

KURS ONLINE: JAK UTRZYMAĆ

Porządek Na Co Dzień

CIESZ SIĘ ŻYCIEM BEZ BAŁAGANU: KURS: KROK PO KROKU

MODUŁ 1:

Zmień nastawienie

Witaj w module pierwszym!

Tutaj zajmiemy się pracą nad nastawieniem do sprzątania i regularnego dbania o dom, czyli zmierzymy się z najgorszym przeciwnikiem - ze sobą samym. W tej części odpowiesz sobie na pytania po co chcesz tej zmiany, co zyskasz, jak powinno wyglądać życie w Twoim wymarzonym domu i jaką Ty masz mieć w nim rolę.

FOTO

Sprzątanie zaczyna się w głowie

Nie mogę Cię zmusić do tego, abyś stała się osobą uporządkowaną i przeszła przez proces zmian, ale mogę dostarczyć Ci niezbędnych narzędzi i informacji, które pomogą Ci go zrealizować. To Ty masz tę moc i Ty będziesz musiała włożyć wysiłek w to, aby dokonać zmiany. Od samego przeczytania treści w kursie, bloga czy książek nic się nie zmieni. Ty jesteś jedyną osobą, która może dokonać zmian. A te zmiany zaczynają się w głowie.

„Jesteś jedyną osobą, która może dokonać zmian”

FOTO

Zmieniam nastawienie!

Według mnie dzielimy się na trzy grupy osób.

- ❖ Pierwsza to grupa, która lubi żyć w uporządkowanej przestrzeni i wypracowała metody jej utrzymania.
- ❖ Druga grupa też lubi mieć porządek, ale jeszcze nie potrafi go utrzymać.
- ❖ Trzecia grupa to osoby żyjące w bałaganie, które nie czują potrzeby zmian. Dobrze im w chaosie.

FOTO

Zrobiłaś najważniejszy krok!

Zakładam, że Ty jesteś w tej drugiej grupie. Właśnie zrobiłaś najważniejszy krok - podjęłaś decyzję o tym, że zmieniasz swoje życie i otoczenie. Teraz pora przestać myśleć o sprzątaniu jako przykrym obowiązku.

Są znacznie przyjemniejsze czynności w życiu niż sprzątanie

...mówi to osoba, która naprawdę lubi sprzątać, choć tak nie było zawsze. Mimo wszystko będą czynności, które będziesz lubiła robić bardziej i takie, których specjalnie nie polubisz. A świadomość tego, to kolejny krok, by wykonywać je z uśmiechem na ustach.

FOTO

Czy Twoje nastawienie zmieni się w ciągu jednej doby?

Nie będę Ci mydlić oczu, że tak się stanie. Do zmiany nastawienia potrzeba czasu i efektów. Efektów w postaci uporządkowanego domu. Kiedy odczujesz ten pozytywny wpływ na Twoje życie, uwierzysz w to, że nawet nie lubianą czynność można wykonywać z przyjemnością.

Świadomość celu, dlaczego go realizujemy, jakie efekty przyniesie, co zmieni w naszym życiu, to wszystko sprawia, że jesteśmy w stanie zmienić nasze podejście do każdej sytuacji czy czynności.

**”Nastawienie jest małą rzeczą,
która robi dużą różnicę”**

– WINSTON CHURCHILL

4 KROKI DO ZMIANY NASTAWIENIA:

- ❖ zastanów się, **dlaczego** chcesz robić coś czego nie lubisz
- ❖ mimo niechęci **spróbuj** zrobić to choć raz albo spróbuj zrobić to inaczej niż zwykle
- ❖ **obserwuj** pozytywne zmiany i nagradzaj za te efekty
- ❖ nie bądź wobec siebie **zbyt wymagająca**, daj sobie czas na zmianę nastawienia

*Wokół tych 4 kroków będziemy pracować nad zmianą nastawienia przez cały kurs,
dlatego zapamiętaj je dobrze. Jeśli możesz **przeczytaj je na głos i spróbuj na nie odpowiedzieć już teraz.***

Dlaczego chcę porządku?

