



KURS ONLINE: JAK UTRZYMAĆ

Porządek Na Co Dzień

CIESZ SIĘ ŻYCIEM BEZ BAŁAGANU: KURS: KROK PO KROKU

MODUŁ 6:

Działaj z Domownikami

Naucz się żyć z bałaganiarzami

Witaj w module 6 kursu “Jak utrzymać porządek na co dzień”. Dziś ostatnia część naszych wspólnych działań. Teraz kiedy już pozbyłaś się niepotrzebnych rzeczy, pracujesz nad nawykami, wdrażasz różne patenty, przyszedł czas na to, by nauczyć się żyć z bałaganiarzami.





Będąc singlami wszyscy mielibyśmy porządek

Najczęstszą z przeszkód w utrzymaniu porządku, oprócz “nie odkładam rzeczy na miejsce”, wskazuje się domowników. Czyli gdybyśmy wszyscy byli singlami, to zawsze mielibyśmy porządek ;). Troszkę się śmieję, natomiast często zdarza się tak, że nasi bliscy mają zupełnie inne wyobrażenie o porządku w domu. Jak wtedy z nimi żyć?

Jak rozmawiać z rodziną o tym, że dom, to wspólne dobro?



Oczekiwania

Czasem rozmywamy się w oczekiwaniach z naszymi bliskimi. Niektóre przekonania są wyniesione z domu, innych po prostu druga strona się nie domyśla. A my byśmy chcieli, żeby się domyśliła. Wpadamy w błędne koło, z którego rodzi się frustracja.

Zakładam, że ludzie, z którymi mieszkasz są Ci bliscy i nie chcecie robić sobie na złość, ale gracie do jednej bramki. To jest bardzo ważne i ważne jest to, by druga osoba miała świadomość, że Ty tak na to patrzysz. Nie chodzi o licytację, kto robi więcej, ale o to, by znaleźć taki system, w którym każde z Was się odnajdzie i włoży maksimum swoich możliwości w utrzymanie porządku w domu.



Mam dla Ciebie

18 rad, jak żyć z bałaganiarzami i dzielić obowiązki



1

Komunikacja jest Twoim najlepszym przyjacielem

Jeśli źle się czujesz z poziomem utrzymania porządku przez Twojego partnera/współlokatora/dziecko, porozmawiaj z nimi. Wrzaski, pasywno-agresywne zachowania nie są produktywne i szkodzą relacji. Spokojna, szczerza rozmowa może przynieść rezultaty.



2

Porozmawiaj w miejscu publicznym

Czasami mamy obawy, że rozmowa może przerodzić się w kłótnię. Większość ludzi nie krzyczy w restauracji, nawet jeśli rozmowa jest bardzo burzliwa. Spróbuj tej metody, ale rozsądnie wybierz odpowiedni moment.



3

Reguły prowadzenia rozmów

Ustanówcie reguły jak będziecie rozmawiać o bałaganie i dezorganizacji, np. bez naprzykrzania, bez powracania do rozwiązanych problemów (to ważne!), to prawdziwy problem musi być tematem dyskusji, a nie luźno powiązane sprawy.



4

Czytanie w myślach

Nie licz na czytanie w myślach. Nawet najbliższa Ci osoba nie jest w stanie domyślić się o czego byś chciała, jakie są Twoje oczekiwania. Opowiedz o nich, o tym jak chciałabyś, by wyglądał Wasz dom. Zapytaj o to jak druga strona sobie to wyobraża. Nie oceniaj i nie neguj jej zdania. Ono może być inne niż Twoje, a rozmawiacie po to, by stworzyć wspólny obraz.



5

Przypominaj! Dbaj o nawyki

Nie obrażaj się, gdy musisz o swoich oczekiwaniach przypominać na co dzień. To nie musi być zła wola, a po prostu duża ilość spraw na głowie, albo zwyczajne roztargnienie. Nie bój się też przypominać Waszych ustaleń. Czasem trzeba włączyć się w działania innych zamiast być surowym bossem.



