Битва с кухонной плитой. Как перестать страдать от домашних дел

Автор:
Нина Скоробогатова

Битва с кухонной плитой. Как перестать страдать от домашних дел

Нина Скоробогатова

Как не дать трясине домашних забот поглотить себя? Если вы постоянно вынуждены делать выбор между желанием отдохнуть и необходимостью приготовить обед, то эта книга для вас. Она поможет справиться с бытом, не теряя радости жизни. Небольшой объем позволит ознакомиться с советами автора почти не отвлекаясь от важных дел.

Нина Скоробогатова

Битва с кухонной плитой. Как перестать страдать от домашних дел

Итак, в какой-то момент вы осознаете, что до конца жизни должны обеспечивать семью завтраком, обедом, ужином, помимо этого на вас уборка в доме и еще огромный груз обязанностей. И на эту скуку нужно тратить часть своей жизни? Поздравляю! И добро пожаловать в клуб переживших эту угнетающую мысль.

Много раз слышала от подруг, как их тяготит необходимость постоянно стоять у плиты. Совсем плохи дела у тех (к ним отношусь и я), у кого мужья воспринимают кухню как инопланетный корабль и никогда не притрагиваются к плите.

Кто-то максимально упрощает процесс, со временем полностью переходя на фаст-фуд и полуфабрикаты. Такой вариант тоже возможен. Но эта книга для

тех, кто хочет, чтобы семья правильно питалась, в доме был порядок, а в отношениях гармония. Важно, например, справиться с потерей желания и интереса к приготовлению пищи. Негативное отношение к этому процессу легко может навредить вам и вашим близким. Ни для кого не секрет, что вода умеет хранить информацию, а печь хлеб в дурном настроении бесполезно – все равно ничего не получится.

Как не возненавидеть бесконечный поток домашних дел? Ведь от этого зависит здоровье и благополучие семьи. Нельзя сделать что-то в злости и ждать, что это «что-то» принесет пользу близким. Цель книги – помочь читательницам найти гармонию в отношениях с домашними хлопотами.

Битва #1 Не подходи к плите!

Готовить каждый день не обязательно. Нас угнетает не сам факт готовки, а именно осознание того, что это обыденная и неминуемая рутина. Выбрасываем эту рутину из головы. Просто говорим себе, что мы не обязаны без конца заниматься стряпней, тем более что это, действительно, так. Дети не останутся голодными, не надо волноваться. Просто нашим кулинарным шедеврам всегда есть альтернатива. Берем за правило 1-2 раза в неделю делать себе выходной. К плите не подходим ни под каким предлогом. Чем кормить семью в эти выходные?

Вариантов масса: самый «отдыхательный» – отправиться всем вместе в ресторан или кафе. Но этот путь не всегда выполним в силу отсутствия времени или финансов. Тогда на помощь могут прийти бабушки, которые чаще всего с удовольствием на один вечерок готовы позаботиться о внуках. Опять же такой выход есть не у всех.

Можно заказать доставку еды на дом – дети обожают подобные сюрпризы и воспринимают их как праздник.

Если ни один из вариантов не подходит, придется озаботиться своим «выходным» заранее. Приготовьте накануне чуть больше, чтобы осталось лишь разогреть.

Решений много, но цель должна быть достигнута: 1-2 дня отдыха от плиты, несмотря ни на что.

Кстати, не обязательно сообщать семье о том, что отныне вы каждую неделю 1-2 дня не подходите к плите. Они могут вас не понять, испугавшись вынужденной еженедельной голодовки. Вполне достаточно вашего внутреннего решения, ведь вы не собираетесь на самом деле оставлять семью без пропитания.

От любой деятельности нужно отдыхать. Даже если эта деятельность приносит искреннее удовольствие. А что уж говорить о рутинных обязанностях.

Битва #2 Ты – главный строитель!

Да-да, именно строитель, который выполняет хоть и тяжелую, но очень нужную работу. Руками этого работяги создаются надежные и красивые здания. Кирпичик за кирпичиком, каждый день, пусть скучно и монотонно в процессе, но в результате получаются прочные строения.

Мы, как те же строители, своими руками, капля за каплей, камень за камнем создаем здоровье и благополучие семьи. Каждый раз помните, что любое, даже самое маленькое или нелюбимое домашнее дело – это вклад в укрепление вашей семьи. Словно небольшой кирпичик, из которого мы строим защитную стену вокруг близких.

