



Veiksmīgā saimniece



Irina Sokoviha

Veiksmīgā saimniece

KĀ PASPĒT VISU PADARĪT?

Unikāla metode, ar kuras palīdzību
sakārtosi savu dzīvi



Ирина Сергеевна Соковых
Счастливая Хозяйка: как все успевать?
Уникальные методики, которые приведут твою жизнь в порядок
ООО «Издательство АСТ», Москва

No krievu valodas tulkojusi *Inta Kalniņa*
Veronikas Stepanovas ilustrācijas
Uldis Baltutis – vāka noformējums

Copyright © Ирина Соковых, 2015
Copyright © Вероника Степанова, 2015
This edition is published by arrangement with «Издательство АСТ»

ISBN 978-9934-534-84-3

© «Izdevniecība Avots»
© I. Kalniņa, tulk. no krievu val.
© U. Baltutis, vāks

Satura rādītājs

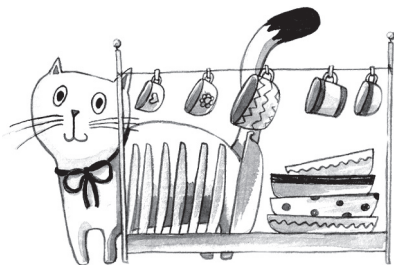


1. DAĻA,

kurā es norādu, ar ko un kā sākt.

Tāpat arī dalos pieredzē, kā kļuvu par veiksmīgu saimnieci

Es esmu neveiksmīga saimniece.....	10
Veiksmīgās saimnieces – kas viņas ir?	21
Amerikāņu pieredze	26
Kam noderēs veiksmīgās saimnieces sistēma?	29
Kam veiksmīgās saimnieces sistēma noderēs dzīves un ģimenes glābšanai?	31
Veiksmīgās saimnieces sistēmas baušļi.....	34



2. DAĻA,

kurā es pierādīšu, ka ikviens no mums var
ieviest kārtību mājās (piecu soļu sistēma).

Vai VISS ģeniālais ir vienkāršs.

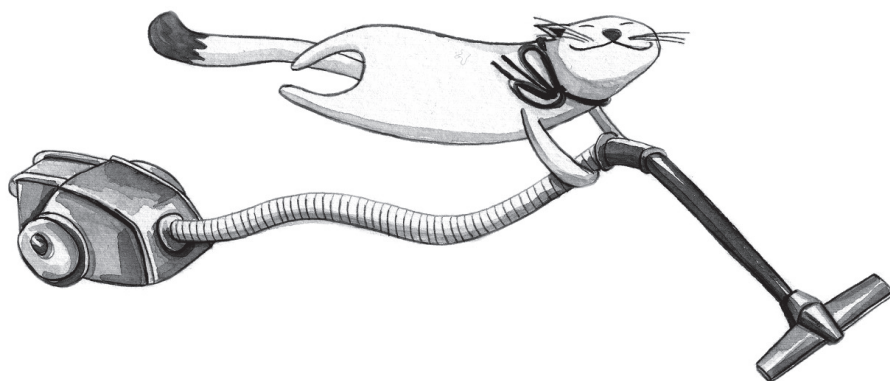
Pirmā nodaļa. Likvidē nekārtību kā šķiru	42
Stereotipi, kas neļauj mums mainīties	46
Kāpēc nevajadzīgas lietas atrodas mūsu mājā?	49
Minimālisms kā dzīves stils	51
Kā atbrīvoties no krāmiem	55
Kāpēc tik grūti šķirties no krāmiem?	57
Otrā nodaļa. Ģenerāluzkopšana: rīkojamies saskaņā ar plānu	77
Ģenerāltīrīšana virtuvē	79
Ģenerāltīrīšana bērnistabā	82
Vannasistabas un tualetes tīrīšana	89
Mājas darba vietas (ofisa vai kabineta) tīrīšana	95
Trešā nodaļa. Radināties pie kārtības katru dienu	103
Karstie punkti	103
Tīrības salīna	107
Zonēšana un plānošana	112
Kopšanas darbu gada plāns	115
Nedēļas sešas zonas	125
Piecpadsmit tīrības minūtes	128
Rīta un vakara rituāli	135
Ceļu noiet ejošais jeb kā nepamest veiksmīgās saimnieces sistēmu?	144
Lietu «organizēšana» un glabāšana	155

3. DAĻA,

kurā es izskaidrošu, kas ir laika
menedžments saimniecēm, un iemācīšu,
kā valdīt pār savu laiku.