Zanim zaczniesz działać (przyznaj, że już na to czekasz;)), popracujemy nad tym, byś odpowiedziała sobie na kluczowe pytanie „dlaczego chcę porządku?”.

Ta szczerą odpowiedź będzie dla Ciebie drogowskazem w chwilach zwątpienia. Powodem, który sprawi, że zawsze znajdziesz w sobie siłę, by ogarnąć bajzel. Ale też powodem, aby czasem bez żalu odpuścić.

FOTO

Dla mnie...

Dla mnie najważniejszym powodem do dbania o dom jest to, że w ten sposób mówię sobie i moim bliskim „kocham”. To jeden ze sposobów na to, aby wyrazić uczucia, zadbać o ciepło domowego ogniska. Wiem jak na nasze życie wpływa bałagan, chaos, zbyt duża ilość rzeczy. Irytujemy się wtedy znacznie częściej niż powinniśmy. Warczymy na siebie z błahych powodów.

Porządek wokół nas sprawia, że nawet gdy mierzymy się z trudnymi sytuacjami w życiu, to łatwiej nam do nich podejść z dystansem i szukać rozwiązania, a czasem zwyczajnie dać sobie czas na to, aby minęły.

A Ty?

Ty też na pewno wiesz, dlaczego chcesz tego porządku. Dla siebie i swoich najbliższych. Nie dla teściowej, nie dla gości, którzy wpadają z wizytą. Nie dla nich sprzątasz. I choć pewnie wizja ich obecności Cię mobilizuje, to najważniejsze jest to, dlaczego chcesz mieć porządek, kiedy nikt obcy nie patrzy.

FOTO

**”Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć.
Nawyk jest tym, co pozwala Ci wytrwać.”**

– JIM RYUM

Dziś pewnie musisz wykonać wysiłek, aby zacząć sprzątać. Kiedy masz odłożyć jakąś rzecz na jej miejsce, myślisz o tym, że musisz to zrobić, bo naturalniej odłożyć ją “na chwilę” tu, gdzie akurat jesteś. Z czasem dbanie o porządek będzie dla Ciebie tak oczywiste jak mycie zębów.

Założę się, że nie myślisz rano jaka to trudna czynność, jak wiele wysiłku w nią musisz włożyć. Po prostu to robisz. I tak samo będzie z pościeleniem łóżka, włożeniem/wyjęciem naczyń ze zmywarki, wytarciem blatu, stołu i każdą inną czynnością. To da się wypracować. Potrzeba jedynie odrobiny samodyscypliny. Popracujemy nad tym w kolejnych modułach kursu.

Teraz znajdź powody, które pomogą Ci zacząć!

Cel, powód, dla którego chcesz mieć porządek będzie Twoją motywacją do tego, aby zacząć wprowadzać zmiany. Jednak któregoś dnia obudzisz się rano i stwierdzisz, że Twoja motywacja poszła na spacer i zostawiła Cię z nieposprzątaną kuchnią. Dlatego to samodyscyplina, wyrobienie nawyków, ustalenie rytmu dnia jest tym, co zagwarantuje Ci, że zawsze znajdziesz siłę do utrzymania porządku.

FOTO

Ćwiczenia

Do kursu dołączony jest PDF z trzema ćwiczeniami, które pomogą Ci popracować nad nastawieniem, znaleźć odpowiedź na pytanie po co to robisz. Jaki jest Twój cel.

- ❖ **Ćwiczenie 2:** Mój porządek
- ❖ **Ćwiczenie 3:** Teraz i później
- ❖ **Ćwiczenie 4:** Credo

Zerknij do nich już dziś, natomiast odpowiedzi możesz spisać jutro lub za kilka dni.
Znajdź chwilę ciszy i odpowiedz szczerze.

**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.*