Błyszcz o Brzasku- dzień 5- Stwórz wieczorną rutynę

written by Ewa Kozioł

Jak często zdarza się, że Twój poranek przypomina istny Armagedon? A gdyby tak zrobić listę rzeczy które warto zrobić przed snem, która pomoże Ci uniknąć problemów z rana?

Dzieci biegają, Ty biegasz, nawet pies biega po całym domu i nie wie za bardzo, co ze sobą zrobić. Szukasz spodni, skarpetek, w międzyczasie serwujesz przypaloną jajecznicę, próbując założyć dzieciom buty, choć powinniście wyjść z domu 10 minut temu.

Takie poranki mogą zmęczyć. Co ja mówię! Takie poranki wykańczają i nokautują Cię już na dzień dobry!

Jako mama trójki dzieci doskonale wiem, czym jest poranek z szaleńczo biegającymi dzieciakami, gdy już w pierwszej chwili marzysz tylko o tym, aby dzień skończył się jak najszybciej.

Z czego to wynika? Przeważnie jest to rezultat tego, co robiłaś poprzedniego wieczoru, a raczej – czego nie zrobiłaś.

Czy często z samego rana wydaje Ci się, że nie wiesz, jak wszystko ogarnąć? Każdy czegoś od Ciebie wymaga, latasz po mieszkaniu z obłędem i rozpaczą w oczach, szukając skarpetek, myjąc naczynia, robiąc śniadanie i dzwoniąc do koleżanki, że spóźnicie się na urodziny, bo mąż zabrał samochód. Dzieje się tak nie dlatego, że dzieci wstały, ale dlatego, że nie przygotowałaś wszystkiego dzień wcześniej.

Jeśli opisany scenariusz brzmi choć troszkę znajomo, jeśli czujesz się podenerwowana faktem, że każdy poranek wygląda podobnie – czas znaleźć źródło. Czas na zmiany. Zastanów się, czy nie łatwiej byłoby ustalić z mężem kilku kwestii dzień wcześniej, przygotować i schować w określonych miejscach zapasowe pary skarpetek, zmyć naczynia i wstać tylko na śniadanie?

Nadszedł czas, aby stworzyć wieczorną rutynę. Pamiętaj jednak, że nie chodzi o długą listę zadań, która sprawi, że nawet wieczór stanie się przepełniony pracą, lecz o przygotowanie się na następny dzień.

Poniżej znajdziesz listę zdań do uzupełniania. Twoja lista powinna obejmować wszystko to, co następnego dnia sprawia Ci najwięcej problemów. Jednak jest kilka czynności, które muszą się na niej znaleźć:

Pusty zlew

Mam na myśli np. pusty zlew w kuchni. Może zabrzmieć absurdalnie, ale nie ma nic lepszego niż obudzić się rano i wejść do kuchni, w której na blacie i w zlewie nie stoi sterta naczyń do mycia.

Pamiętaj!

Jeszcze raz zaznaczę: lista nie powinna być długa; zarówno Ty, jak i Twoje dzieci potrzebujecie snu, dlatego nie przesadź z ilością zadań do wykonania, a jedynie spisz kilka najważniejszych pozycji. Dzięki takiej liście stworzysz rutynę, która ułatwi Tobie funkcjonowanie. Podobnie możesz zrobić z listą potraw w kroku 4 i 5, co sprawi, że w końcu przestaniesz się denerwować pytaniem „co dziś na obiad”.