

ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЯЗАННОСТЕЙ



ТЕМА	ПОДТЕМА	ОПИСАНИЕ ЗАДАЧИ	М	Ж	Посторонняя помощь
 ДЕТИ	МЕДИЦИНА	планирование медицинских осмотров (запись к врачам)			
		прививки			
		получение, организация справок, допусков, карт и т. д.			
	УЧЕБА	составление образовательной стратегии			
		планирование и выбор кружков, поиск учителей для занятий			
		уроки (помощь, проверка)			
		участие в чатах детсада/школы			
		участие в чатах кружков и др.			
		выбор сада/школы			
		оплата сада/школы			
		получение справок для налоговой			
		оплата кружков и доп. занятий			
	ПРАЗДНИКИ	организация праздника (покупка декораций, еды, планирование даты, общение в чате с родителями, приглашения)			
		выбор и покупка подарков для ребенка на ДР И НГ			
		праздники друзей (выбор и покупка подарка, общение в чате с родителями)			
	ОДЕЖДА, ОБУВЬ	отбор отдать/продать/в переработку/на хранение (сезонное, то что мало)			
		выбор и покупка новых вещей			
		ремонт/ушив			
	РАЗНОЕ	выбор и покупка спортивного инвентаря			
		отвезти/привезти (школа/сад/кружки/развлечения)			
 РОДИТЕЛИ		выбор и покупка подарков родителям			
		оплата медицинских услуг			
 ПУТЕШЕСТВИЯ		планирование путешествий (выбор направления)			
		отслеживание и покупка билетов			
		покупка страховки			
		бронирование проживания, авто, досуга			
		составление списка дел и покупок			
		сбор документов, если нужна виза			
		переписки			
 ДОСУГ СЕМЬИ		спорт			
		обучение			
		организация мероприятий, спектаклей, кино и пр. (выбор, покупка билетов и т. д.)			
		выбор и покупка игр домой			
 ЗДОРОВЬЕ ВЗРОСЛЫХ		план осмотров и анализов (запись к врачам)			
		медицинская страховка			

ТЕМА	ПОДТЕМА	ОПИСАНИЕ ЗАДАЧИ	М	Ж	Посторонняя помощь
 БЫТОВЫЕ	МАШИНА	заправка			
		мойка			
		ТО			
		замена шин			
		покупка необходимого для авто			
		оплата налогов			
		автострахование			
	КВАРТИРА	оплата аренды/ипотеки			
		оплата коммунальных услуг (ЖКХ, интернет, консьерж) и ведение счетчиков			
		оплата налогов			
		страхование жилья			
	НАЛОГОВАЯ	сбор документов для декларации			
		подготовка декларации			
	КРЕДИТЫ	оплата в срок			
		вычитывание договоров			
		оплата страховок			
		ведение потока финансов			
	УБОРКА	мытьё окон			
		стирка штор и крупного белья			
		загрузка/разгрузка стиральной машинки			
		уборка пылесосом			
		уборка пыли			
		мытьё полов			
		мытьё кухни			
		мытьё сантехники			
		мытьё посуды (загрузка/разгрузка посудомоечной машинки)			
		мытьё дверей			
		сбор и сортировка вторсырья, выброс мусора			
	РЕМОНТ	ремонт техники			
		ремонт квартиры (мелкое)			
		ремонт квартиры (крупное)			
	ПОКУПКИ БЫТОВЫЕ	покупка продуктов			
		покупка бытового (пасты, порошки, шампуни и т. д.)			
	ОДЕЖДА, ОБУВЬ ВЗРОСЛЫХ	сортировка, чтобы отдать / продать / в переработку / на хранение (сезонное и то, что мало)			
		выбор и покупка новых вещей			
		ремонт/ушив			
	ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ	прогулки			
		уход			
		медицина			
		покупка корма			
		покупка необходимого инвентаря			
	ДАЧА/ДОМ	следить за состоянием дома			
		уход за огородом/растениями и т. д.			
		уборка			
		оплата коммунальных услуг (ЖКХ, интернет, консьерж) и ведение счетчиков			
		оплата налогов			

УЗНАЙ БОЛЬШЕ О ТОМ, КАК БЫТЬ ДЗЕН-МАМОЙ!



Тебя ждут:



Видео-советы от известных экспертов.



Самодиагностика с помощью тестов на дефицит магния и эмоциональное выгорание.



Рабочая тетрадь по преодолению выгорания.



Письмо близким и многое-многое другое.

Переходи на сайт
ДЗЕН-МАМА