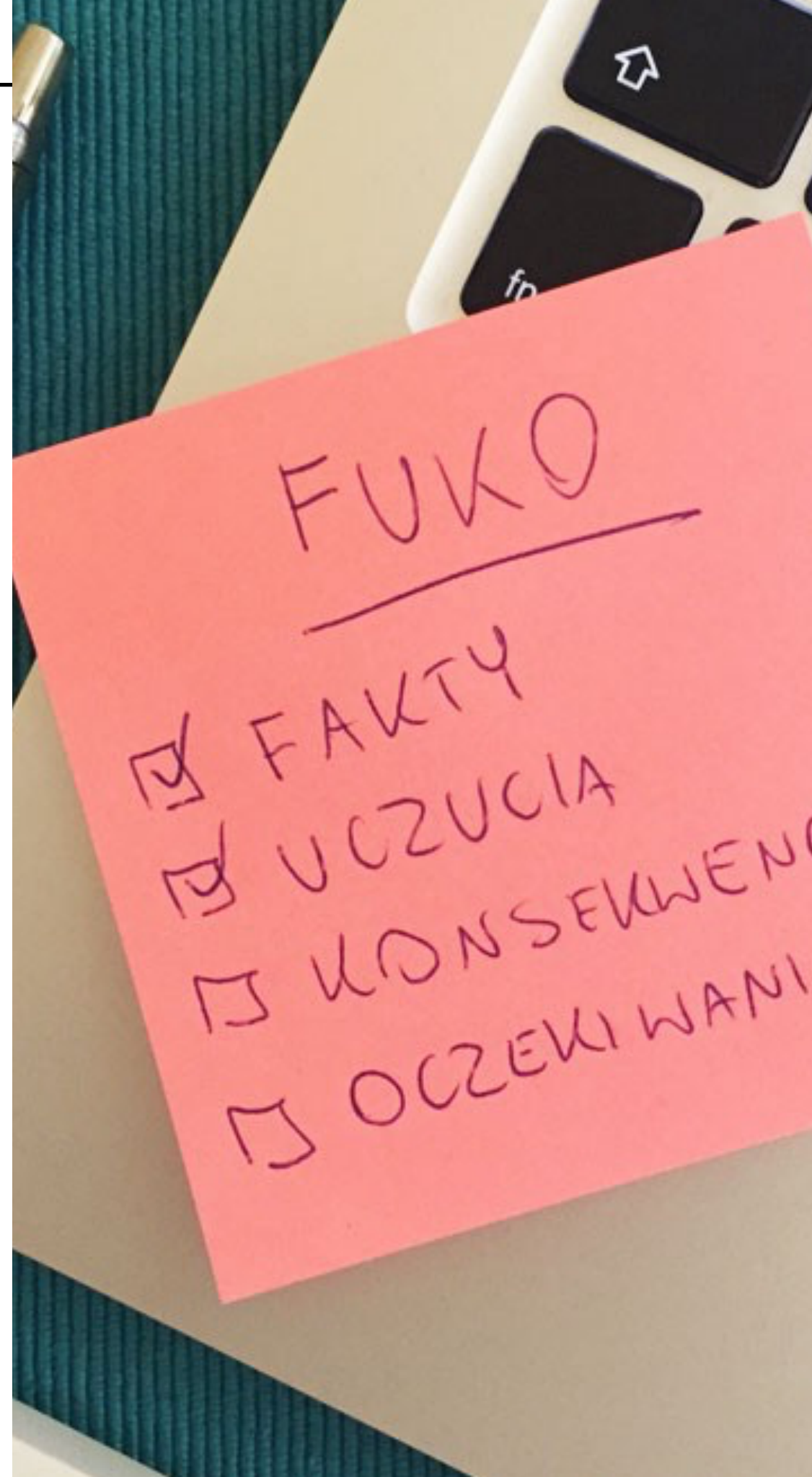
6

Rozmawiaj według metody FUKO

FUKO, czyli Fakty, Uczucia, Konsekwencje, Oczekiwania.

Fakty - opisz wydarzenie, sytuację, stan, który jest przyczyną tej rozmowy, np. w naszym domu wciąż jest bałagan, na podłodze leży mnóstwo Twoich skarpetek.

Uczucia - opowiedz o emocjach jakie wywołuje u Ciebie fakt. Czy jest to frustracja, niepokój, zdenerwowanie? Np. ciągły bałagan sprawia, że nie mogę skupić się na pracy i czuję się zmęczona.