Например, когда совершенно нет настроения или сил готовить, просто подумайте, что все это для ваших любимых. Вы делаете вклад в их здоровье своей заботой и любовью. От результата зависит многое: настроение мужа, его благодарность, удовольствие детей. Но самое главное – здоровье. Ведь даже не совсем полезная пища, приготовленная мамой с любовью, гораздо полезнее самых «правильных» блюд, состряпанных неизвестно кем.

Пользуйтесь этим приемом, когда не можете заставить себя приступить к домашним хлопотам. Просто представляйте, что выполнив то или иное дело, вы добавите еще один «кирпичик» в создание прочной стены, которая защищает и оберегает ваших родных.

Битва #3 Создай хюгге на своей кухне

Хюгге – понятие, пришедшее к нам из далекой счастливой Дании. Оно означает нечто, чему в богатом русском языке не нашлось дословного объяснения. Это слово близко понятию «счастье», но имеет свои тонкости. Это счастье, которое испытывает человек от наслаждения домашним уютом, комфортом, гармонией с близкими. Для меня иллюстрацией к слову хюгге является уютная гостиная, где можно удобно расположиться перед камином, накрыв ноги теплым пледом с кружечкой горячего шоколада или глинтвейна.

На вашей кухне вам должно быть хорошо. Не удобно, а именно хорошо. Стремитесь добиться идеального сочетания удобства, комфорта и красоты. Это ваше пространство, оно должно нести только позитив. Как понять, есть ли на вашей кухне атмосфера хюгге? Проведите простой эксперимент: прямо сейчас заварите себе чашечку чая или вкусного кофе. Сядьте за стол и посмотрите вокруг. Какие ощущения и мысли? Если ответом будет что-то вроде «как же хорошо на минуту остановиться» и «какая у меня классная кухня», то мои поздравления – вы относитесь к числу счастливиц, которые достигли хюгге. А вот когда возникают противоположные мысли, взгляд цепляется за что-то, вы испытываете раздражение, то нужно что-то менять.

Бесспорно – новая кухня по карману далеко не всем, но даже старую можно привести в состояние, которое будет вас удовлетворять. Первый и самый простой шаг – генеральная уборка. Не мной замечено, что чистые, на первый взгляд, шкафы и полочки таят в себе не очень приятные сюрпризы под пристальным вниманием.

Итак, генеральная уборка проведена, кухня блестит. Идем дальше. Теперь посуда. Большинство из нас уверено, что подаренный на свадьбу сервиз – это на всю жизнь. И лишь неосторожность, благодаря которой он разобьется, может нас с ним разлучить. Здесь я вас разочарую. Надоевший сервиз пусть отправляется на помойку или в руки нуждающимся ровно в тот момент, когда вам этого захочется. Исключение, конечно, если это памятные вещи, тогда они могут переехать жить в шкаф.

Трудно переоценить удовольствие от использования новой, современной посуды. Балуйте себя периодически не только новыми тарелками, но и разными новшествами. Дизайнеры постоянно придумывают интересные, а иногда и

забавные штуки.

Следующий шаг – это текстиль. В современном мире почти не принято использовать тканевые скатерти и салфетки. Если для вас это также неприемлемо, покупайте хотя бы новенькие полотенца почаще, а старые выбрасывайте без сожаления. Но все же очень советую обзавестись настоящей белой скатертью. Доставайте ее по праздникам или на семейных обедах. Ничто не создает атмосферу праздника и торжественности так, как белая скатерть.

Битва #4 Кухня как лаборатория

Многие из нас, храня в ДНК опыт советского быта, привыкли довольствоваться малым. Новинки техники и кухонных принадлежностей не притягивают нашего внимания. И если техника еще хоть как-то способна убедить хозяйку в своей полезности, то кухонные принадлежности заметно проигрывают. Однако, как раз эти маленькие детали и делают наш быт комфортным, а повседневные обязанности более приятными. Много раз слышала от знакомых, что кухонную технику позволить себе не могут, так как она занимает много места. С кухонными принадлежностями такая проблема отсутствует. Эти малыши не заполняют пространство, а пользу приносят ощутимую.

О чем именно речь? Вот мой список «мелочей-любимок» на кухне:

А) Качественные ножи разных размеров и назначений.

Выбрасывайте некачественные и неудобные ножи без сожаления. Любителей так называемых «самозатачивающихся» ножей разочарую – когда попробуете хороший нож из качественной стали, забудете, что когда-то пользовались чем-то другим. Если покупка набора хороших ножей больно ударит по семейному бюджету, купите один среднего размера.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/skorobogatova_nina/bitva-s-kuhonnoy-plitoy-kak-perestat-stradat-ot-domashnih-del

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити