

Cikkek az Anya mindent megtervez határidőnaplóból 2012-2019



VIDI RITA: ANYASÁG ÉS MINDEN MÁS - KINEK VAN ERRE IDEJE?

Amikor egy anya eljut oda, hogy határidőnaplót szerez be magának, akkor kijelenthetjük, hogy rohanó világunkban végre egy nő is fel meri vállalni, hogy sok a dolga, és ezt adott esetben még élvezzi is. Bár a gyereknevelés, a háztartás vezetése, és a családi lelki-tűzhely melegének őrzése mindennapos 24 órás feladat, ettől függetlenül a nők a 19. század óta vállalják, hogy munkába is járnak, és nemcsak otthon állnak helyt, hanem mindenhol a világban. A nők időbeosztása sokkal fontosabb, mint a férfiaké, hiszen a férfiaknak elég annyit mondani, hogy fókuszáljanak egyetlen feladatra - a férfiak nem tudnak NEM fókuszálni - és máris le van tudva az időbeosztás problémájának veleje.

De egy nőnél ez nem ilyen egyszerű. Hogyan fókuszáljunk, mikor egy totyogós rángatja fülig érő vigyorral a nadrágunk szarát, miközben ragacsos kezét még belénk is törli? Hogyan fókuszáljunk, mikor beteg a gyerek és legszívesebben egész napunkat összebújva töltenénk vele? Hogyan fókuszáljunk, mikor a vasárnapi ebéd készítése közben nyolckarú Sívának érezzük magunkat, és pont az az erősségünk, hogy egyszerre több mindennel is képesek vagyunk foglalkozni?

A női időgazdálkodás igazából ÉLET gazdálkodás, melynek legfőbb célja a harmónia megelégedése, az egyensúly megtalálása minden tevékenységünk és elfoglaltságunk között. Mindannyian tapasztaljuk életünk során, hogy ha egy valamivel foglalkozunk - például a munkánkkal -, akkor szinte percenként beóvakodik a gondolataink közé az otthon, a gyerekeink vagy a párunk képe. Ha otthon vagyunk és a gyerekeinkkel foglalkozunk, akkor pedig azok a képek villannak be, amik az otthonról távolra hívnak bennünket: munka, kihívás, karrier, vállalkozás.

Nő legyen a talpán, aki ezek között megtalálja az arany középutat!

Íme, néhány egyszerű tipp, hogy ne forgácsolódjon szét a női erőd és energiád a mindennapok csodás kihívásai közepette:

1.) Senki másnak ne akarj megfelelni, csak magadnak! Legyenek önmagaddal szemben konkrét elvárásaid, de ezek az elvárások ne legyenek magasabban, mint amit a családod vagy a munkád vár el tőled. A tökéletesség nem kifizetődő sem időben, sem pénzben, ráadásul nem is létezik.

2.) Bármennyi dolgod is van, bármennyi területen, mindig aludj eleget! Alvás és álmódás közben oldódik a testedben és az elmédben a stressz - főleg a rossz álmok segítenek ebben, bármilyen ellentmondásosnak is tűnik első olvasatra - és a tested öngyógyító mechanizmusai is ilyenkor az legaktívabbak. Ha rosszaló gyermeked van - mint például az én Marci fiam, aki 5 éves koráig éjjelente több-

szőr is riasztott –, akkor napközben is ragadj meg minden alkalmat a pihenésre és relaxálásra. Ha nem teszed, 10 év alatt 20 évet fogsz öregedni, és mire egyre több időd lenne, addigra azt az időt töltheted majd az orvosnál...

3.) Legyenek világos céljaid és rész céljaid. Cél lehet a jövő heti nagytakarítás, de a 10 év múlva esedékes kacsalábbon forgó kastély vagy a csemete egyetemi éveinek egyengetése is. Ha nincs célod, nincs értelme az életednek, és nincs jól látható vezérfonala a tevékenységeidnek.

4.) Szoktasd le magadról az energiavámpírokat! Válogasd meg, hogy kikkel állsz szóba, és ne a körülmények, hanem valódi tartalom alapján válassz barátokat. Lehet a játszótéren is életre szóló barátságokat szerezni, de ez ritka. Ilyen esetekben a körülmények hozzák össze az anyukákat, nem a barátságok mélyülésének természetes mechanizmusa. Inkább olvass jó könyveket, mintsem olyan beszélgetésekkel töltsd az idődet, amik csak fárasztanak. Az energiavámpírok élőködnek rajtunk, és onnan lehet őket felismerni, hogy lefárasztanak! Figyeld magad, ha van a környezettedben energiavámpír, akkor fel fogod ismerni. A feladat: finoman megszabadulni tőle. (Figyelem: a gyerekeink még a legfárasztóbb időszakokban sem energiavámpírok, sokkal inkább kis tanítóink!)

5.) Hagyd a dagadt ruhát másra! – Avagy hagyd, hogy segítsenek! Mi nők szeretünk mindent magunk intézni, és életterületünkre való betolakodásnak vesszük, ha az anyánk vagy anyósunk segíteni akar. Ha vannak segítőd, használd ki őket, hiszen így ők is értékesnek fogják érezni magukat, neked pedig hasznodra lesznek; ha pedig nincs segítőd, szövetkezz más anyukákkal, akikkel felváltva segíthettek egymásnak, akár gyerekvigyázásban, akár befőzésben, akár nagytakarításban. Együtt könnyebb!

6.) Te vagy a világ legjobb anyukája! Minden reggel kezd a napot, hogy amikor megmosod az arcod, rámosolyogsz a tükörképedre, és ezt mondod: Én vagyok a világ legjobb anyukája.

7.) Életünk során a gyereknevelés az egyik legfontosabb feladatunk, és ha elhanyagoljuk vagy elszalasztunk valamit, akkor évekig bánjuk, míg érdekes módon a munkával vagy a házimunkával kapcsolatban ilyesmit nem nagyon szoktunk évekig érezni. Bárhogy is zajlanak a dolgok, a gyermekeid számára te vagy a tökéletes anya, ezt mindig tartsd eszedben. Neked kell őket megtanítanod mindenre – akár negatív példák árán is! –, és ők is tanítanak téged. Minden jó és minden rossz is az életed része, becsüld meg ezeket, mert ezek a legnagyobb kincsek!

CSÁNYI ANDREA: GONDOLATOK A RENDRAKÁSRÓL

Nekünk, nőknek ösztönös igényünk, hogy meghitté és otthonossá tegyük a lakásunkat. A legtöbben ezért sok kiegészítőt, dísz tárgyat vásárolnak, és ezeket szépen elrendezik a lakásban. Kevesen gondolnak arra, hogy az igazi otthonos légkört nem a dekorációk mennyisége, hanem a jól (funkcionálisan) berendezett és rendben tartott környezet nyújtja.

Mit jelent mindez a gyakorlatban?

Leegyszerűsítve azt, hogy a bútorokat és tárgyakat a használatuknak megfelelően rendezed el. Egy egyszerű példa: azokat a konyhai eszközöket (merőkanalat, kisedőlapátot, edényfogó kesztyűt például), amiket gyakran használsz, biztosan nem a fiók mélyén tartod, inkább a tűzhelyhez közel felakasztva, mert így praktikus. Nemcsak a konyhában érdemes praktikus elhelyezni az eszközöket, hanem a lakás minden más helyiségében is.

Egyesek miért rendesek, mások miért rendetlenek?

Ha a rendrakás mindössze annyi lenne, hogy elpakolod, ami nincs a helyén, akkor senki sem lenne rendetlen. A rendhez való viszonyod alapvetően két dolog határozza meg: a szülők példája és a tárgyakhoz fűződő érzéseid. Idézd fel, milyen volt, amikor a szüleiddel laktál, hogyan tartottak rendet ők? Látni fogod, hogy ha pozitív volt a példa, akkor neked is könnyebben megy a rendrakás. Ha a pedáns rend vagy az állandó kupi felé billen a mérleg, akkor vagy te is ezt a példát követed, vagy a tökéletes ellenkezőjét. Ilyen helyzetben sokkal nehezebb megtalálni az egyensúlyt, ami jelen esetben a praktikus rend. Ha nem tetszik egy szekrény, nem tudsz benne igazán rendet tartani, ha nem szeretsz egy dísz tárgyat, egyik helyről a másikra teszed, de soha nem találsz neki jó helyet. Mindebből következik, hogy a rendrakás alapfeltétele a felesleges holmiktól való megszabadulás.

Hogyan rakj rendet?

Úgy nagyon nehéz rendet tenni, hogy tele van a lakás használatlan kacatokkal és nemszeretem tárgyakkal. A tönkrement, kinyúlt, kihízott ruhákkal teli szekrény, az elromlott háztartási gépek, a túl sok papír, a nem nézett DVD-k, nem olvasott könyvek olyan érzéseket kelthetnek a lakásban élőkben, mintha agyonnyomná őket a tárgyak sokasága. A túl sok holmitól kisebbnek hatnak a terek. Tehát az első lépés még a rendrakás előtt a fölösleges dolgoktól való megszabadulás.

