

Ako si vytvorit' čas pre seba
- nielen na materskej.

POZRITE SI TÝCHTO
5 KLÚČOVÝCH TIPOV

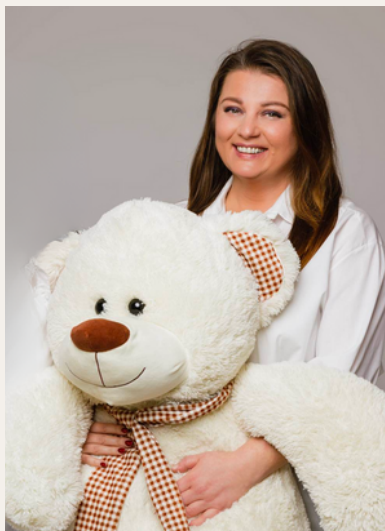


WWW.PROFIPESTUNKA.SK

Ahoj, som Majka

Volám sa Majka, som vystudovaná zdravotná sestra a opatrovateľka. No hlavne som Profipestúnka.sk, ktorá pomáha rodičom v starostlivosti o ich detičky na ceste k slobodnému a harmonickému rodičovstvu.

Ponúkam rodinám nový spôsob prežívania rodičovstva tak, aby vďaka dostatku času na prácu i na seba, boli čo najviac oddýchnutými a spokojnými rodičmi.



Už niekoľko rokov pomáham mamičkám s ich deťmi a preto veľmi dobre viem, ako sa cítiš.

Mamička, viem, že denne zažívaš kolobeh životných momentov. Striedajú sa chvíle radosti, únavy, lásky a možno aj pocity viny.

Rozumiem tvojej túžbe nájsť rovnováhu medzi materstvom a vlastným naplnením, či láskou k deťom a zároveň priestorom na oddych.

Maj odvahu požiadať o pomoc. Nezabudni si dopriať čas na oddych či starostlivosť o seba bez akýchkoľvek výčitiek. Teraz to môžeš veľmi ľahko získať vďaka profipestúnka.sk

Mária Janovičová

V tomto ebooku nájdeš cestu k
jednoduchšiemu životu
starostlivých a milujúcich
mamičiek.

Ak začleníš do svojho dňa jednoduché zmeny v
tvojom živote nastane pozitívny obrat. Neboj sa,
ukážem ti ako na to 😊

Tieto zmeny sú ako dieliky puzzle. S každým
dielikom prichádza ďalší význam až nakoniec
vznikne "obrázok" plný harmónie a pohody.



1

Vytvor si denný plán a vyhrad' si konkrétny čas len pre seba.

Je dôležité, aby si popri všetkých povinnostiach myslela aj na seba. Iba tak budeš pre deti a rodinu skutočnou oporou. Vytvorenie denného plánu a rezervácia konkrétneho času len pre seba, ti pomáha udržiavať emocionálnu pohodu, energiu a spokojnosť.

Ak budeš pestovať svoj obľúbený šport alebo inú formu relaxu, budeš mať lepšiu schopnosť zvládať stres. A preto poskytnieš viac láskavosti a starostlivosti rodine. Je to investícia do fyzického a duševného zdravia, ktorá sa odzrkadlí vo všetkých aspektoch rodinného života.



Vytvoriť si jednoduchý denný plán, môže pomôcť organizácii celého dňa, vrátane priestoru pre seba:

- **Identifikuj priority**
- **Stanov si pevný časový rámec**
- **Vyhrad' si čas pre seba**
- **Vyhýbaj sa nadmernému multitaskingu**
- **Flexibilita je kľúčová**

Zavedením jednoduchého denného plánu s vyhradeným časom pre seba budeš dosiahovať lepšiu organizáciu, znížiš si stres a nájdeš rovnováhu medzi starostlivosťou o rodinu a o seba.



Používaj aplikácie, ktoré ti pomôžu zorganizovať deň

Existuje veľa užitočných aplikácií, ktoré ti pomôžu zorganizovať čas a plánovanie. Vďaka nim budeš mať lepší prehľad a budeš môcť efektívnejšie využívať svoj drahocenný čas. Aplikácie umožňujú aj zdieľanie úloh s ostatnými členmi rodiny, čo zabezpečí vzájomnú pomoc. Neváhaj a zapoj ich.

Tu je niekoľko tipov na vhodné aplikácie, ktoré sú dostupné v slovenčine a môžu byť užitočné pre organizáciu tvojho času:

- **Wunderlist (Teraz Microsoft To Do)**
- **Google Kalendár**
- **Trello**
- **Evernote**
- **Cozi**
- **Any.do**





Urči si predpokladaný a pevný čas pre seba.

Vie sa, že plánovanie poskytuje poriadok, ktorý prináša pohodu do rodiny. Deti najviac milujú pravidelne sa opakujúci harmonogram, ktorý im dáva pocit bezpečia. To isté platí aj pre rodičov.

Prečo by si si mala zaradiť do svojej dennej rutiny aj čas pre seba? Tu je niekoľko dôvodov:

Načerpáš viac energie

Zlepšíš svoj osobný rozvoj

Zlepšíš svoje duševné zdravie



A to najdôležitejšie!

Požiadaj svojich najbližších, aby rešpektovali tvoje rozhodnutie vyhradiť si čas pre seba. Umožní ti to lepšie plánovanie tvojho priestoru a minimalizuje prípadné rušenia v rámci rodiny.

