

KURS ONLINE: JAK UTRZYMAĆ

Porządek Na Co Dzień

CIESZ SIĘ ŻYCIEM BEZ BAŁAGANU: KURS: KROK PO KROKU

MODUŁ o:

Zaczynij Tutaj

Dzień dobry

Witaj w kursie „Jak utrzymać porządek na co dzień”. Cieszę się bardzo, że przez najbliższe 6 tygodni będziemy razem pracować nad tym, aby w Twoje życie stało się życiem bez bałaganu.

W związku z tym, że 95% uczestników kursu, to Panie w kursie stosuję żeńskie zwroty i mam nadzieję, że zarejestrowani na kurs Panowie, zrobią tę drobną uprzejmość Paniom i nie będą się gniewać za taką formę :).

FOTO

FOTO

To jak? Gotowa na zmiany?

Witaj w module zerowym, w którym bliżej zapoznam Cię z tym jak będzie wyglądał kurs i jak go realizować, aby uzyskać najlepsze efekty.

Skoro dołączyłaś do kursu, to znaczy, że jesteś gotowa na to, aby wprowadzić do swojego życia zmiany i na konsekwencje, które za tym idą. Być może słowo konsekwencje brzmi poważnie, ale mam tu na myśli wszystkie kroki, które podejmiesz, aby zmienić swoje dotychczasowe przyzwyczajenia. Nie zawsze to będzie super łatwe. Wszystkie życiowe zmiany wymagają wysiłku, czasu i energii. Ale nagroda będzie wspaniała - szczęśliwsze życie w uporządkowanym domu.

Ten kurs jest narzędziem, które pomoże i ułatwi Ci wdrożenie zmian, ale to Ty jesteś jedyną osobą, która jest w stanie je wprowadzić.

Zawartość Kursu

Każdy moduł kursu składa się z dwóch części: teoretycznej, gdzie podzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem, złotymi radami i trikami, oraz praktycznej, w której zaczniesz wprowadzać zmiany do swojego życia.

Do części praktycznej otrzymasz listy zadań do pobrania i wydrukowania, które ułatwią Ci realizację zmian oraz w których możesz monitorować swoje postępy po danym module.

Oprócz list zadań jako pomoce będą pojawiać się PDF z pytaniami i miejscem na Twoje odpowiedzi, harmonogramy czy fiszki z trikami. W module czwartym dodatkowo podcast Jadwigi Korzeniewskiej do wysłuchania, o tym jak skutecznie wprowadzać nawyki, ale też narzędzie do ich monitorowania.

Moduł 1 jest najbardziej „przegadaną” częścią kursu, ale niezbędną do poznania swoich potrzeb, oczekiwań i ustalenia celu do jakiego dążysz. Kolejne to już samo “mięsko”. Tam zaczniemy pracować nad efektami.

A takie boksy przypomną Ci o wszystkich ważnych sprawach w trakcie kursu.

FOTO

Jak realizować kurs i ile czasu na niego przeznaczyć?

Starłam się tak przygotować kurs, aby zapoznanie się z wiedzą teoretyczną nie zajęło Ci więcej niż 15 minut. Tyle trwają reklamy w tv, więc jestem pewna, że każdy jest w stanie znaleźć taką ilość czasu albo podzielić czytanie na jeszcze mniejsze etapy.

Jeśli chodzi o czas przeznaczony na działanie, to po testach wyszło, że średni czas realizacji modułu to 30 minut dziennie. Natomiast to założenie może się bardzo zmienić w zależności od Twojej sytuacji. Dlatego zupełnie nie przejmuj się, jeśli np. etap pozbywania się niepotrzebnych rzeczy będzie u Ciebie trwał dwa tygodnie (codziennie przez 30 minut). Ani wtedy, gdy stwierdzisz, że jednak nie masz czego wyrzucić.

Proponuję byś jednego dnia zapoznała się z częścią teoretyczną i zaplanowała jak będziesz realizować ćwiczenia, od czego zaczniesz. Natomiast do działania przejdź kolejnego dnia. Jeśli jednak poczujesz się mocno zmotywowana, aby działać od razu - zrób to od razu! ;).

Jeśli na realizację modułu możesz i chcesz przeznaczyć więcej czasu, to nie ma powodu, byś tego nie zrobiła. Ja zachęcam do tego, aby dzielić duże zadania na małe części i wiem, też, że łatwiej w ciągu dnia wygospodarować 30 minut niż 3 godziny. Dlatego zarówno przy realizacji kursu, jak i przy codziennym sprzątaniu, będę zachęcała Cię byś działała w małych etapach.

Pamiętaj, że materiały z kursu możesz pobrać również na telefon czy tablet i dzięki temu korzystać z nich w dowolnym miejscu i o dowolnej porze.

Jak znaleźć 15-30 minut w ciągu dnia?

FOTO

Wiem, że trudno może być Ci znaleźć czas w ciągu dnia, który przeznaczysz tylko na realizację kursu. Czy pracujesz od dziewiątej do siedemnastej w biurze, czy w domu, czy zajmujesz się dziećmi, na pewno masz mnóstwo aktywności.

Jestem jednak przekonana, że każdy z nas w ciągu dnia może wyłuskać dodatkowe 30 minut. Nawet wtedy, gdy początkowo wydaje się to niemożliwe. Pomyśl o tym, że po skończonym kursie te dodatkowe 30 minut z Tobą zostanie i możesz je wykorzystywać w sposób, na który do tej pory nie miałaś czasu.

9 przykładowych możliwości na to, jak znaleźć dodatkowe 30 minut w ciągu dnia:

- ❖ wstań wcześniej
- ❖ oglądaj o jeden program lub serial mniej
- ❖ wykorzystaj czas na reklamę podczas oglądania tv
- ❖ kontroluj czas spędzany w internecie i ogranicz odrobinę jego ilość
- ❖ podziel te 30 minut na mniejsze tury, np. po 15 minut rano i wieczorem
- ❖ ugotuj obiad na dwa dni - dzięki temu, co drugi dzień odzyskasz 30 minut
- ❖ część teoretyczną czytaj w drodze do pracy lub przy obiedzie
- ❖ jeśli to dla Ciebie wygodne, wydrukuj kurs i miej go pod ręką, wracaj do niego, kiedy masz przerwę na kawę, w kolejce do sklepu
- ❖ jeśli Twoja rodzina może zapewnić Ci 30 minut spokoju, poproś ich o to

FOTO

Ćwiczenie 1: Dobry początek

Zastanów się, gdzie w planie swojego dnia możesz odzyskać 30 minut. Ustal porę, którą przeznaczysz na realizację kursu. Włącz przypomnienie w telefonie i trzymaj się rutyny. To pierwszy krok do wypracowania zupełnie nowych nawyków i pracy nad regularnością.

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

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