Az alapos lomtalanítás után következhet a megmaradt holmik elrendezése.

Először dönts el, mi kerüljön a szekrénybe, polcokra vagy fiókokba. Ezután a kisebb holmiknak keress tárolókat, például a sminkeléshez használt eszközöknek műanyag tartókat, a téli sapkáknak és sálaknak egy nagyobb dobozt. Jelöld meg, melyikben mi van, és így tedd a helyére. A rendrakás egy soha véget nem érő folyamat, ahol a cél az, hogy a benneteket körülvevő tárgyak segítsék az otthon zajló tevékenységeket.

Egy egyszerű példa erre: gyerekként az íróasztalt tanulásra használtad, akkor az ezzel kapcsolatos dolgokat tartottad ott. Felnőttként lehet az íróasztalod a munkaasztal, ahol a hobbiddal foglalkozol, ezért az ehhez a tevékenységhez kapcsolódó tárgyakat rendezed el a fiókokban.

Miért fárasztanád magad rendrakással, ha előbb-utóbb megint kupi lesz?

Mert a rendezett környezet a gyerekek fejlődése szempontjából is fontos, még akkor is, ha a csemetéd éppen abban leli a legnagyobb örömet, hogy napjában tízszer lepakolja az összes játékot a polcra és széthordja a lakásban. Ha a nap végén a játékokat együtt elpakoljátok, megszokja, hogy mindennek megvan a helye, és ha keres valamit, meg is tudja találni. A gyerekként látott pozitív mintákat később majd a saját otthonában is hasznosítja. Nem arra biztatlak, hogy éjjel-nappal pakolj, és minden kicentizve álljon a polcokon, az már rendmánia lenne. Azt tartom fontosnak, hogy legyen egy kényelmes (laza) rend, amiben mindenki tudja, minek hol a helye, és a nap végén nagyjából minden a helyére kerül. Bár a házimunka nagy része tipikusan női feladat, az otthonotok rendben tartása közös érdek és mindenki – még a legkisebbek is – részt tudnak vállalni belőle.

A rendrakás lépései:

1. Selejtezz!
2. Döntsd el, mi kerül szekrénybe, polcra, fiókba.
3. A kisebb dolgokat tedd valamilyen tárolóba. Jelezd rajta, mi van benne.
4. Tedd a dobozokat, kosarakat, mappákat is a helyükre!
5. Közösén tartsátok fenn a kialakult rendet.

CSOBA ILDIKÓ: MOCCANJ AZ EGÉSZSÉGÉRT!

Együtt mozogni

A mozgás beépítése a mindennapokba elengedhetetlen. A várandósság, a szülés és a babagondozás olyan pluszterhelést jelent testi, lelki és szellemi értelemben, amit felelőtlenség figyelmen kívül hagyni. A tartásproblémák, az elhízás, a lehangoltság általános az anyukák (és apukák) körében. Öngerjesztő folyamat indul el: minél több akadálya van a mozgásnak és a játéknak, annál kevésbé érzi a szülő jól magát a bőrében. Minél kevésbé érzi jól magát, annál kevésbé vidám és érdekes partner a gyermekének (és a társának).

Mozgás, mint szövetséges

A jó közérzet és az egészség egyik legfontosabb alapja a testmozgás. Egy speciális „harmóniateremtő” módszer, ami persze nem a legkényelmesebb, de hosszú távon ez a leginkább működőképes. A sport jótékony hatásai számtalan területen tapasztalhatók. Azon túl, hogy az egészségmegőrzés elengedhetetlen eleme, a testi-lelki fejlődés és szórakozás nyilvánvaló formája is. A testmozgás az egyik legjobb szövetséges lehet az EGÉSZség megőrzésében. Felfrissít, energizál, kikapcsol. Nemcsak a testet, hanem a lelket és a szellemet is pozitívrá hangolja.

Idő, energia, kedv

Az aktív élethez mindenképpen szükséges idő, energia és kedv. Sajnos, amikor ott tornyosulnak a napi teendők, a mozgás az, ami talán a te listádról is a legkönnyebben lemarad. Hiába a hangzatos szavak: a sport feltölt, energikusabbá tesz, harmóniát teremt (és ez által hatékonyabbá egyéb teendőinkben). Elszántság és tudatosság nélkül ezek csak jól hangzó szavak maradnak. Idő, energia és kedv... Nos, a kisgyermekes családok ezekben aztán igazán nem bővelkednek. A sok teendő mellett a fáradtság a legnagyobb ellenségünk. Mégsem hagy nyugodni a kérdés: vajon törvényszerű, hogy kisbaba mellett anyukák, apukák, nagyszülők lestrapáltak, elgyötörtek és megfakultak legyeknek? Szerintem NEM!

„Zsonglőr” anyukák

A gyermek igényli a gondoskodást, a testi kontaktust, az ingergazdag környezetet. Gondos szülőként pedig te is biztosan szeretnél megadni mindent, ami a csöppség testi-lelki-szellemi fejlődését szolgálja. Azt gondolhatod, hogy a magad dolgaira (a kötelező teendőkön kívül) már nem is jut idő, energia, kedv. Pedig csak arról szól a történet, hogy a megváltozott körülmények között is meg kell látni a lehetőségeidet. Tisztelni kell a gyermeked igényeit, de a sajátjaidról sem szabad megfeledkezni. Mi több, össze is lehet ezeket egyeztetni. Igazi „zsonglőrmutatvány”, de megéri. Az eredmény kiegyensúlyozott, EGÉSZsége és vidám szülő és gyermek.

Kezdő tornázóknak

Néhány apró trükkkel gyermek(ek) társaságában, otthon, a házimunka és a gyermekgondozás-nevelés közben is végezhetsz tartásjavító-alakformáló gyakorlatokat. Első lépésként a lényeg az átmozgatás, a stressz elűzése és az elgémberedett test átmozgatása. Ilyenkor még nem a fogyáson, vagy a szervezet megdolgoztatásán van a hangsúly, sokkal inkább a kímélő átmozgatáson, így „bevezetve” a mozgást a napi rutinba. Később, amikor a mozgás beépült a napi rutinba, az eltökélt anyukák akár egy komplex edzésprogramba is belefoghatnak.

Összefoglalva, miért mozogj anyukaként?

Azért, hogy...

- | | |
|--|-------------|
| <ul style="list-style-type: none">• szervezeted energikus,• teherbíró képességed jó,• hangulatod, kedved pozitív, | } KÖZÉRZET |
| <ul style="list-style-type: none">• tartásod szép,• bőröd rugalmas és élettel teli,• melled, hasad, popsid feszes,• testsúlyod termetednek megfelelő, | } ESZTÉTIKA |
| <ul style="list-style-type: none">• szervezeted belső funkciói ideális,• izom és vázrendszered erős,• szív és érrendszered ép, | } ÉLETTAN |

..maradjon.

És azért, hogy...

- egy második, harmadik gyermek vállalásának is erőd teljében vágj bele,
- a gyermekeidnek is „partnere” tudj maradni nemcsak ma, hanem 10 év múlva is,
- a gyermekeid mellett is nő maradhass.

Életmódváltás 3 pilléren

Az EGÉSZség nem csupán a test állapota, hanem a test, szellem és lélek harmóniája együttvéve. Az összhang nélkül működő test negatívan befolyásolja a szellemi és lelki állapotot. Igaz ez azonban fordítva is. Ha jól érzed magad a bőrödben, nyugodtabban, oldottabban, pozitívabban, nyitottabban közlekedsz a világban. Ilyenkor átjár az élet szeretete, örömmel tanulsz függetlenül attól, hogy hány éves és minden helyzetet a magad javára fordítasz.

Az egészséges életmód kialakítása 3 pilléren nyugszik: táplálkozás, mozgás és pihenés. Bármelyik pillér sérül, sérül az egészség, felborul a szervezet kényes belső egyensúlya. Hiába a mozgás, a tudatos pihenés, ha a táplálkozásodban nem vagy következetes. És ugyanez érvényes fordítva is: nem elég egészségedet kizárólag a táplálkozásra építeni.

A kor előrehaladtával egyre több figyelmet kell fordítanod a regenerálódásra. A várandósság, a gyermeknevelés pedig különösen nagy terhelést jelent szervezetnek. Ezért érdemes tudatos tervet kidolgozni a fittség megteremtésére. Az egészségmegőrzés nemcsak rólad szól: az irányelveiddel befolyásolod gyermekeid későbbi szokásait, értékrendjét.

Hogyan fogj neki az életmódváltásnak?