Pirmā nodaļa. Nekārtība un dzīve: kurš vainīgs un ko darīt?	172
Kāpēc mēs neko nepaspējam?	172
Kāpēc mēs nedarām mājas uzkopšanas darbu?	176
Slinkums mūsu dzīvē vai kāpēc nedrīkst slinkot?	191
Kā sakārtot savu dzīvesveidu	195
 Otrā nodaļa. Laika menedžmenta pašmācības grāmata	200
1. instruments – plānotājs	200
Mana plānošanas sistēma	220
2. instruments – pirkumu saraksts.....	227
3. instruments – kontroles žurnāls	237
4. instruments – ģimenes kalendārs.....	249
 Trešā nodaļa. Finanšu plānošana ģimenē – kāpēc tas nepieciešams, un kā to darīt?.....	251
Ģimenes budžeta veidi	251
Universālā recepte – aplokšņu metode	256
Kāpēc jāpieraksta tēriņi?	260
5. instruments – finanšu uzskaites žurnāls	263
 Ceturtdā nodaļa. Kad plānošana patiešām darbojas?	264
Vai plāni un saraksti ir nepieciešami?	264
Efektīvas plānošanas likumi. Kā ietaupīt laiku?	270

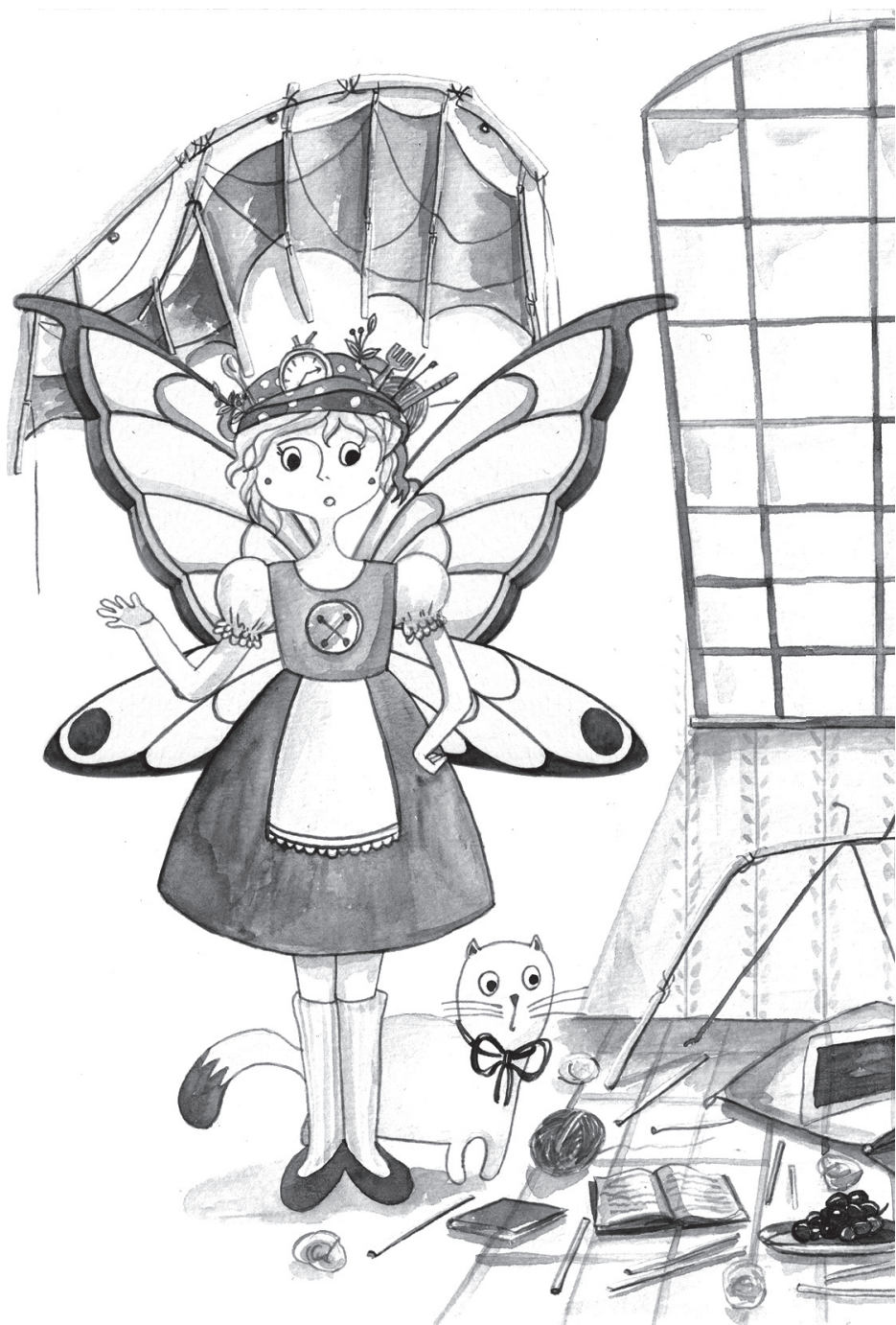
Kā visu paspēt?	276
Pareiza prioritāšu noteikšana	277
Gada plānošanas likumi	283
Laiku var nopirkt!	288
 Pēcvārda vietā	 290
Perfekcionisms un tā nozīme katra cilvēka dzīvē	290
Kā panākt, lai vīrs palīdzētu saimniecībā?	292
Pēcvārda vietā	300



