MỤC LỤC

Lãi kép của sự suy giảm
Chi phí ẩn trong doanh nghiệp: Sức khỏe có đơn vị tiền
Huyền thoại về “Lúc nào rảnh sẽ làm”
3 năm tới, chị muốn mình ở đâu?

Chị vừa đẩy một lịch tập thể dục sang tuần sau. Chị tặc lưỡi bỏ qua bữa trưa tử tế vì cuộc họp kéo dài. *“Chỉ nốt dự án này thôi”*, *“Sang quý sau việc giãn ra rồi mình sẽ tính”*, *“Đợi con thi xong đã”*... Đó là những câu nói quen thuộc của những người phụ nữ đang gánh trên vai cả một doanh nghiệp hoặc một đội ngũ lớn.

Chúng ta thường nghĩ rằng việc trì hoãn chăm sóc sức khỏe là “miễn phí”. Rằng cơ thể sẽ cứ nằm chờ ở đó, giữ nguyên trạng thái hiện tại cho đến khi chúng ta sẵn sàng quay lại chăm lo cho nó.

Nhưng sự thật là, ở độ tuổi chuyển giao 44–52, cơ thể chị không có nút “tạm dừng”. Không làm gì cả không có nghĩa là đứng im. Vậy chi phí thực sự của việc “không làm gì” trong 3 năm tới là bao nhiêu?

Lãi kép của sự suy giảm

Ở tuổi chuyển giao, cơ thể người phụ nữ đi qua những thay đổi lớn về nội tiết. Estrogen và progesterone không chỉ liên quan đến sinh sản; chúng còn bảo vệ giấc ngủ, duy trì khối lượng cơ, hỗ trợ trí nhớ và điều hòa năng lượng.

Khi chị chọn “chưa làm gì”, chị đang để cơ thể tự xoay xở với sự sụt giảm này giữa cường độ làm việc khắc nghiệt của một người điều hành.

- Năm thứ nhất: Tình trạng tỉnh giấc lúc 3 giờ sáng thỉnh thoảng xuất hiện. Chị bù đắp bằng cách uống thêm một ly cà phê. Vòng eo có vẻ chật hơn một chút dù chị ăn y như 5 năm trước.

- Năm thứ hai: Những buổi chiều 3 giờ "sập" năng lượng trở thành bình thường mới. "Sương mù não" xuất hiện thường xuyên hơn — chị quên tên một đối tác quen thuộc, lỡ một chi tiết quan trọng trong báo cáo.
- Năm thứ ba: Sự kiệt sức trở thành phông nền của cuộc sống. Những cơn cáu gắt bất thường với nhân viên hay người nhà diễn ra như một phản xạ. Khối cơ mất đi âm thầm khiến việc đi công tác, đứng sự kiện lâu hay leo vài nhịp cầu thang trở thành gánh nặng.

Trì hoãn lúc này giống như vay nợ tín dụng đen. Chị vay năng lượng của ngày mai để dùng cho hôm nay, và khoản nợ đó sẽ phải trả bằng chính sinh lực cốt lõi của chị.

Chi phí ẩn trong doanh nghiệp: Sức khỏe có đơn vị tiền

Là người ra quyết định, chị quen với việc đo lường hiệu quả đầu tư (ROI). Vậy hãy quy sức khỏe ra một đơn vị dễ hình dung hơn: Tiền.

Hãy tưởng tượng chị bước vào một cuộc đàm phán quan trọng, nhưng đêm qua chị chỉ ngủ chập chờn 4 tiếng. Sự thiếu tỉnh táo và sương mù não đó hoàn toàn có thể khiến chị nhượng bộ một điều khoản gây thiệt hại hàng trăm triệu.

Hoặc hãy dùng thang đo WPAI (Work Productivity and Activity Impairment) của quốc tế để tính toán. Nếu tình trạng thiếu ngủ, cáu gắt và kiệt sức làm giảm 20% năng suất làm việc của chị. Giả sử thu nhập hoặc giá trị chị tạo ra cho công ty là 1,5 tỷ đồng mỗi năm, 20% đó tương đương 300 triệu. Trong 3 năm, chị đang âm thầm đánh mất gần 1 tỷ đồng — một chi phí vô hình nhưng hao hụt là thật.

Không làm gì cả hóa ra lại là quyết định đắt đỏ nhất.

Huyền thoại về "Lúc nào rảnh sẽ làm"

Lý do lớn nhất khiến những nữ lãnh đạo bỏ dở hoặc trì hoãn các kế hoạch sức khỏe là chờ đợi một "thời điểm hoàn hảo". Một lúc nào đó công việc ít đi, nhân sự ổn định, gia đình thảnh thơi.

Nhưng chị biết rõ hơn ai hết: thời điểm đó không bao giờ đến. Vai trò của người điều hành là giải quyết vấn đề, và vấn đề thì luôn xuất hiện.

Nếu chị đang đợi đến lúc "rảnh" để bắt đầu, chị sẽ không bao giờ bắt đầu. Chị không cần một chương trình đòi hỏi chị phải rảnh rỗi. Chị cần một hệ thống, một phương pháp có thể chạy mượt mà *ngay cả khi chị đang bận rộn nhất*. Chị cần những thói quen được thiết kế riêng cho lịch trình của một người đang gánh vác doanh nghiệp, không phải lịch của một người rảnh rỗi.

3 năm tới, chị muốn mình ở đâu?

3 năm nữa, chị sẽ thêm 3 tuổi. Cửa sổ tiền mãn kinh sẽ tiến xa hơn.

Chị có thể bắt đầu bây giờ, khi mọi thứ mới chỉ là những tín hiệu cảnh báo ban đầu, để việc điều chỉnh diễn ra nhẹ nhàng, vào đúng guồng và tốn ít công sức nhất. Hoặc chị có thể chờ 3 năm nữa, khi cơ thể đã kiệt quệ, thói quen xấu đã bám rễ sâu, và việc xoay chuyển tình thế sẽ đòi hỏi một nỗ lực khổng lồ (thậm chí là phải dừng lại công việc).

Chị đã gánh vác công ty, đội ngũ và gia đình rất xuất sắc. Đã đến lúc chị cần đưa chính Sinh lực của mình vào danh mục dự án ưu tiên nhất. Đừng để chi phí của sự trì hoãn bào mòn đi thần sắc và sự sắc bén của chị.

Chị đã sẵn sàng để dừng việc "trả phí" cho sự kiệt sức? Đừng đợi thêm 3 năm, hay thậm chí 3 tháng nữa. Hãy bắt đầu bằng việc nhìn thẳng vào dữ liệu của chính mình.

Mời chị đặt lịch Phiên Giải Mã Thần Sắc (60 phút). Trong phiên làm việc 1:1 này, chúng ta sẽ

cùng nhau đọc vị những tín hiệu cơ thể chị đang gửi đến, đo lường những "chi phí ẩn" chị đang mất mát, và vạch ra một lộ trình hành động thiết thực, vừa vặn tuyệt đối với lịch trình bận rộn của chị.

 [Nhấn vào đây để đặt lịch Phiên Giải Mã Thần Sắc ngay hôm nay]