



Egy „időmilliomos” anyuka titkai

AZ ELSŐ 5 TITOK

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: MUCSI MARTINA
(KREATIVONISMERET.HU)

2011. június

Bevezető gondolatok

Soha ennyi kényelme és ideje az embernek a történelem során nem volt, mint nekünk itt és most. „Itt”, a civilizált világban és „most”, a XXI. században. Sőt, valójában (eredetileg) ennek volt és van alárendelve minden új találmány, újítás, fejlesztés, forradalom, társadalmi változás az idők kezdete óta, a kőbaltától kezdve az iPhone-ig: annak, hogy egyre nagyobb kényelemben és boldogságban éljünk, ami egyben sok szabadidőt is jelent.

Létezik, hogy ez ennyire nem működik akkor mégsem...?

Egy gombnyomásra vagyunk szó szerint bármilyen információtól vagy terméktől, bárhol és bármikor, sőt, ha úgy alakítjuk, ma akár már ki sem kell mozdulnunk otthonról, hogy pénzt keressünk, majd elköltsük azt. Túlzás nélkül több életnyi időnk van így az előző generációkhoz képest az élvezetekre, az önmagunkkal és családukkal való foglalkozásra, mint korábban eddig bármikor lett volna. Hiszen nem kell például hajnaltól sötétedésig földet művelnünk vagy állatokat ellátnunk ahhoz, hogy legyen mit ennünk. Túlzás nélkül elmondható, hogy ma egy átlagember mindent összevetve sokkal kellemesebben, egyszerűbben él, mint párszáz évvel ezelőtt bármelyik uralkodó. (Neki például várni kellett az ételre órákig, amíg elkészítik, ha megéhezett - Te csak kinyitod a hűtőt vagy rendelsz valamit, amit fél órán belül ki is hoznak...☺)

Az előző generációknak felfoghatatlanul sok energiája és erőfeszítése van a mi mai napi kényelmünkben és örömeinkben - illetve azok lehetőségének a megteremtésében - és ebbe túl ritkán gondolunk bele, amikor éppen arról panaszkodunk, hogy egy kávé sincs időnk meginni vagy nincs időnk emberi kapcsolatok ápolására.

Hol rontjuk el akkor? Miért van - főként háziasszonyként, családanyaként - mégis ezernyi teendőnk, aminek sokszor nem látjuk a végét? Miért olyan nehéz összeegyeztetni még ma is a munkát a családdal, miért érezzük úgy, hogy ezt vagy azt, legyen szó akár néhány perces (!) dologról is, egyszerűen nem engedhetjük meg magunknak?

Saját magadnak és a gyermekeidnek tartozol annyival, hogy tudatosan teszel azért, hogy maximálisan kihasználj a Neked kiszabott időt és megtanítod nekik azt, hogy ők hogyan gazdálkodjanak a sajátjukkal.

Hiszen aki időt nyer, életet nyer.



Nem egyszerű pontokba szedni azt, amit az ember természetesnek tart és nap mint nap rutinszerűen művel, így viszonylag sokáig, évekig halogattam ennek az anyagnak az összeállítását. Igazság szerint azt sem tudtam, hol és hogyan kezdjek hozzá. Nagyon sokszor megkaptam a kérdést az elmúlt négy évben, a kisfiam születése óta (előtte nem volt olyan nagy kunszt időszonglörkődni, mint azóta), hogy hogyan csinálom a gyermeknevelés és később munka mellett, hogy a hobbikra, blogokra, pihenésre és a magánéletre is jut időm, hogy a baráti kapcsolataim ugyanúgy működnek, mint előtte?

De mivel ez a kis gyűjtemény Neked szól, így a kérdés most inkább az, hogy a Te életedben megvan-e minden, amire vágysz? Hogy jut-e mindenre időd, amire szeretnéd, hogy jusson, hogy belefér-e minden fontos dolog vagy Te is úgy gondold, hogy „valamiről úgyis le kell mondani”? Ezzel nem értek egyet, ilyen vegytisztán legalábbis semmiképpen. Az magától értetődik, hogy egy gyermek érkezésével átrendeződik minden, változik a fontossági sorrend és az egyes dolgokra fordított idő

Egy időmilliomos anyuka titkai

aránya, mennyisége változik, de az egyáltalán nem igaz, hogy bizonyos dolgoktól onnantól feltétlenül meg kell fosztani magunkat.

