

Марла Силли

Школа ФЛАЙЛЕДИ



Как навести порядок
в доме и в жизни



ХАОС

Не путать с «хаос»! ХАОС (CHAOS) – это синдром «Не дай бог, кто-нибудь зайдет» (Can't Have Anyone Over Syndrome). Все сказано самим названием. В конце концов вы научитесь справляться с этим широко распространенным страхом – читайте о нем в главе 2.

Марла Сили



«Я убеждена, что избавление – как минимум однократное – от всего, что не приносит вам радости, позволяет ощутить, каково это – **быть окруженным только теми вещами, которые вызывают приятные чувства**».

Мари Кондо

“Я знаю, в какое смущение приводит визит нежданного гостя, внезапно появившегося на пороге. Я притворялась, будто меня нет дома, или беседовала с ним на крыльце, потому что впустить гостя в дом было невозможно.”

Марла Сили

Флай

Одна из представительниц нашего сообщества придумала это словечко для меня. Флай (FLY) означает у нас «Наконец-то Полюби Себя» (Finally Love Yourself). Полюби себя – и ты обретишь способность летать (fly)!

Не жалеете вещи.
Жалейте себя и
свою короткую,
захламленную
жизнь!..

Я поведаю вам маленький секрет: хлам упорядочить невозможно !!!

- Хлам не приносит радости.
- Хлам дезорганизован.
- Хлам заставляет жить в прошлом .
- Хлам порождает проблемы в семье .
- Хлам заставляет стыдиться .
- Хлам отнимает жизнь .
- Хлам не дает отдохнуть уму и телу .

Хлам посылает сигналы в подсознание. Хлам говорит миру, что вы недостойны .

Порядок по методу КонМари

1. Избавляемся от лишнего
2. Убираем по категориям
3. Выкладываем ВСЕ наружу
4. Убираем в правильной последовательности
5. Благодарим вещи, которые выбрасываем
6. Определяем место для каждой вещи
7. Наполняем очищенный дом радостью



«Наводя порядок дома, вы **оттачиваете способность чувствовать, что доставляет вам радость, а что нет**, и начинаете гораздо лучше понимать самих себя. Именно такова высшая цель наведения порядка».

Шаг №1

Избавляемся от лишнего

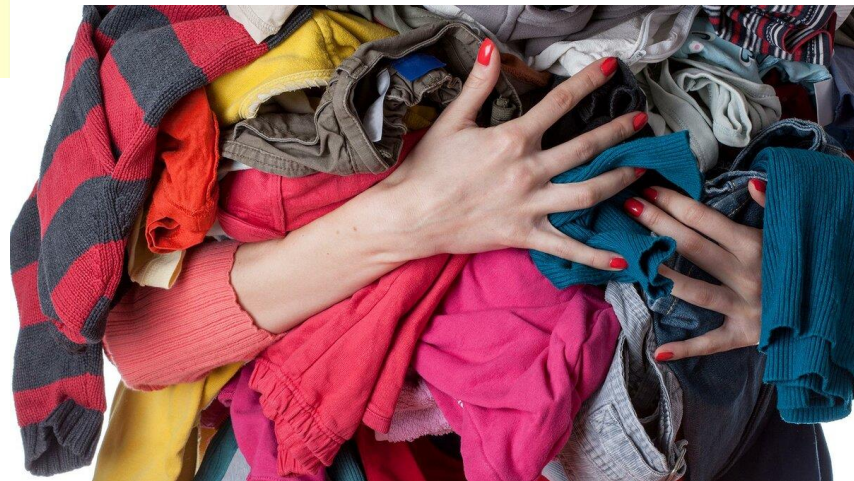
"Выбросите все, что не доставляет радости".

"Уборка означает, что вы берете каждый предмет в руки, спрашиваете себя, вызывает ли он радость, и на этой основе решаете, стоит ли его сохранять".

"При наведении порядка важно принимать решения не о том, что нужно выбросить, а, наоборот, **о том, что вы хотите сохранить в своей жизни**".



Не забывайте
выкидывать мусор!
... Из ведра
... ИЗ ГОЛОВЫ...
ИЗ ЖИЗНИ!



