



KURS ONLINE: JAK UTRZYMAĆ

Porządek Na Co Dzień

CIESZ SIĘ ŻYCIEM BEZ BAŁAGANU: KURS: KROK PO KROKU

MODUŁ 3:

Wprowadź Domowe Rytuały



Zaczynamy kolejny etap!

Witaj w trzecim module kursu “Jak utrzymać porządek na co dzień”. Za Tobą intensywny czas pozbywania się rzeczy, których już nie potrzebujesz i które nie ułatwiają Ci stworzenia Twojego wymarzonego domu. Dziś zaczynamy **kolejny etap**, który pomoże Ci utrzymać porządek. Opracowanie i wprowadzenie domowych rytuałów, dzięki którym znajdziesz czas na sprzątanie, organizację przestrzeni, a także poradzisz sobie w sytuacjach kryzysowy. Gotowa?





Trzy rodzaje sprzątania

Nie wiem czy kiedykolwiek się nad tym zastanawiałaś, ale sprzątanie można podzielić na trzy rodzaje. Bardzo ważne jest ich rozróżnienie, bo stosowanie dwóch pierwszych sprawia, że porządek nie jest stanem przejściowym, a trzeciego chcielibyśmy uniknąć.



Szybkie sprzątanie

To wszystko to, co robimy by zapobiec przekształceniu się niewielkiego bałaganu w totalny nieład. Zazwyczaj wykonanie tych czynności zajmuje mniej niż dwie minuty i właśnie dlatego powinniśmy je robić od razu. Podczas gotowania obiadu sos zaczął przyskać sos i pomidorowe plamy znalazły się na kuchence i kafelkach? Oczywiście możesz je tam zostawić i zająć się tym później, ale jeśli wytrzesz ściereczką od razu, to zajmie Ci to kilka sekund i unikniesz szorowania, odkładania kolejnych warstw tłuszczu i brudu. A usunięcie zaschniętego tłuszczu niestety nie trwa kilku sekund.

Szybkie sprzątanie polega na natychmiastowym usuwaniu nieporządku. W przeciwnym wypadku bałagan się skumuluje, plamy , brud zaschną i wnikną w strukturę materiału, przez co trudno będzie je usunąć, a Ciebie bałagan zacznie razić w oczy.



Sprzątanie regularne

Regularnie nie znaczy bardzo często, ale to właśnie zachowanie regularności sprzątania jest kluczem do utrzymania porządku. Lepsze efekty uzyskamy wykonując daną czynność krócej i częściej niż rzadko i długo,

To tak jak z treningiem. Nie schudniesz ćwicząc raz w roku przez cały dzień, ale poprawisz swoją sylwetkę ćwicząc codziennie przez 15 minut.

Na regularnym sprzątaniu wcale nie musisz spędzać dużo czasu. Dobrze rozplanowane zajmie od kilkunastu do kilkudziesięciu minut dziennie, a z każdym tygodniem będziesz wykonywać je jeszcze szybciej.



Sprzątanie ratunkowe

„ODGRUZOWYWANIE” MIESZKANIA

Odgruzowywanie mieszkania to naprawienie dłuższego zaniedbania, np. czyszczenie piekarnika, którego nikt nie mył przez rok używania, ale też sprzątanie łazienki raz w miesiącu. Zazwyczaj brud i tłuszcz skumulują się przez ten czas tak bardzo, że ich usunięcie wymaga sporej ilości czasu i niemałego wysiłku. To właśnie takiego sprzątania ratunkowego chcemy uniknąć, a najprostszy sposób to właśnie regularne porządki.

Podczas sprzątania ratunkowego zazwyczaj trzeba też używać silnych i żrących środków czystości, bo te naturalne i delikatne są za słabe w walce ze starym brudem.

Organizacja i Czyszczenie

JA SPRZĄTANIE DZIEŁĘ NA DWIE CZYNNOŚCI: ORGANIZACJĘ I CZYSZCZENIE.

