



## Копия 10 лайфхаков для мам

❑ И как это ты всё успеваешь? ❑ Молодые мамы, пока еще не имеющие такого опыта, частенько испытывают стресс. Жизнь существенно меняется: из спокойной и размеренной в суматошную и рутинную. Для внутренней гармонии нам очень важно хотябы иногда ощущать себя "отдельным человеком" - давайте выкраивать время на этом вместе!

Лайфхак 1. Уделяйте на уборку 15-20 минут в день!

*На уборку не всегда хватает времени и желания! Но если вам спокойно не уснуть, то подумайте, что сегодня вас больше всего раздражает и избавьтесь от этого в течение 15-20 минут!*

Лайфхак 2. Не забывайте про правило одной минуты!

*Если перед вами есть дело, которое можно выполнить всего за 1 минуту - покончите с ним немедленно.*

Лайфхак 3. Заморозьте полуфабрикаты!

*Пока в выходной день папа гуляет с малышом, сделайте полуфабрикаты и положите в морозильник или купите готовые. Среди недели, когда не будет времени на готовку, вы сможете по быстренькому выложить блюда на противень или в кастрюльку и наколдовать ужин.*

Лайфхак 4. Пользуйтесь мультиваркой!

*Времени затрачивается минимум, закинули продукты и выбрали нужный режим.*

Лайфхак 5. Заказывайте тяжести в интернет-магазинах, а не тащите на себе!

*Я была уверена, что покупать по акциям в магазинах уж точно дешевле, чем через интернет! Ох, как я ошибалась!*

Лайфхак 6. Спите хотя бы 1 раз!

*Если не хотите заработать хроническую усталость и стать мегараздражительной спите днем вместе с крохой хотя бы 1 раз, хотя бы 15-30 минут!*

Лайфхак 7. Устраивайте час одиночества!

*Каждую неделю устраивайте себе как минимум час одиночества! Пусть это будет ваше время, когда вы принадлежите только самой себе!*

Лайфхак 8. Мафия засыпает, жители просыпаются!

*Любите читать или вязать? Пока малыш уснул в ночь, займитесь тем, о чем мечтали в течение дня!*

Лайфхак 9. Уделите время себе-выпейте чашечку кофе!

*Когда малыш научится сидеть, сажайте его в стульчик и ставьте возле холодильника, а малышу вручите крупные магниты!*

Лайфхак 10. Запишите аудиосказки!

*Запишите на диктофон свой голос- так вы сможете отвлекать малыша, пока он один в комнате или вам нужно отлучиться по делам, оставив его с другими взрослыми.*

Улыбайтесь! Как можно чаще- У-ЛЫ-БАЙ-ТЕСЬ! Вы - супер мама! И без юмора тут не обойтись!

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

как это убрать?