Шаг №2

Убираем по категориям,
а не по зонам

Разделяем уборку не по помещениям
или зонам, а по категориям вещей:

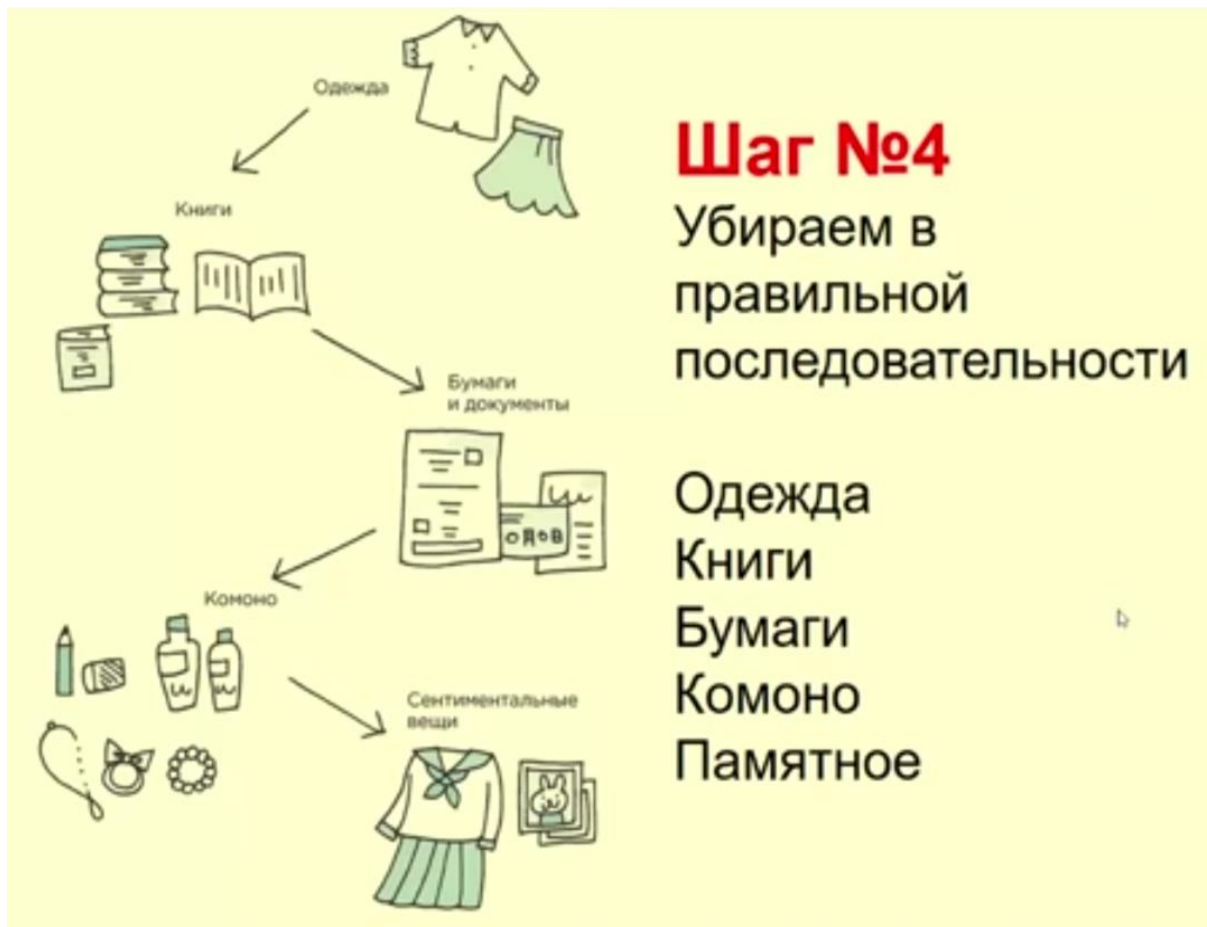
- ОДЕЖДА
- КНИГИ
- БУМАГИ
- КОМОНО
- ПАМЯТНОЕ



Шаг №3

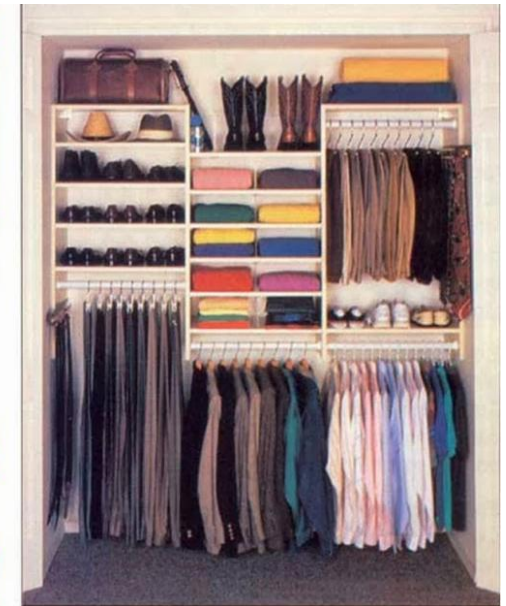
Выкладываем ВСЕ наружу





Проверка ОДЕЖДЫ на искру радости

1. Вытаскивать по одной вещи из "кучи".
Брать в руки.
2. **Обнимать**, если не понятно :).
3. **Примерять**, если все равно не понятно.
4. Если и дальше не понятно - "**сверять**" эту вещь с ТРЕМЯ ЛИДЕРАМИ.
5. **Сравнивать** свои чувства по отношению к лидерам и к этой "непонятной" вещи.



