

עסק. בית. ומה שביניהם.



עסק. בית. ומה שביניהם.

מדריך לאישה שרוצה גם וגם, ומוכנה לצחוק בדרך

נעים להכיר (בין הכביסות למאזנים)

שלום לך אישה יקרה.

כן, את שיושבת שם בכנס "תמך", נראית רגועה ומסודרת, כאילו לא שלפת הבוקר טוסט שרוף מהטוסטר רגע לפני שההסעה ברח. אם החוברת הזו בידיך, את מחזיקה שני תפקידים חשובים. בבוקר את סוגרת עסקאות, מנהלת ספקים, ומרגישה שהכול עובד. בצהריים? את מנהלת משא ומתן "רציני" עם זאטוט בן שלוש שמתעקש ללבוש את החולצה של שבת לגינה באמצע יום שלישי.

ובינינו? הלקוחות זה החלק הקל. האתגר האמיתי מתחיל כשחוזרים הביתה.

כולנו מכירות את הרגע הזה: את באמצע שיחה חשובה, הקול שלך הכי סמכותי בעולם. ואז את מרגישה יד קטנה ודביקה מושכת לך בחצאית ולוחשת: "אמא... נגמר הקורנפלקס".

באותו רגע את צריכה להחליט: האם את כרגע המנהלת שמחזיקה את העניינים, או אמא שמבינה שנגמר הקורנפלקס זה משבר לאומי? התשובה היא: את גם וגם.

בחוברת הזו לא נדבר גבוהה-גבוהה. נדבר תכלס. על איך עושים את השילוב הזה בחיוך. איך מנהלים בית ברוך ילדים (בלי עין הרע), ועדיין מצליחים להרים עסק לתפארת.

בלי סיבוכים. רק עם הרבה אהבה, קצת סדר, והומור בריא. כי אם לא נצחק על הבלגן - מה יישאר לנו?

אז קחי נשימה, תשחררי חיוך, ובואי נראה איך עושים את זה - **מהבוקר ועד הלילה.**

מי אני, ולמה אני כאן?

נעים להכיר,

אני מרים הרוש.

כמוך, גם אני אישה שעובדת, מנהלת, חושבת קדימה -
וגם אמא, עם בית, ילדים, ויום שמתחיל הרבה לפני שמישהו אחר מתעורר.

במהלך השנים גיליתי משהו פשוט:
כשהבית מבולגן - זה לא נשאר רק בארון.
זה זולג לזמן, לראש, ולשקט הפנימי.

ומצד שני -

כשהארון מסודר, נגיש ומדויק,
משהו נרגע.

פתאום יש פחות חיפושים, פחות עומס, ויותר פניות למה שחשוב באמת.

מכאן נולד מה שאני עושה היום.

אני מלווה נשים בארגון ארונות וסדר בבית,
בצורה פשוטה, נעימה ומותאמת אישית.

בליווי פרונטלי בבית, או בליווי טלפוני ומרחוק -
כל אחת בדרך שנוחה לה.

אני עובדת עם נשים מכל הסוגים: נשים עמוסות, נשים מסודרות, נשים עם שפע
נשים שרוצות שהבית יעבוד בשבילן, כדי שיוכלו להתפנות למה שבאמת חשוב: להרוויח יותר בעסק
וליהנות יותר מהמשפחה.

החוברת הזו נולדה מתוך השטח.

מתוך בתים אמיתיים, ארונות אמיתיים, וחיים אמיתיים.

**אם תוך כדי הקריאה הרגשת שמישהו מבין אותך -
כנראה שזה מדבר בדיוק אליך.**

פרק 1

בוקר של חיוך-ואנרגיות טובות

מתחילים את היום באנרגיות שיא

השעה: 7:15 בבוקר. המקום: המטבח. המשימה: לשלוח את כל המתוקים ללימודים, שמחים, שבעים ומסודרים. יש נשים שחושבות שבוקר זה זמן לחוץ. אנחנו יודעות שבוקר טוב מתחיל בכלל בלילה שלפני.

