

## 7 วิธีสร้างเวลาทอง หลังเลิกงาน

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

แต่ละวัน ....เวลาเดินทางเร็ว เวลาจึงเป็นสิ่งที่ค่าเหลือเกิน บางวันแทบจะไม่ได้อยู่ร่วมกับครอบครัว วันนี้เลยเอา 7 วิธีสร้างเวลาทอง หลังเลิกงาน มาแบ่งปันสมาชิก ลองนำไปใช้ซะคะ



### 1. อย่าหอบงานกลับบ้าน

เวลางานก็คืองาน เวลาอยู่บ้านก็คืออยู่บ้าน ยานำทั้งสองเรื่องมาปนกันนะคะ แต่ถ้างานเยอะจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาให้ชัดเจน



### 2. List สิ่งที่ต้องทำ

ประมาณ 2 ชั่วโมงก่อนเลิกงาน ลองจดสิ่งที่จำเป็นต้องทำหลังเลิกงาน รวมถึงจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังด้วย วิธีการนี้จะช่วยให้เห็นภาพรวมของงานที่ต้องทำ และทำได้ทันทีไม่หลงลืม และอย่า list งาน มากมายเกินไปที่จะทำในวันเดียว



### 3. ตั้งสมาธิ

ก่อน ที่เริ่มทำอะไรต่อจากเลิกงาน คุณแม่ลองตั้งสติซ้าๆ สักครู่ อาจนั่งลง หลับตา หรือสูดลมหายใจลึกๆ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที เพื่อให้คุณลืมความเครียด ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน มีความสดชื่นแจ่มใส พร้อมที่จะทำภารกิจต่อไป



### 4. วางแผนล่วงหน้าและจัดตารางเวลาให้ชัดเจน

ควรวางแผนและกำหนดระเบียบแบบแผนตารางของสิ่งที่ทำประจำวัน สัปดาห์ เดือน ล่วงหน้า จะช่วยให้คุณจัดระบบของงานที่บ้านและที่ทำงานได้ดียิ่งขึ้น



### 5. ห้องคร้วแสนสุข

เพราะ เวลาจำกัด จึงสามารถสมมุติห้องใดห้องหนึ่งในบ้านเป็นที่นัดพบปะกันได้ ซึ่งห้องครัวก็น่าสนใจ เพราะคุณสามารถทำกับข้าวไปด้วย พร้อมพูดคุยถึงเรื่องต่างๆ ของสมาชิกในครอบครัว



## 6. คลายเครียด

ยืดเส้นยืดสายก่อนนอนวันละ 5 นาที เปิดเพลงฟังสบายๆ จิบน้ำอุ่น ก็ช่วยลดความเครียดก่อนเข้านอนในวันที่แสนวุ่นวายได้ ค่ะ



## 7. เตรียมอาหารแบบมือรวม

กว่าจะเลิกงานเดินทางกลับบ้านก็จะกินเวลาการทำอาหารเย็นไปโข , ถ้าจะให้ดีก็คือทำอาหารเฉพาะวันเสาร์อาทิตย์แต่เพิ่ม ปริมาณเผื่อไว้คอนข้างมากหน่อย แลวแชตู้เย็นเอาไว้แบ่งอุ่นกิน

**แต่ละวิธีไม่ได้ยุ่งยากเลยใช่ไหมคะ เพียงแต่เริ่มลงมือเชื่อว่าเวลาแสนสุขที่บ้านของคุณ ก็จะกลับมาแน่นอนค่ะ**

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

[momypedia.com](http://momypedia.com)