Nauč sa povedať NIE

Nemusíš byť superženou alebo supermatkou. Uvedomenie si tohto faktu, môže chvíľu trvať, ale je to dôležité. Povedať "NIE" veciam, ktoré ťa vyčerpávajú, nie je v žiadnom prípade zlyhaním a dá sa to naučiť.

Asertivita nie je len zložitá slovo – v rodinnom prostredí je asertivita kľúčovým prvkom pre vytváranie vašich zdravých vzťahov. Ale ako ju máš rozvíjať v rodine? .

Komunikujte v rodine viac otvorene
Rešpektujte navzájom potreby ostatných
Uč sa hovoriť "áno" a "nie"

Ako vieš asertívne povedať "nie" na povinnosti a veľa ďalších užitočných informácií nájdeš dnes na internete. Je tam množstvo kvalitných článkov, blogov, či odkazov..



Deleguj

Možno aj ty patríš medzi tie mamičky, ktoré zabezpečujú v domácnosti takmer všetko, a tým zároveň preberáš aj veľkú zodpovednosť. Iste to robíš s láskou a pocitom povinnosti. Avšak je fajn naučiť sa delegovať niektoré z nich na iné osoby. Zbavíš sa pár povinností, znížiš tlak a vytvoríš priestor na ďalšie veci, ktoré ťa naplňajú. Spolupráca v rodine je kľúčová.

Ako to urobiť?

Otvor komunikáciu na túto tému

Prejav vďaku ostatným členom rodiny

Prispôsob sa

Neboj sa požiadať o pomoc a uvidíš, ako sa ti uvoľní viac priestoru na to, aby si si bez výčitiek dopriala pohodovú chvíľu len pre seba. Zrazu sa zároveň vytvorí aj pozitívne a láskyplné prostredie, kde sa každý bude cítiť prínosným, vďačným aj oceneným.





onusová rada:

Požiadaj o profesionálnu pomoc

Požiadanie o pomoc profesionála nie je žiadna slabosť alebo sebeckosť.

Je to prejav silného rozhodnutia o zachovaní rovnováhy medzi materskými povinnosťami, osobným životom a rodinnou pohodou.

Predtým, než začneš hľadať pomoc, presne si zadefinuj, čo presne potrebuješ.

Či už ide o čas na oddych, pomoc s domácnosťou alebo starostlivosť o deti. Jasné stanovenie potrieb ti uľahčí výber vhodnej opatrovateľskej, upratovacej alebo inej služby.

Tvoj čas vyhradený len pre seba je nesmierne cenný a ja viem, že ho potrebuješ.

Preto som sa rozhodla zakomponovať do tohto ebooku aj možnosť nájsť si vhodnú Profi Pestúнку, ktorá ti pomôže.

Ak máš osobu, ktorá sa s láskou postará o tvoje deti, môžeš si s dôverou a v bezpečí oddýchnuť.

ProfiPestúнка.sk bude твоjim neoceniteľným partnerom v hľadaní času pre seba.

WWW.PROFIPESTUNKA.SK



.. som dosť úzkostlivá matka a zveriť dieťa do cudzích rúk, bola pre mňa dosť veľká výzva.

Stačili však jedno - dve stretnutia a naša pestúnka už nieje cudzia, získala si priazeň mojej šibalky a moju dôveru.

Mgr. Michaela Eliáš

...milo ma prekvapila rýchla komunikácia, flexibilita a ochota sa prispôbiť. Rovnako aj rýchle nadviazanie kontaktu s dieťaťom.

MUDr. Mária Hudáková

... bola to otázka prežitia -)

Potrebovali sme pomoc s našou takmer 3-ročnou dcérou pri narodení syna.

Naša opatrovateľka sa stala súčasťou našej rodiny. My sa na ňu vieme spoľahnúť a 100% jej veríme s našimi deťmi. Priniesla nám istotu, že keď to potrebujeme, je tu pre nás

Ing. Mirka Rizničová

... čo je dôležité pre nás s partnerom a náš vzťah je to, že máme čas na spoločné plánovanie si nejakej aktivity, aj kludný rozhovor je pre nás vzácný. Rodičia malých detí to verím pochopia.

Ing. Mária Virčíková PhD.

... náš malý 3-ročný syn si ju veľmi obľúbil od prvého dňa a som jej vďačná, že syn je spokojný, šťastný a vždy vysmiaty v jej spoločnosti.

Alexandra Capová

WWW.PROFIPESTUNKA.SK





Naša agentúra už veľa krát pomohla viacerým mamičkám vytvoriť si priestor pre seba a to bez akýchkoľvek výčitiek.

Nechaj nás byť твоjim spojencom na ceste za vyváženým a šťastným rodičovstvom.

Prítomnosť Profi Pestúanky v rodine je kľúčom k tomu, aby si si mohla vychutnať kvalitný čas pre seba (alebo čas strávený s partnerom), bez toho, aby si sa cítila previnilo, že zanedbávaš svoje rodičovské povinnosti.

Vyplň kontaktný formulár a my sa ozveme

KONTAKTNÝ FORMULÁR



Tvoja práca a láska, ktorú vkladáš do svojej rodiny sú obdivuhodné. Teraz je však čas, aby si si dovoľila trochu viac radosti, oddychu a pohody.