1. המתנה שאת נותנת לעצמך בערב

אישה חכמה כבר יודעת שאי אפשר "להרים את הבית" בבוקר בלי הכנה מוקדמת. כשאת מסדרת בערב את הבגדים לכולם על הכיסאות (כן, גם את הגרביים שנוטות להיעלם בכביסה), את נותנת לעצמך ולבית מתנה של שקט. תחשבי על זה: הילדים קמים, והכול מחכה להם מוכן. התיקים ליד הדלת. אין שאלות, אין חיפושים, אין צעקות "אמא איפה הציצית?!", יש רק רוגע. זה משאיר לך זמן בבוקר לדבר החשוב באמת: לתת להם נשיקה, שוקו חם, ולשלוח אותם לדרך בשמחה.

2. הומור הוא המפתח

ואז מגיע הבוקר. קרה משהו לא צפוי? נשפך השוקו על הרצפה ששטפת אתמול? לא קרה כלום! במקום להתעצבן, תצחקי. תגידי "כנראה הרצפה הייתה צמאה", תנגבי ותמשיכי הלאה. כשאת מחייכת מול ה"פנצ'רים" הקטנים האלה, כל הבית מחייך איתך. את יוצאת מהבית לעבודה לא בתחושה ש"שרדת את הקרב", אלא בתחושה של סיפוק. הנה, כולם יצאו מסודרים. עכשיו את פנויה להתפנות לעבודה שלך בראש שקט.

פרק 2

בזמן העבודה - הבית עובד בשבילך

ניהול בשלט רחוק עם דף ועט

הילדים במוסדות. את בעסק. הראש שלך במשימות, בטלפונים, בפגישות. אבל איך דואגים שהבית לא יתפרק בזמן שאת לא שם? ואיך זוכרים הכול? התשובה היא פשוט.

1. הלב של הבית: המקרר.

תשכחי מכל השיטות המסובכות. דלת המקרר היא המקום שבו הכול נפגש. כאן הדברים מתארגנים. יש לנו "דף קסם" מגנטי על המקרר. נגמר החלב? כותבים מיד. צריך לקנות מתנה לגננת? רושמים. ברגע שזה כתוב בדף - זה יוצא מהראש שלך. את מסתובבת בעולם בתחושת שחרור. את לא צריכה "לזכור" שום דבר, כי הדף זוכר בשבילך. פעם בשבוע, את לוקחת את הדף הזה, והופ! יש לך רשימת קניות ורשימת מטלות מוכנה. הכי פשוט שיש.

2. הכול תלוי בהכנה

כשאת בעבודה, הבית צריך "לנסוע" על אוטומט. תכנון מראש של ארוחות הצהריים לכל השבוע חוסך לך את השאלה המציקה ב-12 בצהריים: "רגע, מה הם יאכלו היום?". כשיש סדר, את יכולה להתרכז נטו בעבודה ולהגדיל ראש, בלי דאגות מיותרות מהבית.

פרק 3

רגע, מי אני עכשיו? (אמא!)

(איך אנחנו גם וגם, ובגדול)

מכירה את הרגע שבו הבית משנה צורה? הרגע הזה שבו הילדים חוזרים, וצריך לעבור מתפקיד לתפקיד בשניות. זה הרגע הקריטי. המעבר מהעבודה לבית.

1. ה"סוויץ" בדלת

יש לי טקס קבוע. לפני שאת מכניסה את המפתח - תעצרי לשנייה. קחי נשימה עמוקה. בדמיון שלך, תניחי את "תיק העסקים" והדאגות בחוץ.

עכשיו, כשאת פותחת את הדלת - את נכנסת נטו אמא. 100% נוכחות. החיוך שלך הוא רק בשבילם.

2. קודם כל אוכל

הדבר הראשון שקורה כשהם נכנסים? אוכל. ילד רעב הוא ילד... איך נגיד בעדינות? פחות רגוע.

ברגע שהבטן מלאה (בארוחה טובה שדאגנו לה מראש, זוכרת?), מפלס הרעש יורד והחיוכים עולים. תקבלי אותם עם ריח טוב. זה משדר להם: "חייתי לכם".

3. שיחת ה"מה נשמע"

במקום לחלק הוראות על השנייה הראשונה ("תלה את התיק!", "למה הכול זרוק?"), תתחילי בחיבוק. "ספרו לי משהו כיף שקרה היום". פתאום, הבית הופך למקום נעים ומחבר.

