

# Priorytety w życiu...

*Dzisiaj chciałam z Wami porozmawiać o priorytetach. Często można usłyszeć: "Nie mam na nic czasu", "Nie mam kiedy gotować", "Nie potrafię się zmotywować do zdrowego odżywiania/regularnych ćwiczeń fizycznych", "Brakuje mi czasu na czytanie książek, które kiedyś tak lubiłam/lubiłem", "Od kiedy mam dzieci nie mam w ogóle czasu dla siebie", "Cały czas tylko się poświęcam dla mojej rodziny i nic nie robię dla siebie, bo nie mam czasu".*



Rozwiązaniem jest ustalenie sobie własnych priorytetów, które pozwolą nam lepiej zorganizować i zagospodarować sobie swój czas. Wiem, że to się wydaje “łatwo powiedzieć, gorzej zrobić”, ale da się! Zapewniam Was.

Bez względu jak słabo przespana była noc (a u nas to temat rzeka ciągnący się od wielu lat), to każdego dnia znajduję czas na porcję ćwiczeń i zestaw warzyw i owoców (w formie stałej lub płynnej ☐ ). Oczywiście trzeba być elastycznym, bo im większa rodzina i ciężko chore dziecko na stanie, tym więcej parametrów wpływających na nasze życie ☐

Jestem bardzo dumna z siebie. Ponad rok temu, nieprzerwane bóle kręgosłupa i pleców zmusiły mnie odpalenia internetu i rozpoczęcia w domu pracy nad swoim ciałem, żeby się totalnie

nie rozsypało. Z czasem przekonałam się, że CODZIENNE ĆWICZENIA sprawiają, że już nie skarżę się na ból i zdecydowanie lepiej ogólnie się czuję. Ćwiczę w domu, bo taka forma aktywności fizycznej najlepiej współgra z moim życiem rodzinnym, ale jak jest okazja wyjść na zewnątrz chociaż do sklepu, to też chętnie korzystam wybierając okreśną drogę, żeby więcej się poruszać ☐ Nie jest łatwo, szczególnie przez ostatnie tygodnie, kiedy oprócz Emmusi, muszę zająć się zdrowym i bardzo aktywnym przedszkolakiem i jednocześnie utrzymać w domu względną ciszę, żeby nie przeszkadzać starszemu synowi w zajęciach zdalnych, a pogoda nie sprzyja zabawie na zewnątrz ☐ Ale wszystko się da. Nawet poczytać książkę, czy napisać post na bloga ☐

Ważne, żeby pamiętać, że nie wszystko musimy zrobić danego dnia. Jednego dnia moim priorytetem poza opieką nad dziećmi jest gotowanie i produkcja weków ze smakołykami, a innego dnia jest to czytanie książki czy oglądanie filmu w wolnej chwili zamiast prasowania ☐

Warto też ustalić sobie każdego dnia takie must-do obowiązkowe elementy dnia, które postaramy się zrealizować bez względu na okoliczności. U mnie to przedpołudniowa porcja ćwiczeń w domu na macie, zdrowy napój na dzień dobry (woda z cytryną i/lub aloesem, zakwas z buraków, woda z octem jabłkowym, zielony koktajl) i pożywne śniadanie (zwykle w porze lunchu ;)). Niby nic takiego szczególnego, ale jednak pozwalające mi poczuć, że ja też jestem dla siebie ważna. Takie zadbanie o siebie i swoje potrzeby sprawia, że mam więcej energii do dbania o swoją rodzinę.

A jak jest u Was? Zaspokajacie swoje potrzeby, czy czekacie na sprzyjające warunki? ☐

Pozdrawiam serdecznie,

Mariola

PS1 Cieszę się, że mój przedszkolak od poniedziałku wraca do

nauki stacjonarnej, chociaż będę tęsknić za naszymi dziennymi przytulacami, wygłupami i słyszeniem "Kocham Cię mamusiu" po raz setny w ciągu godziny <3

PS2 Więcej wpisów z serii "Życie z letalną chorobą dziecka" znajdziecie [tutaj](#) .

- **Uważasz, że ten artykuł jest ważny? To podaj go dalej!**
- **Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoją opinią w formie komentarza ☐**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [LamaridaBlog](#)**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamaridapl](#)**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**