Błyszcz o Brzasku- dzień 6- ćwiczenia

written by Ewa Kozioł

„Rutyna, u człowieka inteligentnego, jest oznaką ambicji” W.H.Auden.

Witaj w dniu szóstym naszego programu. Wczoraj razem zastanowiłyśmy się nad naszą wieczorną rutyną. Mam ogromną nadzieję, że miałaś czas wykonać ćwiczenia z dnia 5 czyli przeanalizowałaś swoje pełne stresu poranki i oznaczyłaś rzeczy jakie mogłabyś zrobić zawczasu.

Dla przykładu, jeśli rano musisz ubrać dzieciaki, które ciągle narzekają na to co im przygotowałaś, warto wieczorem RAZEM z dziećmi wybrać ubrania, które włożą rankiem. Podobnie możesz zrobić z przygotowaniem śniadania do szkoły czy też skompletowaniem wszystkich dokumentów do pracy. Pomyśl co zrobione dziś może ułatwić Tobie jutro.

Kiedy zastanowisz się, co możesz wykonać wieczorem, pamiętaj aby do tej listy dodać jedną dwie czynności tylko dla siebie, takie jak przeczytanie książki, czy też kąpiel. Równocześnie nie przeładowuj wieczoru 20 czynnościami, postaw sobie cel, że na listę rytuału maksymalnie wpiszesz 7 pozycji. Pamiętaj, że warto, aby i bliscy pomogli Ci z rutyną, przecież razem z mężem możecie wymyć naczynia czy zaś dzieciaki mogą ogarnąć przedpokój.

Wejdźcie na grupę i powiedzcie, jaka jest wasz plan na wieczorną rutynę.