

Brak motywacji do sprzątania, czyli jak sprzątać kiedy nam się nie chce

written by Ewa Kozioł

Nie lubisz sprzątać. Mimo że lubisz porządek – nie cierpisz samej czynności sprzątania. Do tego stopnia jest to znienawidzone przez wiele kobiet zajęcie, że już sama myśl o porządkowaniu budzi ogrom negatywnych emocji.

Główną motywację dla większości z nas stanowi po prostu bałagan, który sprawia, że nie tyle chcemy, co nie mamy wyjścia – i musimy wysprzątać dom, jeśli nie chcemy poruszać się wyznaczonymi ścieżkami.

Dlatego często myjemy naczynia dopiero wtedy, kiedy zlew jest pełen; robimy pranie, gdy brudna bielizna dosłownie wysypuje się z kosza.

[et_bloom_inline optin_id=optin_7]

Taka motywacja do sprzątania jest dla nas tragicznym wyjściem, ponieważ kiedy nie ma w naszym domu bałaganu – nie sprzątam. Co więcej – znam osoby, które uważają, że jeśli nie używają danej przestrzeni, to nie muszą jej sprzątać; takie podejście powoduje, że ich dom jest dosłownie zapuszczony pod pierzyną kurzu i innego dziadostwa.

10 sposobów, aby się ruszyć i posprzątać, kiedy nam się nie

chce

1. Zacznij powoli od tego, co najbardziej Cię denerwuje. Kiedy Twój dom rzeczywiście potrzebuje pomocy, a Ty nie wiesz, od czego zacząć – zrób listę. Zastanów się, co Cię NAJBARDZIEJ irytuje i sporządź listę marzeń, czyli: „Nie lubię mieć rano sterty naczyń do umycia” zamień na: „Uwielbiam poranki z pustym zlewem”. I voilà! Już wiesz, od czego zacząć!

2. Krok po kroku. Nie staraj się jednego dnia odfajkować wszystkich pozycji z listy; rób to stopniowo, jedna pozycja za drugą. Listę najlepiej wpisz w kalendarz, czyli: w poniedziałek napisz: „Sprzątam szafę”; we wtorek: „Ogarniam kanciapę” itd. Pamiętaj: listy zadań lubią się gubić.

3. Zastosuj metodę Pareto. Podczas sprzątania wybierz najbardziej widoczny element pomieszczenia (w kuchni będą to np. blaty, w sypialni – łóżko, w łazience – wanna bądź umywalka) – i od nich zacznij porządkowanie. Dzięki temu w ciągu kilku chwil zauważysz rezultaty swojego sprzątania.



[et_bloom_inline optin_id=optin_7]

4. Sprzątaj o poranku. Jeśli sprząatanie nie jest Twoim konikiem, właśnie od porządkowania rozpocznij dzień; uporaj się z nie lubianymi czynnościami tak szybko, jak to możliwe, by dzięki temu nie myśleć o nich cały dzień.

5. Bądź przygotowana. Nie ma nic gorszego niż rozpoczęcie sprzątania i zdanie sobie sprawy, że brakuje Ci worków na śmieci czy szczotki. Zanim zaczniesz sprzątać, sprawdź, czy masz przy sobie wszystko, czego Ci potrzeba.

6. Ustal swoją rutynę. W naszym spontanicznym świecie słowo „rutyna” to archaizm, postrach rodem z piekła. Jednak ja zawsze będę powtarzać, jeśli zależy Ci na wolności, zacznij od rutyny. Dzięki automatyzacji swojej pracy jesteś w stanie sprawniej wykonywać zadania. To jak z pracą w fabryce; pamiętam, że gdy po szkole podjęłam tam pracę, pierwsze dni były masakryczne, a ja nie wiedziałam, jak połączyć koniec z końcem (zwłaszcza gdy wszyscy robili wszystko tak szybko). Po kilku dniach jednak, kiedy wpadłam w rutynę, w międzyczasie mogłam uczyć się angielskiego czy słuchać audiobooków.

7. Skup się na celu. Wyłącz telefon, wyłącz telewizor. Nie ma nic gorszego niż telefon dzwoniący podczas porządków, których nie lubisz robić. Jeśli chcesz słuchać muzyki, niech to będzie coś energetycznego, nawet jeśli jesteś melomanem miłującym klasykę. Poszukaj żywawej muzyki; smutne, wolne kompozycje niech nawet nie przejdą Ci przez myśl.

8. Znajdź nagrodę. Brzmi być może banalnie lub infantylnie, jednak jeśli znajdziesz coś, co chciałabyś zrobić zaraz po sprzątaniu (np. wziąć kąpiel w czystej łazience) – zrób to. Jeśli będziesz chciała po sprzątaniu wyjść na spacer, przeczytać książkę czy zwyczajnie wypić kawę na siedząco – nie wahaj się nawet chwili; zrób to. Zasłużyłaś na nagrodę.

9. Bądź z siebie dumna. Po ukończeniu wybranego etapu

porządkowania (np. po tym, jak ogarniesz zlew lub posprzątasz szafę) powiedz sobie głośno, że wykonałaś świetną robotę. Bądź dumna ze swojej pracy.

10. Pracuj z zegarkiem w ręku. Jeśli nie ustalisz czasu zakończenia, sprzątanie przeciągnie się na cały dzień. Dlatego nie zapomnij mierzyć czas.

[et_bloom_inline optin_id=optin_7]