Fennáll a veszélye annak, hogy azt hozzuk otthonról, azt hallottuk a szüleinktől, nagyszüleinktől és ezt látjuk-halljuk magunk körül is: „*egy anya elfoglalt, egy anyának soha semmire nincs ideje*”, sőt, a legszebb: „*egy anyának nincs saját élete, ő csak a gyermekeinek él*”. Ezek téves hitrendszerek és játszmák, például az „*elfoglalt nő játszmája*” vagy a „*mártír anya játszmája*”, hogy megmutassuk a környezetünknek, hogy bizony nekünk milyen nehéz és felelősséggel teli az életünk... Ezekbe a tudattalan játszmákba aztán egy helyes öngóllal szépen bele is lehet ragadni és egyszer csak azt vesszük észre, hogy annyit mantráztuk már, hogy „*semmire sincs időnk*”, hogy tényleg igaz lett.

Pedig bizony vannak olyan anyukák - így egyáltalán nem érzem magam kivételesnek ebben -, akik az anya-életük mellett nőként, emberként teljes, rohanásmentes életet tudnak élni. Lehet magyarázatokat, kifogásokat keresni a jelenségre, de az igazság akkor is az, hogy nekik is csak 24 órából áll a nap. Egy biztos lehetőség van, hogy valamit máshogyan csinálnak, jobban szerveznek, jobban kihasználják az időt.

Az ő nevükben ugyan nem tudok beszélni, de végül azért mégis sikerült a saját „titkaimat” átgondolni és pontokba szedni, amelyekből ez a gyűjtemény az első ötöt tartalmazza. Különbözőek vagyunk, így eltérőek az igényeink és az életritmusunk - úgyhogy ezzel az anyaggal inkább elsősorban ötleteket, tippeket próbálok Neked adni, hátha egy-kettőt hasonló vagy saját magadra szabott formában hasznosítani tudsz. Szeretném előrebocsátani, hogy soha életemben egyetlen időgazdálkodós könyv sem volt a kezemben (nemigen volt ugyanis szükségem rá), így ha valamilyen „spanyol viasz” esetleg máshol is felbukkan, az kizárólag a véletlen műve - és valószínűleg azt bizonyítja, hogy az a gondolat különösen megszívlelendő. Ha mégis előfordul olyasmi az irományomban, amit mástól idézek, azt természetesen feltétlenül jelezni fogom. *Ezúton pedig szeretnék megkérni, hogyha megtisztelsz azzal, hogy tőlem idézel, kérlek, hogy a honlap címememet és a nevemet tüntesd fel mellette!* Ettől eltekintve pedig bátran küldd tovább ezt az anyagot, hátha másnak is örömet szerzel vele!

Nos, akkor vágjunk is bele, nézzük sorban azokat a Titkokat!:-)

1. A legfontosabb: Rutinok és csoportosítás

A szerintem legfontosabb faktort vettem rögtön leelőre - így hogyha nincs időd végigolvasni az egész gyűjteményt, csak ezt az első pontot, már akkor is kapsz valami használhatót!;-)

Számomra a napi rutin azt jelenti, hogy vannak olyan mindennapi tevékenységek az életemben, amelyeket muszáj ugyan megcsinálni, de amelyeket olyan gépiesen végzek, hogy szinte már észre sem veszem. És persze utólag sem ezekre emlékszem a napomból. És ráadásul minél begyakorlottabb egy rutin, úgy tapasztalom, annál rövidebb a ráfordított idő.

Mi az, amit minden nap meg kell csinálni? Ott van példaként a reggeli menetrend: az ébredés, a gyerekek (háziállatok) ellátása, tisztába tétele, reggeliztetés, öltöztetés, fogmosás, oviba-suliba indítás - és aztán ha jut rá időnk, mi is megreggelizünk és tisztálkodunk, felöltözünk... Ez így máris rosszul hangzik, mintha sosem lenne vége és akkor ez még csak a reggelünk...

DE: ha rutinból megy és minden nap hasonló forgatókönyv szerint, akkor még némi házimunka is befér közben szinte észrevétlenül!

Mire gondolok pontosan?