Az életmód tudatos megtervezésekor a fent említett három terület felül kell vizsgálni. Arra biztatlak most téged, hogy állj meg egy pillanatra, és tarts egy rövid számvetést! Rendezd gondolataid és tervezd meg a megújulás konkrét lépéseit!

Íme egy kis segítség ehhez:

1. Gondold végig, hogy az életmódod mennyire szolgálja az egészségedet!
2. Tekintsd át szokásaidat, és vizsgáld meg a hiedelmeidet!
3. Ha már látod, hogy hol tartasz, fogalmazd meg hova szeretnél eljutni!
4. Készíts tervet a megvalósításhoz, érintve a változás mindhárom pillérét (táplálkozás, mozgás, pihenés)!
5. A tervezéshez és a megvalósításhoz kérj segítséget, ha szükséges!
6. Tedd félre a kifogásokat - nincs idő, nincs pénz... Legyél nyitott a változásra!

Célkitűzés

Rajtad áll, hogy idődet, energiádat és figyelmedet mire fordítod. Minden nap, vagy inkább minden percben döntéseket hozol. Ha semmit sem teszel, azzal is döntesz. Sem a körülményekre, sem más emberekre nem háríthatod rá a személyes felelősséged. Szavakba öntött elhatározásid világítótornyoként mutatják Neked az utat. Szinte lehetetlennek tűnő dolgokat érhetsz el, ha tudod, honnan hova szeretnél eljutni, és szem előtt tartod, nap mint nap, hogy ezért mit kell tenned. Egy átfogó célkitűzés napi „falatokra” bontva válik igazán könnyen fogyaszthatóvá. Nem tudsz a befolyásod alatt tartani minden akadályt, nehézséget, de hogy hogyan válaszolsz ezekre, az már a Te döntésed. Hogy mit mondasz, és mit teszel, az csak rajtad múlik. Fogalmazd meg céljaidat, és tartsd ezeket szem előtt a mindennapokban.

Zárásként egy idézet, amely segíthet: „Istenem, adj derűt, hogy elfogadjam azt, amit nem tudok megváltoztatni. Bátorságot, hogy megváltoztassam azt, amit meg bírok változtatni, és bölcsességet, hogy fel tudjam ismerni, a kettő közötti különbséget.” (Marcus Aurelius)

CSÁNYI ANDREA: HOGYAN TEDD RENDBE AZ OTTHONOD?

A legnagyobb gondot a mindennapokban a rendrakás jelenti a nők számára. Ez nem is csoda, hiszen munka mellett otthon még egy „másodállás” is vár: ahol takarítasz, főzöl, mosol, a gyermekeiddel foglalkozol és még a családtagok tevékenységeit is összehangolod. Szinte mindannyian mérlegeljük mi a fontos, és ami úgy tűnik halasztható, azt el is odázzuk. A rendrakás általában ebbe a kategóriába kerül, de ez hosszú távon nem jó. Ha a rendetlenség állandósul és megnehezíti az otthoni tevékenységeket, annak látható jelei vannak az embereken: rossz közérzet, céltalanság érzése, tanácsstalanság, az egészségi állapot romlása, gyerekeknél nyugtalanság.

A rendetlenség két gyakori oka:

1. Nincs elég hely a holmik tárolására.
2. Nincs elég idő a rendrakásra.

A fent leírtakból látszik, hogy a környezeted állapota visszahat rád. Ha rend van, akkor a hatás pozitív, ha rendetlenség, akkor a már említett jeleket tapasztalhatod. A mechanizmus fordítva is működik, ha benned nincs rendben valami (folytonos időhiány, téves önértékelés, megromló párkapcsolat) akkor az befolyásolja az otthonod rendjét.

A rendrakás olyan mint egy terápia. Abban a pillanatban, hogy elkezded felszámolni a rendetlenséget jobban kezded érezni magad. A fejedben is a helyükre kerülnek a dolgok.

A rend jó dolog, de hogy fér bele ez a mindennapokba?

A rendetlenség egyik oka, hogy nincs elég idő a rendrakásra. Arra valóban nincs, hogy egyszerre tedd rendbe az egész lakást, de arra van, hogy részletekben csináld, majd fenntartsd a kialakult rendet. Nem egy nap alatt lett rendetlenség a lakásban, ezért a felszámolásához sem elég egy nap. Foglalkozz vele minden nap egy keveset de akkor legyél alapos. Válassz ki egy kisebb területet a lakásban, például a könyvespolcot és kövesd a 3 lépéses módszert:

3 lépés a rendezett otthonért:

1. A szortírozás
2. A takarítás
3. A rendrakás, rendszerezés

A **szortírozás** (vagy lomtalanítás) azt jelenti, hogy tüzetesen átnézed a fiókokat, szekrényeket, polcokat, dobozokat, egyszóval mindent. Mindent lepakolsz és egyesével átnézel. Mindenről eldöntöd, hogy megy vagy marad. A könyves példánál maradva, minden darabot vegyél a kezedbe, és tégy úgy, mintha költözni készülnél. Kérdezd meg magadtól: „Ha holnap elköltöznék, magammal vinném? Tudnám használni az új otthonomban?” Ha a válasz nem, akkor valószínűleg nincs is szükséged rá. Ez a lakásban található minden tárggyal működik. Amiről eldöntötted, hogy nincs rá szükséged, tedd félre, ha jó állapotban van elajándékozhatod, ha használhatatlan, a szemétkosárba a helye. A 3 lépés közül ez a legnehezebb és a legfelkavaróbb. Ezért javaslom, hogy ne egyszerre akard átnézni az egész lakást.

A **takarítás** a legkönnyebb a folyamatban. Takarítsd ki azt a területet, vagy bútort, ahol szortíroztál. Végül az utolsó fázis maga a **rendrakás, rendszerezés**: a megtartott dolgokat tedd vissza a helyére, valamilyen átlátható szabály szerint. A könyvek esetében például lehet méret, téma, vagy a borító színe szerint is rendezni. A te otthonodban te döntöd el mi lesz a rendezési elv. Kisebb dolgok csoportosításához használj dobozokat, kosarakat, mappákat.

Szépen, lépésenként haladj végig az otthonodon a 3 lépéses módszerrel.

Miután végeztél egy területen a szortírozással, takarítással és rendrakással törekedj a rend fenntartására:

1. Minden este pakolj el.
2. Hetente egyszer menj végig a szobákon és ami fölösleges gyűjtsd össze és dobd ki.

FONTOS! A közös helyiségekben mint az előszoba, a konyha és az étkező, működő megoldás, ha megegyeztek, hogy te tartasz rendet. Személyes terekben (ha nem a tiéd), mint a dolgozósarok, barkácssarok, a gyerekszoba, beleegyezés nélkül soha ne kezdj el rendet rakni.

További ötletekért és tippekért látogasd meg a www.rendteremto.hu-t!

FA KINGA PÉNZÜGYI ÓRANGYAL: PÉNZÜGYI RUTINOK KIALAKÍTÁSA

Van egy jó hírem: Te már megtetted az első lépést, mert egy klassz naplót tartasz a kezvedben, amely nagyban megkönnyíti, hogy a pénzügyeid környékén is rend legyen, ne csak az otthonodban. A rend jól átláthatóvá teszi a dolgokat, valamint lelkileg is nagy jelentősége van, mert felszabadít és nyugalmat áraszt.

Az „Anyá mindent megtervez” napló pénzügyi oldalainak használatához kívánok néhány apró kiegészítő jótanácsot adni, hogy az otthonodban kialakított rend szép lassacskán az életed többi területén is megjelenjen.

Miért érdemes az ötleteimet elolvasnod és azokból a legszimpatikusabbakat kiválasztanod és kipróbálnod?

- Regisztrált pénzügyi tervező a végzettségem.
- Én is édesanyaként élem a mindennapjaimat már elég régóta, két kislányom van: Fruzsi 10 éves, Bogi 15 éves.
- Kitaláltam és kidolgoztam egy online pénzügyi háztartási naplóíró tanfolyamot, amelyben remekül tudtam ötvözni e két szerepemet.
- Több családban elértem már, hogy a „napról-napra” éleést sikerült lecserélni az első megtakarításokra.
- Szeretek egyszerűen, érthetően fogalmazni és sok-sok gyakorlatias tippet adni.

Bevételek rögzítése

Hetente egyszer válassz egy - lehetőleg nyugalmasabb - napot, hogy egy kicsit a bevételek növelését is el tudd kezdeni megtervezni. Ne feledkezz meg a rendszertelen bevételekről és azokról sem, amelyeket nem pénzben kapsz meg, pl. valamilyen cafeteria elem, utazási hozzájárulás vagy Szép-kártya. Ha nem lennének ezek az extra juttatások, azokat is a pénzbeli juttatásokból kellene megfinanszírozni. Értékelj és becsüld meg ezeket is!
Extra tipp: ne felejtse el felírni havonta a kamat jellegű jövedelmeket sem!