- ❖ **Organizacja** – zorganizowanie przestrzeni i rzeczy w taki sposób, by miały swoje miejsce i po użyciu do tego miejsca wracały. Organizacją przestrzeni zajmowałam się ostatnio - pozbyłam się tego, co niepotrzebne, a to co zostało trafiło na swoje miejsce. Ten proces przeprowadziłam raz i będziesz powtarzać go bardzo rzadko - raz na pół roku, raz rok, a może nawet rzadziej. W kolejnym module będziemy pracować nad nawykami, z którymi łatwo utrzymasz ten stan.
- ❖ **Czyszczenie** – czyli wycieranie kurzy, mycie zlewu, umywalki, odkurzanie, mycie podłóg, robienie prania, itp. To są czynności powtarzające się i konieczności ich ciągłego wykonywania nie unikniemy. Ani ja, ani Ty. Możemy ich wykonanie zrzucić na inne osoby, ale niestety brudzić będzie się zawsze (nie chciałam Ci psuć humoru już na samym początku, mi pogodzenie się z tym faktem włączyło pewien “luz” na to, że po prostu się brudzi). Możemy jednak usprawnić sam proces czyszczenia oraz wprowadzić pewne triki, dzięki którym będzie brudzić się mniej lub nie tak szybko. Zestaw tych trików i patentów poznasz w module 5.



Nasz cel!

Dziś porozmawiamy o tym, co w ramach sprzątania, ale przede wszystkim “czyszczenia”, wykonujesz w swoim domu oraz ustalimy jak wpleść te czynności w rytm Twojego dnia.



Jak znaleźć czas na sprzątanie?

Jednym z najczęstszych powodów tłumaczących bałagan jest *“nie mam czasu sprzątać, a żeby mieć zawsze czysto musiałabym cały czas latać ze ścierką”*. Ja zaś twierdzę, że można mieć porządek nie spędzając całego życia na sprzątaniu. I zaraz opowiem Ci w czym tkwi sekret!



“Sobota, sprzątaniowa robota”

Większość mojego dotychczasowego życia sprzątanie odbywało się jednego dnia, w sobotę. Tak działało się w moim rodzinnym domu, tak ustalałyśmy ze współlokatorkami sprzątanie pokoju w akademiku. Kiedy ten studencki etap się skończył, a ja zamieszkałam z moim mężem okazało się, że coś w tym systemie nie gra. W tygodniu, poza bieżącymi rzeczami, nie sprzątałismy, zostawiając to na weekend, ale weekendy spędzaliśmy głównie poza domem. I okazało się, że nie mam czasu sprzątać!

Ta sytuacja uświadomiła mi, że taki model sprzątania nie pasuje do mojego stylu życia. Musiałabym zrezygnować z weekendowych wyjazdów, żeby mieć porządek, a ja pragnę jednego i drugiego. I tak zrodził się system rozdzielania sprzątania na mniejsze etapy.



Do czego chcę Cię przekonać?

Podziel sprzątanie na małe etapy i **przeznacz na nie 15-30 minut w ciągu dnia**. Codziennie przynajmniej jedna mała rzecz, zamiast wszystkiego raz w tygodniu.

CO ZYSKASZ?

1. *łatwiej zdyscyplinować się do sprzątania, które trwa kilkanaście minut, niż kilka godzin*
2. *odzyskasz soboty/weekendy, które spędzałaś na sprzątaniu*
3. *stałe utrzymasz porządek - znasz to, że nawet gdy wypucujesz mieszkanie na błysk, na drugi dzień znów jest brudno? Kończymy z tym!*
4. *dbanie o dom stanie się naturalnym elementem Twojego dnia*



Jak stworzyć prosty i skuteczny plan sprzątania, który będzie Ci służył?

W przedstawieniu się na mniejsze etapy sprzątania bardzo pomocne jest ułożenie planu/harmonogramu sprzątania. On ma być drogowskazem, nie wyrocznią. Na etapie zmiany, przestawiania się na nowy system, taki plan jest niezbędną pomocą. Z czasem nie będzie Ci potrzebny spisany harmonogram.

PROSTY I SKUTECZNY PLAN SPRZĄTANIA TO TAKI, KTÓRY:

- ❖ będzie pomocny w realizacji Twojego celu z modułu 1
- ❖ pomoże Ci w utrzymaniu regularnego sprzątania
- ❖ będzie elastyczny i łatwo będzie w nim wprowadzić modyfikacje w kryzysowych sytuacjach

Pamiętaj o tym, że każdy harmonogram sprzątania jest narzędziem, które ma Ci ułatwić wprowadzenie zmian. I tak je traktuj. Jeśli w trakcie wprowadzania go w życie okaże się, że potrzebujesz zmiany - dostosuj go do siebie. Nigdy odwrotnie.

