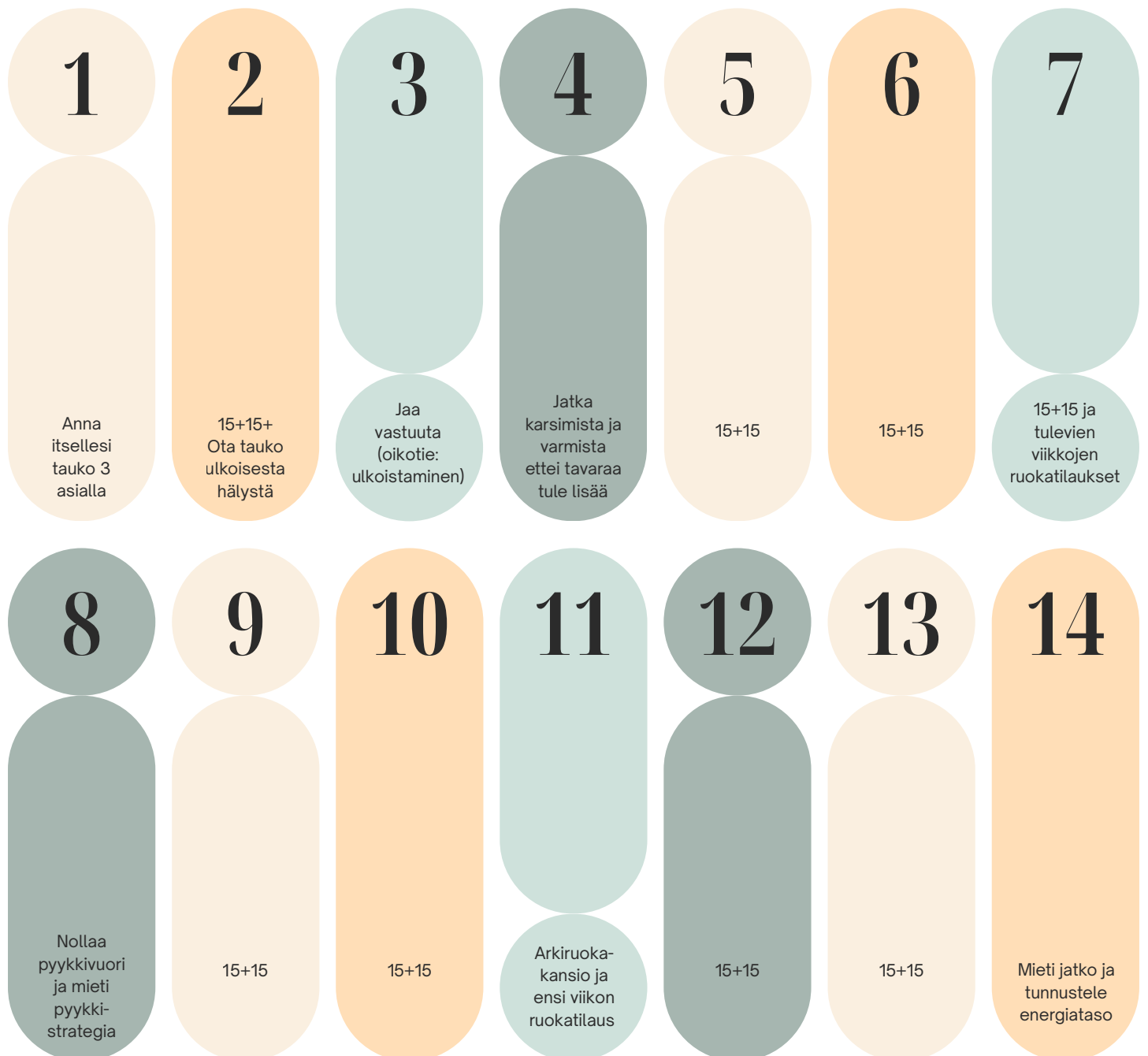


Kaaoksesta elämänhallintaan tehtävävihko

14 päivän startti, yksi askel kerrallaan



Kaaoksesta elämänhallintaan

Seurantasivu - väritä toteutuneet päivät!



hyvin **VEDETTY!**

Seuraavat askeleet:

- ♥ Päivittäisen vitosen jatkaminen
- ♥ Arkiruokakansion ja kauppatilausten jatkaminen
- ♥ Karsinnan jatkaminen ja vain harkittuja hankintoja
- ♥ Korisysteemin jatkaminen
- ♥ Viikkosiivoustehtävien tekeminen
- ♥ Viikkosuunnitelman tekeminen
- ♥ Kun koti karsittu ja arki tasaista: elämänhallinta-kalenteriin mukaan!