Kiadások rögzítése

A kiadásokat érdemes naponta rögzíteni. Ha esetleg nincs időd rá, akkor a következőket tedd meg: rakd ki a blokkokat és a számlákat, majd írd fel az esetleges számla nélküli tételeket!

Extra tipp: a hosszabb távú megtakarítások is - pl. LTP (lakás-takarékszámlya), babakötvény, megtakarítási célú biztosítás - szerepeljenek a kiadások között, még ha azokból nem is vásároltok azonnal semmit.

Számold meg esténként a pénztárcádban lévő pénzt!

Sokat segít a napi kiadások rögzítésében, ha esténként megszámlálod, hogy a pénztárcádban mennyi pénz van. Így tudni fogod, mennyi pénzzel indulsz másnap útnak. Ezt be is írhatod a naplóba (a kártyás fizetéseknek meg úgyis nyoma van). Rakd külön a készpénzes és a számlás blokkokat.

Indulós összeg - készpénzes számlák = a pénztárcádban lévő pénz

Ha a két összeg között különbség van, érdemes végiggondolni a napodat, hol és mennyit költöttél úgy, hogy nincs róla semmilyen bizonylatod.

Extra tipp: Ha piacra indulsz, írd fel, hogy mennyi pénzt viszel magaddal, ha pedig hazaértél, számold meg újból, így tudni fogod, mennyit költöttél ott, és nem kell bíbelődnöd a sok apró tétellel.

Készíts havi tervet!

Javaslom, hogy ne csak a tényeket rögzítsd, hanem havonta készíts mini cashflow-tervet is, amely megmutatja a pénzáramlásodat. Erre érdemes a hónap utolsó napjai közül valamelyiket kiválasztani. Ebben a tervben jól látható lesz, melyik nap várható kiadás (pl. rezsifizetés, gyerekek ebédbefizetése, külön órák fizetése, stb.) és bevétel. Ez alapján kiderülhet, hogy nem is biztos, hogy a hónap végére kell a legjobban figyelned.

Extra tipp: a napi, heti vagy havi bevásárlások keretösszegét is tervezd be! Ne csak tervezd, hanem próbáld is meg ahhoz tartani magad!

Számlák rendezése: havonta egyszer

Rendezd össze a közüzemi számlákat, és írd fel a havi fogyasztási mennyiséget. Vesd össze a tényleges fogyasztást és a kifizetett díjakat. Ezt azért érdemes megtenned, hogy akkor se érjen kellemetlen meglepetés, ha az éves elszámolást választottad.

Extra tipp: Ha ügyelni akarsz a környezetedre is, lehetőleg mindenhol kérj net-számlát.

Menütervezés

Amikor a menüt tervezed, számold ki azt is, mennyibe kerülnek az alapanyagok. Ezt írd is fel, hogy legközelebb ne kelljen kiszámolnod!

Extra tipp: Legyen a tarsolyodban néhány olcsó, de egészséges recept minden évszakban. Hetente figyelj, hogy ne lépd túl a keretedet, így az utolsó héten sem lesz egyhangú az étkezésed a spórolás miatt.

Havonta értékeld a pénzügyeidet!

Írd fel, hogy milyen pénzügyi sikereidre vagy büszke, pl. kevesebb pénzt költöttem egészségtelen nassolni valóra, áttérhettem a negyedéves buszbérlet vásárlására, és ez így olcsóbb, a nyaralásra már félreraktam 25.000 Ft-ot stb.

Extra tipp: amin változtatni szeretnél, arra készíts tervet, pl. a benzin-költségen szeretnél megtakarítani 10%-ot. Milyen új szabályokat hozol, hogy ne csak elhatározás maradjon, hanem meg is valósuljon, pl. két kilométernél közelebb nem megyünk autóval, összefogok más szülőkkel a gyerekek szállításában...

Végezetül elárulom, hogy mi az én mottóm:

Legyen sikk a spórolás, az élvezetes megtakarítás!

Ha úgy érzed, sokkal többet költesz, mint amennyit szeretnél, de sokkal kevesebbet, mint amennyit megérdemelsz, akkor gyere és látogasd meg a <http://www.penzugyiterkep.hu/rendteremto> oldalt, hogy ne csak az eredményt, hanem az utat is élvezd!

CSÁNYI ANDREA: HOGYAN SZORTÍROZZ? - SEGÍTSÉG A LOMTALANÍTÁSHOZ

Amikor a kezdedbe vetted a határidőnád, azzal együtt elindultál az úton, hogy rendet tegyél az életedben. A napló a fejedben tesz rendet, a heti tippek kövételével a lakásodban is megteszed ugyanezt. A rendrakás olyan, mint egy terápia, hiszen abban a pillanatban, ahogy elkezded felszámolni a kupit, jobban kezded érezni magad.

Az alapos rendrakás 3 lépésből áll:

- 1. A szortírozás**
- 2. A takarítás**
- 3. A rendrakás, rendszerezés**

Részletesen erről ebben a cikkben olvashatsz:

<http://www.rendteremto.hu/rendrakas-hogyan/>

Most nézzük meg, hogy a heti tippeknél felsorolt helyeken hogyan lomtalaníts. Ez egy nagyon fontos lépés, ha helyensen csinálod a megmaradt holmik tényleg azok a dolgok lesznek, amiket használtok.

A kevesebb holmit könnyebb és gyorsabb rendszerezni, ezzel időt takarítasz meg, ami neked, elfoglalt anyának igazi kincs.

Így szortírozz:

- Tervezd be a napodba. Kisebb területet 20 perc alatt, nagyobbat 40-60 perc alatt tudsz átnézni.
- Egyesével nézd végig a kiszemelt területen, amit ott találsz. Nehéz és olykor felkavaró egy-egy tárgyról, eszközről eldönteni, hogy szükség van-e rá.
- Három kupacba pakold a holmikat: egyik lesz az ami megmarad, a következő a szemét, az utolsó az ami nem szemét, de neked már nem kell, vagyis elajándékozható, eladható. Pakolhatsz egyszerűen a padlóra, vagy egy nagyobb asztalra, és használhatsz nagyobb papír- vagy műanyag dobozokat is a válogatáshoz.
- A megmaradt holmikat a tároló gyors letakarítása után pakold vissza.
- A szemetet dobd ki rögtön a lomtalanítás után.
- Az ajándékozásra, eladásra szánt holmiktól is válj meg rövid időn belül.

Hogy könnyebb legyen meghozni a döntésedet, mi megy és mi marad, segítségként összeállítottam egy 10 kérdéses listát :

1. Mikor használtam vagy viseltem utoljára?
2. Az enyém, vagy kölcsön kaptam?
3. Szeretem ezt a dolgot?
4. Jó vagy rossz emlék fűződik hozzá?
5. Azért tartogatom, hátha jó lesz még valamire?
6. Azért tartogatom, mert valaki más nem helyeselné, ha kidobnám?
7. Működik még?
8. Meg lehet javítani?
9. Van valamim, ami helyettesíteni tudja?
10. Mire tudnám használni a felszabaduló helyet?

Miután végeztél a szortírozással, takarítással és rendrakással, törekedj a rend fenntartására:

1. **Minden este** pakold el, amit napközben használtál.
2. **Hetente egyszer** menj végig a szobákon egy dobozzal. Ami nem a megfelelő szobában van azt tedd a dobozba, majd ahogy körbejársz, tedd ki ott, ahova való. Így nem keringsz a lakásban hússzor, hanem mindössze egy picit hosszabb kört teszel.
3. **Negyedévente egyszer** járj körbe a lakásban és gyűtsd össze azokat a dolgokat, amiket már nem használtok.

DR. SKITA ERIKA: LESZ ITT VALAHA REND?

Ha már rendet teremtünk, érdemes azt az oldalt is megvizsgálni, ami nem a rendrakás módszereit veszi sorra, hanem azt a stílust és eszköztárat, amelyet a gyerekeink rendrakási szokásainak alakítására kívánunk használni.

A „rend” szó mindenkinek mást és mást jelent. Legyen ez az alaptézisünk, így nem megyünk bele vég nélküli vitákba már az elején. Ami az egyikünk számára még közel sem jelent rendet, a másik tökéletesen elégedett vele, és nem csak azért, mert lusta elpakolni, hanem mert számára az a szint már eléri a rend fogalmát.

A legtöbbször, ha már nem első alkalommal kérünk segítséget a gyerekeinktől a rendrakásban, a beszélgetés hangszíne az utasítás felé húz. Minél inkább elveszítjük a türelmünket, annál nagyobb ellenállást tapasztalhatunk a másik oldalról, vagy csak azért kezdenek hozzá, hogy csend legyen. A hangulat viszont jelentősen romlik ilyenkor. Hogyan tudunk ezen változtatni?