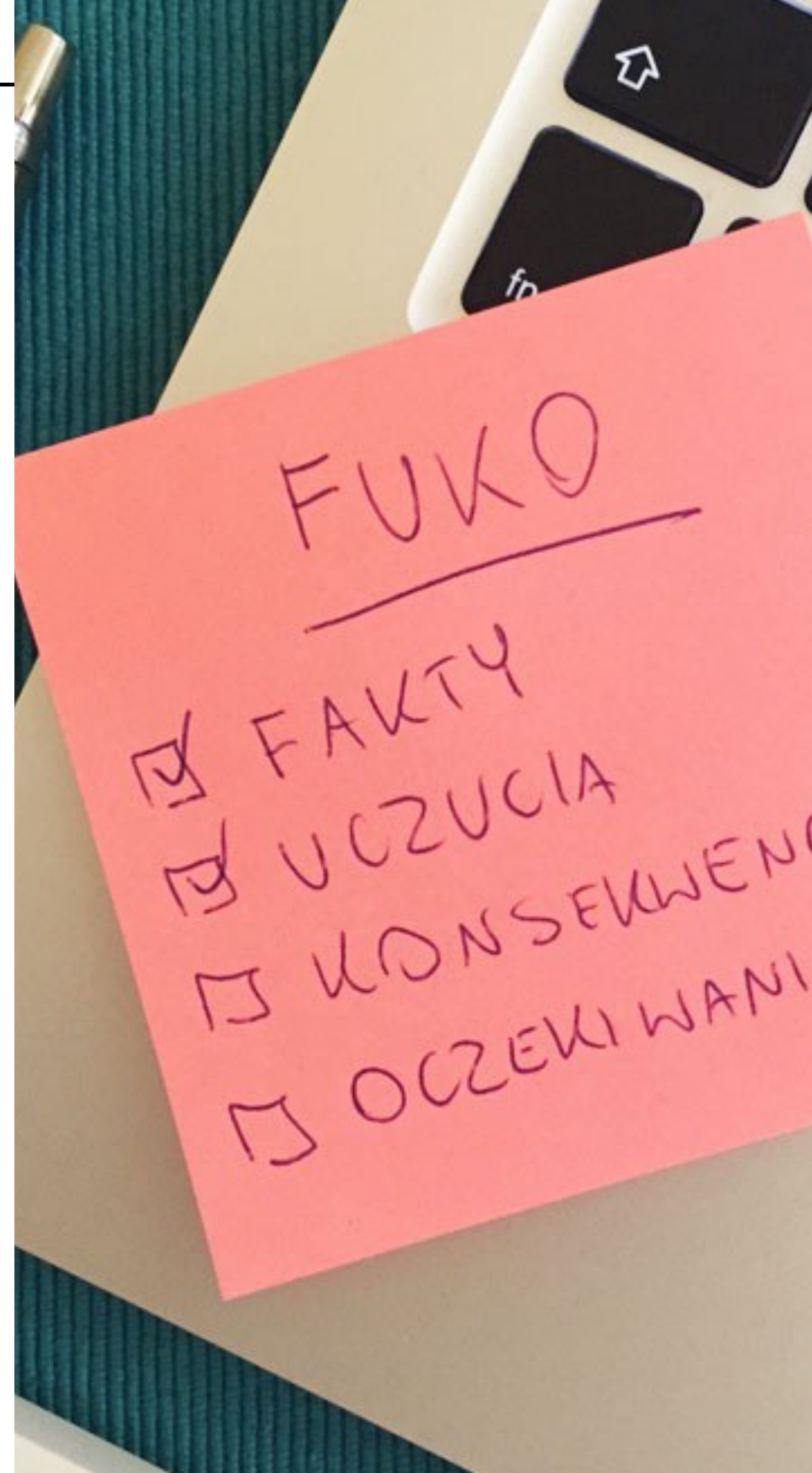


6

Rozmawiaj według metody FUKO

Konsekwencje - opisz jakie konsekwencje powoduje fakt, bo druga osoba może nie zdawać sobie z nich sprawy, np. przez to, że cały czas jest coś do zrobienia w domu, nie spędzamy czasu razem.

Oczekiwania - wskaż na zachowanie, które spowoduje, że podobne zdarzenia nie będą powtarzać się w przyszłości, np. chciałabym, żebyś codziennie wieczorem sprzątał ze mną przez 15 minut.



7

Samemu zajmij się czymś nieporządkiem

To jest ten punkt, który u wielu osób wywołałby oburzenie “ale jak to! ja nie chcę sprzątać po kimś”. Nie ma tutaj sugestii w tym, byś sprzątała po wszystkich, ale czasami możesz kogoś wyręczyć. I nie ma w tym nic złego. Zakładam, że dzielisz przestrzeń z ludźmi, którzy są dla Ciebie ważni, a celem nadrzędnym jest wspólne szczęśliwe życie. Dlatego uważam, że nie ma nic złego w tym, że od czasu do czasu poświęcisz kilka sekund na rozwiązanie problemu, zamiast dwóch godzin irytacji, kłótni z powodu brudnych skarpetek na podłodze. Jeśli to jest stały problem, to rozmawiaj o nim, ale czasami naprawdę nie warto zatruwać sobie emocji, gdy rozwiązanie trwa kilka sekund.



8

Przejdźcie się razem...