Czy, żeby mieć porządek muszę wszystko sprzątać codziennie?

Nie! Zachęcam Cię do tego, byś codziennie przeznaczyła na sprząatanie 30 minut, natomiast to **NIE ZNACZY**, że codziennie masz sprzątać wszystko.

Co więcej zastanów się czy niektórych czynności nie wykonujesz zbyt często. Np. wiele osób robi pranie codziennie. Być może właśnie robienie prania codziennie zjada u Ciebie dużą ilość czasu. Ja robię pranie raz w tygodniu, maksymalnie dwa razy. Moje dziecko brudzi ubrania kilka razy dziennie, nie mam też wielkiej garderoby ubrań, a jednak jest to możliwe. Nie musisz od razu przeskakiwać na pranie raz w tygodniu, ale może wystarczy robić je co dwa dni? Albo kupić większy kosz na pranie? Podobnie z prasowaniem, czy musisz prasować wszystko, każdy element garderoby?



Czy, żeby mieć porządek muszę wszystko sprzątać codziennie?

ZAPYTAJ SIEBIE:

- ❖ Jakie czynności są według mnie konieczne do wykonywania codziennie? Czego nie mogę odpuścić? Wykonanie których czynności sprawi, że spełnię swój plan minimum, który zapewni mi zadowolenie? (dla mnie obowiązkowo pościelenie łóżek rano, odkładanie naczyń do zmywarki, odkładanie rzeczy na miejsce, zrobienie prania raz w tygodniu)
- ❖ Jaki stopień brudu/bałaganu jestem w stanie tolerować? (u mnie lustra i szyby ubrudzone małymi łapkami)
- ❖ Czy muszę wykonywać te czynności i czy muszę je wykonywać z taką częstotliwością?



Perfekcyjna Pani Domu?

*Twoje życie to nie jest konkurs na perfekcyjną panią domu, **ma być idealnie, ale dla Ciebie**. Dlatego nie ma nic złego w tym, że postanowisz **zrezygnować** z firan i zasłon, bo szkoda Ci czasu na ich pranie i prasowanie. Ani w tym, że raz na jakiś czas zatrudnisz kogoś, kto umyje za Ciebie okna w całym domu, jeśli Ty tego szczerze nie znosisz.*



Wprowadź od zaraz!

Czynności wykonywane codziennie, które wpływają na porządek
(i zwykle zajmują mniej niż dwie minuty):

- ❖ pościelenie łóżka codziennie rano
- ❖ odkładanie naczyń do zmywarki od razu lub zmywanie ich od razu
- ❖ włączenie zmywarki, gdy jest pełna i opróżnienie jej po zakończonym myciu
- ❖ odkładanie rzeczy na ich miejsce
- ❖ strzepnięcie i ułożenie poduszek na kanapie
- ❖ wycieranie powstałych plam od razu
- ❖ wytarcie stołów/blatów z okruchów



Wskazówka 1 z 3:

Plan sprzątania możesz ustalić pokojami, np. kuchnia, łazienka, salon, pokój dziecka, **czynnościami**, np. wytarcie kurzy, odkurzenie, umycie podłóg **lub piętrami domu**.

U mnie najlepiej sprawdza się **metoda mieszana**. Kuchnię i łazienkę wydzielam jako pomieszczenia, natomiast w pozostałych pokojach działam czynnościami, obecnie z podziałem na piętra domu. Oznacza to, że jeśli wycieram kurze, to we wszystkich pomieszczeniach na dole lub na górze. Podobnie z odkurzaniem czy myciem podłóg.





Wskazówka 2 z 3:

Jeśli pracujesz w weekendy i wspomniana przeze mnie “wolna sobota” nie jest Twoim celem, rozplanuj sprzątanie tak, by “dniem wolnym”, był dzień, który faktycznie masz wolny. Taki “żywy” harmonogram można też ułożyć wtedy, gdy pracujesz w systemie zmianowym.