2. DAĻA,

kurā es pierādīšu,
ka ikviens no mums var
ieviest kārtību mājās
(piecu soļu sistēma).
Vai VISS ģeniālais ir
vienkāršs.







Likvidē nekārtību kā šķiru



Visu dzīvi mēs krājam krāmus, galvenokārt galvā. Mēs ceļamies sliktā garastāvoklī, brokastu laikā īgņojamies uz vīru un bērniem, tad cenšamies nepmierināto sejas izteiksmi noslēpt ar kosmētikas kārtu, bet pa ceļam uz darbu izjūtam nepatiku pret katru, kurš pagadās ceļā. Turpmākais nav labāks – apnicīgs darbs, skaudīgi kolēģi, pārāk prasīgs priekšnieks – un vakarā mēs atgriežamies mājās vēl sliktākā noskaņojumā nekā no rīta pamodāmies. Paskaidrojiet man, kā lai sāk jaunu dzīvi?

Sliktas domas un slikts noskaņojums – tie ir krāmi, no kuriem bez žēlastības jātiek vaļā. Jā, man ir viegli runāt, es daru darbu, kas man patīk, man ir pietiekami daudz brīva laika un iespēju. Taču piebīdīšu, ka to visu es sasniedzu, saņemot sāpīgus punus no savām kļūdām. Varat man neticēt, bet es sāku no tās pašas vietas, kur pašlaik atrodaties jūs.

Pārveidošanās nenotiek dažās dienās, nedēļās, pat mēnešos. Man bija nepieciešami gadi, lai

nonāktu pie secinājuma, ka vienīgi es pati savu dzīvi varu veidot brīnišķīgu. Par laimes augstāko punktu es uzskatu iespēju darīt laimīgus arī citus cilvēkus. Nevajag šeit domāt par visu cilvēci, taču mēs varam uzlabot dzīvi saviem bērniem, vīram, tuviniekiem.

Kā?

Pārdomām

Pirmkārt, **jābeidz izbaudīt negatīvismus**. Jā, jā, nebrīnieties, bet to dzīvi, no kuras tā gribat atbrīvoties, jūs patiesībā mīlat! Skan absurdi? Bet **nav neviena cilvēka, kurš ar prieku dara to, kas viņam nepatīk**. Palūkojieties apkārt, un jūs atradīsiet tam virkni apliecinājumu.



Jūsu labākā draudzene žēlojas par vīru, kurš viņu krāpj? Vai varbūt kaimiņiene dienu no dienas iet uz nemīlētu darbu? Un jūsu mājās valda haoss? Visi mēs apzināti izvēlamies savu ceļu, un mums visiem ir izvēle.

Pārdomām pirms naktsmiera

Iedomājieties divus svaru kausus – uz viena atrodas viss, ko jūs nemīlat vai negribat darīt, bet uz otra ir balva par to, ka jūs ik dienu veicat šos darbus.