Az együttműködés első lépcsőfoka, hogy a problémára fókuszálunk. Nem azazal van a bajunk például, hogy sosem pakol el – ami általánosítás és nagy valószínűséggel vannak kivételek is – hanem azzal az adott helyzettel, hogy tele az asztal a rajzolásához használt eszközökkel, és nem tudunk megteríteni a vacsorához. Vagy tele a padló legóval/építőköccel és nem lehet sérülés nélkül áthaladni rajta. Ezzel van bajunk, és nem azzal, hogy „ez a gyerek mindig/már megint...”

Ha arra koncentrálunk, amiben változást szeretnénk, és információt adunk a helyzetről, más helyzetet teremtünk, mint utasítással, fenyegetéssel vagy szarkazmussal. Ha nem mondjuk meg neki mit tegyen – kivéve az egészen kicsi gyereket, aki bár remekül tud önállóan tevékenykedni a pakolásnál, azért még némi útmutatás jól jöhet számára – hanem információt adunk a számára, és hagyjuk, hogy ő maga tegye meg a szükséges lépéseket, a maga tempójában, komoly eredményeket érhetünk el. Emlékszem, az öcsém mindig épp akkor akart megcsinálni valamit, amikor anyukám szólt neki. Azt követően pedig el is ment a kedve a dologtól... Van, amikor a gyerekek kifejezetten rosszul élik meg a folytonos emlékeztetést, és úgy vannak vele, hogy úgysem tudják jól csinálni, mert nem tudnak tökéletesen megfelelni az elvárásoknak, így aztán inkább nem is tesznek semmit.

Elmélet helyett, egy példa:

- Anya, játszunk az új társasommal!
- Andris, szívesen játszánék veled, ám úgy látom, már nincs hely sem a szőnyegen, sem az asztalodon.

- Toljuk arrébb ezt a várat...
- Játék közben szeretnék kényelmesen ülni. Vagy legalább lehasalni. Ha csak odébb tolunk mindent, nem lesz valami sok helyünk.
- Akkor nem is játszunk?
- Mi lenne, ha egyszerre csak egy játék lenne elől?
- De most legalább három van.
- Hát, ezt meg kellene oldanunk valahogy...
- Anya, ha én elpakolom a legókat, te elteszed a gyurmákat?
- Elteszem, a vonatsínek viszont továbbra is útban lesznek.
- Ha bepakoltam az összes legót, elteszem azokat is. Segítesz?

Van olyan helyzet, amikor nem egy újabb játék miatt van szükségünk a rendre, hanem, mert vége a játékidőnek, és szeretnénk, ha minden (vagy majdnem minden) visszakerülne a helyére.

Ezekre a helyzetekre jó megoldás lehet, ha rutinokat dolgozunk ki, és ezek mindig azonos módon követik egymást. Így a gyerekek tudják, hogy ha az egyik játékot elő akarják venni, előbb el kell pakolniuk a másikat. Persze, tudom, hogy ez elméletben könnyebbnek hangzik, mint a gyakorlatban, ám ha kitartunk amellett, amit el szeretnénk így élni, nem csak a rendet nyerjük el, kialakítunk olyan szokásokat, amelyek komoly segítségükre lehetnek kamaszként vagy felnőttként is. Ezen felül pedig segítjük abban is, hogy az átadott információk alapján elgondolkodjanak és maguk jöjjenek rá a megoldásra - nem mert elvárjuk tőlük vagy felszólítjuk őket, hanem mert képesek rá, és mert a saját képességeiket használni remek dolog.

Igen, néha érdemes emlékeztetni őket rá: „Emlékszel, hogy 2 nappal ezelőtt mennyi minden volt szétpakolva itt, és te úgy osztottad el a feladatokat, hogy időben le tudunk ülni a vacsorához?”

Hát, itt a különbség a hangos győzködés és az együttműködés támogatása között.

A kamaszoknál ezek a módszerek már nem mindig célra vezetőek. Nézzük, hogy náluk mi segíthet:

Kamaszokat természetesen kevésbé egyszerű hétköznapi „varázslatokkal” bevonni a rendrakásba. Ami azonban jó alapot szolgáltat, ha le tudunk ülni egy nyugodt időszakban, amikor senki nem rohan sehová és épp nem az aktuális fejmosással szeretnénk egy füst alatt „elintézni” az otthoni tennivalók elosztását. Ha már összehívtuk ezt a családi tanácsot, mondjuk el, mit szeretnénk elérni - elsősorban a nyugodtabb napokat, amikor nem azon veszeksztünk, hogy kinek a holmiján esünk át már megint, és kinek mit kellett volna megcsinálnia, de nem tette.

A folyamatos felelősségre vonás, a gyakori emlékeztetés a feladatokra csak még nagyobb ellenállást szül. Az otthoni feladatok kamaszkorban még akkor

sem túl népszerűek, ha kicsi koruktól megszokott rutint kell tartaniuk. Könnyen lehet, hogy hajlamosabbak lesznek lazítani a rendszeren.

Mi pedig, saszemű szülőkként azonnal lecsapunk az első bicsaklásra.

Ehelyett sokkal többet segít, ha elismerjük, amikor megtette, ami a feladata volt - hiszen nekünk is jól esik, ha megdicsérik a főztünk, még ha évek óta főzünk is rendszeresen - és tesszük mindezt őszintén. Amikor elismerjük, hogy korán felkelni a kutyával minden reggel számunkra sem volna egyszerű feladat, vagy fejben tartani, hogy a szomszéd néni virágainak locsolását is elvállaltuk míg elutazik, és mely napokon kell üríteni a postaládáját.

Kamaszkorra megnövekednek az elvárások, ám lecsökken az elismerések gyakorisága. Pedig komoly háttérrel szolgált az őszinte beszélgetéseknek, ha nem csak a hibákra fókuszálunk. Ne bízzunk rá olyan feladatot, amiről biztosan tudjuk, hogy nagyon nem szeretné. Ettől nem fogja jobban szeretni, sőt. Amikor leülünk beszélgetni a házimunkáról, hagyjuk, hogy legyenek ötletei, és ne osszuk ki a feladatokat előre, a megkérdezése nélkül. Hallgassuk meg a véleményét, érveit és ne söpörjük le őket azonnal az asztalról saját magunk logikája szerint. A dolog nem lehetetlen, ám kétségkívül jóval több munkát igényel minden féltől, mint ha már kisebb korában bevontuk volna a rendteremtés körforgásába, korának megfelelő feladatokkal.

CSÁNYI ANDREA: RENDTEREMTŐ ÖTLETEK

A rendrakásnak nálam két fajtája van. Az egyik a gyors, esti rendrakás, aminek a célja a napközben használt dolgok elpakolása. Ilyenkor csak összegyűjtöm a szétszórt játékokat, a szennyes ruhákat és beteszem a megfelelő dobozba, polcra. Ezzel a napi rendrakással érhetjük el, hogy ne borítsák el a padlót a különböző holmik, viszont a lakás általános rendezetlensége nem csökken tőle. Hiszen lehet, hogy nem esünk hasra semmiben, mert este minden el lett pakolva, de ettől még a polcokon, fiókokban és szekrényekben, na meg a tárolóhelyiségekben uralkodó rendetlenség nem szűnik meg.

A rendrakás másik fajtája egy alapos szortírozással egybekötött rendszerezés, amikor átválogatod a holmijaitokat, és tárolókba rendezed.

A naplóban az év során többször is találkozol olyan rendteremtő tippel, ahol éppen erre az alaposabb rendrakásra biztatlak a lakás egy-egy kisebb területén. Mindig odaírom azt is, hogy a szortírozás után a kisebb dolgokat tárolókba csoportosítva tedd vissza az adott helyre.

Miért is jó egy tároló?

- nem kallódnak el a kisebb holmik
- több minden elfér a polcon, ha tárolókat használsz
- megkönnyítik a pakolást
- könnyen beszerezhetők

Hogyan használd a tárolókat?

- válassz a tárolni kívánt holmiknak megfelelő méretűt
- címkézd fel, hogy tudd, mi van benne

Hogyan működik ez a gyakorlatban?

Egy példán keresztül nézzük meg, hogyan használhatók a tárolók! Az egyik augusztusi tipp a következő: *tegyetek rendet a gyerekek dolgai között (játékpalc, íróasztal): együtt döntsétek el, mire nincs már szükség, és hova kerüljön, ami marad!*

Az első lépés a szortírozás. Ezután gyűjtsétek kupacokba a holmikát. Ezen a ponton látni fogjátok, hogy mekkora méretű és mennyiségű dolgot tároltok a gyerekszobában. A tárolók méretét ehhez igazítva válasszátok ki. Amikor megvannak a tárolók címkézzétek fel őket, és pakoljatok bele! Tegyetek mindent a polcokra, fiókokba!