Kaaoksesta elämönhallintaan

PÄIVÄ 1

Päivät 1-14

Mä sain meidän kodin kaaoksesta rennolle autopilotille pikkulapsiperhearjessa ja tosi moni teistä on kysynyt että mistä pitäisi lähteä liikkeelle? Eli tässä luvattu polku kaaoksesta elämönhallintaan. Ota myös mun sometili seurantaan jos sullakin on elämönhallinta hakusessa etkä tiedä mistä aloittaa. Ja väritä pallo aina edelliseltä sivulta kun saat päivän tehtyä! Jos päiviä jää välistä niin jatka siitä mihin jäit, älä lopeta kokonaan!

Moni kysyi miten ihmeessä mä kahden pienen lapsen äitinä, joka käy kokopäivätoissa ja sivutoimisesti pyörittää somea ja omaa yritystä, ehtii tekemän kaiken päivän aikana. Töissä mä teen paljon prosessien optimointia. Ja jos jotain pikkulapsiperhearkea on niin on toistuvia, toistuvia, toistuvia prosesseja.

Jos nyt lähtisin aivan nollasta liikkeelle, niin ensin mä tekisin kolme asiaa: poistaisin visuaalisen hälyn, keventäisin väliaikaisesti ruokahuollon lähes nollaan ja alkaisin tekemään päivittäistä vitosta.

Eli näistä ensimmäisenä, siivoa kaikki visuaalinen häly eli kaiken maailman sua ahdistava krääsä pöydiltä ja lattioilta pois. Ota isoin kori tai pahvilaatikko, esimerkiksi pyykkikori, ja kerää kaikki sinne (paitsi erääntyvät laskut!). Jos asut muiden kanssa, niin sano että esim klo 20 kaikki tämä tavara katoaa varastoon, jos jotain haluaa säilyttää niin kannattaa viedä se pois ennen klo 20. Tämän tarkoitus on antaa sun hermostolle breikki, koska visuaalinen häly aiheuttaa stressireaktion monelle.

Seuraavaksi sä annat itsellesi breikin ruuanlaittoon kahdeksi viikoksi. Mieti mitkä on teidän perheen lemppeiteita pakaste- tai valmisruokia, ja tee kahden viikon suunnitelma miten syötte pelkästään niitä. Laitan viimeiseen kappaleeseen ehdotuksia ruokalistaksi. Jos joku valittaa tästä, niin anna valittajalle kattila ja lasta käteen ja käske itse kokkaamaan. Ja mä myös lupaan ettei kukaan saa myöskään keripukkia vaikka koko perhe söisi viikon vaikka pelkkiä muroja joka aterialla. Voi myös harkita että otatko kertakäyttöastiat käyttöön kahdeksi viikoksi vai riittääkö energia siivoamiseen.

Seuraavaksi sä tai te perheenä, alatte tekemään joka ikinen päivä päivittäistä vitosta (lista seuraavalla sivulla). Nyt kun sä olet kerännyt kaikki tavarat pois, niin sen pitäisi olla vartin homma joka ilta.

Nämä kolme asiaa kun teet ekana päivänä niin sulla vapautuu aikaa tehdä seuraavia steppejä.

Tämän 14 päivän aikana mä pyrin että menet reaktiivisesta proaktiiviseksi, eli sen sijaan että aina vaan reagoit tilanteisiin, niin olet jo ennakoanut tilanteet niin kaukaa, että mikään teidän arjessa tapahtuva muutos ei aiheuta stressipiikkiä.

Tässä ehdotuksia pakaste/valmisruuiksi (ei tarvitse olla joka päivä eri ruoka!):

1. Hernekeitto ja ruisleipä
2. Pinaatiletut, raejuusto ja puolukkahillo
3. Kasvissosekeitto (pakatevihanneksilla)
4. Kalapuikot ja perunamuussi (pakaste)
5. Lihapullat, pastakastike ja pasta
6. Hodarit
7. Pinaattikeitto kananmunalla
8. Hampparit
9. Pizza
10. Wokki (pakatevihannekset)
11. Nakit ja perunamuussi (pakaste)
12. Lihaperunalaatikko (valmisruoka)
13. Kasvispihvit ja perunamuussi (pakaste)
14. Fetatortillat valmiiksi pilkotuilla vihanneksilla

Kaikkien oheen voi leikata palaset porkkanaa, kurkkua tai muuta vihannesta (älä tee salaatteja!) Jos teillä on pikkulapsia niin myös valmiit purkkiruuat on tosi hyviä!