Wskazówka 3 z 3:

Harmonogram możesz ułożyć na dany tydzień, ale też dzieląc wykonywania zadań pomieszczeniami. Dwa **przykłady** znajdziesz dalej, a tabelki z **harmonogramami** do wydrukowania i uzupełnienia, w **pomocach** do tego modułu. Będą Ci potrzebne do wykonania ćwiczenia 6.



Harmonogram Sprzątania

PRZYKŁAD: KUCHNIA

POMIESZCZENIE:

Kuchnia

[illegible]

Harmonogram Sprzątania

PRZYKŁAD: ŁAZIENKA

POMIESZCZENIE:

Łazienka

[illegible]

Harmonogram Sprzątania

PRZYKŁAD: SYPIALNIA

POMIESZCZENIE:

Sypialnia

[illegible]

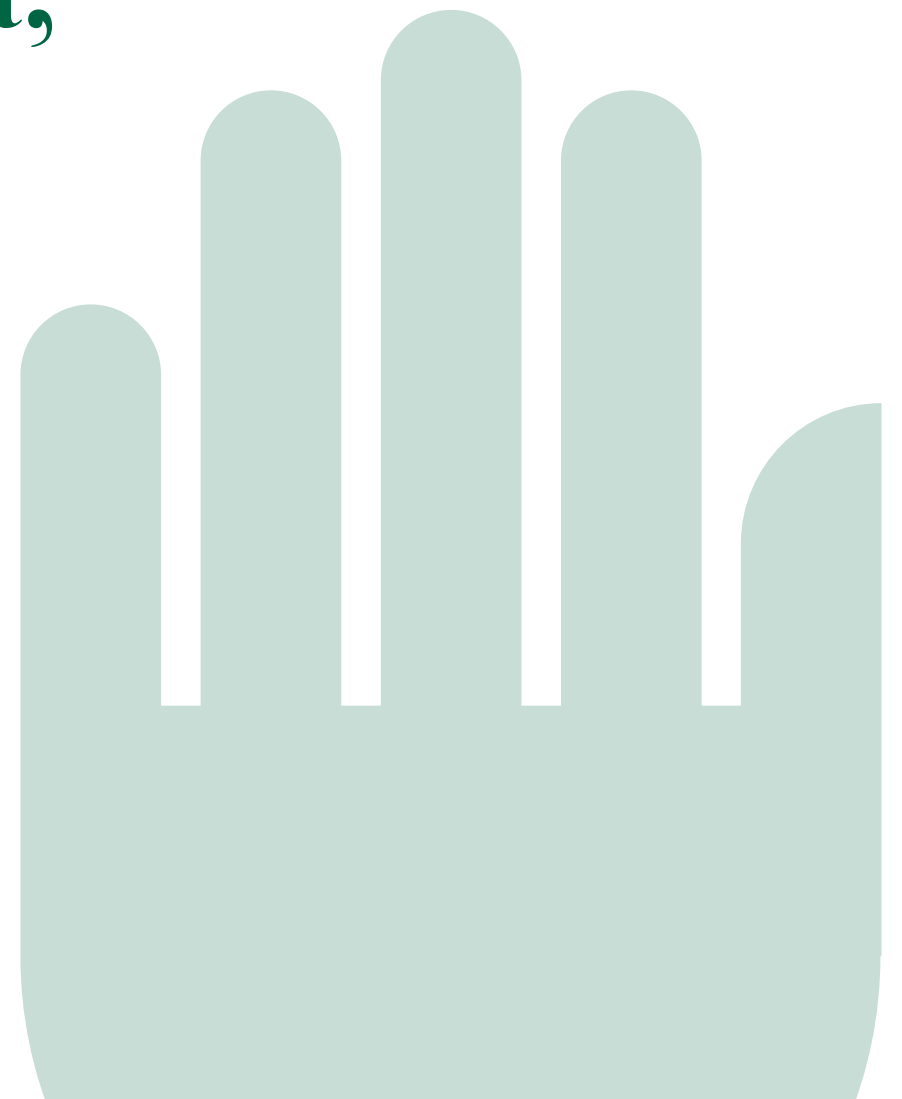
Tygodniowy Harmonogram Sprzątania

PRZYKŁAD

Codziennie	Poniedziałek	Wtorek	Środa
<input type="checkbox"/> Ścielimy łóżka	<input type="checkbox"/> Pranie	<input type="checkbox"/> Kuchania	<input type="checkbox"/> Lustra, kwiaty
<input type="checkbox"/> Odkładamy rzecz na miejsce	<input type="checkbox"/> Przegląd lodówki	<input type="checkbox"/> Łazienka na dole	<input type="checkbox"/> Dolna część domu:
<input type="checkbox"/> Opróżniamy i ładujemy zmywarkę	<input type="checkbox"/> Odkurzanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> - kurze i odkurzanie
<input type="checkbox"/> Czyścimy blaty i stół	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Śmieci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<input type="checkbox"/> Przegląd lodówki	<input type="checkbox"/> Gruntowne odkurzanie	<input type="checkbox"/> Prace w ogrodzie	<input type="checkbox"/> Dzień wolny
<input type="checkbox"/> i plan zakupów	<input type="checkbox"/> Mycie podłóg	<input type="checkbox"/> - koszenie	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Górna część domu:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> - grabienie	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> - kurze i odkurzanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> - dogładowanie roślin	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Łazienka na górze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ułożenie prostego i skutecznego planu sprzątanía, który będzie Ci służył

Przejdź do załącznika z Ćwiczeniem 6, które przeprowadzi Cię
przez proces ułożenia dopasowanego do Ciebie harmonogramu sprzątanía.





Codziennie rytuały w prowadzeniu domu

Plan sprzątania ułożony, teraz trzeba go wpleść w codzienne życie. I w tym pomagają nam rytuały i ustalenie rytmu dnia.

Zachęcam Cię bardzo do ustalenia rytmu Twojego dnia. Rytm to kolejność, porządek, tempo. Pewnie już taki masz, choć może wkradają się do niego jakieś zakłócenia, które powodują stres lub nerwowość. Dlatego przepracujemy go raz jeszcze, tak byś mogła wpleść w rytm Twojego dnia również czas na sprzątanie. Rytm dopuszcza zmianę i dostosowanie się do różnych okresów życia. Jest elastyczny.

Rytuał to regularnie powtarzanie jakichś czynności. Przypisanie rangi rytuału sytuacjom, które mają miejsce w codziennym życiu pomoże Ci je docenić, nadać im sens, ale też zwrócić uwagę na to, co robisz. Poranne rytuały są dla mnie znakiem, że dobrze rozpoczęłam dzień, więc on się dobrze ułoży.



Codziennie rytuały w prowadzeniu domu

Co da Ci wprowadzenie rytmu dnia i codziennych rytuałów?

1. *będziesz spokojniejsza*
2. *lepiej przygotowana*
3. *nie stracisz cierpliwości*
4. *z większym spokojem podejdziesz do codziennych wyzwań*
5. *masz bardziej elastyczne wieczory*
6. *wiesz co powinno być zrobione*
7. *zaśniesz spokojnie, czując przygotowanie do kolejnego dnia - w domu porządek, wiesz co się wydarzy rano*

Przykłady rytuałów, które pomagają mi czerpać przyjemność z dbania o dom podczas regularnego sprzątania

