



KURS ONLINE: JAK UTRZYMAĆ

Porządek Na Co Dzień

CIESZ SIĘ ŻYCIEM BEZ BAŁAGANU: KURS: KROK PO KROKU

MODUŁ 4:

Wypracuj nawyki

Porządek na zawsze!

Witaj w module czwartym kursu “Jak utrzymać porządek na co dzień”. Dziś zajmiemy się nawykami, które pomagają utrzymać porządek. To jest najważniejszy etap pracy, którą wykonasz, by mieć porządek już zawsze. By bez problemu do niego wracać, kiedy z ważnego powodu odłożysz dbanie o dom na dalszy plan. Byś nie miała poczucia, że ZNOWU sprzątasz, tylko by było dla Ciebie tak naturalne jak mycie zębów.

Ten moduł składa się z dwóch ważnych elementów. Pierwszy to materiał w formie .pdf a drugi to podcast przygotowany przez Jadwigę Korzeniewską, specjalistkę od wyrabiania nawyków. Nie pomijaj go, bo to 16 minut najważniejszej wiedzy jaką wyniesiesz z tego modułu :).



40% czynności to nawyki

Możesz pozbyć się niepotrzebnych rzeczy, możesz ustalić jak będzie wyglądał Twój dzień i rozdzielić sprzątanie na małe etapy, jednak to wszystko nie da trwałego efektu, jeśli te czynności nie staną się Twoim nawykiem.

Nawet 40% czynności, które wykonujemy w ciągu dnia to nasze nawyki. Część z nich to będą nawyki pozytywne, a część negatywne (np. sięgnięcie po batona zamiast po owoc jako przekąskę). Podobnie jest z nawykami dotyczącymi sprzątania i utrzymania porządku. Mogą przybrać pozytywną albo negatywną formę. Teraz skupimy się na tym, byś zmieniła swoje negatywne nawyki w te pozytywne.

Nawyk jest pewnego rodzaju ścieżką, która została wydeptana w mózgu. To połączenie między neuronami, które kształtuje się poprzez powtarzanie, powielanie podobnych zachowań i działań aż do momentu, gdy stają się zautomatyzowane.

“Ograć nawyki” Jadwiga Korzeniewska, One press 2016, s. 40



21 dni

Zmiana nawyków to proces. Przygotuj się w nim na potknięcia i chwile zwątpienia. Po drodze pewnie zaliczysz kilka, albo kilkanaście porażek, a nawet wtedy kiedy już stwierdzisz, że opanowałaś nawyk, okaże się, że są sytuacje, w których odruchowo zadziałałaś inaczej. Mimo wszystko się nie poddawaj. Zmiana nawyków wymaga czasu, czasem nawet dłuższego niż przypisane nawykom 21 dni.



Dla mnie?

Mi też wypracowanie domowych nawyków zajęło dużo czasu, a jest wiele dziedzin (rezygnacja ze słodczy, regularne ćwiczenia), gdzie ciągle pracuję nad tym pozytywnym wariantem. Wiem jednak, że niezależnie od dziedziny, ta praca przynosi efekty.

Nawyki, które pomogą Ci utrzymać porządek i jak je wprowadzić



Odkładanie rzeczy na miejsce

Możesz mieć wrażenie, że od początku kursu ciągle mówię o odkładaniu rzeczy na miejsce. Robię to jednak dlatego, byś pamiętała, że to jest najważniejsza sprawa. Mój mąż zapytany o to, co zrobić by mieć porządek, powie Ci, że “mieć mało rzeczy i odkładać je na miejsce”. Osoby, które z bałaganiarzy stały się uporządkowane, twierdzą, że najważniejszą zmianą było odkładanie rzeczy na miejsce.

Jednocześnie, według mnie, wyrobienie tego nawyku jest najtrudniejsze. Dlatego nie zrażaj się, pracuj nad nim, a efekty przyjdą szybciej niż myślisz.



Odkładanie rzeczy na miejsce

JAK GO WPROWADZIĆ?