Kaaoksesta elämänhallintaan

Päivittäinen vitonen ja karsintapolku



Päivittäiset tehtävät

- ☐ Pese astiat
- ☐ Pyyhi pöydät
- ☐ Siisti lattia ja wc
- ☐ Imuroi tarpeen mukaan
- ☐ Tarkista roskikset

Päivittäinen vitonen - tähän mulla menee yleensä vartti -
älä käytä pidempään joka päivä, älä jää nysväämään!

Karsintapolku - aloita helpoimmasta ja etene pikkuhiljaa päivästä 2 alkaen!
Merkkaa ruksi yli jos sait valmiiksi tai ruksi viereen jos olet tehnyt jo yhden päivän ja jatkat vielä tulevinä päivinä.



PÄIVÄ 2

Kaaoksesta elämänhallintaan toisena päivänä sä teet myös kolme asiaa: sä käytät vartin siihen että teet päivittäisen vitosen, vartin ajan karsintaa ja sitten mietit sun elämän energiasyöppöjä ja minimoit niitä.

Nyt kun ekana päivänä me tyhjennettiin tasoja ja yksinkertaistettiin ruokahuolto, niin mä toivon että sulta vapautui energiaa karsinnan aloittamiseen. Huom muista laittaa korisysteemin korit niihin paikkoihin mistä tyhjensit eniten tavaraa. Mulla on kotona 5 korisysteemin koria - keittiössä, eteisessä, olohuoneessa sohvan vieressä, makkarissa puolipitoisille vaatteille ja kirjahyllyssä eksyneille palapelin palasille. Korisysteemin koreihin heitän esineitä joita en jaksa viedä paikalleen heti, tyhjennän nykyisin korit joka toinen lauantai.

Mä aina sanon ettei karsinnasta kannata tehdä projektia, vaan osa arkea. Varmista että sulla on kaapissa aina paikka minne voit helposti arjessa tiputtaa vastaan tulevia tavaroita, esimerkiksi kaappiin karsintalaatikko.

Mutta mistä aloittaa vartin karsinta tämän parin viikon aikana? Edellisellä sivulla on karsintapolku ja sä voit joko aloittaa ihan järjestyksessä sitä tai sitten ottaa joku toinen kohta mikä on HELPPO ja innostaa sua. Mä en kuitenkaan suosittele että se on vaikka varasto, vaan mieluummin paikka joka jo vartin järjestelyllä helpottaa hieman elämää. Jos et ole varma mistä aloittaa niin aloita ensimmäisestä kohdasta. Tärkeintä ei ole miettiä mistä olisi täydellistä aloittaa, vaan tärkeintä on aloittaa.

Kolmantena poista arjen energia- ja aikasyöpöt ainakin väliaikaisesti - etenkin sellaiset dopamiiniansat niinkun some, lyhytvideot, nettiuutissivusot (katso sen sijaan vaikka puol ysin uutiset). Sä saat yhä katsoa telkkaria, lukea kirjoja, tehdä palapelejä. Mutta älä käytä energiaa sellaiseen, mikä ei ansaitse sun energiaa.

Siirrä vaikka someappit pois aloitusruudulta. Mä en myöskään kiellä ettet saa käyttää somea, mutta alloko i sille vaikka vartti tai puoli tuntia joka päivä johonkin tiettyyn kellonaikaan. Silloin kun mulla oli vielä henkilökohtainen some, niin mä aina annoin itseni katsoa sitä 10 minuutin bussimatkan ajan töihin ja takaisin. Varmista myös että illalla menet nukkumaan ja koita saada 8-9 tuntia varattua yönille.

Älä myöskään vapaaehtoistu just nyt mihinkään hallitukseen tai tarjoa sun apua muualle jos sun oma arki on kaaoksessa. Suojele sun energiaa!

PÄIVÄ 3

Kolmantena päivänä kaaoksesta elämänhallintaan sä teet taas kolme asiaa: jaat ja teet päivittäisen vitosen, sekä jatkat karsintaa.

1. Jos teitä asuu useampi henkilö samassa kodissa niin sopikaa kuka tekee päivittäisen vitosen minäkin viikonpäivänä vai teettekö kaikki sen yhdessä esimerkiksi ennen iltapalaa? Tehkää päivittäinen vitonen siis tänäänkin.