Nálam többek közt a reggeli menetrend része az is, hogy bedobok egy adag mosást a gépbe. A mosógép a fürdőszobában van, a szennyestartó az előszobában. A kettő helyiség között a reggeli rutin közben az összeköttetés annyi, hogy az ovisomnak mindig kiteszem az azt nap cipőjét, kabátját az előszobaszekrényből, esetleg a szennyesbe dobom a pizsamáját - és azzal a lendülettel egy adag ruhát is kiölelek a szennyeskosárból és amikor megyek vissza a fürdőszobába, viszem azt magammal. 1-2 perc alatt beteszem a gépbe a cuccot, mosószert, betáplálom, elindítom - és miközben a gyerek fogát mosom, egy házimunkán máris túl is vagyok!:-)

Amíg a gyerkőc öltözik vagy reggelizik, addig pedig mosogatok. Nem ülök mellette és nézem, hogyan eszik, hanem a mosogatónál állva beszélgetek vele. Jár a kezem, de a szemem, agyam és figyelmem nála van - azaz vele foglalkozom, de közben szépen „elmosogatódik” az edény. Íme, a „házimunka kettő” is kész, pedig még csak reggel 7 óra van.

„Házimunka három” is van, közvetlenül ezután: amint a kisfiam és a férjem kitették a lábukat és elköszöntünk az előszobában és jobb kézzel becsukom a bejárati ajtót, bal kézzel nyitom is a háztartási szekrényt és azonmód kisöprök, sőt, van, hogy fel is mosok az előszobában és a nappaliban, fürdőszobában. Az egész művelet nem tart tovább 10 percnél (lemértem), de így tisztán és illatosan indul a lakás napja (és nem melleleg a kicsinek is rögtön biztonságosabb a mászóterep).

Bónusz: A kisebbikünknek kellemes szokása, hogy bár szintén ébred a nagyobbik gyermek ovijárata előtt, némi reggelizés és dajkálás után visszaalszik legalább egy óráckára. És mivel ekkorra máris megvagyok egy mosással, mosogatással és felmosással (azaz 7:30 körül), van időm beülni egy kád vízbe a reggeli teámmal és egy könyvvel a zúgó mosógép mellé...☺ Aztán ha megunom az ejtőzést, reggelizés közben rögtön megválaszolok néhány e-mailt. És még mindig csak reggel 8 óra van.

Mire érdemes figyelni tehát a rutinok kialakításánál?

Az első természetesen a prioritások figyelembevétele és a logisztika, azaz például a reggeli menetrendnél ki mikor melyik helyiségben van és ki után következik, ki miután mit csinál ahhoz, hogy zökkenőmentes legyen a készülődés - ha egy család nem az önmaga ellensége, akkor ezt igyekszik megfigyelni és betartani.

A másik fontos idősporoló tényező a „ha már erre járok”-elve, lásd az én esetemet a szennyes ruhával. Figyeld meg, merre jársz-kelsz a lakásban és ez milyen plusz rutinok kialakítására ad alkalmat? Érdemes például rögtön reggeli után betenni a szennyes edényeket a mosogatógépbe, hiszen ugyanúgy egy mozdulat, mintha a pultra tennéd ezeket – és *az már egy második mozdulatsor és új nekifutást igényel*, hogy ezeket onnan betedd a gépbe, vagyis ezzel rögtön felezted a művelet időtartamát! Vagy amikor felöltözöl a hálósobában, egy lendülettel és energiával rögtön „felöltöztetheted az ágyat is”, azaz beágyazhatsz és így nem kell újra egy kerülővel nekirugaszkodni a hálósobának – ott mára rögtön minden készen van!

A napi rutinok kialakításával igazából „tevékenységcsoportokat” hozhatsz létre, ami a tudatodban és valóban mennyiségre is felezi-harmadolja és időben is rövidíti a muszáj-tennivalókat – valahogy úgy kell ezt elképzelni, mint amikor például csomagküldőn keresztül egy helyről több terméket rendelsz egyszerre és így egyszer kell a postára menni érte és a postaköltség is kevesebb. Nos, a „postaköltség” itt a tevékenység(csoport)ra fordított nekirugaszkodási energiát jelenti.

