



ТОП 10 Лайфхаков для МАМ

Сейчас наше время это ценный ресурс! И научиться им пользоваться, это 90% процентов успеха. Также как тебе мне не хватало времени, и особого результата в конце дня не видела, а чувствовала себя как выжатый лимон. Начала искать и нашла решение, которым хочу поделиться.

1) Ежедневный список

Расписывайте прям по минутам, лучше записывать с вечера, тогда ваш мозг за вечер сможет ещё лучше обработать этот список, сделайте это привычкой, как чистку зубов!

2) Пожиратель времени

Игры, Телевизор,

3) Уборка!

Уберитесь в доме один раз хорошо. Лучше избавиться от хлама, чем меньше вещей тем чище. Если есть вещи которыми вы не пользовались больше 2-3мес., подумайте может их вообще стоит продать.

4) Готовка

Закупайте продукты раз в неделю

5) Время с запасом!

6) Время для детей

Минимум час, для игр с ребенком.

7) Покупки!

В наше время есть возможность заказать все прямо домой

8) Хозяйка на Зпечку!

Не старайтесь быть перфекционистом.

9) Цель,

Обязательно прописывайте свои мечты и цели! Перечитывайте их , добавляйте. И тогда у вас будет желания двигаться в перед чтобы дойти до цели.

10) СОН!

“Много не спите, Если вы будите спать на 3 часа меньше, то у вас будет дополнительных полтора месяца, для того чтобы преуспеть”(Аристотель)

Достаточно спать 6 часов, или вставать на час раньше. Вы удивитесь сколько всего можно успеть. В среднем на домашние дела со списком у вас должно уходить 3-4 часа в день, 2 часа можете тратить на себя, Значить у вас есть 10-12 часов на достижения успеха. Выбор за вами как ими распоряжается. Напишите в коментарий ,что вы бы еще добавили???

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

как это убрать?