



Чек-лист о том, как все успевать с детьми

Сейчас существует очень много информации, которая позволяет разобраться в вопросе как все успевать с детьми. Порой родителям не хватает времени, чтобы заняться изучением данного вопроса. Поэтому на помощь вам предложен чек-лист, позволяющий распределять время молодым мамам наиболее продуктивно.

1. Завести ежедневник.

Ежедневник – незаменимая вещь в планировании личной жизни, частью которой являются и дети. Ежедневник поможет разгрузить мозг, не забывать о важных вещах, сфокусироваться на полезных и эффективных методах, чтобы достигнуть определенного результата.

2. Планировать

Без планирования современной маме никуда. Став мамой, на нас обрушивается, на наш взгляд, столько дел, что чтобы привести их в порядок, обязательно нужно планировать. Планируйте абсолютно все: от мелкого звонка до долгосрочных целей.

3. Прописывать свои цели, как минимум на 20 лет вперед

Именно движение к цели помогает нам чувствовать себя спокойней и гармоничней. Планируя свой день, мы будем опираться именно на свои цели, отдавая предпочтение тем делам, которые максимум продвинут нас к результату, и, мы, как следствие, будем довольны собой и своей жизнью.

4. Расставить приоритеты

И здесь мы снова возвращаемся к нашим целям. Зная наши цели, мы легко расставим приоритеты – это основа нашего планирования. Чтобы нас не накрывало чувство непонимания того, что мы движемся не в том направлении, в день достаточно фокусироваться на выполнении 3-х важных дел.

5. Привычки

Замените пагубные или заведите новые привычки, которые продвинут вас к максимальному результату. Именно привычки позволяют нам делать определенные

дела на автомате.

6. Установить себе утренние и вечерние ритуалы

Напишите определенные действия, которые вы будете стабильно делать утром и вечером в течение 15-20 минут. Действия будут настолько отточены, что не нужно заглядывать каждый раз в ежедневник и смотреть, что нужно сделать дальше.

7. Составить списки

Составление различного рода списков позволяет значительно экономить время. Например, если вы идете с ребенком в больницу – составьте список вещей, который вам необходимо брать с собой. И каждый раз, когда вы собираетесь к врачу – заглядывайте в этот список и собирайте сумку.

8. «Есть слона по кусочкам»

Нужно сделать что-то грандиозное, например подготовиться к дню рождения или написать статью для клиента, поможет это Как все успевать с детьми правило. Раздробите большое дело на мелкие действия и делайте по одному делу в день.

9. Делегировать

Маме помощь только необходима. Никогда не отказывайтесь от предложенных услуг и сами не бойтесь просить. Делегировать можно мужу, родственникам, технике (стиральной машине, посудомоечной машине, мультиварке), няням, домработницам, поварам.

10. Отдыхать

Качественный отдых незаменим молодым мамам. Один из замечательных видов отдыха – это качественный и здоровый сон. Так же позвольте себе дни без плана и просто ничего не делайте. Это поможет вам набраться сил и энергии для реализации ваших целей.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?