



Как все успеть, 9 лайфхаков мамы с детьми на удаленке!

Привет! Я написала список тех действий и правил которые помогают мне успевать продвигаться в решении вопросов работы, учебы и текущих дел при этом находясь дома с 2мя детьми, работая на удаленке и занимаясь домом.

Приоритеты и оценка КПД.

перестаем делать, что не имеет смысла и пожирает много времени - ищем компромиссы! (гладить, прибирать игрушки каждый час, готовить индивидуально - покупаем машинку с сушилкой, прибираемся вечером все вместе, решаем дружно какую еду приготовить) делаем те 20% которые приносят максимальный результат в 80%. Выбираем самое важное дело, которое уже нельзя отложить (кроме запланированного списка из трех), откладываем то, что можно перенести или добавляем в 3 дела на завтра!

Планируем на день 3 важных дела!

Выбираем по принципу: 1. нельзя отложить. 2. от него зависят другие вопросы. 3. могу выполнить только я. А так же те, которые надо было сделать вчера или которые больше всего отнимают сил будучи не сделанными (крутятся в голове или постоянно на них натыкаешься или кто-то напоминает).

Делаем дела по пути! Смежные.

Важно обрести баланс и перегрузить себя промежуточными вопросами, а то можно провалить основное дело. Правило - не ходить с пустыми руками по дому, ходя по комнатам ставить вещи на места. Давать детям унести вещи. Прогулка - мусор-магазин. и тд.

Объединение процессов. Консолидация. Поток.

Если готовим борщ то + винегрет и сварить макароны. Тратим время с максимальным КПД. Кушать зовем всех и стараемся накормить. Запускаем сначала то, что не требует участия (чайник, стиралка, кипячение воды) Помощников используем! робот пылесос - пока гуляем, мультиварка с кашей на утро, стационарный миксер работает пока

убираем посуду! все, что освобождает руки - нам НУЖНО!

Помощники

Пользуемся всеми доступными! Недоступные - покупаем, ищем и пользуемся!

Мультиварка, сушилка в машинке, робот пылесос, услуги няни, бабушки, посудомойка и тд.

Делигирование

Максимально стараемся перепоручить вопросы. Разгружаем себя для тех дел, которые не выполнить без Вашего участия. Поверьте Вы ничего не пропустите в этой жизни, а дети и муж научиться чему-то новому! Пункт похож на предыдущий но это его продолжение! Разрешите другим помочь Вам! Бабушки, няни, беби-ситтеры все на службу маме! Это касается так же любых специалистов, которые помогут Вам решить вопросы качественно и быстро (а не как обычно я сама).

Спорт

Обязательно. В любом виде (пешие прогулки). В идеале занятия вне дома.

Витамины

Обязательно, Что бы были силы встать в 7 , когда легла в 2.

Модернизация и Эргономика пространства

Стараемся постоянно улучшать пространство вокруг себя. Делать его более эргономичным, подстраивать под потребности жильцов вместо того, что бы вводить новые правила и бороться со старыми привычками.

Эти несложные правила и действия помогут Вам наводить порядок в своей жизни и жизни Вашего дома.

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

как это убрать?