פרק 4

ערב יורד

(הזמן למשפחה ולסדר)

השמש שוקעת, ואנחנו לקראת סוף היום. זה הזמן להפוך את ההמולה לרוגע.

1. שותפים קטנים לדרך

הילדים הם לא אורחים במלון, הם השותפים שלך! אנחנו מחלקים תפקידים עם שמות יפים. הילד הוא "אחראי פינוי שולחן", הילדה היא "סגנית אחראית כביסה".

כשהם עוזרים, הבית מתקתק, ואת נשארת עם יותר כוח. ועל הדרך הם לומדים לתת יד.

2. ארוחת ערב: הלב של הבית.

ארוחת הערב היא הזמן שלנו להתאחד. בלי הסחות דעת, בלי טלפונים, בלי עבודה. יושבים יחד, צוחקים, מדברים. זה הזמן למלא את הלב, לא רק את הבטן.

פרק 5

רגע, ואיפה את בסיפור?

תחזוקה שוטפת לאמא של הבית

יש שלב ביום שבו כבר לא מחזיקים - אלא נושמים. לפני שמסיימים את היום, בואי נזכור את הכוח שמחזיק את כל הדבר הזה: **את**. כשהכוחות נגמרים - הכול בבית מרגיש יותר כבד. לא משנה כמה הילדים חמודים. כדי שתוכלי להמשיך לחייך, את חייבת להיות מלאה.

1. לא מוותרים על ה"דלק"

מכירה את זה שאת רצה כל היום ונזכרת ששתית רק שלוק מים? אסור שזה יקרה. את חייבת לאכול מסודר. לא את השאריות מהצלחת של הילדים, אלא ארוחה משלך. בישיבה. כמו בן אדם. והקפה? הוא זמן בשבילך. תשתי אותו חם. העולם יחכה 5 דקות.

2. להרגיש טוב

כשאת נראית טוב, את מרגישה טוב. אל תתלבשי "רק בשביל הפגישה". תתלבשי יפה בשביל עצמך. סדרי את המטפחת כמו שצריך. כשאת עוברת מול המראה ומחייכת למי שאת רואה שם - ההרגשה הטובה שלך מתחזקת. את לא סתם "עובדת", את מנהלת!

3. רגע של יישוב דעת

קחי לך 10 דקות של שקט. תפילה בנחת, פרק תהילים, או סתם לשבת ולנשום אוויר צח. זה הזמן שלך להטעין מצברים.

פרק 6

השותפות האמיתית

(הבעל, והסיבה להכול)

הילדים ישנים. הבית שקט, ברוך השם. עכשיו זה הזמן להיזכר למה אנחנו עושות את כל זה. התשובה נמצאת ממש שם, בסלון, או בבית המדרש. קוראים לזה: **התורה של בעלך**.

1. הכוח השקט

כשאת סוגרת עסקה בטלפון, תזכרי: זה בשביל שכשהוא פותח את הספר בערב, הראש שלו יהיה נקי. הוא לא צריך לדאוג לפרנסה. יש לו "גב". והגב הזה - זו את. כל מילה שהוא לומד - רשומה על שמך. זה הדבר הכי יציב שיש.

2. כבוד הדדי

דווקא בגלל שאת חזקה בחוץ ומנהלת עניינים, בבית את יודעת לתת את המקום. כשאת מכבדת את הזמן שלו ואת הלימוד שלו, הילדים רואים את זה. הם גדלים בידיעה שזה הדבר הכי חשוב בבית.

3. רגע של ביחד

אל תשכחו אתכם. כוס תה, רבע שעה של שקט בסוף היום. לדבר, לשתף, לצחוק קצת על מה שהיה היום. לזכור שאתם צוות אחד שעובד ביחד למען אותה מטרה.

ומתוך השקט הזה, אפשר להתחיל מחר מחדש - קצת יותר רגוע.

סיום

אז מה עושים מחר בבוקר?

יקירה, הגענו לסוף היום - ולסוף החוברת.

ראית שאפשר גם אחרת.

שאפשר לנהל עסק, לגדל ילדים, ולהרגיש שהבית עובד בשבילך - ולא להפך.

אני מאמינה בכל ליבי **שסדר בארון הוא הרבה מעבר לבגדים.**

כשארון מסודר, נגיש ומדויק - משהו נרגע גם בבית, וגם בראש.