Az alábbi listában a tárolók típusaihoz találsz ötleteket:

Holmik és tárolók

Papírdoboz: változatos méretük miatt sok helyen használhatod. A dekoratív darabokban iratokat tárolhatsz a polcokon. Költöztető papírdobozban a szezonon kívüli cipőket, ruhákat és kiegészítőket tarthatod.

Műanyag doboz: az ételtároló dobozoktól kezdve a gurulós-fedeles dobozokig óriási a választék.

Néhány példa, hogy mit tarthatsz melyik fajta dobozban:

- Kisautók, babák, és társaik - közepes méretű műanyag doboz, kosár
- Vonatsín, autópálya, homokozó játékok, labdák - nagy méretű fedeles doboz
- Lego - fedeles ételtároló dobozban szettenként vagy színes műanyag dobozokban a doboz színének megfelelően válogatva az építőelemek

Fiókelosztó: rekeszes textil elosztók, vagy fém/fa elosztók. Több részre bontják a fiókot, így a bennük tárolt holmik nem csúsznak össze. Használhatod fehérneműk, kiegészítők, irodaszerek, konyhai eszközök rendszerezéséhez. A Rendteremtő blogon is olvashatsz erről:

<http://www.rendteremto.hu/%C2%B0blog/fiokeloszto-rendetlen-fiok/>

Konyhai falisín tárolókkal: írószerek, fűszernövények, konyhai eszközök, hobbi kellékek

Gyűrűs könyv genotherm tasakokkal: szerződések és más hivatalos iratok, lego összeszerelési útmutatók, nyomtatott anyagok

Harmónika irattartó: számlakivonatoknak, egészségügyi papíroknak

Irattartó papucs: újságoknak, készségfejlesztő füzeteknek, kifestőknek, gyerekek rajzainak

Fűszertartó: nemcsak fűszerek, hanem apróbb irdaszerek, barkács holmik és hobbi alapanyagok tárolására is alkalmas

Vákuumzsák: szezonon kívüli ruhák, vendég ágyneműk, kinőtt gyerekruhák helytakarékos tárolásához

Textil vagy műanyag zsák: játékok, kisebb sporteszközök

Zsebes tárolók: cipők, írószerek, kisautók, babák, plüss állatok, babaápolási termékek, kozmetikai szerek.

Villámzáras tasakok: száraz élelmiszerekhez, lefagyasztott süteményekhez,

papírokhoz, úti játékszetthez, társasjáték alkatrészek összegyűjtésére, ruhacsoomagoláshoz (1 tasak 1 napi ruha)

A lista korántsem teljes, csupán ízelítő, gondolatébresztő a saját rendetek megalkotásához.

Dobozok, kosarak, zsákok használatával nemcsak a rendrakás egyszerűbb, hanem egy-egy holmi megkeresése is. Ha a dolgainkat csoportosítva helyezzük el, akkor már tudjuk, hogy melyik az az egy-két hely, ahol körbe kell nézni, és nem kell az egész lakást felforgani egy pár cipőért. Persze azért tegyük hozzá, hogy az alapos rendrakás után (tudod a szortírozós-csoportosítás) a napi gyors rendrakás során lehetőleg minden kerüljön vissza a helyére...

A tárolók használatával a gyerekeknek is pontosabb információkat tudsz adni, hogy mit miben találnak, és a pakolásban is a segítségetekre van. Korábban talán ezt mondtad: Tedd a babákat a polcra! Most fogalmazhatsz pontosabban: Tedd a babákat a piros kosárba, amin a babás címke van! Ugye mennyivel máshogy hangzik?

Elsősegély húzós napokra:

Legyen egy nagy doboz vagy kosár vészhelyzet esetére (egy lavór is megfelelő ám, nyugodtan legyél kreatív!). Ha későn érünk haza és nincs időnk vagy türelmünk szépen elpakolni mindent, akkor ebbe a nagyobb dobozba/kosárba/lavórba gyűjtsünk mindent. Másnap vélhetően több időnk lesz, és akkor az esti rendrakással egybekötve innen is pakoljuk el a holmikat.

PAIZS DÓRA: TÖLTÖDJ FEL ANYAKÉNT IS!

mottó: „Mindenkinek jól érezni magát, az kötelesség!” (Neurotic)

Akinek van gyereke, jól ismeri a szülővé válás sorsfordító tapasztalatát, és a fel-emelő élményt kísérő kezdeti nehézségeket. Ha Neked is van gyereked, valószínűleg megtapasztaltad a fizikai fáradtság és **végletes kimerültség** pillanatait, és a lelki megingásokat is, **a kételyt, hogy jól csinálod-e**, elég jó anya vagy-e. Ismerős a beléd nevelt kötelességtudat, a **mindenhol tökéletesen teljesíteni akarás**, és a **másoknak örömet okozás** belső parancsa?

Te is gyakran belecsúszol abba a hibába, **hogy a teendőid között a rangsorban utolsó éppen a saját töltődésed?**

És erre persze a környezetünk gyakran rá is erősít. Nemcsak a kéretlen tanácsokkal, a nem titkolt rosszallással, amik mind az önmagadba, és a saját megoldásaidba vetett hitedet rombolják, hanem a mártír szerep jutalmazásával is. Arra gondolok, amikor a női közösségekhez tartozás ki nem mondott kritériuma a fennen hirdetett szenvedés, a lemondás, és a közös fő program az önsajnálát és a panaszkodás. Az a „jó fej”, aki mártír anya, és az a kisgyerekes nő, aki nem szeretné ezt a szűk gúnyját magára húzni, és úgy leélni az életét, mint ahogyan azt a saját anyukájától látta, aki szeretne boldog és teljes életet élni anyaként is, azt kiközösítés és megszólás illeti.

A mártír anya szerep ára és a kiút

A mártír anya szerepnek, a túl sok lemondásnak azonban ára van. Legelőször megtapasztalt következményei a nem szűnő fáradtság, a végletes kimerültség, majd az ingerlékenység, amikor pont azokkal vagyunk türelmetlenek (férj, gyerekek), akikért a sok áldozatot hoztuk. Ez után gyakran jön a **bűntudat** a tökéletlenség miatt.

A fizikai és lelki szétesés magával hozza az **alacsony önértékelést**, ami aztán megnehezíti a munkába visszaállást és a párkapcsolat megtartását is. Igazi ördögi kör, olyan negatív spirál, amiben könnyű egyre mélyebbre süllyedni. De hol a kiút? Erről miért nem ad senki se kéretlen, se kért tanácsot?

Jó ha tudod – még ha most esetleg reménytelennek és végeláthatatlannak érzed is a helyzetedet, – hogy biztató jel, ha felbukkan benned egy homályos, nehezen megragadható, ám annál feszítőbb hiányérzet, **elvágyódás**, és a „régii” életed iránti nosztalgia. Ez azt jelenti, hogy a saját legbensőbb éned pontosan tudja, mire lenne szüksége, és **megbízható belső iránytű** gyanánt próbál Neked útmutatást adni. Érdemes hallgatni rá, és végig gondolni, pontosan mi is az, ami hiányzik.

Az, hogy a saját ritmusod szerint élhesd az életedet - mondjuk, reggel legyen tíz perc, amikor csak kibámulsz a fejedből, és a gondolataid szabadon áramolhatnak, amíg magadhoz nem térsz?

Hogy legyen szabadon eltölthető idő - amikor sportolhatsz, kószálhatsz a városban, olvashatsz, barátokkal bulizhatsz, bármi olyan tehetsz, ami Téged tölt? Hogy inspiráló, felnőtt beszélgetésekbe vehess részt - ahelyett, hogy a kötelező oltásról és a glutén bevezetéséről társalognál valakivel?

Hogy használd az agyadat - és valami olyasmin gondolkodj, ami valóban érdekel?

Hogy valami alkotó munkát végezhess - ahol flow-ban érzed magad, és a világ hasznára váltod a tehetségedet?

Hogy pénzt keress, ami biztosítja az anyagi függetlenségedet, - és ne kelljen engedélyt kérned, ha a kinyúlt kismamaruhád helyett szeretnél magadnak valami újat, csinosat venni?

A saját szükségletpiramisod

Mindenki **mástól** érzi jól magát a bőrében, és az anyává válás határtágító élménye remek alkalom arra, hogy rájössz, mi van a Te szükségletpiramisod legalján. Ha lenne szabad 1 órád MOST, akkor azt mire fordítanád? Aludnál? Egyedül lennél kicsit? Mozognál? Dolgoznál? Valami mást tennél?

Bármi legyen is az, nagyon fontos, hogy **add meg magadnak**. Még hozzá rendszeresen. Mert anyaként feltöltődni nem csak jog, szinte kötelesség is! Hogy miért?