Przejdźcie się razem po domu i porozmawiajcie o tym, jak wyobrażacie sobie każde miejsce. Jak będziecie wykorzystywać te miejsca i co zrobicie by utrzymać je w porządku? Zróbcie listę obowiązków i stwórzcie wspólne rytuały. W harmonogramie sprzątania z **modułu 3** rozpiszcie podział obowiązków między siebie.



9

Świeć przykładem

Motywuj zamiast narzekać. Pozwól innym dostrzec korzyści, które zaszły w Twoim życiu, pokazuj, że te zmiany mają pozytywny wpływ na Twoją codzienność. Pamiętaj, że by rozpalać innych samemu trzeba płonąć.



10

Nie pouczaj

Pokaż jak sprzątasz, ale nie pouczaj. Nikt nie lubi być poprawiany, szczególnie, gdy robi coś dla drugiej osoby. Jeśli Twój mąż w końcu odkurzył mieszkanie, ale Ty widzisz, że za sofą są "koty" nie wściekaj się i nie wyrzucaj mu, że zrobił to źle. Bo ważniejsze jest to, że się zaangażował. Pokaż, że to doceniasz. Oczywiście daj wskazówkę, że następnym razem dobrze byłoby odkurzyć też za sofą, natomiast niech to nie będzie w atmosferze wyrzutu, bo wtedy wyślesz sygnał, że nie warto się starać.



11

Naucz się wysyłać precyzyjne komunikaty

Mężczyźni są zadaniowcami, dlatego jeśli prosisz o wykonanie jakiegoś zadania, określ czas jego wykonania. Nie mów “trzeba powiesić franki”, powiedz “kochanie, zawieś **dziś** frankę **w salonie**, leży **na sofie**”.



12

Grywalizacja w sprzątaniu

Wprowadź element grywalizacji do rodzinnego sprzątania. Mówiła o tym Jadwiga w Podcaście w **Module 4**. Wspólnie wybierzcie nagrodę i traktujcie dbanie o dom jak dobrą zabawę z nagrodami.

Do tego modułu dołączona jest Pomoc: „Zrywkowa Grywalizacja”, która ułatwi Ci cały proces.



13

Randkuj i sprzątaj?

Wprowadź do Waszego życia “sprzątaniowe randki”. Włączcie fajną muzykę, otwórzcie dobre wino i przez 15 minut razem sprzątajcie, np. snując plany na kolejny dzień.



14

Ustal granice swobody

Jeśli druga osoba z Tobą nie współpracuje, po prostu określ granice. Dzieci niech utrzymują porządek poza swoimi pokojami. Ich pokój, to ich osobista przestrzeń, nie zmuszaj ich do utrzymywania tam porządku, jeśli one nie będą bałaganić we wspólnej przestrzeni.



15

Stwórz swoją oazę porządku

Wyznacz przestrzeń tylko dla siebie. Jeśli trudno porozumieć się z dorosłą osobą, ustal, które części domu należą tylko do Ciebie. Część szafy, pół pokoju, biurko, jeden kąt w salonie, itd. Umawiasz się z dorosłą osobą, że to jest Twoja część i Ty w niej utrzymujesz porządek, ale nikt inny nie ma prawa Ci w niej bałaganić. To rozwiązanie naprawdę działa i pomaga stworzyć swoją oazę.



16

Postaw na kompromis

Choć sama dużo bardziej lubię współpracę, bo ona oznacza, że razem wypracujemy system. Kompromis to częściowa rezygnacja z czegoś, co dla nas ważne. Mieszkanie z innymi wiąże się jednak z tym, że musimy stworzyć taki sposób życia, który pasuje wszystkim. Oznacza to, że pod pewnymi względami powinniśmy iść na ustępstwa, jednocześnie prosząc o pójście na ustępstwo w zamian.



17

Pomoc z zewnątrz

Jeśli bliska osoba nie chce współpracować i trudno się porozumieć, poszukaj pomocy na zewnątrz. Może to być usługa sprzątająca, ale też konsultacja u terapeuty. Czasem inne, zakamuflowane problemy uaktywniają się w takim aspekcie jak dbanie o wspólny dom.



18

Wspólny przegląd planów

Przejrzyj swoje rytuały i procesy z drugą osobą, by się upewnić, że rozumiecie systemy, które chcecie wprowadzić, by zaradzić bałaganowi, zanim jeszcze je wprowadzicie. Osoba, z którą mieszkasz może nie wiedzieć, dlaczego układasz ubrania w szufladzie pionowo albo, że nie lubisz by na blatach stały talerze z resztkami jedzenia. To, co jest oczywiste dla Ciebie, nie musi być oczywiste dla drugiej osoby. Nie oceniaj, po prostu opowiedz o tym, dlaczego jest tak jest.