פחות חיפושים, פחות עומס, יותר זמן.

זמן לעבודה, זמן לילדים, זמן לעצמך.

בדיוק בזה אני מלווה נשים.

בארגון ארונות בצורה פשוטה, נעימה ומותאמת אישית -

לא משנה איפה את גרה, ולא משנה מה מצב הבית שלך.

הליווי יכול להיות **פרונטלי בבית,**

או טלפוני / מרחוק,

בדיוק בדרך שנוחה לך ומתאימה לשלב שבו את נמצאת.

וגם אם את אישה מאוד מסודרת -

לפעמים דווקא שם מסתתר העומס.

לא מבלאגן, אלא משפע.

ובארגון נכון, אפשר לפנות מקום -

בארון, בלוי"ז, ובחיים.

דרך ליווי אישי וסדנאות חווייתיות לארגון ארונות,

אני עוזרת לנשים לפנות מקום למה שחשוב להן באמת.

אם את מרגישה שהגיע הזמן שהארון יתחיל לעבוד בשבילך,
אם בא לך יותר שקט, יותר פניות, ויותר נשימה -
אני כאן בשבילך.

אפשר להיפגש, לדבר, ולבנות יחד סדר שמתאים בדיוק אלייך.

**כבר בשיחה הראשונה (ללא עלות), אנחנו עושות סדר בראש:
אנחנו ממפות יחד מה בדיוק תוקע אותך, ומבינות מהו הצעד הראשון והכי נכון עבורך לשחרור העומס.
את תצאי מהשיחה הזו כבר עם כיוון ברור ותחושת הקלה - עוד לפני שהזנו גרב אחת.**

ובקרוב בעזרת השם גם הספר שלי יראה אור.
אם תרצי לקבל עדכון כשהוא יוצא, ולהיות בין הראשונות לדעת -
תשאירי לי פרטים במייל, ונעדכן אותך כשהספר יצא לאור.

מחר בבוקר, כשהשעון יצלצל -

את כבר תדעי:

את לא רצה.

את בוחרת סדר.

**אל תחכי לעומס הבא. שלחי לי עכשיו מייל עם המילה 'סדר'
ונעשה יחד סדר מהשיחה הראשונה**

מחכה להכיר אותך,

מרים הרוש

053-3108004

PRACTIP2025@GMAIL.COM

רגע לעצמך!

החזון שלי

לפני שממשיכים הלאה -
עצרי לרגע.
זה לא עוד עמוד לקריאה.
זה עמוד בשבילך.
קחי עט, ותני לעצמך לענות בכנות.
אין נכון ולא נכון. יש רק מה שנכון לך עכשיו.

החזון שלי מהבית:

איך הייתי חוצה להבית שלי ירגיש ביומיום? (לאו איך הוא צריך להיבנות - איך הוא אמור לשרת אותי)

מה חשוב לי ליהיה בבית כדי שאוכל אנשום בו? (סדר, שקט, צמיחה, פלטות, שמחה, משהו אחר)

החזון שלי מהעבודה:

איך הייתי חוצה להרגיש בעבודה שלי? (מקצב, מעומס, בהכנסה, באנרגיה)

מה אני רוצה להעבודה יתן לי - מעבר לכסף?

החזון שלי מהשילוב בין בית לעבודה:

אני הייתי רוצה להביא להעבודה יחיו יחד? בלי מטבוק, בלי אשמה, בלי ריצה תמידית.

מה יקרה בחיים שלי אם יהיה יותר סדר, יותר נגישות, ופחות צומם?

משפט אחד לעצמי:

אם אני צריכה לעקוב את הכאן למשפט אחד, זה יהיה:

* אפשר לחזור לעמוד הזה שוב בעוד חודש, ולבדוק מה השתנה.

החוברת הזו נולדה מתוך בתים אמיתיים.
מתוך עומס, שפע, ורצון אחד כשוט –
שהבית יעבוד בשבילנו, ולא להפך.

אם משהו כאן דיבר אלייך,
כנראה שהגיע הזמן לסדר אחר.

· ליווי פרונטלי · ליווי טלפוני · סדנאות ·

053-3108004

PRACTIP2025@GMAIL.COM

מרים הרוש

ליווי לארגון ארונות וסדר בבית