Ha lemerül a telefonod, feltöltőd, igaz? Tudod, hogy enélkül nem fog működni, nem veszed hasznát, éppen akkor hagy cserben, amikor a legnagyobb szükség lenne rá. A tárgyagnál ez annyira magától értetődő, de nincs ez másképpen Veled sem. **Aki fel van töltődve**, az elégedettebb, türelmesebb, nagyvonalúbb, empátikusabb másokkal, jobb döntéseket hoz nehéz helyzetekben, tehát **jobb anya és társ**.

A boldog, kiegyensúlyozott élet és jó anyának lenni tehát nem egymást kizáró fogalmak, hanem egymást támogató dolgok. Szeretnél elég jó anya lenni? Szeretnél másoknak örömet okozni? Szeretnél jól teljesíteni az életed minden fontos területén? Akkor szánj időt a feltöltődésre!

A kérdés már csak az, MIKOR? És abban a kevés szabad időben HOGYAN? Ezekre a kérdésekre nincs mindenkire érvényes válasz. De mindenkinek van saját, egyedi, a saját körülményei között működő legjobb megoldása. Ehhez adok útmutatót az **Így töltődj fel hétvégén!** című ingyenesen letölthető e-bookomban, amelyet ezen a linken találsz:

<http://www.anyacsavar.com/igy-toltodj-fel-hetvegen/>

Sok más hozzád hasonló kisgyerekes nőnek már sikerült. Neked is sikerülni fog! Vágj bele!

Sok sikert kívánok a saját feltöltődési terved megvalósításához!

TÖLTŐDJ FEL!

TERVEZŐ OLDALAK - CSÁNYI ANDREÁTÓL

Veled is előfordult már, hogy olvastál egy jó cikket, útmutatót amiről érezted, hogy ez kell neked? Olvastad és már akkor tudtad, hogy ezt szeretnéd megvalósítani. Aztán emésztetted, átgondoltad amit olvastál, és fejből tervezgetted, hogyan is valósítod meg. Végül ezen a ponton meg is állt a dolog?

Ugye, egyetértünk abban, hogy a dolgok csak akkor változnak, ha mozdulunk és csinálunk valamit?

A korábbi évektől eltérően most nem cikket olvashattok tőlem, hanem Dóra cikkéhez kapcsolódva készítettem el a következő jegyzetoldalakat, mert szeretném, ha most nem csak elépzéseid lennének arról, hogyan töltődj fel, hanem egy leírt újra és újra használható cselekvési terved. Munkára fel!

Ha eddig még nem titted meg, akkor most töltsd le Paizs Dóra: Így töltődj fel hétvégén! című útmutatóját. Olvasd el a bevezető részt (az első lépésig), és dönts el az aktuális hét melyik napján haladsz végig a többi részén és válaszolsz a kérdésekre. Írd be a választott naphoz a tennivalóid közé: Elolvasom a feltöltődésről szóló útmutatót és válaszolok a kérdésekre.

1) Adj magadnak engedélyt a pihenésre!

K: _____

V: _____

K: _____

V: _____

K: _____

V: _____

2) Tervezz!

K: _____

K: _____

K: _____
V: _____

3) Legyen B (és C, D...stb.) terved!

K: _____
V: _____

4.) Biztosítsd a szabad időszávot!

K: _____

V: _____

K: _____

V: _____

5.) Hogyan csinálj szabad időszávot?

K: _____

V: _____

6.) Delegálj! De mit és hogyan?

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

Gratulálok! Megcsináltad! Most valósítsd meg mindazt amit leírtál. Legyen feltöltődésben gazdag az előtted álló év!

Olvasd el a soron következő lépést az útmutatóban és fogalmazd meg a kérdéseidet.

7. Sikeres volt? Csinálj szokást belőle!

K:	_____
K:	_____
K:	_____

CSERTA ALEXANDRA: HOGYAN TÚZZÜNK KI OTTHONSZERVEZÉSI CÉLOKAT?

Szeretnél rendet rakni az otthonodban, de nem tudod, hogyan kezdj neki? A rendrakás és az új szokások kialakítása olykor rémisztően nagy feladatnak tűnhet. Talán most úgy érzed abból állnak a mindennapjaid, hogy elpakolsz mások után és egyre kevesebb energiád van, nincs időd semmire. Lehet, mióta hónapokkal ezelőtt beköltöztetek még mindig dobozokból éltek. Mindegy is igazából. A kezdés ugyanaz: vegyél egy mély levegőt, és tarts ki. Te is képes vagy kialakítani egy olyan otthont, amire mindig is vágytál.

Sokan még a rendrakás ötletétől is túlterheltnak érezzük magunkat. Amikor annyi mindent lehetne tenni, a káosz uralta területek közül nehéz egyet kiemelni, és elkezdni. A rendrakási kedv sokszor lelankad, és a feladatok félbe maradnak még nagyobb rendtelenséget hagyva magunk után. Hogyha te is túlterheltnak érzed magad, és nem tudod hogyan kezdj neki, enged meg, hogy inspiráljalak egy kicsit! Hiszek benne, hogy a rendrakás nem egy cél, hanem egy folyamat. Amikor már úgy érzed mindent megcsináltál, és végre rend van, nekikezdhetsz újra valaminek, hiszen a gyermekeid már iskolába járnak és kevesebbet játszanak, új házba költöztök, vagy éppen új munkahelyed lesz. A megfelelő stratégiával folyamatosan képes leszel uralni a helyzetet és megakadályozni a káosz kialakulását. Ha tudod, hogy miért szeretnél változtatni a most kialakult helyzeten, mi a célod, amit megszeretnél valósítani, és megtervezed, hogy ezt milyen lépésekkel éred el, könnyedén visszaállíthatod az otthonodban a rendet és a nyugalmat.

Az élet mindig közbeszól. Most éppen nyári szünet van. Nincsen iskola, a gyerekek egész nap otthon vannak, folyamatosan le kell őket foglalnod, nehogy szétszedjék a házat. Amikor azonban előre eldöntheted, hogy mi fog történni, és megtervezheted a feladatokat, visszaszerzed a kontrollt a káosz felett. Ezek után jöhetnek elfoglaltabb napok, betegségek, nyaralások, a kontroll mindig a kezvedben lesz és fókuszálhatsz arra, ami igazán fontos az életedben. Három részre szedtem, hogy mit kell tenned ahhoz, hogy visszaszerezd az irányítást, és neki tudj kezdeni te is a rendrakásnak. Először meg kell fogalmaznod, hogy miért szeretnél változtatni, majd meghatározni, hogy mi a célod, és végül apró lépésekből megtervezni a folyamatot, hogy hogyan fogod megvalósítani a kitűzött célokat. Lássuk ezeket kicsit részletesebben:

MIÉRT

Döntsd el, hogy *miért* szeretnél rendet rakni

Az első, és legfontosabb, hogy megfogalmazd magadnak őszintén, hogy miért szeretnél változtatni a mindennapjaidon és rendet rakni az otthonodban. Ez az

indok, vagy érzés belülről kell, hogy érkezzon. Egy ideje már valószínűleg gyűlemlik benned, de mindig elnyomtad valahogy. Mindig fontosabbnak tartottál eddig mást, de most már ebből elég. Kérdezd meg magadtól, hogy mi zavar annyira a mostani helyzetben. Miért érzed úgy, hogy ez nem mehet így tovább? Nem mondom, hogy könnyű lesz. Saját magunkhoz sokszor nehéz teljesen őszintének lennünk. Ez egy olyan gondolkodásbeli változtatásnak a kezdete, amely szükséges, hogy elérd a célokat. Így ha nem is megy elsőre, próbálkozz vele többször. Tegyel fel magadnak több kérdést, mondd el magadnak, mit érzel, ha belépsz az otthonodba?

Az otthonszervezés miértje lehet például, hogy

- túl sok felesleges holmit veszel fel a földről nap, mint nap?
- az otthonod jelenleg a stressz kiváltó oka, nem pedig az ellenszere?
- sohasem találsz meg dolgokat, amikor keresed, így többször előfordult, hogy újat kellett belőle vásárolni?

Most, hogy meghatározod az otthonszervezés miértjét, szükséged van egy elérhető, mégis kihívásokkal teli célra. A cél meghatározása is fontos lépés, mert ez alapján tudod majd megtervezni a cél eléréséhez kapcsolódó feladatokat. A célokat inspirálni fog, segít, hogy fókuszált maradj, és kitarts, amikor a 18. fiókot kell átnézned, és úgy érzed, hogy nem megy, feladod.

CÉL

Célok meghatározásának lépései:

- Fogalmazd meg a célokat!
- Írd le a célokat!
- Sorold fel az előnyöket, amik a célok megvalósulásával járnának!
- Rakd ki a célokat egy olyan helyre, amit minden nap láatsz!
- Mondd el a célokat a családodnak, barátaidnak, munkatársaidnak!