Kāda balva var būt apkrāptai sievai vai mājsaimniecei, kura neko nepaspēj? Atbilde ir vienkārša – **APKĀRTĒJO ŽĒLUMS!** Vīra vai tuvinieku nevērību kompensē tieši žēlošana, ko saņemam no apkārtējiem. Cik patīkami paraudāt uz labākās draudzenes pleca, sūdzoties, ka vīrs ir āzis, priekšnieks – muļķis, bet niecīgā alga neļauj pat pasapņot par atpūtu kādā Vidusjūras kūrortā. Draudzene līdzjūtīgi apkampj un sāk psiholoģisko atbalstu: «Viņš nav tevis cienīgs! Priekšnieks neredz, kāda tu esi gudriniece! Rūpes par bērniem un vīru ir daudz svarīgāka par tīrību virtuvē, tu esi malacis!»

Un kāds ir rezultāts? Mēs turpinām pazemoties un ciest netaisnību, jo tikai šādā gadījumā mēs esam gudrinieces! Tikai šādā gadījumā mēs varam gaidīt līdzjūtību un to, ka mums pievērsīs uzmanību.

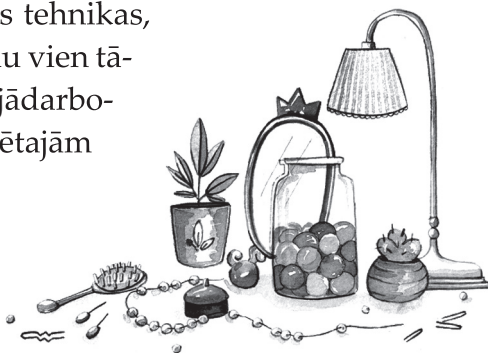


Iekrāso dzeltenā krāsā!



Man jau bija izstrādājies ieradums izmest nevajadzīgās lietas, atstājot tikai pašas noderīgākās, taču nebiju iedomājusies, ka jāatstāj ne tik daudz vajadzīgo, bet vairāk mīlo lietu!

Tas man bija īsts atklājums, jo lielākā daļa mantu man nesagādāja prieku. Un es izmetu noderīgu eļļu ādas kopšanai, apģērbu, kurš bija «pareizs,» bet man nepatika, tāpēc es to nenēsāju. Es tiku vaļā no tik daudz kā, ka tagad brīnos, kā tas viss satilpa manā dzīvoklī? Tagad es sajūtu baudījumu no tā vien, ka paņemu rokās lietas, man patīk uzkopt dzīvokli, jo tajā atrodas tas, ko es mīlu. Un, lai gan nācās izmest šo to no sadzīves tehnikas, es jūtu baudījumu vien tāpēc, ka man nav jādarbības ar šīm nemīlētajām lietām.



Vietas, kur uzkrājas visvairāk krāmu

Tagad es sniegšu piemērus, lai jūs saprastu, kuras ir vietas dzīvoklī ir jāsakārto vispirms.

1. DRĒBJU SKAPIS

Vispirms metam ārā drēbes, kuras nelietojam divus gadus. Dažā labā skapī glabājas jaunas drēbes ar visām etiķetēm. Tās, protams, ir ļoti grūti izmest un droši vien arī nevajag. Jo galvenais uzdevums ir nevis izmest, bet atbrīvoties. Tāpēc šādu apģērbu var piedāvāt draudzenēm, darba kolēģēm vai atdot labdarībai, t. i., atrast kaut kādu pielietojumu. Tagad ir ļoti daudz saitu, kur var pārdot savu apģērbu, tā ka drēbju skapja inventarizācija ļaus arī nedaudz nopelnīt.

Taču neiesaku aizrauties ar pārdošanu. Maisos saliktais apģērbs grūti un lēnām pamet dzīvokli, jo nepietiek tikai atrast potenciālo pircēju, bet jāvienojas par cenu, jāļauj apģērbu pielaikot, un pārējam parasti 1–2 priekšmetus, bet jums jāatbrīvojas no vairākiem maisiem. Tāpēc pārdošana var aizņemt vairākus mēnešus un dzīvoklis pārvēršas par komisijas veikalu. Tāpēc, ja ir iespējams kaut ko atdot bez naudas, – atdodiet! Tam būs atdeve nekavējoties.

