|  |  |
| --- | --- |
| 9 советов работающим мамам  Вы решили выйти на работу — такова проза жизни. Кто-то находит себе место в офисе, у кого-то есть возможность работать удаленно; у одних полная занятость, у других — неполный день. И неважно, пришлось ли вам работать в силу необходимости или у вас появилось желание сделать карьеру - такое решение неизбежно влечет за собой ряд новых проблем. |  |

Все мы прекрасно представляем, что значит уйти из дома утром и, вернувшись вечером, заниматься приготовлением ужина, воспитанием детей, стиркой и уборкой. Вам не нравится такое положение вещей. Сколько раз вы думали: «Я же работаю целый день, с какой стати я должна все это делать?» Ваше недовольство частично связано со стрессом, вызванным тем, что в доме беспорядок, а близкие требуют внимания. Вы чувствуете себя измотанной и замученной.

Как наладить свою жизнь и отказаться от образа мученицы. Если вы боретесь с синдромом «не хватает часов в сутках», этот совет о том, как все успеть и удовлетворить физические и духовные потребности — как ваши, так и вашей семьи.

Планирование

* Счета за детский сад, телефон, дополнительные занятия и другие нужные квитанции прикреплены к холодильнику уже неделю, но вы никак не можете собраться и оплатить их. Мысль о том, что вы что-то не сделали, терзает вас.
* Уже вечер, но у вас нет идеи насчет ужина. Домашние голодны, так что вы покупаете по пути фастфуд и ощущаете чувство вины от того, что тратите деньги на еду, которая вредна для здоровья.
* Одеваться по утрам — настоящая проблема для вас и вашей семьи. В доме невозможно найти чистую и выглаженную одежду. Вы далеко за полночь вспоминаете о том, что белье нужно загрузить в стиральную машину - что уж говорить о том, чтобы его выгладить и разложить ее по местам.
* Вам нужно приехать на работу пораньше, но вы никак не можете найти ключи, документы, помаду или что-то другое важное и нужное.

Такой порочный круг из ежедневных стрессовых ситуаций - далеко не редкость в жизни современного человека. Многие хотели бы покончить с лихорадочным жонглированием. Залог успеха в том, чтобы подумать о завтрашнем дне. Такой простой акт, как планирование, поможет вам взять под контроль жизнь, вот-вот грозящую превратиться в хаос.

А после тяжелого дня хочется только одного — отдохнуть. И тут еще нужно что-то планировать. «Нет, это не для меня!» - скажет кто-то. Но жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на жалость к себе. Изменить свой девиз с: «Почему я должна делать это?» на другой: «Это мой дом, и я заслуживаю того, чтобы он был чудесным местом!»

Привычка планировать — процесс, который требует перестройки мышления. Изменения не произойдут за один день. Но простые шаги, которые вы сделаете перед сном, — это ключ к спокойному утру.

9 вечерних шагов

То, что утром никогда не хватает времени, — всего лишь иллюзия. Если накануне вечером позаботиться о завтрашнем дне, это снимет утренний стресс и добавит вам уверенности. Все без исключения смогут выполнить 9 простых шагов уже сегодня!

1. Приготовьте одежду на завтра. Если у вас есть ребенок, помогите ему сделать то же самое, а если малыш совсем крошка — сделайте это за него.
2. Сложите все, что вы должны взять с собой, возле входной двери. Если в этот список входит ланч — добавьте записку: «Взять ланч».
3. Посмотрите погоду на следующий день, чтобы подготовить соответствующую верхнюю одежду и обувь.
4. Отыщите ваши документы, кошелек, ключи, очки и положите их на столик в коридоре. Нет ничего хуже, чем опаздывать из-за того, что не можете найти какую-то мелочь.
5. Подумайте об ужине. Выньте что-нибудь из морозилки и переложите в холодильник. Не нужно готовить сейчас, просто подумайте о том, что вы сделаете. Выбрать заранее гораздо проще.
6. Составьте список продуктов, которые нужно купить к вечеру. Приобретите их в час обеда или по пути домой в ближайшем магазине.
7. Примите душ перед сном и помойте голову. Тогда утром вам нужно будет только уложить волосы, почистить зубы и сделать макияж. Это существенно экономит время.
8. Отправляйтесь спать только тогда, когда у вас на кухне чисто, а в раковине нет грязной посуды.
9. Ложитесь вовремя. Вы удивитесь, насколько проще будет проснуться завтра!

Утренние ритуалы

Многие из нас уже давно смешали день с ночью, нам трудно уснуть до полуночи и еще сложнее подняться утром. Чтобы отрегулировать внутренние часы, потребуется некоторое время. Вы знаете, как капризничают малыши, когда путают темное и светлое время суток. То же самое случается и со взрослыми. Это доставляет нам физический и эмоциональный дискомфорт.

Теперь, хорошо отдохнув, вы сможете встать по будильнику и спокойно одеться. Да-да, первым делом после ванной комнаты вы надеваете ту одежду, которую подготовили с вечера. Мы уже слышим ваши отговорки, но у нас есть ответы на каждую!

**Я могу испачкать одежду прежде, чем отправлюсь на работу.**

Есть прекрасная вещь — передник. Вряд ли вы будете устраивать генеральную уборку на кухне перед уходом на работу. Нарядный передник, накинутый поверх одежды, будет прекрасной защитой от брызг и крошек.

**Я не могу готовить завтрак в хорошей одежде.**

Все та же отговорка. Открыть йогурт или налить молоко в стакан без опасений испачкать блузку вам поможет фартук!

**Я не могу прибраться в ванной.**

Вы уже все сделали, пока стояли там в пижаме. Осталось только убрать на место косметику.

**Я люблю посидеть с чашкой кофе 5 минут.**

Разве на работе вы кофе не пьете?

**Мне нужно приготовить еду домашним, которую они возьмут с собой.**

Это можно сделать и вечером, одним делом с утра будет меньше.

**Мне нужно покормить малыша перед уходом.**

И эта проблема разрешима. Причешитесь, накрасьтесь, покормите младенца и завершите свой туалет. Это отнимет всего минутку, потому что одежду вы подготовили заранее.

**Я не могу быстро собраться.**

Вы этого не могли сделать в прошлом, потому что долго искали одежду, собирали детей и что-то гладили в последний момент. Приготовив комплект накануне вечером, вы не будете тратить на сборы более 15 минут. Ваше утро станет радостным и спокойным, а вместо мамы-ворчуньи в доме появится любящая и нежная мамочка.

Опоздания

Многие из нас привыкли опаздывать. Теперь, когда вы успешно проделали путь от вечера к бодрому утру, выходите за дверь и отправляйтесь навстречу новому дню без опозданий!

Учитесь управлять своими мыслями. Сказав себе: «Я сделаю это позже», - подумайте, что, откладывая какие-то дела, мы создаем себе лишние трудности. Стоит ли тянуть время, пока не наступит крайний срок? Как часто вы ругаете себя за то, что не сделали все вовремя, пока это было просто!

Даже самые нехитрые дела экономят время и энергию, если не откладывать их. Вы научитесь делать все заранее, а не в последний момент. К вашему дню добавятся драгоценные минуты. В конце концов, это войдет в привычку. Вы будете удивляться, как все успели, да еще и время осталось. Чудесное ощущение!

Возьмите на вооружение поговорку: «Прямо сейчас – проще для нас!»