



Чек-лист: что делать, если сложно вести совместный быт

Из курса Учебника Т—Ж «Как вести совместный быт»

Если быт утомляет, попробуйте что-то из нашего списка. Помните, что для каждого пункта нужны действия и время, поэтому выбирайте то, что вам по силам. Так вы не разочаруетесь после первой попытки.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Изучить свои установки о домашних делах | И придумать альтернативу тем, что утомляют и отнимают силы |
| <input type="checkbox"/> Делать по дому то, что нравится | Остальные задачи делегировать или облегчить их выполнение с помощью удобной техники и бытовых приборов |
| <input type="checkbox"/> Расхламиться | Хотя бы там, где получится это сделать без больших усилий. Или создать островки порядка, которые будет легко поддерживать |
| <input type="checkbox"/> Убрать яркие упаковки от еды и хозяйственных товаров в шкаф | Или можно снять с них этикетки. А еще заменить пестрые покрывала и другие аксессуары однотонными |
| <input type="checkbox"/> Бывать дома в полной тишине | Выключать все бытовые приборы, носить наушники с шумоподавлением |
| <input type="checkbox"/> Относиться к себе бережно | Хвалить себя и попробовать вести дневник благодарности |
| <input type="checkbox"/> Найти то, что помогает моментально переключиться | Горячий чай, любимая музыка, прогулка вокруг дома — любой свой вариант |
| <input type="checkbox"/> Придумать образ дома, который будет нравиться | Время от времени дополнять дом тем, что нравится и приносит радость |
| <input type="checkbox"/> Помнить, что дом не может быть идеальным | Полюбить дом за его особенности |