



1. Î: *Grupul de Facebook, Ama – happiness is homemade, este cred, acea doză de inspirație, relaționare și informare de care avem nevoie multe dintre noi în fiecare zi. Cum ai reușit să aduni o comunitate în jurul tău?*

R: În primul rând, cred că este foarte important mesajul transmis. Oamenii se alătură unei comunități când simt că rezonază cu ceea ce se transmite în interiorul ei și când găsesc valoare în informațiile pe care le întâlnesc acolo.

Comunitatea strânsă în jurul meu s-a dezvoltat în timp, pe parcursul mai multor ani, organic, oamenii aderând la mesajele transmise de către mine.

Iar mai apoi, grupul crește și datorită calității membrilor care fac parte din el. Este o muncă sisifică în spate, dar mă bucur de o echipă de moderatori foarte implicată.

2. Î: *Ești poate cea mai organizată persoană din online și practic ai făcut din stilul tău productiv un brand în sine. Cât de mult ajută listele, organizatoarele?*

R: Din punctul meu de vedere, în mod evident, ajută foarte mult!

Și nu doar eu sunt de părerea asta. Din păcate însă, din experiență mea, listele, planificarea, rutinele, nu au mereu cea mai bună reputație. Multă lume le asociază cu încorsetare, cu reguli stricte care împovărează sau cu frustrarea unei liste neterminate.

Încerc să schimb această opinie prin a învăța oamenii să folosească listele ca unelte de sprijin, ca soluții de a scădea anxietatea, de a își elibera mintea de grija sarcinilor.

O planificare a sarcinilor este utilă atât pentru proiectele mari, pentru a avea claritate și un scop clar, dar și pentru a ne ușura munca de zi cu zi și de a ne elibera mintea pentru a rămâne liberă pentru lucrurile cu adevărat importante.

De exemplu, să zicem că lucrezi la un proiect profesional important și extrem de complex. În primul rând, listele te vor ajuta să împarți proiectul în sarcini mici, să îți clarifici în minte ce pași ai de făcut pentru a-l duce la bun sfârșit. Apoi, listele pentru sarcinile zilnice, te vor ajuta să te concentrezi pe munca ta. Nu e nevoie să îți mînt să cumperi lapte în drum spre casă, ci să treci acest lucru pe listă și să te poți concentra în totalitate pe proiectul la care lucrezi.

3. Î: *Cum prioritizăm sarcinile când ni se pare că toate „stau să cadă” peste noi?*

R: Cred că cel mai practic mod de a ne împarți sarcinile este să aplicăm matricea lui Eisenhower.

Astfel, împărțim sarcinile în 4 categorii:

1 - urgente și importante - de acestea trebuie să te ocupi imediat

2 - importante, dar nu urgente - acestea trebuie să le planifici (să le treci pe lista! :) ) și să te ocupi de ele înainte să devină și ele urgente și să te simți iar copleșită

3 - urgente, dar nu importante - în scenariul ideal, aceste sarcini ar trebui delegate. Dar majoritatea femeilor nu sunt președintele SUA, așa că nu prea avem cui delega. Putem cere ajutorul, putem să facem cât putem dintre ele, putem amâna asumându-ne riscurile ce vin din amânare etc.

4 - sarcini care nu sunt nici urgente, nici importante - acestea ar trebui eliminate până la îndeplinirea celorlalte sarcini.

Vă mărturisesc că atunci când nu mă bazez pe liste, mereu ajung în punctul în care mă copleșesc sarcinile URGENTE ȘI IMPORTANTE. Aceasta se întâmplă fie că le amân până devin toate urgente, fie nu îmi fac un plan, o listă cu ajutorul cărora să pot prioritiza corect sarcinile. Astfel, mă pierd în sarcini mici și lipsite de importanță și neglijez lucrurile ce sunt cu adevărat importante.

4. Î: *Ce ne facem cu rutina zilelor? Pentru copii, cu siguranță vine cu mult bine, dar în cazul adulților?*

R: Și în cazul adulților.

Una din cele mai eficiente strategii pentru creșterea productivității este metoda calendarului, adică aceea de a ne rezerva anumite ore din fiecare zi pentru grupuri de sarcini.

Majoritatea oamenilor nu estimează corect cât timp le ia să îndeplinească o anumită sarcină. În plus, trăim în era distragerii și știm deja că multitaskingul este inefficient. Prin urmare, o rutină zilnică și săptămânală ne ajută să ne concentrăm mai bine pe ce avem de făcut și să nu ne aglomerăm inutil.

5. Î: *Tu lucrezi de acasă încă de dinainte de pandemie. Cum reușești să rămâi productivă cu doi copii în jur?*

R: Mi-am dat seama că țin mult de obișnuință. În primul rând, sunt eu obișnuită să lucrez cu copiii în jurul meu, să gestionez distragerile care vin din aceasta situație, am deja rutine care mă sprijină.

În al doilea rând, copiii sunt obișnuiți cu acest lucru. Au crescut cu aceasta :) Și înțeleg că am de lucru, înțeleg că trebuie să nu facă zgomot (prea mare :) ) sau să aștepte 5-10 minute să încheie ceva ce ține de lucru.

Apoi cred că ține de fiecare cum se organizează. Depinde mult de tipul de job pe care îl are, de cât și ce fel de ajutor primește etc.