2. Jatka karsintaa taas vartti. Valitse helppo kohde, josta saat nopeasti voittoja (esimerkiksi keittiön tasot, jääkaappi/pakastin, keittiön allaskaappi, maustekaappi, yöpöytä, lelut, kausivaatteet, kylpyhuone, lääkekaappi, pyyhkeet/lakanat, paperit, kengät, eteinen tai olohuoneen tasot). Huom sun ei tarvi olla vartissa valmis, merkkää vaan kohdan viereen että teitkö vartin vai teitkö sen kokonaan valmiiksi. Jos teet jotain kohtaa mikä tuntuu ankealta ja huomaat että se alkaa vaikuttamaan sun motivaatioon, niin siirry heti seuraavaan kohtaan. Älä jää tekemään mitään tuskaista tai ankeaa kohtaa! Tämä on se syy miksi mun viime kesän keittiön kaappien karsintakin jä puolitiehen.

Karsinnassa mä käytän kolmen sekunnin sääntöä, jos jokin tavara ei ole 3 sekunnissa mulla joko ”pidä” tai ”karsi”, niin sitten laitan sen ehkä-laatikkoon. Ehkä-laatikkoon laitan sitten päivämäärän ja siirrän sen varastoon. Jos en kolmeen kuukauteen tarvitse niitä tavaroita, niin sitten minun puhelimen kalenteri muistuttaa mua että nyt on aika viedä ne tavarat kierrätyskeskukseen. Jos sä jätät tosi jumiin jonkun tavaran suhteen niin käytä mun karsintakaaviota apuna, siinä sä voit kyllä/ei vastauksilla selvittää sun tavaroiden kohtalon. Suosittelen myös kuuntelemaan Vartin Voima -kirjaa lisävinkkeihin! Pysy kaukana Konmarista! Se on kuormittuneeseen elämäntilanteeseen sopimaton (Marie Kondo on itsekin myöntänyt tämän saatuaan lapsia).

Mä myös suosittelen tutustumaan siivous-, karsinta- ja lastenhoitopalveluihin. Kuormittavien tehtävien ulkoistaminen on erittäin okei. Mä olen useasti turvautunut näihin. Mä olin järkyttynyt kun juttelin mun kaverin kanssa joka on top 1 prosentissa suomessa ansaitsevia henkilöitä, hirveän kiireinen arki, ja hän tuskaili arjenpyörytyksen kanssa. Mä sanoin että mä uskon että sulla on varaa siivoojaan ja ammattijärjestäjään, ja hän ihan alkoi nauramaan kun ulkoistaminen ei tullut hänelle edes mieleen. Hän buukkasi samana päivänä itselleen ammattijärjestäjän auttamaan kodin kaaoksessa. Joskus kannattaa siis tarkistaa, olisiko budjetissa tilaa ulkoistamiselle. Meillä esimerkiksi 4 tunniksi siivooja maksaa vähemmän kuin 4 ravintolassa syötyä lounasta per nenä.

PÄIVÄT 4-6

- Jaettu siivousvastuu perheessä
- Päivittäinen vitonen
- Ruokahuollon minimointi
- Tyhjentyneet tasot
- Korisysteemi
- Tavarankarsinnan aloittaminen
- ja ulkoisen hälyn vähentäminen

Ylläoleva lista on jo mitä olet saavuttanut, hyvä sä! Nämä ovat toivottavasti nyt ekana kolmena päivänä jo alkanut helpottamaan sun arkea tässä matkalla kaaoksesta elämänhallintaan.

Nämä yllämainitut asiat on todella iso osa sitä minkä takia meidän arki pysyy niin helposti hallussa vaikka elämä heittäisi välillä kapuloita rattaisiin, esim lapsiperheitä aina piinaavia kiertoteitejä.

Nyt kun me ollaan tehty näin lyhyessä aikaa näin monta muutosta sun arkeen, niin me käytetään kolme päivää vaan siihen että keskitytään tilanteen vakiinnuttamiseen. Eli päivinä 4-6 tätä kaaoksesta elämänhallintaan teet vartti päivittäistä vitosta ja vartti karsintaa joka päivä.

Sä voit myös jos sä jaksat niin käyttää tänään hetki siihen ja mieti että mistä sun kotiin tulee lisää tavaraa? Kato vaikka sun luottokorttilaskua tai pankkitiliä. Mä ainakin päätin kun aloin karsimaan, että mä en enää ikinä anna kodin tavaramäärän nousta niin korkeaksi kun mitä se oli aiemmin. Nykyisin käytän paljon one-in-one-out -periaatetta, eli heti kun tulee lisää tavaraa niin etsin vastaavanlaisen esineen ja hankkiudun siitä eroon.

