

# Poznaj 5 sekretów dzięki którym wyrwiesz się z monotonii.

Ewa Koziół



**SŁOWIAŃSKA ZIELARKA**

**Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w DARMOWYM herbarium wejdź na [www.slowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać swój dostęp i zacząć skutecznie używać ziół**

A jest pewna drobna różnica, która zmienia jakość życia, a mianowicie bieganie przez większość dnia z wywieszonym językiem, a codzienność staje się bogatsza. I to ostatnie oznacza, że nie czujesz się przytłoczona nadmiarem zadań do wykonania, co więcej to one dodają Ci skrzydeł. Jeśli tak nie jest – to oznacza, że nadszedł czas na poznanie minimalizmu. A jest pewna drobna różnica, która zmienia jakość życia, a mianowicie bieganie przez większość dnia z wywieszonym językiem, a codzienność staje się bogatsza. I to ostatnie oznacza, że nie czujesz się przytłoczona nadmiarem zadań do wykonania, co więcej to one dodają Ci skrzydeł. Jeśli tak nie jest – to oznacza, że nadszedł czas na poznanie minimalizmu. Bycie mamą czwórki dzieci stanowi nie lada wyzwanie. W ogóle bycie mamą jakiegokolwiek ilości dzieci nie należy do prostych. Nasze życie często jest chaotyczne, co więcej w wielu wypadkach ten wczesny okres macierzyństwa, ale również i kolejne lata sprawiają, że mamy uruchomiony w głowie „tryb

przetrwania”. Nie poprawia tego stanu rzeczy współczesny świat, w którym stale pojawiające się informacje podważają nasze umiejętności macierzyńskie. Telefony i komputery już nie są statycznym urządzeniem, wypełzają z naszych torebek i wdzierają się do naszego życia walcząc o każde nasze spojrzenie z pięknym krajobrazem czy rywalizując z dziećmi o naszą uwagę.

[et\_bloom\_inline optin\_id=optin\_37]

Żyjemy w dziwnym, moim zdaniem, „stanie półsnu”, w którym pchamy do przodu ten swój grajdołek, zaś dni zlewają się w jeden, który nie wiadomo kiedy przeminął. Nie jesteśmy w stanie się skupić, czy też zrobić coś więcej, niż podtrzymać funkcje życiowe swoje i swojej rodziny.

Masz podobne odczucia, że Twoje życie straciło jakość? Że masz mało czasu na łapanie chwil? Jeśli tak – poniżej przedstawiam 5 zasad minimalizmu, które sprawdziłam na sobie i które świetnie pomogły mi zapanować nad własnym życiem.

## **5 zasad minimalizmu, które sprawią, że zaczniesz przeżywać życie, a nie tylko żyć**

**1. Wyłącz powiadomienia na telefonie.** Współczesny człowiek przeciętnie co sześć minut spogląda na swój telefon. Telefon komórkowy to urządzenie, które w wyjątkowy sposób rozprasza nasze życie, nie ułatwiają tego nieustanne powiadomienia z Facebooka, czy też z poczty e-mail. Co więcej, warto ustalić konkretne godziny kiedy będziesz on-line, abyś miała czas pożyć off-line, czyli tam gdzie ma miejsce prawdziwe życie, Twoje życie.

**2. Poczta e-mail.** Jeszcze nie tak dawno wszyscy zapowiadali koniec ery e-maili, jednak były to jedynie czcze przepowiednie. Fakt jest taki, że e-maile były i będą jedną z głównych form komunikacji w sieci. Dlatego też nasze skrzynki pocztowe w sieci są dosłownie zawałone dziesiątkami, jeśli nie tysiącami, nieotwartych wiadomości e-mail. Nasze skrzynki e-mail, stały się miejscami, w których boimy się przebywać, które są studnią bez dna. Zapisujemy się do różnych newsletterów, ponieważ chcemy być szczuplejsze, zdrowsze, piękniejsze bardziej modne. Jednak w wielu przypadkach po kilku dniach zapominamy o tym, że zostawiłyśmy gdzieś swój adres poczty. Dlatego zasada tutaj jest jedna – jeśli e-maile które otrzymujesz nie przedstawiają żadnej wartości, jeśli nie jesteś na etapie, że chcesz wdrożyć je teraz w życie, po prostu się z nich wypisz.

