

Мы слышим: «Понедельник...» и тут же на автомате добавляем — «день тяжелый». Но он не должен быть таким! Что стоит сделать в воскресенье, чтобы облегчить начало трудовых будней?

Как бы мне ни хотелось быть человеком, который в понедельник появляется на работе вовремя, после утренней тренировки, со свежей головой и заранее приготовленным обедом, к сожалению, это не про меня! Я встаю поздно, несколько раз нажав кнопку «отложить» на будильнике. Едва продираю глаза, потому что всю ночь убеждала себя: «Посмотрю еще один эпизод сериала и точно пойду спать». Я плетусь делать завтрак, а кофе допиваю уже в машине.

В этом нет ничего хорошего, это приносит стресс и раздражение, мешает продуктивно начать напряженную неделю. Поэтому я составила список того, что надо сделать в выходные, чтобы пережить будни было проще.

1. Изучить рабочий календарь

Неприятно неожиданно осознать, что на утро запланировано пять встреч подряд, или забыть о намеченном обеде. Чтобы этого не произошло, в воскресенье загляните в календарь и внимательно изучите, какие дела намечены на ближайшие дни.

Вам предстоит командировки? Возможно, какую-то встречу нужно отменить или о чем-то договориться? Проверьте, чего не хватает в списке. Заранее оценив количество запланированных дел, вы почувствуете, что справиться с ними легче. Не забудьте выделить время для приятного: свиданий, встреч с друзьями, прогулок с собакой.

2. Приготовить немного еды на неделю

Я не предлагаю готовить запасы в промышленных масштабах или проводить выходной на кухне. Тем не менее стоит уделить немного времени приготовлению еды на грядущую неделю. Все разные: одни предпочитают сразу состряпать кучу блюд и отправить в морозилку, вторые ориентируются на продукты, что есть в холодильнике, третьи отправляются в супермаркет (или интернет-магазин) и выбирают то, что нужно. Привычка продумывать меню на неделю не только поможет правильнее питаться, но и избавит от хлопот. Например, вернувшись с работы в восемь вечера, вы не будете раздумывать о том, что приготовить на ужин, отпадет необходимость заходить в магазин после долгого и сложного дня.

3. Прибраться в квартире

Заметьте, я не сказала «навести идеальную чистоту». Конечно, если вам нравится проводить выходные за уборкой, пожалуйста: можете вооружиться пылесосом, шваброй и несколькими моющими средствами, включить любимую музыку и приняться за дело. Но если для вас это слишком, потратьте минут 15 на устранение беспорядка. Уберите со стола в кухне, протрите зеркало в ванной, разберите косметичку, избавьтесь от чеков. Пробежитесь взглядом по квартире и потратьте несколько минут на каждую зону, где заметили беспорядок. Продолжайте осматриваться, пока дом не примет почти презентабельный вид. Ничего хуже, чем скатиться с кровати в понедельник утром и сразу налететь на гору неразобранного чистого в лучшем случае белья.

4. Составить список дел на понедельник

Приходя в офис после выходных, не знаю, за что хвататься: разбирать электронную почту, отвечать на сообщения или заниматься задачами, отмеченными в планировщике? Составление краткого списка дел или плана на утро понедельника в воскресенье, когда вы спокойны и достаточно собраны, поможет расставить приоритеты и начать неделю более эффективно.

5. Лечь спать пораньше

Это позволит проснуться в понедельник утром отдохнувшими. Поверьте, это не мелочь. Не могу сосчитать, сколько понедельников было потрачено впустую из-за недосыпов. Идти в кровать очень не хочется, интереснее бесконечно листать ленту Instagram. Тем не менее отложите телефон, выключите свет и начинайте считать овец. Тело и ум поблагодарят вас за полноценный отдых. Спасибо скажут также ваш партнер, друзья и коллеги. Если же вам сложно ложиться рано, дайте себе дополнительный час, чтобы успокоиться перед сном.

6. Расслабиться

Я неоднократно наслаждалась бездельем выходные напролет, и к вечеру воскресенья меня накрывало чувство вины. Думаю, это не только моя проблема. Чтобы ее избежать, перенесите дела на субботу, а второй выходной посвятите себе. Запишитесь на массаж, почитайте, съешьте что-нибудь полезное, прогуляйтесь с друзьями, примите горячую ванну, сделайте маску для лица, посмотрите фильм, выберите любое занятие, которое поможет начать неделю свежими и отдохнувшими.

Джулия Деллитт