Jak dzielić obowiązki domowe, by nikt nie czuł się pokrzywdzony

Wspólne życie składa się z wielu obowiązków. Tych domowych, ale nie tylko. Sprzątanie jest tylko jednym z elementów. Oprócz nich ktoś robi zakupy, gotuje, robi opłaty, dba o samochód, wyprowadza psa, jeśli masz dom, to zimą pali w piecu, a latem kosi trawnik. Zazwyczaj jest tak, że zakładamy, że to my robimy więcej, albo bardziej kluczowe rzeczy. A to, co robi druga osoba nie jest aż tak ważne.



Jak dzielić obowiązki domowe, by nikt nie czuł się pokrzywdzony

Dlatego mam dla Ciebie i Twoich domowników ćwiczenie. Usiądźcie razem i spiszcie na kartce obowiązki, którymi zajmuje się każde z Was. Oprócz spraw typowo domowych, niech to będzie też odwożenie dzieci do szkoły, odrabianie z nimi lekcji itd, wyjścia do weterynarza. Zapisz wszystko, czym się zajmujesz w Waszym wspólnym życiu.

Druga osoba może nie widzieć, ile rzeczy robisz i vice versa. Być może ich ilość jest mniejsza, ale ten jeden zajmuje znacznie więcej czasu, niż pięć, które są na Twojej głowie. Porozmawiajcie o swoich obowiązkach, ale też zróbcie eksperyment i **na tydzień zamieńcie się nimi** (do modułu dołączona jest pomoc, która ułatwi Wam zanotowanie kto za co odpowiada). Często wnioski są takie, że jednak nie chcemy przejąć na siebie obowiązków drugiej osoby. Jeśli jednak dojdziecie do wniosku, że dzięki temu eksperymentowi pora wprowadzić zmiany, tym lepiej!



Jak dzielić obowiązki domowe, by nikt nie czuł się pokrzywdzony

PAMIĘTAJ

Ustalając podział obowiązków weźcie pod uwagę, kto co lubi robić, jaka rzecz przychodzi Wam naturalnie. Jedna osoba lubi gotować, druga za tym nie przepada, więc podział jest jasny. Jeśli żadne z Was nie lubi myć okien, może wystarczy raz na pół roku zatrudnić kogoś, kto zrobi to za Was? Zmywarka jest tym urządzeniem w domu, które wyeliminowało 90% kłótni o to, kto pozmywa. Szukajcie różnych rozwiązań, szczególnie w sytuacji, gdy żadne z Was nie chce wykonywać danej czynności.





Jak sprzątać z małym dzieckiem

Nie zliczę przykładów, w których słyszałam, że moje podejście do sprzątania i utrzymania porządku skończy się wtedy, gdy w moim życiu pojawi się dziecko. Moja córka ma prawie 3 lata, a ja nauczyłam się, że również przy małym dziecku da się utrzymać porządek.

Jednak należy pamiętać, że przy dziecku sytuacji kryzysowych, kiedy dbanie o dom schodzi na dalszy plan, jest znacznie więcej niż, niż gdy dzieci nie ma.

Ten punkt dotyczy małych dzieci, właśnie dlatego że w tym obszarze mogę podzielić się doświadczeniem.

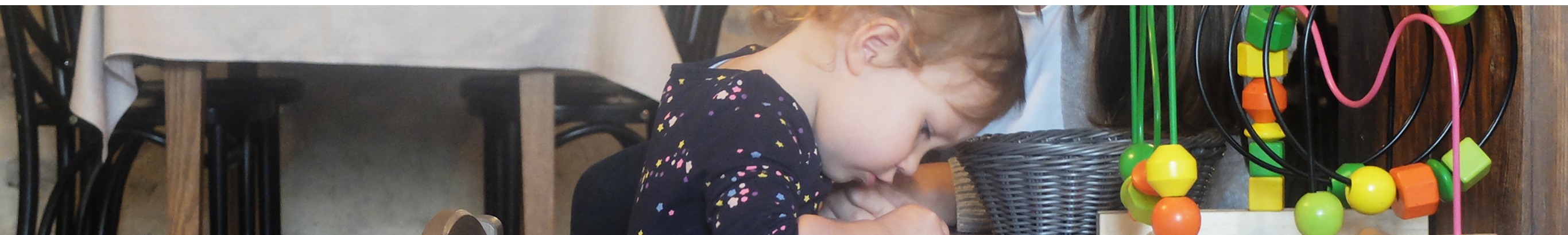


Wymagania i naśladownictwo

Dla mnie pierwsze 3 miesiące życia mojej córeczki były najbardziej wymagające i choć wiele osób twierdzi, że przy noworodku jest najłatwiej, bo ciągle śpi, ja się pod tym podpisać nie mogę. Bardzo potrzebowałam w tym czasie mieć wokół siebie porządek, dlatego szukałam różnych sposobów, by działać razem z córeczką. Dziś uważam, że to było bardzo dobre i jestem zwolenniczką sprzątania z małym dzieckiem, by pokazać mu, że porządek w domu zależy od nas, a nie od magicznej wróżki, która wpada w nocy i sprząta.