Vēl viens lieku mantu avots skapī ir mūsu iemīļotākais apģērbs – tas, ko valkājam regulāri, taču no

biežās mazgāšanas kļūvis nekvalitatīvs. Un tomēr, mums ir tik grūti no tā tikt vaļā, jo tas ir ērts, mums patīk, un ar to saistās zināmas atmiņas. Tāpēc vēl gribas to saglabāt, lai valkātu vasarnīcā vai mājās. Taču, ticiet man, izdilušu vai izstaipījušos apģērbu jūs tāpat nevalkāsi. Bet, **ja jūs to darāt, uzstājīgi lūdzu – NEKAVĒJOTIES PĀRTRAUCIET!** Tādējādi jūs ne tikai pazemināt pašvērtību savās acīs, bet tādu jūs redz arī vīrs un bērni, un kādēļ lai tas tā būtu? Es šādas lietas sagriežu lupatiņās, kuras noder mājsaimniecībā, nevis guļ plauktos un traucē kārtības un tīrības uzturēšanai.

2. VIRTUVES SKAPĪŠI

Vēl viena lieta, kura obligāti jāsakārto. Bieži vien tur glabājas vienreiz lietojamie trauki un daudz citu mantu, kuras mēs nelietojam vai lietojam ļoti reti. **Šeit glabājas daudz priekšmetu, kurus var aizstāt ar citiem, patiešām vajadzīgiem un funkcionējošiem.** Piemēram, krūzīti ar iesistu robu varam aizstāt ar jaunu, skaistu krūzīti, un tas neprasa lielus līdzekļus. Vecu polietilēna maisiņu vietā nopirkt jaunu iepakojumu. Un ne jau man stāstīt, ka vecie maisiņi nav jākrāj.



3. BALKONS

Šeit pat nav daudz ko runāt, jo lielākā daļa balkonu ir pārvērsti par nevajadzīgu lietu glabātavu. Šeit mēs liekam mantas, kuras nav ērti glabāt istabā un kuras tieši tāpēc atrodas uz balkona. Tāpēc uz balkona glabājas daudz kas (sevišķi tas, ko tur aiznesam, sakot «lai tur mierīgi pastāv»). To visu bez žēlastības metam ārā.

4. VANNASISTABA

Ne mazāk populāra vieta, kur uzglabāt dažādus trauciņus, burciņas un tūbiņas, kuru saturu mēs nelietojam, jo preparāts nav mums piemērots, vai uzglabājam – ja nu kādreiz noderēs. Šādas lietas nav jāglabā. Ja izmest žēl, tad vajadzētu vismaz veikt inventarizāciju un nepirkt jaunu šampūnu, pirms neizlieto jau piecus iesāktos.

5. DATORĢALDS

Uz/zem/blakus tam parasti uzkrājas milzums daudz dažādu papīru, kuri, kā mums šķiet, vēl noderēs, taču īstenībā tie ir nekur nederīgi. No tiem jātiek vaļā.



Slepenais paņēmieni

BET TAGAD ĻOTI SVARĪ-
GA INFORMĀCIJA! MĒNEŠA
BEIGĀS VISA NEIZMANTO-
TĀ NAUDA TIEK IELIKTA NK
APLOKSNĒ VAI IEMAKSĀTA BANKAS KONTĀ.
NAUDA NETIEK NOVIRZĪTA NĀKAMĀ MĒNEŠA
TĒRĪNIEM.

UN PAT TAD, JA MĒNEŠA SĀKUMĀ JUMS IR AT-
LIKTS PIETIEKAMI DAUDZ NAUDAS, ATLIKUŠO
NEVAJAG IEGULDĪT PIRKUMOS. JA PIRKUMS
NEBIJA IEPRIEKŠ IEPLĀNOTS, VISDRĪZĀK ŠĪ
NAUDA TIKS IZLIETOTA NELIETDERĪGI.

Kāpēc jāpieraksta tēriņi?

Ideāls variants ir uzrakstīt uz aplokšnes summu,
kuru jūs esat nodomājusi tajā ielikt. Taču ir ļoti
grūti noteikt, cik naudas katrai pozīcijai vajadzēs,
ja līdz šim neesat ar to saskārusies. Tāpēc iesaku

pāris mēnešus pievērst lielāku uzmanību tēriņiem. Pierakstiet visu, ko pērkat, jebkurus izdevumus – transporta, taksometra, pusdienu, pat košļājamās gumijas. Mēneša beigās izanalizējiet izmaksas. **Jūs būsiet izbrīnīti, atklājot, cik daudz naudas iztērēts nelietderīgi. Bet jūs taču tērējat tās nopelnīšanai savu laiku, bieži vien dzīves lielāko daļu.** Jūsu laiks ir vairāk vērts, nekā izmest to kopā ar šokolādes batoniņiem.