- ❖ Kiedy skończysz używać jakąś rzecz - odłóż ją od razu na miejsce.
- ❖ Jeśli odruchowo zrobisz inaczej, to od razu, gdy zauważysz, że dana rzecz nie jest na swoim miejscu, odłóż ją na miejsce
- ❖ Wychodząc z danego pomieszczenia odłóż jedną rzecz na miejsce



Odkładanie rzeczy na miejsce

PRZYKŁADY:

1. Myjesz zęby, szczoteczkę i pastę odkładasz na umywalkę zamiast do kubka, który stoi obok i gdzie powinno być ich miejsce. Nawet jeśli pierwszy odruch był taki, że odłożyłaś w złe miejsce, gdy tylko to zauważysz, odłóż je do kubka.
2. Przynosisz zakupy do domu i pora je wypakować. Wyjmujesz je najpierw na blat, a dopiero po tym odkładasz w odpowiednie miejsce w kuchni. Pomiń krok z blatem - od razu odkładaj je do szafek czy lodówki.
3. Torebkę po przyjściu do domu odłóż na jej miejsce zamiast w akurat podręczne miejsce.
4. Podobnie klucze od mieszkania czy samochodu. Od razu powieś je na wieszaku albo wrzuć do koszyka w przedpokoju.
5. Skończyłaś czytać książkę, od razu odłóż ją na jej miejsce. Może to być miejsce tymczasowe (na czas czytania), np. na stoliku nocnym, albo regał na książki.





To, co zajmie Ci mniej niż 2 minuty zrób od razu

To nawyk, o którym wspominałam ostatnio. Te 2 minuty są umowne, to może być 5-10 minut. Ty zdecyduj jaka to będzie ilość czasu. Większość pojedynczych rzeczy, które wykonujesz w domu zrobisz w mniej niż 5 minut, a nawet w mniej niż 2.

To, co zajmie Ci mniej niż 2 minuty zrób od razu

JAK GO WPROWADZIĆ?

- ❖ Kiedy masz wykonać jakąś czynność szybko oceń czy zajmie Ci mniej niż dwie minuty. Jeśli tak - wykonaj ją od razu
- ❖ Wchodząc do danego pomieszczenia, oceń, którą czynność jesteś w stanie wykonać najszybciej i zrób to od razu

To, co zajmie Ci mniej niż 2 minuty zrób od razu

PRZYKŁADY:

1. Włożenie naczyń do zmywarki od razu po skończonym posiłku
2. Umycie kubka, talerza (jeśli nie masz zmywarki, gdy zaczęłam tak robić skończył się mój "problem" ze zmywaniem)
3. Wytarcie stołów/blatów z okruchów
4. Wytarcie zlewu do sucha z kropelek wody
5. Opłukanie umywalki w łazience
6. Odniesienie ubrań do kosza na pranie

Brak wolnych przebiegów

Kiedy przemieszczasz się po domu/mieszkanu weź ze sobą rzeczy, który powinny mieć miejsce w innym pokoju i odłóż je na miejsce.

JAK GO WPROWADZIĆ?

- ❖ np. siedzisz w salonie z kubkiem herbaty i oglądasz film. W przerwie filmu herbata już wypita, a Ty idziesz do toalety. Weź ze sobą kubek i odłóż go do zmywarki.



Jedna rzecz przychodzi, druga wychodzi

To nawyk, który ma zapobiec zagraceniu mieszkania. Nie zawsze da się go zrealizować w 100%, ale dzięki stosowaniu tej zasady, unikniesz posiadania podwójnych sprzętów czy trzymania w piwnicy kuchennego robota sprzed 10 lat, który już nie daje rady.

JAK GO WPROWADZIĆ?

- ❖ kupując rzecz o takiej samej lub podobnej funkcji do rzeczy, którą masz już w domu, pozbądź się tej, którą już posiadasz. Albo jeszcze raz przemyśl czy ten zakup jest konieczny ;)
- ❖ tutaj pomocna będziesz też *lista pytań* z Modułu 2 dotycząca rzeczy, które chcesz kupić.



