Чек-лист | Эксперт

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!

- [ ] **1.** 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!

- [ ] **2.** Лайфхак 2. Не забывайте про правило одной минуты!

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

- [ ] **3.** 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.

- [ ] **4.** Лайфхак 4. Пользуйтесь мультиваркой!

  Времени затрачивается минимум, закинули продукты и выбрали нужный режим.

- [ ] **5.** 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!

- [ ] **6.** 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!

- [ ] **7.** Лайфхак 7. Устраивайте час одиночества!

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

- [ ] **8.** Лайфхак 8. Мафия засыпает,жители просыпаются!

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

- [ ] **9.** 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!

- [ ] **10.** 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?