

Ćwiczenie 7: 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, by je usprawnić.

Pamiętaj, by 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, by 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]