Ścielenie łóżka codziennie rano

To jest czynność, która na “dzień dobry” wprowadzi porządek do Twojego otoczenia. Pół biedy, kiedy masz osobną sypialnię, zamykasz drzwi i nie oglądasz łóżka przez cały dzień. Jeśli jednak Twoje łóżko to sofa w salonie, a nie masz tego nawyku, pracuj nad nim od dziś.

JAK GO WPROWADZIĆ?

- ❖ codziennie rano, gdy tylko wstaniesz, schowaj pościel do skrzyni albo ładnie zaściel łóżko w sypialni
- ❖ ta czynność zajmie Ci mniej niż 2 minuty, a Ty poczujesz, że właśnie zaczęłaś dzień z porządkiem
- ❖ *nie chodzi nawet o nakrycie pościeli kocem. W akademiku ja chowałam pościel do skrzyni, koleżanka obok przykrywała ją kocem. Obie “ścieliłyśmy” łóżko, zajmowało nam to tyle samo czasu, ale u niej ciągle wyglądało tak jakby miała się zaraz znów położyć spać*



Odkładanie naczyń do zmywarki lub zmywanie ich od razu

To też nawyk, o którym często wspominam. Dlatego że naczynia skumulowane w zlewie czy na blacie ZAWSZE sprawia, że będziesz czuła, że masz bałagan w kuchni. Ja nigdy nie lubiłam zmywać, dlatego często przed pojawieniem się zmywarki, te naczynia się zbierały, bo pozmywam raz. Jednak mój problem ze zmywaniem skończył się wtedy, gdy zaczęłam zmywać po “jednym” kubeczku (to mogą być dwa kubeczki i dwa talerze, ale tu też chodzi o podzielenie zmywania na małe kawałki).

Jeśli masz zmywarkę, to naprawdę większość pracy już za Tobą. Dbaj o to by naczynia od razu trafiały do zmywarki. U mnie sprawdza się system zmywania, w którym zbieramy naczynia przez cały dzień, nastawiamy zmywanie chwilę przed pójściem spać, a rozładujemy przygotowując śniadanie. Są dni gdy gotujemy więcej i zmywarka jest nastawiana 2 razy w ciągu dnia, ale staramy się trzymać takiego systemu. Dzięki niemu w ciągu dnia zawsze mamy czyste naczynia i możemy odłożyć do zmywarki te, które zabrudziliśmy.

Kilka minut wieczorem na uporządkowanie

To jeden z moich ulubionych nawyków, który pozwala dobrze zacząć dzień. Od rana nie przytłacza nas bałagan! Nie chodzi o to byś SPRZĄTAŁA wieczorem zanim położysz się spać, by rano mieszkanie błyszczało. Raczej o wykonanie małych rzeczy, dzięki którym poranek będzie przyjemniejszy, szczególnie w pokoju dziennym.



Kilka minut wieczorem na uporządkowanie

JAK GO WPROWADZIĆ?

1. odłóż na miejsce rzeczy, które na nim nie są, np. gazety, piloty
2. wynieś szklanki do kuchni (brak pustych przebiegów)
3. popraw poduszki na sofie (nie chodzi mi o to, byś po każdym wstaniu z sofy układała na niej poduszki. Sofa jest do używania, a Twój dom to nie muzeum. Jeśli jednak wiesz, że dziś już nie będziesz spędzać czasu w salonie, popraw i ułóż poduszki)
4. wyprostuj obrus lub równi ułóż podkładki na stole
5. popraw firany/zastony tak by ładnie się układały
6. w kuchni odłóż wszystkie naczynia na miejsce i przetrzyj blat
7. pozbieraj zabawki z dzieckiem (u nas sprawdzał się taka metoda, że przed położeniem córeczki zbieraliśmy wszystkie zabawki z salonu do jednego pojemnika, dla niej był też to sygnał-rytuał, że kończymy dzień i szykujemy się do spania)



Kilka minut wieczorem na uporządkowanie

To są tylko przykłady czynności, które możesz wykonać. One naprawdę robią różnicę. Spróbuj raz, a jestem pewna, że też ją odczujesz. Niekoniecznie będziesz wszystkie te przykłady wykonywać codziennie. U mnie przez większość tygodnia w salonie na koniec dnia poprawiamy tylko poduszki i koc na sofie.