Mutatok példákat a jobb érthetőség kedvéért:

Reggeli teendők, példa 1:

- gyerekek ébresztése
- reggeliztetés
- edények elpakolása
- öltöztetés
- fogmosás (gyerekek)
- mosakodás, fésűlködés
- felöltözés
- reggelizés
- fogmosás
- beágyazás
- mosás
- mosogatás

Reggeli teendők, példa 2:

- gyerekek ébresztése
- reggeliztetés, közben mosogatás
- öltöztetés, utána pizsama szennyesbe és egy adag ruha a szennyesből a fürdőbe, ahol
- fogmosás, mosógép elindítása
- öltözés és beágyazás
- reggelizés, majd fogmosás

Látható, hogy a második példában kevesebb a tennivaló, ami az összevonásoknak köszönhetően valóban kevesebb időt és energiát vesz így igénybe, de kevesebb gondolati energiát is, mert **úgy érezzük** – szerintem ez egy nagyon fontos pont! –, **hogy kevesebb tennivalónk van**. És akkor kevesebb is lesz.

Lényeges megjegyezni, hogy ez a kevesebb figyelmet igénylő, tényleg rutinszerű házimunkák esetében működik jól. Vannak olyan tevékenységek, amelyek figyelmet és egész embert kívánnak, így szerintem például a főzés egy ilyen, ott érdemes szívvel-lélekkel ott lenni – bár ha jobban belegondolok, még annak is vannak olyan részei és fajtái, amelyek nem kívánnak állandó jelenlétet. A hozzávalók kiválasztása, mosása, felaprítása, a fűszerezés koncentrációt igénylő, rituális esemény lehet, érdemes kiélveznünk ezeket a műveleteket és „beletennünk magunkat” – ugyanakkor a húsleves azért megfő szépen magától és nem kell közben ott állnunk mellette...☺

2. A legnehezebb: Koncentráció, önfegyelem, figyelem

Ez a pont látszólag máris ellentmond az előzőnek - de tényleg csak látszólag. Mindjárt kitérek erre is.

A második fontos pont az időbeosztásban, hogy mindig amit csinálok, azon van teljes figyelmem. Ott és akkor csak azzal foglalkozom, amit elkezdtem és igyekszem azt az előzetes terveim szerint be is fejezni. Mindig rengeteg dolog elvonhatná a figyelmemet a feladatról, külső körülmények vagy a saját álmodozásom, de ezektől tudatosan távol tartom magam.

Ami általánosságban motivál, az az, hogy ha a feladatot időben befejezem, egyrészt túl vagyok egy teendőn, másrészt - és erre utólag jöttem rá - utána így vagy úgy mindig megjutalmazom magam pihenővel, családi elfoglaltsággal, hobbival. Jutalmazhatnám magam közben is, azzal hogy állandóan elkalandozok és más dolgokba fogok bele, például kereshetnék most, írás közben is inspirációkat a legújabb scrapbook oldalához, így pillanatnyi örömeiket szerezve magamnak és látszólag két vagy még több dolgot csinálva egyszerre - ámde én inkább odafigyeléssel és önfegyelemmel végigcsinálom, amit elkezdtem és utólag sokkal édesebb és „dupla” lesz a jutalom: az elvégzett munka öröme és a több szabadidő! A pillanatnyi elkalandozások össz időtartama ugyanis *mindig* kevesebb, mint a koncentrált munka utáni Egy Nagy Szabadidő. Próbáld csak ki!:-)

Ahogy kijár a gyermekünknek, hogyha vele játszunk, akkor rajta legyen teljes figyelme és egy telefonhívást mihamarabb lerendezzünk (vagy fel se vegyünk!), kijár a barátunknak, hogyha vele beszélgetünk, akkor megkérjük a gyermekünket, hogy legyen türelemmel, amíg azt befejezzük, kijár a munkánknak is, hogy maximális odafigyeléssel csináljuk és kijár saját magunknak is, hogyha úgy döntöttünk, hogy lazítunk egy keveset, akkor közben nem szolgáljuk ki a családot. Majd utána.

Igen, na de mi van akkor, ha egy fontos külső körülmény merül fel? Például enni kér a gyerkőc vagy tisztába kell őt tenni, cseng a telefon vagy esni kezd az eső és be kell szedni a kitergetett ruhákat?

