



JUTARNJA
RUTINA BEZ
STRESA

započni dan s lakoćom

SARAH PILJEK

SADRŽAJ

01

KAKO IZBJEĆI JUTARNJI STRES I UŽURBANOST

Nauči kako unaprijed **pripremiti najvažnije stvari** kako bi jutra bila smirenija – od odjeće i doručka do vrtičke torbe i organizacije vremena.

02

MALE PROMJENE KOJE DONOSE VELIKU RAZLIKU

Koji mali **trikovi** mogu odmah **olakšati** jutarnje spremanje? Izbaci stvar koju ne moraš napraviti tog jutra, uvedi da se kroz igru dijete obuče...

03

ODABERI IDEJU

Odaberi jednu ideju i već sutra započni dan time. Promjene počinju malih, ali važnim koracima.



BOK, JA SAM SARAH

Kroz ovaj mini priručnik želim ti dati **savjete** kako da jutra u tvojoj obitelji **postanu mirnija, ugodnija i bez stresa**.

Uz male promjene i praktične savjete, svaki dan može započeti s više lakoće, osmijeha i povezanosti.

ISTRAŽI SAVJETE...



INSPIRACIJA

MIRNO JUTRO
NIJE *slučajnost*, VEĆ
REZULTAT MALIH
promjena
KOJE DONOSE VELIKU
RAZLIKU.



KAKO IZBJEĆI JUTARNJI STRES I UŽURBANOST

KORAK PO KORAK

Jesi li ikad doživjela da kreneš na posao, a već si **izmorena** i sprema sjesti, leći i uzeti predah?

Užurbani način života većinu ljudi dovodi do toga da od ranog jutra dan krene **užurbano, stresno i napeto**.

Nekako se uvučemo u taj **začarani krug** i ne vidimo način kako izaći iz njega.

Znaš što?

Želim ti reći da je moguće. **Moguće je** uz mini promjene svakog dana **doći do mirnijeg jutra** u tvom domu.

To je proces, ali može se - korak po korak.



NAČINI KAKO IZBJEĆI STRES I UŽURBANOST

01

PRIPREMA VEČER PRIJE – KLJUČ SMIRENOG JUTRA

Neka dijete **večer prije izabere** što će obući, kako bi se ujutro izbjegao taj izbor koji ponekad zna potrajati.

Pripremi doručak večer prije (npr. zobena kaša) ili imati ideju što ćeš pripremati tog jutra.

02

RANIJE USTAJANJE – 10 DODATNIH MINUTA ČINI ČUDA

Pokušaj **buđenje učiniti ugodnim** – nježna glazba, zagrljaj ili svjetlo umjesto naglog alarma.

Daj si 10 minuta više – ako se često žurite, probajte svi **ustati samo 10 minuta ranije** – tako ćete imati opušteniji početak dana.

03

JUTARNJA RUTINA U KORACIMA – NEKA DIJETE ZNA ŠTO SLIJEDI

Napravi **vizualni raspored** s jednostavnim ikonama ili slikama (obući se, oprati zube, doručkovati...). Djeca vole predvidljivost!

Koristi **djetetove najdraže pjesmice** – npr. "Oprati zube dok pjesmica traje" ili "Obući se do kraja omiljene pjesme".

04

MANJE "BRZANJA", VIŠE POVEZIVANJA

Umjesto "Požuri!", probaj koristiti smiren ton – npr. **"Hajde da vidimo možemo li se spremići prije nego pjesma završi!"**

Povežite se – kratak zagrljaj ili osmijeh mogu napraviti veliku razliku u raspoloženju djeteta (i tebe!).



MALE PROMJENE KOJE DONOSE VELIKU RAZLIKU

Jutarnje vrijeme i jutarnje rutine koje imamo vrlo često obavljamo "na brzinu" kako bi što više toga napravili.

Neke **male promjene** zaista mogu donijeti **velike rezultate** ako smo ustrajni i zaista odlučni u tome da želimo mirnije i ugodnije jutro.

U nastavku slijedi par ideja kako uvesti te mini promjene. Moram priznati da je meni ova "Što ne moram napraviti?" donijela ogromne promjene i olakšanje.

ISTRAŽI SAVJETE...



INSPIRACIJA

SVAKA *velika*
PROMJENA POČINJE
malim KORAKOM.

Odaberi

IDEJU ZA SEBE



ZAPOČNI DAN S NEČIM UGODNIM

Lagana glazba u pozadini, topli čaj ili vježba disanja. **Ono u čemu uživaš!**



IZBACI JEDNU STVAR KOJU "MORAŠ" RADITI

Postavi si pitanje: **Što ujutro uvijek radim, a zapravo ne moram odmah sada?**



ISKORISTI MOĆ „ZAJEDNIČKE PRIPREME“

Uvedi **večernje mini-rituale**: Dijete može pripremiti omiljenu šalicu za čaj, najdražu majicu koju želi obući, slikovnicu koju želi ponijeti u vrtić...



POČNI DAN S NEČIM ŠTO DIJETE VOLI

Umjesto izazova oko ustajanja, **ponudi nešto što dijete veseli**:

- ✓ "Danas za doručak imamo tvoj omiljeni namaz!"
- ✓ "Danas ćemo na putu do vrtića igrati igru 'Tko prvi vidi crveni auto!'"

A woman with her hair in a bun, wearing a white hoodie, stands with her back to the camera, looking out through a large, multi-paned window. Her hands are resting on the window frames. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day outside. The text is overlaid on the image.

INSPIRACIJA

JESI LI VEĆ
ODABRALA?

S ČIME ĆEŠ SUTRA
ZAPOČETI SVOJ DAN?



AKO NISI –
STIGNEŠ

A DOK ODABIREŠ, ZA
KRAJ TI ŽELIM REĆI...

INSPIRACIJA

MIRNI DANI
POČINJU S
mirnim
JUTROM.



Hvala ti

ŠTO SI ODVOJILA VRIJEME
ZA OVO

ŽELIM TI MIRNIJA JUTRA

Ako te zanima više

Možeš mi pisati na:



sarah@sretnoroditeljstvo.hr

**Ako želiš saznati više
o odgoju zaprati:**



[@sretnoroditeljstvo](https://www.instagram.com/sretnoroditeljstvo)

ili

istraži web stranicu



<https://sretnoroditeljstvo.hr/>