Dzieci znakomicie naśladową nasze zachowania, natomiast rzadko robią to, o czym do nich mówimy. Dlatego tak ważne jest byśmy byli dla nich przykładem. I pokazywali, że razem dbamy o dom, ale też, że nie jest to przykry obowiązek, konieczność. Nie musisz udawać zachwyty, według mnie wystarczy wyzbycie się narzekania.

Mam dla Ciebie
9 wskazówek, jak sprzątać z małym dzieckiem?



1

Chustonoszenie

Jeśli masz w domu nieodkładalnego maluszka zainwestuj w chustę. Ona była moim wybawieniem, nawet wtedy, gdy chciałam zjeść kanapkę. Dzięki temu, że maluszek jest zawsze przy Tobie, a Ty masz wolne ręce jesteś w stanie ogarnąć dużo więcej. A taki maluch, który długo był przy mamie chętniej pozwoli się odłożyć do łóżeczka.



2

Stałe miejsce

Wyznacz na rzeczy i zabawki stałe miejsce. Nie chodzi mi o to, by rzeczy dziecka były tylko w jego pokoju. Ale jeśli są też w salonie, niech mają swoje stałe miejsce, np. w koszu, który łatwo przenieść.



3

Małe rytuały

Wprowadź dla siebie i dla maluszka rutynę, która oznacza, że zawsze przed pójściem spać sprzątasie zabawki do kosza. W początkowym okresie to będzie przede wszystkim rutyna dla Ciebie, z czasem angażuj malucha do wrzucania zabawek do kosza albo odkładania na miejsce. U nas ciągle się sprawdza, choć nadal trzeba o tym przypominać. Ma to ten plus, że kiedy wrócisz do salonu po uśpieniu dziecka, nie musisz sprzątać rozrzuconych zabawek. Uczysz, że po zakończonej zabawie sprzątam po sobie. Oczywiście niech będą od tego wyjątki, ale na co dzień, to niesamowicie ułatwia utrzymanie porządku, a Ty masz więcej czasu na odpoczynek.



4

Działanie razem

Próbuj wykonywać różne domowe czynności przy dziecku, nie wtedy kiedy śpi, ale gdy jest aktywne, np. wstaw pranie, odkurzaj, uporządkuj rzeczy na półce. Pamiętaj ramkę o naśladowaniu z poprzednich slajdów?



5

Typowe czynności zmień na zabawy

Nasze wspólne sprzątanie rozpoczęło się od wieszania prania. Ja rozwieszałam je na suszarce, chowając się za każdą bluzką, a moja córka miała najlepszą zabawę w "kuku". Kiedy zaczęła się przemieszczać na najniższych szczebelkach suszarki wieszała skarpetki. Oczywiście nieperfekcyjnie, ale nie o to tutaj chodzi. Ja mogłam wtedy rozwiesić inne ubrania na spokojnie, w czasie który spędzałyśmy razem, traktując to jako zabawę. Podobnie ze zdejmowaniem prania.



6

Szyby i lustra

Jeśli Twoje dziecko wyrywa się do mycia szyb i luster, pozwól mu na to. W pewnym momencie zauważysz, że wszystkie lustra i szyby na wysokości buzi Twojego dziecka są zawsze brudne. Moja córka bardzo chciała myć je sama, więc dostała butelkę ze spryskiwaczem z wodą z octem i ściereczkę. Pucowania nie było końca (w takiej sytuacji uważaj jednak, by mycie nie przeniosło się w inne miejsca, np. na telewizor. Ja kiedyś zaufałam za bardzo i cały salon płynął wodą, a telewizor wymagał wymiany)



7

Pranie i odkurzanie? Czemu nie?

Troszkę starsze dziecko warto zaangażować we wrzucanie ubrań do pralki czy ich segregację przy wyjmowaniu z kosza na pranie.

Zaś odkurzanie to ulubiona czynność maluchów jakie znam. Do tej pory zdarza mi się pić kawę, obserwując jak moja córka odkurza. Chciałabym wierzyć, że gdy zostanie nastolatką ten stan się nie zmieni.