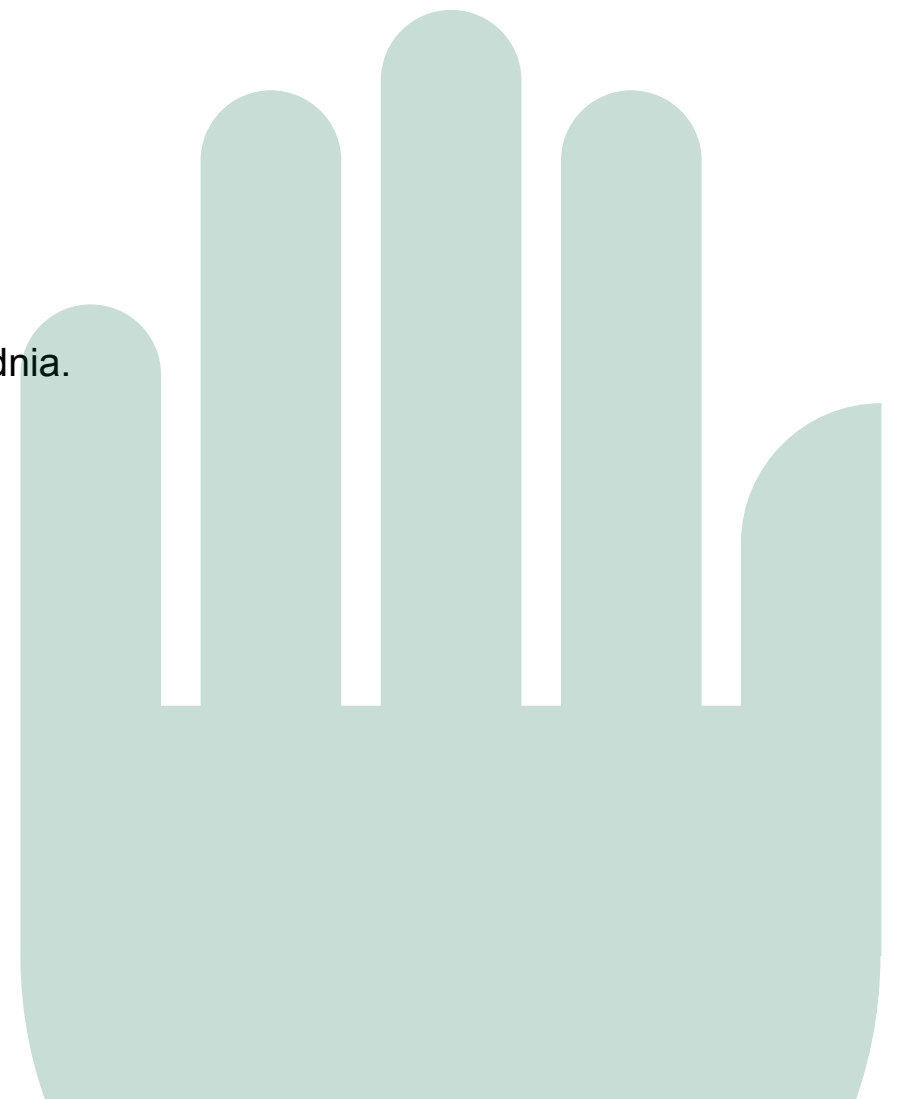
- ❖ włączenie ulubionej muzyki do sprzątania - tutaj znajdziesz moją playlistę, ale zachęcam Cię do tego byś stworzyła swoją, razem z domownikami
- ❖ zrobienie na czas sprzątania czegoś dobrego do picia - zazwyczaj to woda z owocami albo ulubiona kawa
- ❖ szerokie otwarcie okna i wpuszczenie świeżego powietrza

Mało? Prosto? Dokładnie tak ma być. Szczęście i przyjemność tkwi w małych rzeczach. Twoje rytuały mogą być zupełnie inne niż moje, mogą dotyczyć chociażby tego w jakim stroju sprzątasz. **Wróć do Ćwiczenia 2 z Modułu 1** i przeczytaj swoją odpowiedź w punkcie o tym jaką masz być panią domu. Może tam znajdziesz swoje rytuały :).



Ustalenie rytmu dnia i codziennych rytuałów

Przejdź do Ćwiczenia 7, które przeprowadzi Cię przez proces ustalania Twojego rytmu dnia.



Rytm regularnego sprzątania

Ustaliłaś rytm swojego dnia, ale to w jaki sposób sprzątasz też może mieć swój rytm. Dzięki niemu zoptymalizujesz czas spędzony na sprzątaniu. Możesz go ułożyć dla każdej czynności czy dla każdego pomieszczenia w domu. Zastanów się po prostu przy kolejnym sprzątaniu jak go wprowadzić w życie.

