudab ja edu toob. Naiste puhul on see justkui okei, kui me alla anname. Kuuleme siis lohutusi stiilis polehullu-sa-vähemalt-proovisid. Iga läbimurre tähendab õppimist teekonna käigus – see käib ka sinu kohta. Me tõlgendame liiga kergesti esimesi ebaõnnestumisi selle märgina, et me ei saagi hakkama, ja võtame liialt kergesti kuulda teiste kinnitusi sellele. Tuleta meelde, kui sa nõela ja niidiga õmblema õppisid – ainult uus katse viib sind eesmärgile lähemale.

See on normaalne, kui sul on küllaldaselt raha. See on normaalne, kui sul on toetav ja tasakaalukas suhe. See on normaalne, kui sa tunned rahulolu ja annad oma panuse ühiskonna hüvanguks. Kui teed otsuse mitte eeldada teiste inimeste standardite järgi,

tekivad hoopis paremad küsimused: kuidas? kellega? kus?... Otsusta, et elad oma elu ja mõtle sellest kui uuest normist, mitte järjekordsest katsest.

Usu, et see on võimalik

Ettevõtlustraditsiooniga peres näevad lapsed juba varakult, et majanduslik iseseisvus on võimalik, ja nad astuvad sageli oma vanemate jälgedes. Seevastu töövõtja taustaga vanemate järeltulijad lähevad ka palgatöötaja teed. Ümbritse ennast inimestega, kes on sulle eeskujuks – jälgi neid sotsiaalmeedias, loe nende kohta, õpi nendelt. Niiviisi hakkad sa vaikselt uskuma, et see on võimalik, ka sinul. Sul on midagi maailmale pakkuda.

Kui sa oled toas, kus on viis ust, siis kõige hullem, mis sa teha saad, on jääda valima, arutlema ja analüüsima. Mõnikord juhendatakse meid justkui kusagilt kõrgemalt – nimetame seda intuitsiooniks. See ei lähtu ratsionaalsusest, vaid annab ennast tunda tahtmises tegutseda ja inspiratsioonis. Kasuta kas oma ratsionaalsust või usalda intuitsiooni, aga vali n-ö õige uks ja õpi

See on normaalne, kui sul on küllaldaselt raha. See on normaalne, kui sul on toetav ja tasakaalukas suhe.

teekonna käigus. Me ei näe ju nende valikute taha, mida me pole veel teinud. Ja kuigi on aegu, mil me peame selgelt väljendama oma soove, on ka aegu, mil peaksime ruumi tegema müstikale ning üllatustele. Ainult nii saab juhtuda midagi, mis on veel parem sellest, mida sa omakeskis plaaninud olid. Üllatustel ja müstikal pole ruumi, kui su pea ja kalender on täis, nii et ole avatud.

Astudes sulle ettenähtud kohale

Muidugi ei juhtu kõik korraga nagu sõrmenipsu peale. Võta sihikule üks valdkond, kus sa tahad midagi ära teha, ja hakka pihta. Sa pead ärinaisena olema võimeline konkreetset sõnastama, mida sa vajad ning tahad. Konkreetsus, detailid ja kommunikatsioon

on siin väga olulised. Tööta pigem selle nimel, et saada see, mida sa tahad, selle asemel et võtta eesmärgiks vältida seda, mida sa ei taha (nt täita kellegi teise standardeid).

Ole tänulik selle eest, mis sul on. Kuid see ei tähenda, et sa ei võiks veelgi kasvada. Mõtle, mida sa tahad veel maailmale öelda ja edasi anda? Kui sul on midagi, mida sa suure õhinaga näiteks nädalavahetuseti teed, siis mõtle, millise entusiasmi sa seda teeks, kui see su töö oleks. **D**

Vali meid - vali tervis!

"Kui inimene jälgib oma tervist, siis on raske leida arsti, kes teaks temast paremini, mis on ta tervisele kasulik".
Sokrates

Parimad pakkumised
just Sinu ettevõtte
töötajatele!

Info tel. 627 1271 või myyk@kalevspa.ee
Vali www.kalevspa.ee

Uued
tuled
Kalev Spas



KALEVspa
hotell & veekeskus