Și apoi să testeze variantele care i se potrivesc. Și să ajusteze până se ajunge la o formulă cât de cât funcțională. Nu cred că există o situație perfectă, toate sunt dificile și solicitante. În oricare scenariu se renunță la ceva, se prioritizează. Dar contează să se ajungă la un punct care este cel mai bun pentru fiecare.

6. Î: *Știi că la un moment dat ai spus pe blog că motivația e doar un mit. Că nu e suficientă pentru a determina schimbări comportamentale. Și atunci ce punem în loc? Ce ajută cu adevărat?*

R: Rutina. Și, integrat în rutină, listele de sarcini.

Creierul nostru va alege mereu calea minimei rezistențe. Motivația este un proces ce ține de funcția superioară a neocortexului, partea cea mai evoluată din creierul nostru. Doar că neocortexul are două mari probleme: obosește ușor (de aceea, de exemplu, seara cădem mai ușor în capcana proastelor obiceiuri) și, dacă apeși anumite butoane, este covârșit de puterea părților mai primitive din creier. Prin urmare, nu putem lasa totul la voia întâmplării și trebuie să ne susținem creierul să funcționeze optim și când situația externă nu este ideală.

Iar rutina, executarea repetitivă a unor sarcini, creează în timp noi căi neuronale care pot deveni un obicei care nu mai are nevoie de puterea motivației.

7. Î: *E stilul organizatoric funcțional pentru toată lumea? Li se potrivește atât colericilor cât și sangvinilor, nu doar flegmaticilor și melancolicilor, ca tipuri de personalitate? Cum poate fi integrat acest stil în viața ce e de multe ori haotică?*

R: Nu există un singur stil organizatoric sau un șablon care se aplică tuturor. Dar există strategii care te pot ajuta să fi mai productiv și să faci față mai bine stilului de viață haotic. Trebuie identificate, testate, ajustate și aplicate.

8. Î: *Umblă o vorbă care spune că „mamele bune au podele lipicioase, cuptoare murdare și copii fericiți”. Ce părere ai despre aceasta?*

R: Să zicem că nu e unul dintre citatele mele preferate! :)

Și nu pentru că podelele mele ar fi mereu curate (dimpotrivă), ci pentru că sunt de părere că educația are mai multe valențe. Mă străduiesc să îi învăț pe copiii mei și valoarea lucrurilor puse la loc, să strângă și să ștergă masa după ce mănâncă, să nu facă mizerie și să aibă grijă de căminul în care trăiesc.

Nu obsesiv, nu cu teamă. Ci din dragoste pentru locul în care trăiesc.

Cine mă citește, știe că gătim mult și de cele mai multe ori copiii mă ajuta. De fapt, cred că nu am mai pregătit singura o prăjitură de ani de zile :) Și da, se mai varsă faina, mai picură aluat, se face mizerie în proces. Și nu e o problemă. Dar tot parte a procesului este și să strângem și să curățăm după aceea.

9. Î: *La un moment dat ai început o provocare online pe grup, aceea a „chiuvetei curate la ceas de seară”. Și pentru mine a devenit aproape literă de lege. Mi se pare ziua neterminată dacă nu las ordine în chiuvetă. Așadar, aduce ordinea mai multă liniște sau mai mult stres?*

R: Provocarea există în continuare, Mădălina, parte din echipa de moderatori, se ocupă de ea în fiecare seară.

Răspunsul meu este subiectiv și cred că este evident că voi spune da.

Dar suntem extrem de diferiți. “Ordine” poate însemna altceva pentru fiecare și este ok. Scopul nu este să punem presiune pe noi să fie totul la dungă și impecabil, ci să ne oferim un echilibru.

Daca tot ai pomenit de provocarea cu chiuveta, mi-am amintit de un mesaj primit la câteva săptămâni după ce am lansat această provocare. Mi-a scris o membră a grupului care se lupta cu depresia și mi-a zis că această provocare a însemnat enorm pentru ea. Că de când cu această provocare, chiar și în zilele cele mai proaste, poate spune că a dus la capăt ceva și asta o ajută enorm.

Uneori, chiar și cele mai mici obiceiuri pot avea un impact uriaș asupra stării noastre de spirit.

10. Î: *Tips & tricks de final?*

R: Am citit multe cărți de organizare, de managementul timpului și de productivitate. Majoritatea dintre ele însă nu mi se aplicau mie - o mama care lucrează de acasă, cu copiii mereu pe lângă ea.

Poate fi frustrant să citești părerile experților și să știi că nu poți să le aplici. Este foarte ușor să cazi în capcana de a simți că tu nu faci suficient.

De aceea, sfaturile mele de obicei sunt mai practice și nu recomand nimănui o singură metodă sau soluții minune.

Vă încurajez că fiți deschiși și flexibili. Să încercați diferite variante, să vedeți ce funcționează, ce nu și să ajustați corespunzător.

Să fiți pregătiți pentru etapele diferite din viața copiilor și a voastră. Aplicam anumite strategii când aveam bebeluși, mă organizez diferit de când merg câteva ore la școală, a trebuit să mă adaptez rapid când au rămas acasă în pandemie.

Listele să le pregătiți să vă fie sprijin. Acordați-vă timp să analizați ce funcționează pentru voi și să creați o structură care să vă sprijine mereu.