Ogólne zasady utrzymania rytmu sprzątania:

1. *zaczynij od najbrudniejszych miejsc - zalej je środkiem czystości tak, by miał czas zadziałać*
 2. *zgodnie z ruchem wskazówek zegara - wybierz punkt, w którym zaczynasz i sprzątaj pomieszczenie zgodnie z ruchem wskazówek zegara*
 3. *od góry do dołu - zaczynamy od górnych półek, a kończymy na podłodze. Dotyczy to nie tylko układania, np. ubrań, ale przede wszystkim wycierania kurzu. Jeśli zaczniesz od odkurzania i zmycia podłogi, a dopiero później wytrzesz kurz z mebli to na pewno spadnie on na podłogę i Twoje odkurzanie się zmarnuje.*
 4. *od środka do zewnątrz - robiąc porządki w szafce najpierw wyjmij z niej rzeczy i wytrzyj półki w środku a dopiero po tym umyj drzwiczki. Dotyczy to też prysznicza czy wanny. Zawsze jak myjemy je wewnątrz to ochlapane jest wszystko dookoła, a nie chcemy sami psuć naszej pracy.*
 5. *zdejmij - wytrzyj - połóż - czyszczenie powinno odbywać się na zasadzie podnieś rzecz, wytrzyj ją i miejsce, w którym leżała, odłóż na miejsce.*
-

Rytm regularnego sprzątania

PRZYKŁAD: ŁAZIENKA

1. Toaletę zalewam płynem i zostawiam, by mógł zadziałać.
2. Spryskuję lustro nad umywalką płynem do mycia szyb i wycieram.
3. Zdejmuję pojemnik na mydło z umywalki. Spryskuję umywalkę i armaturę środkiem czystości i myję. Wycieram pojemnik na mydło i odkładam go na miejsce.
4. Wycieram wiszącą szafkę łazienkową oraz blat suszarki do ubrań podnosząc koszyczek i pojemnik na kosmetyki. Je też wycieram z kurzu.
5. Wycieram suszarkę.
6. Wycieram klamkę drzwi, ewentualnie jakieś plamy na drzwiach.
7. Wycieram pralkę.
8. Spryskuję wannę i armaturę płynem. Zostawiam na chwilę.
9. W tym czasie wycieram z kurzu półkę nad wanną.
10. Myję wannę.
11. Wycieram parapet i kaloryfer.
12. Myję toaletę.
13. Odkurzam i myję podłogę.

Rytm regularnego sprzątania

U Ciebie ta kolejność może być inna, w zależności od tego jak masz urządzone łazienkę. U mnie trzymanie się zasad - od najbrudniejszego miejsca, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, miejsce po miejscu, z góry na dół daje właśnie taki rytm. I choć punktów nie jest mało, to ich wykonanie zajmuje mniej niż 15 minut.

Pamiętaj, że żaden harmonogram, rytm czy rytuał nie pomoże Ci, jeśli będzie potęgował Twój stres. To wszystko ma na celu uprościć Twoje życie, wprowadzić do niego większy porządek. Byś przestała martwić się sprzątaniem, bałaganem, a zaczęła prowadzić spokojniejsze życie w uporządkowanym domu.



Kryzys!

Jak w nim znaleźć czas na dbanie o dom?

Życie nie składa się z samych zaplanowanych chwil, kiedy realizujemy 101% naszego planu, punkt po punkcie odhaczamy elementy rytmu dnia. I możesz się zastanawiać, dlaczego zatem zachęcałam Cię przez cały moduł do planowania sprzątanía i opracowywania rytmu dnia i rytmu sprzątanía.

Wszystkie te rzeczy mają na celu uproszczenie naszego życia, wprowadzenia do niego porządku. Dzięki nim będziesz prowadzić spokojniejsze, lżejsze życie. Natomiast one nie uchronią Cię przed trudnymi czy nawet kryzysowymi sytuacjami w życiu. Te trzeba zaakceptować, bo tak jak dobre chwile, tak i te gorsze, są nieodłącznym elementem życia.



Kryzys!

Jak w nim znaleźć czas na dbanie o dom?

