



Чек-лист: что делать, если быт слишком утомляет

Из курса Учебника Т—Ж

«Совместный быт: как ухаживать за домом с близкими»

Если быт утомляет больше, чем вам бы того хотелось, попробуйте что-то из получившегося списка. Помните, что для каждого пункта нужны действия и время, поэтому выбирайте то, что вам точно по силам. Так вы не разочаруетесь после первой попытки.

- Изучить свои установки о домашних делах**

И придумать альтернативу для тех, что утомляют и отнимают силы
- Делать по дому то, что нравится делать**

А остальные задачи делегировать или облегчить их выполнение с помощью удобной техники и бытовых приборов
- Расхламиться**

Хотя бы там, где получится это сделать без больших усилий. Или создать «островки порядка», которые будет легко поддерживать: например, на столе, одной полке в шкафу или в ящиках на кухне
- Убрать яркие упаковки от еды и хозяйственных товаров в шкаф**

Или можно снять с них этикетки. А еще заменить цветные покрывала и другие аксессуары однотонными
- Бывать дома в полной тишине**

Выключать все бытовые приборы, носить наушники с шумоподавлением
- Относиться к себе бережно**

Хвалить себя и попробовать вести дневник благодарности
- Найти то, что помогает моментально переключиться, когда силы закончились**

Горячий чай, любимая музыка, прогулка вокруг дома — любой свой вариант
- Регулярно отдыхать**

Найти подходящий способ отдыха. Спорт, медитация, прогулки на природе — точно помогут

Придумать образ дома, который будет нравиться

Составить списки вещей и действий, которые смогут сделать дом лучше

Время от времени дополнять дом тем, что нравится и приносит радость

Помнить, что дом не может быть идеальным

Полюбить дом за его особенности

