

Checklist základných ľudských potrieb

Aj rodič je len človek!

Jednoduchá a účinná pomôcka pre starostlivých rodičov, aby pri svojich denno-denných povinnostiach nezabudli na to, **že aj oni sú len ľudia.**

Ako checklist používať?

V rýchlosti si prejdite tento krátky zoznam (najlepšie každý deň) a **úprimne** si odpovedzte, či ste už dnes danú aktivitu/potrebu vykonali alebo nie. Možno pri niektorých bodoch si už ani len nebudete pamätať, kedy naposledy ste ju vykonávali. Nevadí, na **nasledujúcej stránke nájdete** niekoľko rýchlych, ale účinných pomôcok, ako to napraviť.



- ☐ Dnes som sa v klúde najedla/najedol
- ☐ Pospala/pospal som si aspon 6-8 hodín bez prerušenia
- ☐ Dopriala/doprial som si dávku môjho obľúbeného pohybu
- ☐ Nestrachujem sa o deti a partnera/ku, viem, že budú v poriadku
- ☐ Cítim sa bezpečne ohľadom financií, na všetko máme dosť
- ☐ Mám dostatok priateľov a aj pravidelný kontakt s nimi
- ☐ Rodina prijíma môj/náš spôsob výchovy
- ☐ Keď ma niečo trápi, mám sa komu vyrozprávať
- ☐ Moja práca a prínos pre rodinu a spoločnosť je ocenená
- ☐ Mohla/mohol som rozvinúť svoj potenciál

Ak si si odškrtla/ol len zopár alebo žiadne body z tohoto checklistu, **pokračuj na ďalšiu stranu**, nájdeš tam zopár tipov, ako si okamžite zlepšiť kvalitu rodinného života. Pre ešte viac tipov Ťa srdečne pozývam k nám do skupiny>>

1

PRIJMI SVOJE POCITY A USPOKOJ SA S TÝM, ŽE VŠETKO NIE JE DOKONALÉ

Je úplne v poriadku cítiť to, čo práve cítime! Niekedy sa cítime, že sme niečo zbabrali, nestihli, neurobili najlepšie. Vyčítame si, že sme mohli tráviť viac času s deťmi, nekričať na ne, byť viac trpezliví alebo nejesť toľko navečer. Často rodičia hovoria, že by sa chceli cítiť úspešne, zdravo, plní energie a podobne. Cesta z tohto von je tá, že prijmemo to ako sa cítime práve teraz, prežijeme si to tak **intenzívne** a tak **dlho**, ako potrebujeme a potom sa rozhodneme, **aký prvý krok urobíme k tomu nášmu želanému/vysnívanému pocitu**. Každý deň jeden krok. A popritom si uvedomíme, že dokonalosť je v nedokonalosti a začneme byť vďační za to, čo máme **TU a TERAZ**. Tým si toho do života pritiahmeme ešte viac. Dáva to zmysel? Prosím, dajte mi vedieť>>

2

ROZMYSLI SI, ČO ROBÍŠ RÁD/RADA A OSTATNÉ POSTUPNE DELEGUJ



Rozmysli si, čo doma robíš rada a čo nie. Vzniknú ti takto **dva zoznamy činností**. Teraz sa zamysli ako by si mohla niektoré činnosti delegovať na niekoho iného. Presný postup ti pošlem emailom, pretože toto je niečo, čo mne osobne **ušetrilo mnoho času a energie** a na pár riadkov sa to fakt nezmestí. Do pár dní odo mňa očakávaj email s videom. Neviem sa dočkať! Bonusom tejto jednoduchšej techniky je aj získanie okamžitého obdivu od partnera/ky. **A budeš mať viac času pre seba!**

3

HNEĎ TERAZ SA PRIDAJ K NÁM DO SKUPINY NA FACEBOOKU A NAPÍŠ NIEČO - ČOKOL'VEK



Zvládať všetko, čo sme si na seba naváľali je niekedy poriadne vyčerpávajúce. K tomu mnohokrát, MY- rodičia, ktorí sme sa rozhodli vychovávať iným, než klasickým spôsobom sa o to viac **potrebujeme spolu stretávať a komunikovať**. Aspoň v online svete. Pretože nám väčšina okolia nerozumie a mnohí z blízkych sa nás možno ešte stále snažia spochybniť, môžeme sa spojiť a navzájom podporiť. Srdečne ťa očakávam v našej skupine „Ako na (nepo)slušníkov“. **Je to priestor pre rodičovské otázky nielen o výchove**. Ja som tam skoro každý deň a **odpovedám na všetky otázky**. Dúfam, že sa tam uvidíme a oslávime spolu úspechy a spolu vyriešime aj výchovné výzvy :)