Käytä myös hetki siihen että mieti, oletko kaivannut mitään niistä tavaroista mitkä keräsit pois tasoilta ja lattioilta ensimmäisenä päivänä?

PÄIVÄ 7

Seitsemäntenä päivänä tehdään kolme asiaa:

- 15 min: päivittäinen vitonen
- 15 min: karsintaa
- Tutustu lähialueen kauppatilauspalveluihin ja jos mahdollista, sitoudu kokeilemaan niitä kuukausi. Buukkaa siis seuraavan kuukauden kauppatilausajat (huom älä tee koko tilausta, varaa vaan aika vaikka banaanilla) ja laita kalenteriin muistutus sopivalle päivälle ennen tilausta tehdä tilaus loppuun!

Pohdi näitä asioita:

- vertaile lähikauppojen toimitus- ja noutotarjontaa - aina lähin kauppa ei ole halvin! Mutta toki ota huomioon esim bensan hinta
- mikä on teille sopiva tilausväli (1 viikko, 2 viikkoa, 4 viikkoa)?
- minkä kaupan alusta tuntuu sulle helpoiten käytettäväksi?

Jos olet skeptinen kauppatilauksista niin tässä mun perusteluja:

- Se syy miksi kaupassakäynti voi tuntua helpommalta on että kauppatilausta ei pitäisi verrata kaupassakäyntiin, vaan kauppalistan tekoon. Ja kauppalistan teko voi joskus olla erittäin, erittäin tuskasta 😊 Suosittelen ottamaan mun arkiruokakansion käyttöön (ilmaiseksi nettisivuilta)!
- Säästät aikaa & vaivaa – meillä säästyy noin 2-4 tuntia viikossa
- Pidät budjetin hallussa – vähemmän heräteostoksia ja pystyt vertailemaan hintoja helpommin, ei yllätystä kassalla että kuinka kallista olikaan!
- Meillä noutotilaus maksaa melkein joka viikko 0e + 1,70e (keräilymaksu + 2 pahvilaatikkoa) – mutta KALLIIMPIKIN MAKSU MAKSAA ITSENSÄ TAKAISIN! (ks. edellinen kohta miksi!)
- Helppo tilata suosikit uudelleen – meillä kauppalista käytössä
- Kätevää huonolla säällä
- Turvallisempi vaihtoehto – erityisesti flunssa-kaudella

PÄIVÄ 8

Päivänä 8 on luvassa pyykkivuoren taklaus! Tee kaksi asiaa:

- Joko päivänä 8 tai suunnittele joku päivä sillä viikolla kun taklaat koko pyykkivuoren. Sinä päivänä kun taklaat pyykkivuoren niin ei tarvitse tehdä päivittäistä vitosta eikä mitään muutakaan
- Päätä millä pyykkistrategialla menet jatkossa, päätä esimerkiksi seuraavat asiat:
- Pyykkipäivä vai koneellinen päivässä?
- Kaikille omat korit ja viikkaavat omat kaappiinsa vai yksi henkilö viikkoa mutta vuoroa vaihdellaan?
- Kuka vastaa pyykinpesusta - yksi henkilö vai kiertävä vuoro? Jos yksi henkilö, niin minkä toisen vastaavan kotitehtävän muut perheessä ottavat?

Tässä vinkit pyykinpesuun:

- Jos alle 4 koneellista viikossa - pyykkipäivä
- Jos yli 5 koneellista viikossa - koneellinen päivässä pyörimään
- Muokkaa pyykkipäivä etätyön rytmiin
- Ajasta edellisenä iltana ensimmäinen koneellinen
- Isot lapset - kaikille oma kori mistä itse viikkoa kaappiin
- Pienet lapset - ikätasoisesti esimerkiksi viikkauslauta käytössä ja sukkien paritus!
- Kategoriat: tummat, vaaleat ja yli 60 astetta
- Väri- ja lianekerääjä etenkin likaisten lastenvaatteiden kanssa (eli aina meillä)
- Pienempi pesuainemäärä riittää (mä laitan 50ml vaikka purkki neuvo 75ml, se tuntuu tosi paljolta)
- Ajastin puhelimesta/kellosta päälle heti kun kone käynnistyy - muistaa heti hakea pyykit
- Tee itselle pyykinviikkauksesta mukavaa - esim netflix tai kiva juoma oheen

PÄIVÄT 9-13

Nyt kun aletaan lähestymään loppua tässä kaaoksesta elämänhallintaan sarjassa, niin se alussa otettu parin viikon ruokahuollon paussi on toivottavasti tuonut helpotusta arkeen. Päivinä 9, 10, 12 ja 13 on tehtävänä 15+15 eli vartin päivittäinen vitonen ja vartti karsintaa. Mutta päivä 11 on varattu ruokahuollon jatkopohdintaan.