Dlatego dla mnie w planowaniu (dnia, sprzątania czy po prostu życia) kluczowa jest elastyczność. Elastyczność i skupienie się na sytuacji, która w tej chwili jest ważna:

- ❖ ktoś choruje - Ty lub Twoi bliscy. To może być zwykłe przeziębienie, wyrzynanie zębów u dziecka, albo wiosenna alergia, ale ta zmiana powoduje zmianę Twojego rytmu dnia. W zeszłym roku cała nasza rodzina była miesiąc chora. Mąż miał zapalenie płuc, ja ostre zapalenie oskrzeli, a córeczka (na szczęście!) tylko przeziębienie. Nasz dom organizacyjnie przestał funkcjonować. Do tego stopnia, że teściowie, którzy nam przez kilka dni pomagali, zaczęli go "urządzać" po swojemu - nowe miejsce dla rzeczy, zupełnie inny plan dnia i brak codziennego sprzątania. Najlepszym, co w takiej sytuacji mogłam zrobić, wcale nie było uczenie ich naszych zasad, a skupienie się na tym, by jak najszybciej dojść do zdrowia
- ❖ jesteś bardzo zajęta pracą - odejmij sobie część obowiązków domowych, uprość rytm dnia, przestaw się na proste jedzenie, a co za tym idzie mniej czasu spędzonego na gotowaniu
- ❖ Twój partner ma większą presję w pracy - wyręcz go w niektórych obowiązkach domowych



Kryzys!

Jak w nim znaleźć czas na dbanie o dom? CD

- ❖ potrzebujesz “podładować energię” - zrezygnuj z rzeczy, które Ci w tym nie pomagają i nie wyrzucaj sobie, że coś odpuszczasz
- ❖ dzieci spędzą popołudnie u koleżanki - zrób w tym czasie coś dla siebie, co odkładasz na później albo nadrób zaległości w domowych czynnościach
- ❖ czasem poczujesz potrzebę, by doprowadzić dom do porządku - skup się na tej potrzebie, rezygnując ze spotkania ze znajomymi
- ❖ przeprowadzasz się - daj sobie czas na nauczenie się nowego miejsca, rozplanowanie tego jak zorganizujesz swoje życie w nowym domu czy mieszkaniu, dopiero po tym zacznij je usprawniać
- ❖ robisz remont - skup się na tym, by jak najszybciej go skończyć
- ❖ masz awarię auta - włoż wszystkie siły w rozwiązanie tej sytuacji (naprawę lub zakup nowego)



Co w tym złego?

W rezygnacji z części zobowiązań nie ma nic złego. Skupianie się na tym, co jest dla Ciebie ważne w tej konkretnej sytuacji jest niezbędne do tego, by Twój dom zaczął sprawnie i szczęśliwie funkcjonować. Czasem kryzys spowoduje, że poza planem minimum nie zrealizujesz nic więcej i to jest ok. Jeśli będzie sprzątać regularnie, to nawet miesięczny kryzysowy przestój nie zaprzepaści Twojej dotychczasowej pracy. Zawsze wrócisz do swojego rytmu dnia.

Dla mnie plan minimum w sytuacjach kryzysowych to wykonanie czynności codziennych z mojej listy (głównie odkładanie rzeczy na miejsce i nastawienie zmywarki + pranie).



Stan przejściowy

Pamiętaj, że kryzys to tylko etap. On minie. Nawet, jeśli dziś wydaje Ci się, że tego końca nie widać. Zawsze możesz poprosić kogoś o pomoc, zamówić jedzenie z dowozem do domu i nie ma w tym nic złego. Nie staniesz się gorszą panią domu, a ten jeden obowiązek mniej sprawi, że szybciej znajdziesz rozwiązanie kryzysowej sytuacji.

Zastanów się, które domowe czynności są dla Ciebie na tyle ważne, że będziesz starała się je wykonać niezależnie od tego czy jesteś w kryzysowej sytuacji czy nie. Ustal, co w trudniejszych chwilach możesz zostawić na później.



Ćwiczenia

Do kursu dołączony jest PDF z ćwiczeniem do druku i wypełnienia oraz pomocami przybliżonymi w tym module. W załączniku znajdziesz

- ❖ **Ćwiczenie 6:** Twój harmonogram sprzątania
- ❖ **Ćwiczenie 7:** Twój rytm dnia
- ❖ **Pomoce:**
 - harmonogram sprzątania
 - tygodniowy harmonogram sprzątania

**Masz pytania, wątpliwości,
chcesz się doradzić?**

Pamiętaj, że w każdym momencie trwania kursu możesz do mnie napisać. na adres: kurs@niebalaganka.pl, odpowiem tak szybko jak to tylko będzie możliwe.

