

Ćwiczenie 6: Twój harmonogram sprzątania

To ćwiczenie polega na ułożeniu i spisaniu harmonogramu sprzątania, który będzie służył Tobie i Twojej rodzinie.

KROK 1:

Narysuj na kartce tabelkę z trzema kolumnami i zatytułuj je odpowiednio (lub skorzystaj z drugiej strony tego ćwiczenia): 1. do zrobienia, 2. jak często wykonuję, 3. jak często chciałabym.

W pierwszej kolumnie spisz na kartce wszystkie rzeczy, które muszą być zrobione w domu. Niech to będą czynności, które wykonujesz Ty i domownicy, które muszą być wykonywane codziennie oraz te, które robisz rzadko, a także te, na które brakuje Ci czasu, ale wyrzucasz sobie, że są niezrobione.

W drugiej kolumnie przypisz do każdej czynności częstotliwość z jaką je wykonujesz (np. codziennie, co drugi dzień, raz w tygodniu, raz w miesiącu, itd).

W trzeciej kolumnie częstotliwość z jaką chciałabyś je wykonywać (np. codziennie, co drugi dzień, raz w tygodniu, raz w miesiącu, itd).

KROK 2:

Rozpisz plan sprzątania bazując na kroku 1, do tego celu użyj pomocy z Modułu 3 i tabelki: Twój harmonogram sprzątania.

Zdecyduj, które czynności będziecie wykonywać codziennie, które co drugi dzień, które raz w tygodniu, etc. Tym powtarzalnym co tydzień przypisz odpowiedni dzień tygodnia. Wpisz je w harmonogram sprzątania na tydzień i na dłuższy okres. Powieś go w podręcznym miejscu albo włóż do swojego kalendarza. Tak byś w łatwy sposób mogła do niego w każdej chwili wrócić.

Naszym celem jest ułożenie harmonogramu razem z domownikami i podzielenie się z nimi obowiązkami. Nie bez powodu jednak Moduł "Działaj z domownikami" znajduje się na końcu kursu. Dziś chcę żebyś to Ty nauczyła się działania w rytmie harmonogramu, po to byś była dla nich wzorem i później mogła sama ich tego nauczyć. Jeśli jednak już dziś chcesz zachęcić domowników do działania razem z Tobą, próbuj!

UWAGA:

Najważniejsze zadanie od dziś: zacznij sprzątać według harmonogramu, szczególnie przy obowiązkach, które w całości należą do Ciebie.

Ćwiczenie 6: Twój harmonogram sprzątania

[illegible]