

PRACOVNÍ LIST

Test jednoho večera

Vyplněný příklad z publikace Spravedlivá domácnost – Pracovní sešit · prázdný pracovní list k tisku je v celém sešitě

Zapište všechno, co jste dnes udělali, aby domácnost fungovala. Ke každé položce doplňte neviditelné kroky kolem ní. Zatím to nikomu neukazujte.

Co mám dnes za sebou	Všimnout si (co mi dalo signál, že je to potřeba?)	Zapamatovat si (co mi celou dobu zůstávalo v hlavě?)	Zařídít (co bylo potřeba rozhodnout nebo objednat?)	Udělat (co udělaly moje ruce?)
Příklad: rohlíky	Sáček byl skoro prázdný	Myslet na to až do večera	Kde se zastavit cestou domů	Koupit je
<i>Podepsat souhlas se školním výletem</i>	<i>Lístek trčel Adamovi z tašky</i>	<i>Termín je v pátek, 300 Kč je třeba v hotovosti</i>	<i>Našly se drobné, podpis u snídaně</i>	<i>Podepsáno, zpátky v tašce</i>
<i>Večeře pro čtyři</i>	<i>V 16:00 a nic nebylo naplánované</i>	<i>Ema nejí papriku, Adam má v šest fotbal</i>	<i>Změna na těstoviny, večeře v 17:30</i>	<i>Uvařeno, naservírováno, uklizeno</i>
<i>Zubař pro Emu</i>	<i>Připomínka na lednici</i>	<i>Poslední prohlídka byla v dubnu, vzít kartičku pojištěnce</i>	<i>Tri termíny porovnané s Jakubovými směny</i>	<i>Objednáno na čtvrtek 15:30</i>
<i>Praní</i>	<i>Plný koš, žádné čisté ručníky</i>	<i>Adam potřebuje v sobotu dres na fotbal</i>	<i>Dvě pračky naplánované podle předpovědi deště</i>	<i>Vypráno, pověšeno, složeno</i>
<i>Dárek pro Jakubovu mámu</i>	<i>Upozornění v kalendáři dva týdny předem</i>	<i>Zmíňovala šálu; a co jsme dávali loni?</i>	<i>Vybráno online, zvolen den doručení</i>	<i>Objednáno a zabaleno</i>
<i>Taška na plavání pro Emu</i>	<i>Zítra má plavání</i>	<i>Brýle byly ještě mokré z minulého týdne</i>	<i>Přes noc usušené, ručník zkontrolovaný</i>	<i>Taška sbalená</i>

Co mi celý den běželo hlavou a žádná kamera by to nezachytila?

Nákupní seznam, kartička od zubaře, školní souhlas a to, kdo si vzpomene na plavecké brýle. Tohle všechno bylo na mně od snídaně až do večera a nikdo z toho nic nevěděl.