Ilyenkor szerintem az a fontos, hogy egyrészt ne essünk ki a ritmusból, hiszen az egy mechanikus ténykedés közben is (ruhabeszedés) pöröghet tovább a megkezdett munkán, másrészt ne vesszünk el a külső körülményben és ne terelődjünk el tartósan másfelé - hacsak az nem fontosabb annál, amibe belekezdünk, természetesen -, hanem ragaszkodjunk ahhoz, hogy befejezzük az elkezdett feladatot! A külső körülménynek tehát ilyenkor a legszükségesebb idő és energia „jár” és amint lehet, azonnal folytassuk és fejezzük be tervszerűen a megkezdett dolgot!

Na jó, de az első pontban nem arról volt szó, hogy csoportosítsuk a dolgokat? Itt meg most az van, hogy egyszerre csak egy dologra koncentráljunk? Hogy is van ez akkor?

Egy barátom úgy fogalmazott évekkal ezelőtt, hogy „vannak fontos és fontostalan dolgok”. Igaz! Nem az elvégzés szempontjából, ne értsd félre, hiszen ilyen szempontból fontos a házimunka is; hanem a dolgok szellemi-érzelmi értékének, ezáltal a mindennapjaink örömeinek és hosszútávú harmóniánk szempontjából *fontosra* gondolok. Ilyen szempontból pedig a házimunka szükséges, de nem fontos. A szeretteinkkel való törődés pedig nem csupán szükséges, hanem fontos is. Ezen a tengelyen aztán már nagyon egyéni, hogy az élete többi dolgát ki hová sorolja. **A lényeg, hogy míg „fontostalan” dolgokat csoportosíthatjuk és könnyedén rutint csinálhatunk belőlük (1.pont), addig a fontos dolgoknak kijár a kizárólagos figyelem (2.pont)!**

A „fontostalan” dolgok azért vannak, hogy közben mást is lehessen csinálni.

3. A legkellemesebb: Lopott percek

Ha már kialakítottunk néhány napi rutint és ha képesek vagyunk jobban koncentrálni arra, amit éppen csinálunk és ezzel máris értékes percek-félórákat nyertünk, akkor hirtelen bepottyan az életünkbe egy váratlan plusz: *a lopott percek luxusa!* Nos, ilyenkor kell igazán észnél lenni!

A reggeli rutin után például egyszercsak előállhat az a fura helyzet, hogy mosógép máris mos, be van ágyazva, el van mosogatva és a kisbabánk is visszaaludt, előre láthatóan minimum fél-egy órára. (Nem utópia, nálam ma is ez történt.) Előfordulhat, hogy ilyenkor úgy meglepődsz, hogy hirtelen nem tudsz mit kezdeni a szabadidőddel és elkezded pakolászni, járkálni, netezni „csak úgy” - EZT NE TEDD! Illetve elnézést, persze lehet ezt is, hogyné, mert lehet ez is hasznos vagy pihentető - de ha este végiggondolod a napodat, hogy mi mindent csináltál és mennyi időt fordítottál saját Magadra, akkor ez a néhány perc eszedbe fog jutni vajon...?

A lopott percek legyenek egyértelműen hasznosak és/vagy pihentetőek!

Én ilyenkor vagy egy forró fürdőt veszek, közben (!) reggelizek, olvasok, rákészülök a napra, vagy leülök a gép elé és sorra veszek megválaszolandó e-maileket vagy gyors, 5-10 perces műveleteket végzek: elpakolom a cipőket az előszobából, a szétdobált pizsamákat a kanapéról, a megszáradt tányérokat szekrénybe teszem. Ezek azok a dolgok, amelyek akár egész nap zűrzavaros, „nem érek rá és szalad a lakás is”-környezetet eredményezhetnek körülöttem, ha lusta vagyok megtenni akkor, amikor hamar a végére tudok járni, pedig tényleg csak pár perc felszámolni őket! Biztosan nem mindenkit zavarnak a széthagyott holmik és a rendetlenség, mint engem, nem vagyunk egyformák: a lényeg, hogy a saját személyes komfortodról gondoskodj! *Tényleg* csak pár perc az egész!

Lehet lopott percekre (félóra!) számítva aztán már előre esetlegesen betervezni is dolgokat: újságolvasást, viráglocsolást, sütisütést vagy bármilyen hobbist.

Figyelem, titok jön! Nálam előfordul, hogy egy-egy scrapbook oldalam vagy gyurmaékszereim ilyen lopott percek eredménye. Akár ötször is nekiugrom különböző napokon, közben (koncentráltan☺) pihenek, alkotok, jól érzem magam és végül eredménye is van, így nagyon feltölt!