Mindenkit más motivál. Mi a számodra ideális környezet? Mi az az eredmény, aminek legjobban örülnél? Egy cél, ami mindenkinek felett áll, és annyira szeretnéd megvalósítani, hogy azért tenni is képes lennél? Kiindulhatsz abból, hogy nem mersz vendégeket hívni, és szeretnél egy olyan otthont, ahova bármikor betoppánhatnak úgy, hogy te nem kezdesz el fejvesztve rohanni, hogy eltüntesd hirtelen a cuccokat. Csak kinyitod az ajtót, és mosolyogva beinvitálod őket. Azonban érezheted azt is, hogy egyszerűen kezd annyira zsúfolttá válni az otthonod, hogy már nem is szívesen mész haza. Nem kell azonnal egy konkrét dologból kiindulni, csak gondolkodj el a célon. Amint megvan az irányvonal, elkezdheted megfogalmazni a pontos célokat.

Ezek alapján határozd meg a célodat, ami legyen:

- **Konkrét:** fogalmazz meg konkrétumokat!
- **Mérhető:** ellenőrizhető legyen az eredmény!
- **Akcióorientált:** a cél megfogalmazása akkor értelmes, ha akció is köthető hozzá!
- **Reális:** legyél őszinte magadhoz!
- **Határidőhöz szabott:** a cél megvalósításának adj egy határidőt!

Biztosítsd be magad! Ez a cél nagy valószínűséggel nem egy hétig kell, hogy kitartson. Szükség van minél pontosabb megfogalmazásra, hogy ne tudj kiskapukat találni magadnak. Tehát ne csak azt mondd: „a célom a rendrakás”!

Írd le!

Bármennyire is furcsán hangzik, tényleg írd le egy papírra. Azok az emberek, akik leírják céljaikat, 78%-kal nagyobb arányban teljesítik azokat, mint akik csak elmondják maguknak, vagy ki sem mondják azt hangosan. Tedd oda a papírt ahol láthatod minden nap, és motiválhat téged. Lehet ez a fürdőszobatükör, vagy az átlátszó telefontokod hátulja. Tedd ki! Hagyd, hogy végezze a dolgát és inspiráljon téged a nehezebb napokon is. A leghatásosabb, hogyha a miértedet és a célodat egy papírra írod le, hogy nagyobb motiválóerő legyen számodra.

Néhány segítő kérdés:

- Miért lesz ettől jobb/könnyebb neked?
- És a családnak?
- A munkádnak és produktivásodnak?
- Miben fog a rend változtatni a mindennapokon?
- Mi az, ami a legjobban bosszant otthon?
- Milyen otthonban szeretnél élni?

Néhány ötlet a célok kitalálásához:

- „Minden tárgynak az otthonomban legyen helye nyár végéig (augusztus 31.). Az összes hasonló holmimnak egy helyen legyen az „otthona”. Tehát a papírok a papírokkal, az iskolai cuccok az iskolaival és a kabátok a kabátokkal. Szükségem van minden kisebb kategóriának helyet találni, létrehozni egy helyet, vagy pedig amire nincsen szükségem, elengedni. Egy tárgy vagy az otthonában lesz, vagy pedig éppen használni fogom. Nincsen kivétel.”
- „Minden tárgyat átválogatni, ami az otthonomban található, december 31-ig. Tudatosan dönteni a tárgyáról, hogy valóban helyük van az életemben. Megválni mindentől, amihez évekig ragaszkodtam, de sosem néztem rájuk vagy sosem használtam őket. Ezek lehetnek a kábelek, amiket nem tudom mire használok, régi telefonok, évekkel ezelőtti üdvözlőkártyák. Mindent elengedek, amit már egy éve nem használtam.” (Ennél a célnál a hozzáállásodat és tárgyakkal való kapcsolatodat kell megváltoztatni!)

Azt javaslom, hogy a célod meghatározására szánj egy kicsit hosszabb időt. Olyan célra lesz szükséged, ami hetekig, hónapokig tud motiválni. Elég nagyszabású, mégis megvalósítható legyen.

TERV

Tervezd meg, hogyan valósítod meg a célodat!

A célod alapján határozz meg apróbb, kézzel megfogható feladatokat!
Ütemezd be a feladatokat, írd be a naptáradba mikor mit fogsz csinálni!
Ellenőrizd a terved realitását. Légy őszinte saját magadhoz.
Kérj segítséget szakembertől, ha szükséges.

Ki kell ábrándítsalak. A pormanók elüldözték a rendrakó tündéreidet. **Senki nem fogja helyetted megcsinálni.** Azzal, hogy kitaláltad, miért is szeretnél változtatni, és kitűzted a célokat, amit meg szeretnél valósítani, még sehol sem vagy. A nagy munka csak most kezdődik. Részletesen ki kell gondolnod, hogy hogyan fogod véghez vinni a célokat. Milyen kisebb és nagyobb feladatokat kell megcsinálnod ahhoz, hogy ezt meg is csináld. Nincsen semmilyen tündér. Egy cél tervek nélkül pedig csak egy álom. Tervezés és célok meghatározása nélkül csak egy félig üres kukászsákkal fogsz kóborolni szobáról szobára, és a felszínt kapargatni. Ez hosszútávon nem vezet sehova, ez csak a kezdet. Lehet, hogy jobban érzed magad aznap, de ha nem folytatod, ugyanoda jutsz, ahonnan kezdted. Tehát ha nincsen konkrét célokat, aminek megvalósítása nincsen részfeladatokra bontva, a rend megteremtése elég homályos, és messzi álomnak fog tűnni. Könnyebb lesz elérned az adott napi/heti feladatodat apránként, és apránként örülni neki, mintha az egész lakásban egyszerre kellene rendet teremteni. A rendteremtés egy megvalósíthatatlan feladatnak is tűnhet éppen ezért. Ezért van szükség tervezésre. Amint megvannak a feladatok, rakd be őket a naptáradba, és egyezz meg magaddal, hogy ezeket az időpontokat nem fogod eltolni más miatt. Ezek az órák, félnapok olyanok lesznek, mintha a kisfiadnak lenne fogorvosi időpontja. Nem lehet módosítani őket. Azzal, hogy befoglalsz magadnak időpontot, máris elköteleződsz a célokat felé.

A kezdeti feladatokat próbáld úgy beütemezni, hogy képes legyél kisebb sikereket elérni már az elején is. Kezdhetsz azzal a környezettel, amit reggel elsőnek meglátsz. Ezek lehetnek akár a fürdőszobai felületek. Ha rögtön az első dolog, amit reggel meglátsz, egy rendezett fürdőszobai pult lesz, akkor máris motiváltabb leszel folytatni a következő feladatokkal. Nemcsak a célhoz kerülsz közelebb, de az egész napod derűsebb lesz. Mindezt egy 15 perces fürdőszobai pult rendbe tétele is okozhatja. Minden a miértedből és a célokból induljon ki. Ha abból indultál ki, hogy stresszt okoz számodra az otthonod, akkor kezdhetsz a legnagyobb stresszkiváltó halommal. Bízz a megérzésedben! Tudni fogod majd, hogy mi lesz az a viharsarok, vagy kacatos fiók, amivel kezdened kell majd. Kezdj neki a legrumlisabb kupacnak, ami a legjobban zavar téged.

Válassz ki egy nyugodt helyet az otthonodban, minden zajtól messze, és kezdj el listát írni. Gondold át melyik feladat mennyi időbe fog telni, és írd be a nap-táradba. Adj magadnak pihenésre is időt. Sétálj körbe az otthonodban és nézd meg, hogy miket hagyhattál ki. Nézz be a fiókokba, a szekrényekbe és az ágy alá is. Lehet, hogy sosem lesz üres a táskád, és felesleges dolgoktól mentes az életed, de nem kell mást tenned, csak eldöntened, hogy változtatni szeretnél, miért, mi a végcél, és megtervezni hogyan fogsz eljutni oda. Utána már könnyebb lesz. De ahhoz, hogy nekikezdj, a tárgyakhoz fűződő viszonyodon kell változtatni. Tudom, hogy sokszor nehéz megválni dolgoktól, de ilyenkor elgondolkodhatsz, mi a legrosszabb, ami megtörténhet? Az, hogy újra meg kell vened, akár évekkel később. Tehát ha nem használtad az egyik konyhai kütyüdet már évek óta, engedd el, add el, ajándékozd oda valakinek, akinek a jelenben örömet okoz. Megígérem, egy hét múlva már arra sem fogsz emlékezni mitől váltál meg.

Mielőtt nekikezdenél a rendrakásnak, készíts fotókat az otthonodról. Az egyetlen pillanat, amikor visszanezel a múltba, akkor legyen, amikor megnézed milyen messze jutottál.