Wycieranie powstałych plam

To nawyk, dzięki któremy oszczędzisz czas spędzony na czyszczeniu. Kiedy coś się rozleje, zabrudzi, zareaguj natychmiast, tak szybko jak to możliwe. Czasem nie jest możliwe zareagowanie dokładnie w tej chwili, np. Twoje dziecko zwymiotowało na dywan. Wiadomo, że najpierw zajmiesz się dzieckiem, dopiero później plamą. Nie zwlekaj jednak z jej wyczyszczeniem kilka dni, tylko zajmij się tym tak szybko jak stanie się to możliwe, np. wieczorem.



Wycieranie powstałych plam

Im dłużej zwlekasz z usunięciem plamy tym trudniej, to zrobić, a co za tym idzie potrzeba na to więcej czasu i pieniędzy (kupujesz kolejny odplamiacz, etc.). Dlatego bardzo zachęcam Cię do usuwania wszelkich plam od razu, bo wtedy w 90% przypadków do ich usunięcia wystarczy woda, płyn do mycia naczyń i ściereczka.



Wycieranie powstałych plam

PRZYKŁADY:

1. Gotujesz obiad, sos zaczął pryskać i ubrudził kafle i kuchnię gazową. Wytrzyj plamy od razu, zanim zaschną.
2. Rozlała się kawa - wytrzyj od razu
3. Na sukience masz plamę z podkładu - użyj płynu micelnego od razu (*na płatek kosmetyczny i delikatnie pocieraj plamę*)

A co z plamami na ubraniach?

Szczerze Ci przyznam, że nie wyobrażam sobie zapierania plam na ubraniach od razu, zwykle szkoda mi na to czasu. Szczególnie, że musiałabym to robić kilka razy dziennie (*dziecko + owoce + farby ;)*). Moja metoda jest taka, że podczas sortowania prania oglądam ubrania i wtedy traktuję je odplamiaczem. Zazwyczaj rzeczy z plamami piorę w drugiej kolejności, więc odplamiacz ma czas zadziałać i po praniu wydaję ubrania bez plam. Jeśli, któraś jest trudniejsza, to powtarzam czynność zostawiając odplamiacz na dłuższy czas albo susząc ubrania na słońcu.



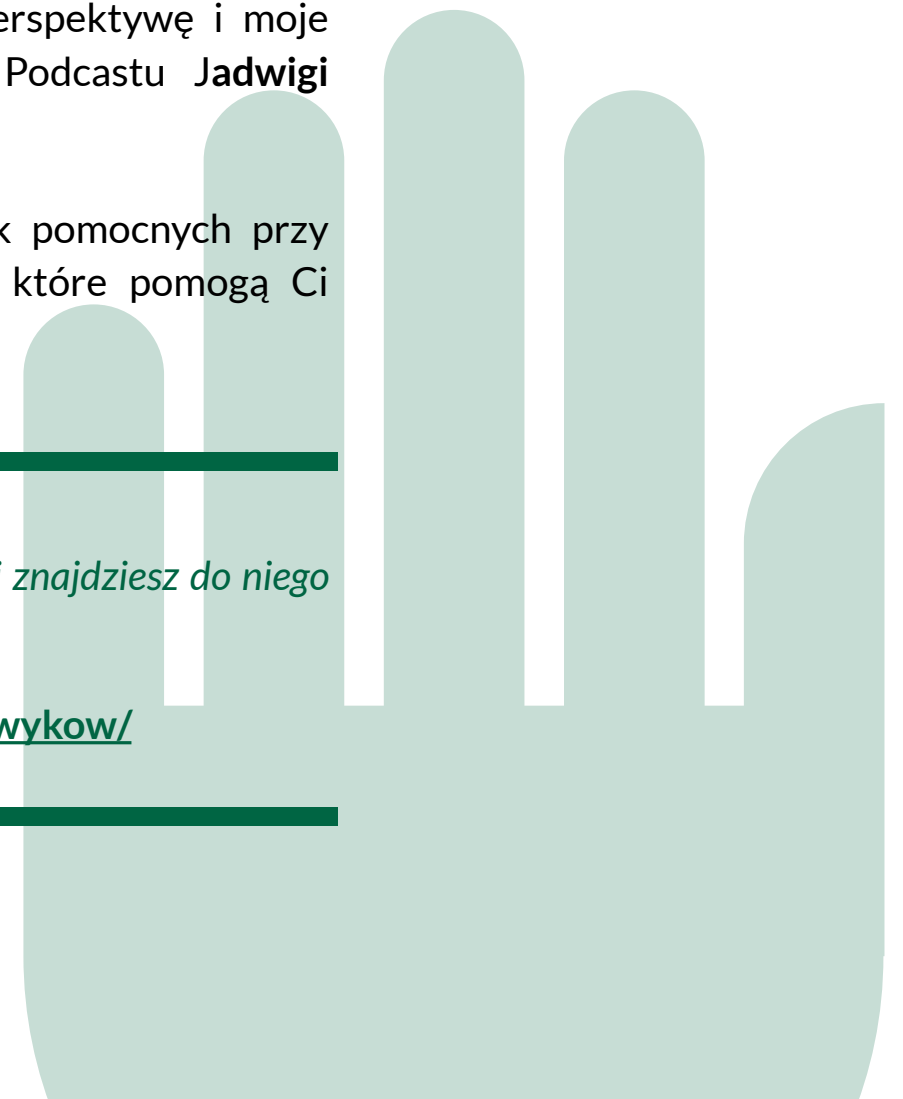
Posłuchaj!

