

MAKSYMALNA  
PRODUKTYWNOŚĆ

PRZESTAŃCIE  
SIĘ KŁÓCIĆ  
O **CZAS!**

---



**Chcesz wiedzieć, jak zaplanować dzień, żeby zrobić to, co jest ważne?  
Chcesz mieć więcej czasu na edukację, sport?  
Może brakuje Ci spokoju, spełnienia w życiu, harmonii, pragniesz mieć  
szczęśliwą, wzajemnie wspierającą się rodzinę?**

Kobiety w związkach często czują się przytłoczone, ponieważ biorą wszystkie obowiązki na siebie. Niektóre z nich wychodzą z założenia, że ich zadaniem jest poświęcać się. Gdy następnym razem będziesz jeść jajecznicę z boczkiem, pamiętaj, że kura zaangażowała się, abyś ją miała, a świnia – poświęciła. Ty jesteś od tego, aby angażować się w życie rodzinne, nie od tego, żeby się poświęcać. Nie Ty jedna potrafisz zrobić w domu pewne rzeczy.

## JAK ZMIENIĆ TAKĄ SYTUACJĘ?

Raz w tygodniu planuj wspólnie z mężem, partnerem, ludźmi, z którymi mieszkasz, cały tydzień. Mów głośno o swoich celach i potrzebach. Przestań liczyć na to, że druga osoba się domyśli. Musisz jasno zakomunikować, co jest do zrobienia i czego potrzebujesz.

To nie jest tak, że Twój partner ma Ci pomóc w wypełnianiu obowiązków domowych czy względem dzieci. Wyrażenie „on mi pomaga” oznacza, że to jest Twoja odpowiedzialność, a on jedynie Cię w niej wspiera. Nie, Wy macie wzajemnie sobie pomagać, razem angażować się w życie rodzinne, ponieważ to Wasz wspólny dom i dzieci, które wspólnie wychowujecie. Twój partner ma zrobić to, co do niego należy, a Ty masz zrobić to, co należy do Ciebie. Warto ustalić, co to ma być.

Twój partner ma swoją karierę, swoje potrzeby i pasję – to jest zrozumiałe. Ale Ty też masz do tego prawo! Nie powinnaś służyć całej rodzinie, zapominając kompletnie o swoich potrzebach. To nigdy nie zbuduje szczęśliwej rodziny czy szczęśliwego związku. Ty sama nie będziesz szczęśliwa, gdy staniesz się pierwszą nadworną męczennicą w Polsce. Mów więc jasno, o co Ci chodzi!

## JAK ROZŁOŻYĆ OBOWIĄZKI W CZASIE?

Gdy już sporządzicie wspólnie z partnerem listę rzeczy, które należy zrobić, zastanówcie się, jakie są Wasze potrzeby, które musicie uwzględnić w grafiku, np. dodatkowe zajęcia, nauka języka, wyjście z kolegami. Spróbujcie pogodzić swoje interesy, dostosować je do wspólnego kalendarza. Sporządźcie grafik, w którym wyszczególnicie konkretne godziny i podzielicie między siebie obowiązki. Jeżeli macie dziecko, możecie je również uwzględnić.

To pozwoli Wam uniknąć codziennych kłótni, np. o to, że Ty wstajesz rano, szykujesz posiłki do pracy, do szkoły, a Twój mąż w tym czasie śpi. Jeżeli dochodzi do takich sytuacji, warto zorganizować inaczej czas popołudniowy – wówczas mąż będzie czytał dziecku albo je kąpał, a Ty pouczysz się języka lub poczytasz książkę.

Kluczowe są tutaj planowanie i komunikacja. Nie pozostawiaj nic przypadkowi, bo skończy się prawdopodobnie tak, że wszystko zrobisz Ty, czego efektem będzie zły nastrój – od niego do kłótni już tylko krok. A być może u Twojego partnera w domu większość rzeczy robiła kobieta i on, bez porozumienia z Tobą, chce ten wzorzec przenieść na Wasze wspólne życie?

Nie stawiaj się na własne życzenie w roli męczennicy albo osoby, która jest odpowiedzialna za wszystko. Postaw jasno warunki i powiedz, co ma zostać zrobione.

---



**DZIĘKUJĘ CI SERDECZNIE**  
I DO ZOBACZENIA W KOLEJNYCH  
MATERIAŁACH WIDEO!

*Kamila Rowińska*