8

Chlup!

Jeśli coś się wyleje, nie miej obaw by podać maluchowi ściereczkę, by sam mógł wytrzeć. Oczywiście może zrobić to niedokładnie, ale chodzi o to, by budować nawyk.



9

Reguła ogólna

Pozwól dziecku zaangażować się we wszystkie czynności, którymi się interesuje, oczywiście stosownie do wieku dziecka i zdolności motorycznych oraz **absolutnie** pod nadzorem.



Sprzątanie z dzieckiem:

Na co musisz się przygotować?





Sprzątanie zajmie Ci znacznie więcej czasu niż 15 minut

I nie chodzi nawet o to, że obowiązków będzie więcej, bo na początku więcej będzie prania, ale z czasem i jego częstotliwość da się zminimalizować. Małe dziecko wymaga uwagi i musisz przerwać sprzątanie, by się nim zająć. Co oznacza, że nie wyjmiesz prania z pralki od razu, gdy skończy się prać, że zaryzujesz odkurzanie w połowie pokoju, że zignorujesz brudny prysznic albo zapomnisz włączyć zmywarkę. Że czynność, na którą właśnie przeznaczasz 15 minut zostanie przzerwana w połowie, bo dziecko Cię potrzebuje.



Posprzątasz a za chwilę znów bałagan

Czyli najczęstszy argument za tym, że przy dziecku nie warto sprzątać, bo bałagan za chwilę wróci. Mogę Ci obiecać, że tak będzie i to nie raz. Odkurzysz pokruszoną bułkę, a gdy odwrócisz się by schować odkurzacz, kolejna część bułki będzie pokruszona na dywanie. Złożysz ubrania podczas zdejmowania ich z suszarki, ale Twoje dziecko je wszystkie rozrzuci. Złożysz kolejny raz i znów stanie się to samo. Ale w pewnym momencie zauważysz, że to się skończyło. A Twoje dziecko zamiast rozrzucać złożone w kostkę ubrania, próbuje je złożyć i odnieść do swojej szuflady.



1001 prób do sukcesu

Będiesz powtarzać tysiąc razy, by dopiero za tysiąc pierwszym zauważyć, że to przyniosło skutek - czasem mamy oczekiwania, by nasze dziecko od razu zaczęło robić samo coś, czego dopiero je uczymy. Czy da się nauczyć roczne dziecko po sobie sprzątać? Nie, ale możesz je zaangażować w niektóre czynności. Czasem to angażowanie nie przyniesie żadnego skutku, ale przyjdzie taki moment, kiedy Twoje malutkie dziecko samo powie “mama, tata, ątam ‘sprzątam’”. Albo “muszę zrobić pranie” i wyniesie swoje rzeczy wprost do pralki.

Dziecko to taki sam domownik

Pamiętaj, że dziecko jest takim samym domownikiem jak Ty i musi być je widać w domu. Co oznacza, że jeśli się bawi i jest aktywne, to zabawki leżą na środku pokoju. Dla mnie kluczowe jest to, żeby przed pójściem spać, wyjściem do żłobka, te wszystkie rzeczy znalazły się na swoim miejscu. Ale to samo dotyczy też moich rzeczy. Kiedy pracuję nad tym kursem, mam mnóstwo notatek rozłożonych na biurku, kubek po kawie i szklankę obok. Ale kiedy kończę pracę albo wychodzę na chwilę z pokoju, odkładam te rzeczy na swoje miejsce. Różnica polega na tym, że ja będę miała te rzeczy rozłożone tylko na biurku, a dziecko rozniesie zabawki po całym mieszkaniu. Pamiętaj by uczyć dzieci własnych reguł, ale pozwól im być dzieckiem w chwilach ich normalnej aktywności.



Zastanów się, co robi bałagan – rzeczy dziecka czy Twoje?

Na koniec, jedna rzecz do przemyślenia, gdy stwierdzisz, że to jednak rzeczy dziecka powodują, że jest bałagan. Ja też miałam taki moment, że stwierdziłam, że przybywająca ilość zabawek powoduje, że robi się bałagan. A później spojrzałam trzeźwo na nasz salon i zobaczyłam, że to nie prawda. Na regale książki były ułożone piętrowo, bo kupiliśmy nowe, które przestały się mieścić i nie miały swojego miejsca. Na stole notatki i dokumenty do nowego projektu. Pod ręką, bo przecież zaraz do tego wrócę. I owszem doszło jedno pudełko z klockami do salonu, ale to nie ono robiło różnicę. Tylko nasze rzeczy.



A co jeśli...
nic nie działa?