To były najważniejsze nawyki, które pomogą Ci utrzymać porządek. Znasz moją perspektywę i moje sposoby na ich wprowadzenie do życia. Teraz zapraszam Cię do wysłuchania Podcastu **Jadwigi Korzeniewskiej**.

Dowiesz się z niego jak i po co tworzą się nawyki oraz poznasz garść wskazówek pomocnych przy wypracowaniu nawyków związanych z porządkiem i sprzątaniem. Również takich, które pomogą Ci delegować zadania pozostałym członkom rodziny i zrobić ze sprzątania rodzinną grę.

W Podcaście Jadwiga wspomina o artykule “Czym jest gotowość do zmiany nawyków?”. Tutaj znajdziesz do niego bezpośredni link.

LINK: <http://www.laboratorium-zmieniacza.pl/2017/08/czym-gotowosc-zmiany-nawykow/>



Jadwiga Korzeniewska

Jadwiga Korzeniewska jest socjologiem, trenerem, coachem, autorką projektu Laboratorium Zmieniacza. Uczy, jak zmieniać nawyki na dobre a także jak pracować nad swoją motywacją, samokontrolą oraz samodyscypliną. Jest autorką książki „Ograć nawyki” (Onepress, 2016) poświęconej tematyce zmiany nawyków i wzmacniania motywacji wewnętrznej przy użyciu mechanizmów gier. Stworzyła kurs „Zmień nawyki w 30 dni” – pierwszy kurs on-line, w którym wykorzystano mechanizmy gier dla podniesienia zaangażowania uczestników. Jest także pomysłodawczynią i współorganizatorką cyklu konferencji rozwojowych pod szyldem #StrefaZmian.

ZAJRZYJ KONIECZNIE:

- ❖ facebook.com/laboratoriumzmieniacza
- ❖ laboratorium-zmieniacza.pl
- ❖ laboratorium-zmieniacza.pl/zmien-nawyki-w-30-dni



Ćwiczenia

Do tego modułu dołączone są 2 ćwiczenia i tabelka „Domowe nawyki”, która pomoże Ci monitorować wprowadzanie nawyków związanych utrzymaniem porządku. Ćwiczenia zostały opracowane przez Jadwigę, a ich wykonanie było również dla mnie ciekawym doświadczeniem.

- ❖ **Ćwiczenie 8:** Checklista przykładowych nawyków
- ❖ **Ćwiczenie 9:** Pytania kartezjańskie
- ❖ **Podcast o Nawykach**
- ❖ **Pomoce:** tabelka „Domowe Nawyki Dzień po Dniu”

**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.