Päivänä 11 kannattaa käydä lataamassa ja ehkä printtaamassa arkiruokakansio mun nettisivuilta, ja sitten tehdä loppuun se kauppatilausaika mitä me varattiin päivänä 7 valmiiksi. Älä jää myöskään jumiin siihen että haluat muokata tai tehdä siitä arkiruokakansioista itsellesi täydellisen ja vasta sitten ottaa sen käyttöön. Jos jotain toivon että opitaan tästä parista viikosta on se että perfektionismi tuhoaa edityksen. Suunniteltu projekti mikä ei koskaan ala on huonompi kuin pieni edistys joka päivä! Esimerkiksi arkiruokakansiota ei tarvitse hioa täydelliseksi ennen käyttöönottoa.

On tärkeää että teillä on helppoja ruokia kaapissa valmiina kun noi 14 päivän helpotetut ruuat loppuvat. Ja tarkastele sun energiatasoja rehellisesti. Tee nyt päätös että tilaatko uudestaan noi superhelpot ruuat mitä listasin silloin ensimmäisenä päivänä, vai otatko arkiruokakansiosta jotain uusia ruokia teille. Voit myös ottaa yhdistelmän helppoja ja vaikeita ruokia.

PÄIVÄ 14

Nyt kun ollaan viimeisessä päivässä tätä kaaoksesta elämänhallintaan mä toivon että jo nämä kaksi viikkoa ovat näyttäneet ettei elämänhallinnan tarvitse olla tuntikausien homma joka päivä ja että päivittäisellä vitosella, vähäisellä tavaramäärällä ja helpoilla arkiruuuilla pääsee jo tarpeeksi pitkälle.

Mä suosittelen että käytät viimeisen päivän siihen että mietit rehellisesti taas, mikä sun energiataso on ja kuinka pitkälle pääsit teidän kodin karsintaa. Onko teidän kodin tavaramäärä jo sellaisella tasolla että sun aika ei enää mene tavaroiden hallintaan ja sä voit lopettaa karsinnan vai pitäisikö vielä jatkaa vartin karsintaa per päivä. Nyt voisit myös harkita että viet järkeviin koteihin tai roskiin niitä tavaroita mitä keräsit pois kun ensimmäisenä päivänä kerättiin koriin kaikki visuaalinen häly.

Mitäs seuraavaksi? Seuraavat askeleet ovat seuraavanlaiset:

- jatka päivittäistä vitosta
- korisysteemin käyttöä
- arkiruokakansion käyttöä ja
- kauppatilausten tekemistä.
- Jatka tarvittaessa karsintaa.
- Uusina asioina käy läpi viikkosiivouskalenteri joko itse tai jos asut yhdessä muiden kanssa, niin jakakaa tehtävät ainakin alustavalla suunnitelmalla ja sopikaa että parin viikon tai kuukauden päästä juttelette uudestaan miltä jako on tuntunut.
- Jos teidän arki tuntuu kaoottiselta esimerkiksi kun on niin paljon harrastuksia ja menoja, niin suosittelen myös viikkosuunnitelman tekemistä sunnuntai-iltaisin pitämällä vartin heimoneuvoston puolison kanssa.
- Sitten kun susta tuntuu että sulla on paljon energiaa, ei ole enää karsittavaa kotona ja muutenkin siivouslistat rullaavat, niin sitten ihmeessä lähde mukaan tekemään joka kuukausi tätä mun elämänhallintakalenteria. Mutta ne tehtävät eivät ole pakollisia silloin kun perusta ei ole vielä valmis.

Vaikka kahdessa viikossa ei ehkä saatu maailmaa tai kotia valmiiksi, toivon että nämä kaksi viikkoa toivat sulle uskoa itseesi että sulla on nyt selkeä suunta minne jatkaa, sekä tiedossa, miten sun pitää toimia kun elämä taas tuo kapuloita rattaisiin, esimerkiksi pitkien tautikierteiden myötä. Hyvin vedetty!