4. A legértékesebb: Tervezés-szervezés

Azok az anyukák, akik szeretik ad hoc módon szervezni a napjukat, nem fognak szeretni ezért a pontért, de **a legtöbb időt úgy nyerhetjük, ha előre gondolkodunk és tervezünk.** Nem egy napra, sokszor nem is csak egy hétre, de akár egy egész hónapra vagy félévre érdemes előre eltervezni a tennivalókat!

Hónapokra-félévre előre nyilván a legfontosabb családi eseményeket, programokat és személyes programokat (munkabeosztás, iskola, stb.) érdemes előre kigondolni, a heti tervezésbe pedig már bele kell férnie a határidős munkáknak és a házimunkák betervezésének is. Sőt! Jó néhány éve már, hogy hetente „kötelező jelleggel” betervezek legalább egy „ÉN”-blokkot is, amelyet vagy előre megtöltök programmal, vagy egyszerűen úgy szervezem, hogy az a (pár) óra csak rólam szóljon és majd közvetlenül előtte vagy közben kitalálom, akkor mihez is van kedvem. Előfordul, hogy ilyenkor mégis otthon maradok a családdal, hiszen szívesen töltöm velük a szabadidőmet - a lényege az ÉN-blokknak alapvetően az, hogy *a lehetőséged* előre be legyen tervezve a tennivalók és programok közé, hogy akkor azt csinálj, amit csak szeretnél. Így legalább annyira fontosnak kezeled saját magadat, mint bármilyen elintézendő egyéb dolgot - és ezzel máris egy nagyot léptél előre.

A napi tervezést aztán már egyrészt ugye a rutinok vezetik, másrészt - és itt a lazább anyukák is ismét megnyugodhatnak - az így okosan nyert időbe mindenféle erőlködés, lemondás vagy lelkiifurdalás nélkül *sokkal jobban* beleférnek a spontán programok is! Ez a legmeghökkenőbb, látszólag ellentmondásos tapasztalatom az előre tervezéssel egyébként: egy jól kialakított heti- és napirend mellett *a (több) szabadidőnkben lényegesen több alkalom nyílik a hirtelen ötlettől vezérelt közös programokra* is a családdal, de egyéni „partizánkodásokra” (vacsora a barátnővel, masszőr, hobbi) is több lehetőség nyílhat.

A spontaneitás öröme csak előzetes tervezéssel maradéktalan, legalábbis én ezt tapasztaltam. És ez az élet minden területén érvényes, legyen az a szabadidő, a pénzügyek, a táplálkozás, a párkapcsolat... Ha előre gondolkodunk és a főbb csapásirányokat kijelöljük, az azok között való „szalomozás” már sokkal biztonságosabb. Ha például ismerjük az állandó kiadásainkat, nyugodtabb lélekkel nyújtózkodunk addig, amíg a takarónk ér és nem kell minden kiadott fillérenél arra gondolnunk, ezt vajon megengedhetjük-e magunknak - mert pontosan tudjuk, hogy igen vagy sem. Ugyanígy ha tudjuk előre, melyik nap milyen muszáj-dolgokat kell elvégeznünk, akkor nincs lelkiismeretfurdalásunk a többi miatt (hiszen azok más napokra vannak betervezve) és sokkal nyugodtabb lélekkel élhetjük az életünket. Aki pedig nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb, az tovább él - és addig is egészségesebben. :-)

5. A legfelelőbb: Öröm a kötelességben

Ha azon sóhajtozunk naphosszat, hogy mi mindent kell még megcsinálnunk és mindez milyen nyűgös és nehéz - bár rutinokkal, koncentrációval és tervezéssel máris kevesebb van belőlük ☺ -, akkor a derű, felszabadultság és nyugalom helyett kapkodás, rohanás és méltatlankodás az élet reggeltől estig. *Úgy döntöttem, nekem ez utóbbi nem kell, maradok az előbbinél!*