I kolejna sprawa – sprawdzaj swoją skrzynkę e-mail tylko dwa razy dziennie. Dzięki temu nie będziesz ciągle rozpraszana.

[et\_bloom\_inline optin\_id=optin\_37]



**3. Pozbądź się bałaganu.** I w tym momencie zapewne w Twojej

głowie rodzi się pierwsza myśl: Jak to? Przy dzieciach można pozwolić sobie na luksus zwany porządkiem? Jasne, łatwo powiedzieć – trudniej zrobić. Masz rację, bo tutaj temat jest dość grząski, gdyż każda z nas potrafi sprzątać, jednak nie każda z nas potrafi to robić sprytnie. Co więcej, mało która z nas wie, że może to robić o wiele rzadziej. Spędzamy czas na przekładaniu rzeczy z kąta w kąt, zapominając o cenie, którą musimy za to zapłacić. Otóż taki chaos również rozprasza nasze życie. Sam widok bałaganu, jego wizualizacja wpływa destrukcyjnie na nasz organizm, psychikę i sprawia, że stajemy się znacznie bardziej zestresowane. To samo dotyczy naszego wirtualnego bałaganu. Minimalizm odmienia życie na zawsze, zarówno ten w realnym świecie jak i w sieci.

**4. Pozbądź się telewizji.** Tak wiem – jest to jedno z najcięższych przedsięwzięć z jakim przyjdzie Ci się zmierzyć. Lecz jeśli chcesz mieć więcej czasu dla siebie i bliskich, powinnaś przynajmniej spróbować przebrnąć przez to wyzwanie. My pozbyliśmy się telewizora kilka lat temu i nigdy nie żałowałam tej decyzji. Faktem jest, że teraz jak mąż ma ochotę oglądać mecz idzie ze znajomymi do pubu (z drugiej strony jest to czas dla niego i to rozumiem). Wiedziałaś, że przeciętny Polak spędza przed telewizorem prawie 30 godzin tygodniowo? To prawie tyle co 3/4 etatu w pracy! Mówisz, że masz mało czasu? Odpowiedź jest prosta – każdy ma go tyle samo, pytanie tylko w jaki sposób go wykorzysta.

**5. Przywitaj dzień inaczej.** Początek dnia jest niesłychanie istotny, choć często o tym zapominamy. Znasz może stare porzekadło mówiące, że ktoś wstał lewą nogą? Brzmi znajomo? Warto mieć świadomość, że to w jaki sposób wstaniesz rzutuje na to czy będziesz zadowolona, czy też rozdrażniona. Zaczynaj dzień na własnych zasadach i nadaj mu odpowiedni ton. Wstań przed domownikami, choć kilka chwil, i znajdź czas dla siebie. Jest to idealna pora na chwilę ciszy i rozmyślań. Nie bez powodu w pozytywnej psychologii bardzo często sugeruje się, aby o tej porze dnia wziąć w rękę [dziennik](#) i zastanowić się

nad tym, za co jesteś wdzięczna i co sprawi, że nadchodzący dzień będzie udany.

Jeśli dotrwałaś do końca – gratulacje! To oznacza, że chcesz coś zmienić w swoim życiu, że chcesz je jakoś poukładać i nad nim zapanować. Pierwszy krok za Tobą. Znasz moje rady, teraz spróbuj wykorzystać i koniecznie podziel się opinią jak Ci się sprawdziły – co ulepszyłaś albo z czym nie dałaś rady.

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie [www.slowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl)