创业时要克服疲劳和压力

持续创业的诀窍

我们回答

为什么创业时压力大？

为什么创业时学会怎么克服疲劳非常重要？

我能做什么去克服疲劳呢？

假设你的朋友在6个月后有一个重要的晚会要参加。她想要展现最好的自己，所以她决定现在就开始健身。

她需要精神上的支持，所以她请你和她一起去健身房。她去的第一天你同意并陪她去了，她既兴奋又充满活力。

她不确定怎么和从哪里开始，所以她寻求你的建议。基本上，她希望你成为她的免费私人教练。

你会为她选择什么样的锻炼制度？

让我们找到答案

这个还是那个

哪种方式才能使你的朋友实现她的长期健身目标？

欺骗她的力量水平，反复地举起她能找到的最大的重量。在跑步机上以最快速度奔跑直到她下一天早上几乎不能移动身子。

以稳定速率、随着时间逐渐增加她能举起的重量和她跑动的距离、速度。

结论

正如他们所说，慢而稳赢了赛跑。通过慢慢地增加她的力量和使她的运动保持合理的速度，她更有可能完成她六个月的健身目标。

知道了

当你开始一项新的业务时，有时你会感觉自己像在健身房里完成了一个顶级的健身计划。

你很容易把自己搞得很累，疲劳到无法正常运作和有效经营的地步。那是因为，让我们面对现实吧，创业会让人感到极度的压力。

你必须尽可能远地考虑你的商业理念，如何执行，筹款，预算，开支，销售，市场营销等。

最重要的是，你的新事业常常与你的梦想和激情紧密相连。所以，它的成功或失败会对你的心灵产生巨大的影响。

也就是说，你可以采取一些措施来准备和抵消创业所带来的情绪、个人和身体上的压力，同时也帮助你找到更多的能量和乐观情绪。

第一步是确保那些没参与你业务的人了解你的业务。

帮助家人和朋友欣赏你在做什么，以及你为什么要做这件事。例如，芙罗拉告诉家人和朋友，她喜欢艺术，所以她开始建立一个艺术画廊，为她的社区带来便宜的、可获得的艺术品。

接下来，告诉他们你每天如何经营你的生意，以及它是如何影响你的。芙罗拉告诉朋友和家人，她要在早上五点起床与国际艺术经销商谈生意，经营自己的画廊到7点，并制定营销计划直到晚上9点。

当朋友和家人了解你的经历，这使他们更容易了解和知道如何支持你。它也能帮助你意识到你并不孤单，还有一些你可以信赖的人。

休息是战胜疲劳的另一种方式。这可能非常明显，但有些企业主们经常工作7X24小时以致精疲力竭。

在你的一天、一周、一个月、一年里抽出时间来放松、充电。但这并不表示你要在假期里花费高价与稀有的白化鲸鱼一起潜水。它仅仅意味着去做一些不起作用的事情。

你可以每天花半小时吃晚饭，看一本书，或者休息一天和家人一起去公园，或者每月和朋友去看一次电影。

当你从预定的休息时间回到工作岗位时，你会有更多的精力、热情和专注。

提示

你也可以从其他企业主那里得到支持。浏览本地或类似smallgiants.org的在线社区，那里的人都在谈论拥有一家小型企业，吸取他们的意见，经验，和挑战。

合理的规划也能减轻你的负担。

把你的业务重要的细节从你的脑子里记录到文档中去。记录你的预算，记录你的开支，使用客户关系管理系统，并规划你的电子邮件收件箱。

不要觉得你需要手动完成所有这些工作。有多种工具可以帮助你管理。例如，像QuickBooks软件可以自动记录和整理销售及费用。

你也可以采取措施使你的日常职责得到控制并顺利进行。

制定一个灵活的时间表，让你有足够的时间完成任务，并在你的一天和一周内提供指导。而不是不清楚什么时间你应该做一件事，却决定你将在每个星期三12:30完成。

此外，开发流程。找到有效的方法来完成任务并把它们写下来，这样你就不会从头开始。例如，创建一个发送给新客户的标准重复邮件或博客文章模板。

如果你和别人一起工作，不要害怕委派。如果你担心别人不知道如何完成某些任务或责任，那么就为他们写下这一过程。

最后，学会说“不”。开始一个小生意通常意味着抓住你所有的客户或者从零做起。说“不”可能意味着少一点钱，但它会给你做工作所需的精力。

现在这样做

我们要你做的最后一件事是强调记住本课的所有信息。