



**ПРОВЕРЕННЫМИ  
ПРИЁМАМИ**

**Тайм-менеджмент  
или как я планирую  
своё время в  
декрете**

**Ольга Плужник**

# О себе



Интернет-предприниматель, развиваюсь через официальные инструменты ВК. Мне 33 года. Я - мама троих замечательных детей, сейчас нахожусь в декрете.

Декрет — это «день сурка». И там же происходит разрыв отношений с прежним кругом общения, пребывание наедине с ребенком/детьми — и женщина впадает в состояние депрессии. Пережив такое состояние из-за не возможности правильно планировать свой день, я решила что нужно что-то менять. И первым моим шагом стало разработка приёмов по планированию своего дня.

Зная все эти проблемы, я решила с тобой поделиться этими приёмами. Надеюсь они тебе помогут)



# 7 приёмов для планирования времени

## 1. Забота о себе!

На первом месте должна быть забота о себе, регулярное пополнение своих ресурсов. Иначе опустошенная мама не сможет качественно и спокойно проводить время со своими детьми. Это фундамент для полноценной жизни. Если тебе надо выспаться, то спи. Побывать в тишине хотя бы 30 минут – побудь. Чтобы детей забрали родственники и ты не много могла отдохнуть – отдай ненадолго. Или в салон красоты сходить – сходи.

## 2. Выделяем приоритеты!

Всё успеть мы не можем. Но все дела и задачи можно поделить на 3 части:

Для себя	Для семьи	Для людей
1 почитать	1 приготовить ужин	1 провести консультацию
2 поспать	2 погулять с ребёнком	2 встретиться с кем-либо
3 сходить к парикмахеру	3 сходить в магазин	3 пообщаться с подругами

Здесь начинаем писать от самого важного к менее важному.

## 3. Разбиваем день на три части.

Я чётко для себя знаю, когда у меня начинается утро, день и вечер. И согласно этому распорядку я строю свой день. К примеру, с утра (оно у меня начинается в 6.00) я делаю домашние дела – стирка, готовка, глажка белья. Днём, это часов в 12.00, я выделяю время для людей или себя, а вечер (17.00) я посвящаю семье – это игры с детьми, общение с мужем и общие посиделки.

# 7 приёмов для планирования времени

## 4. Близость в отношениях!

Нужно успевать любить своих близких. Домашние дела остаются домашними, а вот близость, любовь и чувства для каждого человека важно! Поэтому есть 5 языков любви:

- время вместе
- прикосновения
- слова
- помощь
- подарки

## 5. Соподчинение!

Учим детей подстраивать под свой день. Не смотря на поведение и порой истерики детей, они всё понимают и идут на встречу. Живите по принципу: Вместе работаем – вместе отдыхаем! Делайте все домашние дела вместе с ребёнком, тем самым вы растите себе помощника №1.

Из личного опыта приведу пример: Когда у меня была только одна старшая дочь. Я её всегда садила смотреть мультики, а сама делала домашние дела. Ей сейчас 10 лет. И она сделает всё, что я её скажу, но инициативы нет. А вот последующие дети наоборот, в первых рядах стоят чтобы предложить свою помощь, т.к. всегда с ними вместе всё выполняли.

## 6. Помощь!

Нужно научиться просить о помощи близких, а не жаловаться им - какая вы несчастная и как вам тяжело. И несколько нюансов:

- просить надо глаза в глаза
- несколько раз
- и всегда хвалите, особенно мужа, даже если сделано плохо.



# 7 приёмов для планирования времени

## 7. Начиная с себя!

Запомни одну единственную вещь!!! Меняешься ты - меняется вся семья. Делай ты и все будут делать как ты.

Ты получила от меня семь полезных лайфхаков по тайм-менеджменту в декрете. Эти полезности можно применять и после. Если тебе интересно пообщаться со мной тет-а-тет, то записывайся на Бесплатную Консультацию. И я тебе не только расскажу, но и обучу. Записаться можно через группу, нажав на кнопку КОНСУЛЬТАЦИЯ:

[https://vk.com/app5898182\\_-184040626#s=374487](https://vk.com/app5898182_-184040626#s=374487)