Jak żyć z bałaganiarzami?

Być może teraz brak zorganizowania domowników, dotyka Cię jeszcze mocniej. Pamiętaj jednak o trzech rzeczach:

1. nie możesz nikogo zmusić do sprzątania i bycia uporządkowanym
2. każdy z nas ma inne poczucie “porządku” - zdaję sobie sprawę z tego, że część osób patrząc na moje mieszkanie powie, że jest “perfekcyjnie”, ale znajdą się też osoby, które powiedzą, że spodziewały się więcej. I takie same różnice w odbiorze mogą być między Tobą, a bliskimi Ci osobami
3. tracenie czasu i energii na denerwowanie się tym, że inni ludzie mają w swoim życiu bałagan, wnosi tylko bałagan do naszego życia



Co zatem możesz zrobić?

Najważniejsze, to zaakceptować fakt, że nie jesteś w stanie nikogo zmusić do zmiany. Ta zmiana musi wypłynąć od osoby, której dotyczy. Dlatego na początku kursu szukałaś w sobie powodów, dla których chcesz mieć porządek. I tak samo powinno być z Twoimi bliskimi. Oni muszą chcieć tej zmiany. Jeśli zaakceptujesz fakt, że mogą nie chcieć, unikniesz ogromnej frustracji, że ZNOWU ONI robią bałagan.

Marie Kondo napisała bardzo mądrą rzecz, odnośnie tego, dlaczego denerwuje nas bałagan u innych osób. To jest oznaka tego, że jeszcze mamy co posprzątać u siebie. W swoich rzeczach, w swojej organizacji. I absolutnie się z tym zgadzam.



Co zatem możesz zrobić? - PRZYKŁAD

Jeszcze jako nastolatka miałam wakacyjne zrywy porządkowe. Oprócz tego, że robiłam porządki w swoich rzeczach, układałam w szufladach i na półkach u mojej mamy. Było idealnie, równiutko, a po dwóch dniach mama znów miała tam swój chaos. Mimo że dziękowała, nigdy nie udało jej się utrzymać porządku, a mnie to denerwowało. No bo jak to. Ja posprzątałam, a ono znów robi to samo (w swoich rzeczach!).

Był też czas, kiedy nie mogłam zrozumieć dlaczego moi teściowie mają tak dużo rzeczy, których nie używają. No po co to trzymać?

Jednak w momencie, kiedy ja uporządkowałam swoją przestrzeń i życie pozbywając się z niej wszystkiego co niepotrzebne (np. z mojego panińskiego pokoju, w którym na co dzień już nie mieszkałam), przestałam zwracać uwagę na to, jak żyją moi bliscy. To ich życie, ich dom, ich rzeczy. Dziś nie denerwuje mnie nawet nieuporządkowane biurko mojego męża. Bo to jego przestrzeń.

Piszę o tym wszystkim nie po to, by powiedzieć Ci, że nic nie możesz zrobić, by wpłynąć na swoich domowników. Bo możesz! Jednak świadomość tego, że może zdarzyć się tak, że to nie przyniesie rezultatów albo pojawią się one dopiero za 5 lat, jest niezwykle ważna, bo uchroni Cię przed frustracją, że to wszystko na marne.



A co jeśli... nic nie działa?

Pamiętaj by w takiej sytuacji skoncentrować się na sobie. Masz wpływ na wszystkie te dziedziny, w których masz kontrolę. Możesz pozbyć się własnych rzeczy, których nie potrzebujesz. Możesz nie kupować nowych niepotrzebnych rzeczy dla siebie, albo ograniczyć kupowanie nowych zabawek dla dzieci. Możesz zacząć kupować używane rzeczy, by odkładać większe kwoty na doświadczanie. Możesz utrzymywać porządek w swojej szufladzie z bielizną, na swojej półce z ubraniami. To wszystko nad czym Ty masz kontrolę jest ciągle w Twoim zasięgu.

A przede wszystkim możesz pracować nad tym, by zaakceptować sytuację, w której Twoi bliscy nie będą utrzymywać porządku. Akceptacja wymaga porzucenia oczekiwań, potrzeby kontroli oraz nauczania się jak kochać ludzi nawet wtedy, gdy nie są tacy, jacy chcesz żeby byli. To jest niezwykle trudne, ale warte wysiłku. Buduje nasz spokój ducha.



Pomoce

Do tego modułu dołączone są dwie pomoce w formie pojedynczego pliku PDF do samodzielnego druku:

- ❖ **Pomoc:** „Lista Kto? Co?”
- ❖ **Pomoc:** „Zrywkowa Grywalizacja”

**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.

