

# Ćwiczenie 6: Twój harmonogram sprzątania i rytm dnia

To ćwiczenie polega na ułożeniu i spisaniu harmonogramu sprzątania, który będzie dopasowany do rytmu Twojego życia.

## KROK 1: TWÓJ HARMONOGRAM SPRZĄTANIA

Narysuj na kartce tabelkę z trzema kolumnami i zatytułuj je odpowiednio (lub skorzystaj z kolejnej 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).

## TWÓJ HARMONOGRAM SPRZĄTANIA

[illegible]

## KROK 2: TWÓJ RYTM DNIA

To ćwiczenie polega na zadaniu sobie pytań i przyjrzeniu się temu, co musi zdarzyć się w ciągu dnia, by było po Twojej myśli i co jest najkorzystniejsze dla Ciebie i Twojej rodziny.

Przypuszczam, że może zająć Ci nawet 30 minut, ale wystarczy, że zrobisz je raz, nie musisz go powtarzać. Kluczowe pory w ciągu dnia to poranek i wieczór, ale także czas w ciągu dnia.

### 1. Zastanów się jak zazwyczaj czujesz się rano, a jak chciałabyś się czuć?

Co musisz robić rano, a co chciałabyś robić?

---

---

---

---

### 2. Zastanów się jak zazwyczaj czujesz się w ciągu dnia, a jak chciałabyś się czuć? Co musisz robić w ciągu dnia (np. po powrocie z pracy), a co chciałabyś robić?

---

---

---

---

### 3. Zastanów się jak zazwyczaj czujesz się wieczorem, a jak chciałabyś się czuć? Co musisz robić wieczorem, a co chciałabyś robić?

---

---

---

---

#### 4. Narysuj na kartce trzy tabelki o tytułach „Rano”, „W ciągu dnia” i „Wieczór”, każdą tabelkę z czterema kolumnami, odpowiednio: „czynność”, „muszę”, „chcę”, „czas i kolejność”. Możesz też skorzystać z tabelki na końcu ćwiczenia.

W pierwszej kolumnie zapisz wszystkie rzeczy, które muszą być zrobione, są konieczne dla Ciebie i Twojej rodziny. Uwzględnij w nich te czynności, które wykonujesz w domu codziennie, a także czas na regularne sprzątanie (zastanów się czy te 30 minut wygospodarujesz rano, po powrocie z pracy czy np. wieczorem po kolacji). Oznacz je jako „muszę”. W pozostałych wierszach wynotuj wszystkie czynności, które chciałabyś zmieścić w swoim dniu. Chodzi o rzeczy, które pozwolą Ci spędzić dzień w bardziej pozytywny sposób, mieć chwilę dla siebie czy odpocząć. Stwórz rytuały - symbole dobrego dnia. Oznacz je jako „chcę”.

Poniższe przykłady potraktuj jako wskazówkę. Możesz wybrać z nich punkty, które mają zastosowanie u Ciebie, ale dodaj wszystkie inne niezbędne w Twoim życiu czynności.

*Rano np. wstać o..., pościelić łóżko, obudzić dzieci, wziąć prysznic, przygotować i zjeść śniadanie, opróżnić zmywarkę, ubrać się, wyszykować dzieci, umyć zęby, pościelić łóżka dzieci, zrobić drugie śniadanie do szkoły/pracy, uprzątnąć kuchnię (odłożyć rzeczy do zmywarki, odłożyć pozostałe rzeczy na miejsce), wyjść do szkoły / pracy czy zacząć pracę w domu.*

*Po wyjściu z pracy, np. zrobić zakupy spożywcze.*

*Po powrocie do domu, np. rozpakowanie zakupów, przygotowanie i zjedzenie obiadu, uprzątnięcie kuchni, czas z dziećmi, spacer, nastawienie prania.*

*Wieczór np. uprzątnąć stół po kolacji, uprzątnąć kuchnię, uruchomić zmywarkę, wykąpać dzieci, poczytać dzieciom i ułożyć je do snu, posprzątać w domu (max. 30 minut), wziąć prysznic, relaks, położyć się o...*

#### 5. Spójrz na zapisane notatki i zdecyduj, które z tych czynności i zadań powinny należeć do Twojego regularnego rytmu dnia.