Az az alapelvem, hogyha felmerül egy „sóhajtoznivaló”, akkor ezt kétféle módon tudjuk felszámolni: vagy egyszerűen megszüntetjük az okát (ha tűz üt ki, vizet öntök rá), vagy ha nem tudom itt és most ilyen egyszerűen megoldani, esetleg rajtam kívülálló körülményektől is függ a dolog, akkor **a hozzáállásomat változtatom meg: elkezdem megtalálni benne a jót, tanulni belőle vagy elfogadni az adott helyzetet.**

Az életben vannak nemszeretem dolgok: aki ez ellen lázadozik vagy ez emiatt panaszkodik, egy életemen át folyamatosan öngólt rúg magának. El kell fogadni, hogy mindig vannak és lesznek olyan dolgok, amelyeket nem olyan szívesen teszünk meg, mint mondjuk egy hétvégi wellness-kirándulást, de az attól még a feladatunk. Jobban tesszük, ha inkább a saját nemszeretem-dolgokat szépen sorban górcső alá vesszük:

- Mi az, ami ezek közül megszüntethető, átalakítható?
- Mi az, amit mindenképpen rendszeresen meg kell tenni és nem elkerülhető?

A megszüntethető dolgok közé tartozhat például a mosogatás (veszünk egy mosogatógépet), a takarítás (ha van pénzünk takarítónőre), a gyerekszoba pakolása minden este (ha ráneveljük a gyerekeinket, hogy pakoljanak el maguk után) vagy bármely házimunka (ha képesek vagyunk megbeszélni a családdal a munkamegosztást), de elkerülhető a bevásárlás vagy a főzés is (interneten lehet ebédet rendelni) vagy a szőnyeg porszívózása (ha nincs szőnyeg) és így tovább. Egy alapos rendszerezés-rendrakás is ide tartozhat, sok jövőbeli energiát és időt spórolunk meg azzal, ha mindennek megvan a helye és csak a legszükségesebb dolgok vesznek körül bennünket, így a napi rendrakás is sokkal gyorsabbá és egyszerűbbé válik. Legtöbbször csak igény- és fantáziafüggő, hogy néhány időrabló megszokást akár rögtön felszámoljunk! *Csak gondold át, hogy a Te életedben valóban minden kötelesség szerves és elengedhetetlen része a hétköznapijaidnak vagy valamilyen módon felszámolható, átalakítható esetleg?*

A nem elkerülhető dolgokat pedig egy kis fantáziával sokkal élvezetesebbé lehet tenni. Lehet felmosni táncolva, tiszta ruhákat szortírozni és elpakolni, miközben egy kedvenc filmet nézünk vagy bevonni a gyerekeket a sütés-főzésbe és így együtt lenni velük.

Van egy kedvenc viccem: amikor emberünk elmegy a rabbihoz és megkérdezi tőle, „vajon imádkozás közben lehet-e dohányozni?”, mire a rabbi: „Azt semmiképpen, fiam, de... dohányzás közben imádkozhatsz!” ☺

Azaz nem érdemes azon sóhajtozni, hogy „már hónapok óta nem láttál végig nyugodtan egy filmet” - inkább nézd azt úgy, hogy közben jár a kezed! Én kiválóan dolgozom filmnézés vagy babakocsizás közben is: amíg teregetek vagy hajtogatok, a szemem-fülem a tévén vagy amikor sétálunk vagy bevásárolok, az agyam pörög és akkor születnek a blogbejegyzések, amit hazaérve 10 perc alatt már csak le kell írni.

És persze végül maradnak azok a dolgok, amelyeket el kell végezni, nem szeretjük őket és ráadásul odafigyelést igényelnek: *ezeket csak elfogadni tudod az életed részeként.* Azt tudod tenni, hogy ezeket elvégzed, de ügyelsz arra, hogy ne vegyenek el több időt, mint amennyit feltétlenül szükséges (de annyit adj meg nekik!).

„Lépj hátra 3 lépést” és találd meg a nemszeretem-dolgokban azt, ami mégis örömet okoz vagy ami *érték van benne*, ami áldott, felemelő, ami miatt mégis hálás lehetsz, hogy ezt csinálhatod! Kinek okozol örömet azzal, hogy ezt megteszed? Miben visz előre ez a tevékenység és milyen pluszt ad? Ha ezeket „csakazértis” átgondolod, talán könnyebb lesz nap mint nap elvégezni - és előfordulhat, hogy végül emiatt sokkal könnyebben, gyorsabban is fog menni.

[Folytassam?:-\)](#)