Ja jūs izvērtēsiet pāris mēnešus, tad kļūs skaidrs, cik daudz naudas tiek izlietots dažādām pozīcijām. Šie skaitļi tad arī jāraksta uz aploksnēm.

Ko darīt, ja ieņēmumi nav regulāri?

Protams, ja jūs katru mēnesi noteiktā datumā saņemat avansu un algu, plānot finanses ir viens vienīgs apmierinājums. Taču ko darīt, ja ieņēmumi nav pastāvīgi un tos saņemat neregulāri vairākas reizes mēnesī? Šāda situācija bija un arī pašlaik ir mūsu ģimenē, tāpēc es varu ieteikt paņēmieni, kurš droši vien darbosies arī jūsu gadījumā.

Ilgi nestāstīšu, ka visi līdzekļi, ko saņemat, ir jāpieraksta, taču atcerēties to vajag vienmēr. Ja papildus nopelnītajam ir vēl kāda saņemta nauda (piemēram, stipendija, sociālais pabalsts, prēmija, dāvana naudas veidā, vecmāmiņas iedotā nauda kārumiem), arī tā ir jāpieraksta. Pirmkārt, tā jūs

sapratisiet, cik lielus līdzekļus jūs tiešām varat tērēt, un, otrkārt, gada beigās jūs varēsiet izsekot pozitīvai vai negatīvai tendencei.

Kā rīkojamies tālāk? Ņemam papīra lapu, sadalām to vairākās slejās (atkarībā no tēriņu skaita) un saliekam prioritātes: pirmajā vietā – uzturs, otrajā – īre un komunālie maksājumi, trešajā – dzīvnieki... Stop! Bet ja nu saslimst bērns mēneša sākumā, bet visu neiztērēto iepriekšējā mēneša naudu jau esam noguldījuši kontā? Tad prioritātes mainās – zāles – pārtika – dzīvnieki utt.

Tālāk mēs sadalīsim līdzekļus pa aploksnēm atkarībā no tā, kā nauda ienāk, pie reizes pierakstot summas – saņēmāt 300 €, sadaliet 50 € – zālēm, 100 € pārtikai utt. Nākamreiz saņēmāt vēl 200 € – 50 € pārtikai, 150 € – īrei un komunālajiem maksājumiem. **Tiklīdz kāda pozīcija ir aizpildīta, mēs to izsvītrojam un tā pakāpeniski piepildām visas aploksnas.**

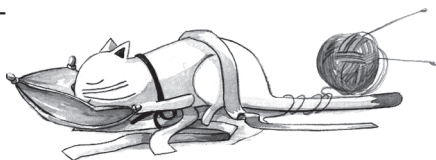
Ja, piemēram, mēnesī mums no aploksnas «Pārtika» neparedzētiem pasākumiem bija jāpaņem 100 €, bet aploksnē vēl nav ielikta visa summa, tad vienalga šos 100 € uzskaitām kā patēriņu pārtikai. Tas iemācīs jūs plānot precīzāk.

5. INSTRUMENTS – finanšu uzskaites žurnāls

Visu šo uzskaiti vislabāk veikt īpašā burtnīcā vai datorā. Tā var būt atsevišķa burtnīca vai sadaļa jūsu plānotājā (iesaku izmantot plānotāju, jo tajā ērti ierakstīt ikdienas tēriņus). Lai arī kādu variantu jūs izvēlētos, atcerieties, ka svarīgi pierakstīt ikdienā iztērēto un reizi gadā izanalizēt finanšu stāvokli un izvērtēt investīciju efektivitāti.

Pārdomām pirms naktsmiera

Iedomājieties, ka jūsu ģimene ir liels uzņēmums, bet jūs – tā galvenā grāmatvede. Bez precīzas finanšu pārvaldības uzņēmums nevarēs stabili strādāt, bet, pareizi rīkojoties ar finansēm, tas attīstīsies.



Tāpēc mans galvenais padoms – ieviest finanšu uzskaites žurnālu un veltīt tam kaut vai vienu dienu mēnesī. Man tas ir katra mēneša pirmais datums, kad es plānoju, analizēju, savelku galus un koriģēju finanšu stratēģiju.