Zakreśl lub oznacz każde zadanie, które chciałabyś uwzględnić. Większość z nich to będą zadania z początkowych wierszy, ale koniecznie wybierz również przynajmniej jeden punkt oznaczony jako „Chcę”.

#### 6. Zastanów się nad czasem potrzebnym na wykonanie wskazanych czynności.

W czwartej kolumnie zapisz czas potrzebny na każdy punkt. Zaokrąglaj w górę, dodając minuty na wytarcie rozlanej kawy, telefony czy marudzenie dziecka ;). Jeśli poranki okażą się bardzo intensywne, zastanów się co możesz zrobić wieczorem, aby je usprawnić.

Pamiętaj, aby nie mieć złudnych oczekiwań. Ustalenie takiego rytmu pomaga zmaksymalizować czas, jednak nie rozciągnie nam jednej godziny do czterech.

#### 7. Ustanów rytm.

Przejdź przez listę oznaczając kolejność w ostatniej kolumnie. Ustal ją tak by była logiczna i wygodna. Ten rytm może się zmieniać, tak jak zmieniają się Twoje dni, ale dzięki temu będzie łatwiej się tej kolejności trzymać.

#### 8. Wdrożenie rytmu w życie.

Spisany rytm dnia powieś w widocznym miejscu - na tydzień lub dwa. Z czasem przestanie Ci być potrzebny. Na początku, tak jak z harmonogramem sprzątania, pomoże utrzymać Ci dyscyplinę.

**Najważniejsze zadanie od dziś:** spędzaj czas tak, aby działać według rytmu.

W niektórych zadaniach np. z poranka, może wyręczyć Cię inny domownik, np. Ty szykujesz śniadanie, a on budzi śpiochów albo ścieli łóżka. Dlatego porozmawiaj z domownikami o tym jak Wasze idealne poranki powinny przebiegać. Niczego na siłę nie narzucaj, po prostu porozmawiajcie o swoich oczekiwaniach.

# PORANEK

[illegible]

## W CIĄGU DNIA

[illegible]

**WIECZÓR**

[illegible]

### KROK 3:

Teraz pora połączyć zadania z harmonogramu sprzątania z rytmem Twojego dnia i innymi obowiązkami. Najlepiej użyj kalendarza w formie widoku tygodniowego, który jest załączony do jako pomoc do tego modułu.

Weź ze sobą mazaki w różnych kolorach - każdą ze swoich aktywności możesz oznaczyć innym kolorem.

1. Najpierw oznacz bloki czasu, w których pracujesz.
  2. Zaznacz czas Twoich aktywności poza domem, np. dojazd do/z pracy, czas odbioru dzieci z przedszkola czy szkoły, czas przeznaczony na zakupy, siłownię, spacer z psem, etc. Po prostu oznacz wszystkie bloki czasu w tygodniu, których nie spędzisz w domu, a które są regularne i cykliczne.
  3. Zaznacz bloki czasu przeznaczone na Twoje hobby - w domu, ale też to poza domem. W takim wypadku koniecznie pamiętaj o czasie na dojazd/dojście.
  4. Oznacz bloki czasu przeznaczone na gotowanie.
  5. Zaznacz inne regularne aktywności.
  6. Ustal harmonogram sprzątania dopasowany do Twojego życia.
- spójrz na swój rytm dnia, w którym powinno być uwzględnione szybkie sprzątanie, np. włożenie naczyń do zmywarki, wytarcie stołu czy pościelenie łóżka. Uwzględnij ten rytm dnia w planie Twojego tygodnia.
  - w wolnych obszarach dodaj zadania związane ze sprzątaniem, które wypisałaś w Kroku 1. Zastanów się, w jakiej części dnia możesz je wykonać. Jeśli masz dni z większym obciążeniem, np. odwozisz dzieci na dodatkowe zajęcia albo masz trening na siłowni, to zaplanuj prostsze i szybsze czynności, jak np. wytarcie kurzy.
  - przepis harmonogram do tygodniowej tabelki dołączonej jako pomoc.

---

*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 abyś 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.