Не превращаем ненужную одежду в домашнюю!

- **Время которое я провожу дома – бесценная часть жизни!**
- Почему я снижаю его качество одеждой, которая на мне?
- То, что меня «никто не видит» – не имеет значения.
- **Я ИМЕЮ ЗНАЧЕНИЕ!!!**

КНИГИ категории

- Основные (книги для удовольствия)
- Прикладные (справочники, сборники рецептов и т.д.)
- Визуальные (книги с фото)
- Журналы
- Комиксы



Проверка КНИГ на искру радости

- Снимите все книги до единой с полок и сложите их на полу.
- Затем берите каждую из них в руки и оставляйте себе только те, которые доставляют радость.
- Чтобы не потратить зря весь день, читая книги, главная хитрость – ни в коем случае их не раскрывать. **Проводите «проверку на радость», просто прикасаясь к ним.**



БУМАГИ и ДОКУМЕНТЫ категории

- Документы
- Гарантийные талоны
- Инструкции
- Чеки и выписки
- Справки
- ...



Ящик для нерешенных дел

- Поместите в этот ящик все бумаги, требующие от вас каких-либо действий
- Разбирайтесь с этим как можно СКОРЕЕ!



Основное правило для бумаг: выбросить все!

- Сохраните только те, у которых есть **четкое предназначение**:



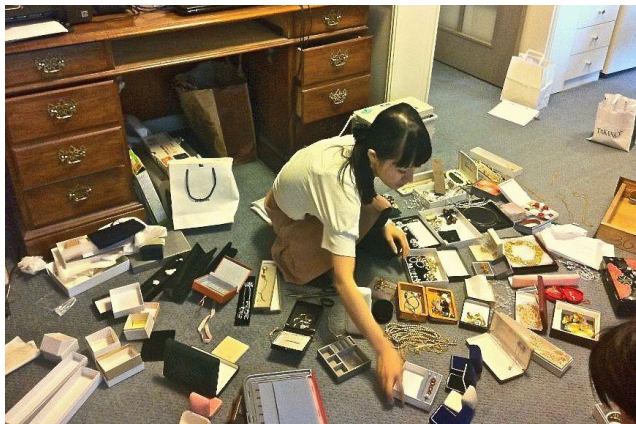
- а) документы, которыми вы пользуетесь в настоящее время;
- б) которые понадобятся вам в ближайшем будущем;
- в) те, что нужно хранить бессрочно.

Все чеки или квитанции в ОДНУ ПАПКУ!



КОМОНО категории

- CD и DVD
- Продукты для ухода за кожей
- Косметика
- Украшения
- Деньги, кредитки, бумажники
- Электроника (фотокамеры, шнуры и т.д.)
- Домашние принадлежности (канцелярия, швейные наборы и т.д.)
- Лекарства
- Кухонное оборудование (посуда, принадлежности, блендеры и т.д.)
- Расходные материалы (губки, тряпки, салфетки и т.д.)
- Хобби-наборы
- Коллекции



Но КОМОНО так много!!!

- «Разбираясь всего с ОДНОЙ категорией в пределах ОДНОГО промежутка времени, вы ускоряете процесс уборки».

Мари Кондо

- Фокусируемся!

Проверка КОМОНО на искру радости

Ключ к быстрому и эффективному наведению порядка в комоно – **понимание своих категорий.**

1. Соберите все предметы, входящие в данную категорию, в одном месте.
2. Выберите только те из них, которые доставляют радость.
3. Раскладывайте на хранение по категориям.

СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЕ ВЕЩИ категории

- Фотографии и альбомы
- Личные письма
- Открытки
- Старые дневники
- Сувениры
- Дневники



СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЕ ВЕЩИ разбираем в самую последнюю очередь!

- Это самая сложная категория
- На ней проще всего залипнуть
- Она отнимает много времени и моральных сил

Шаг №5

Благодарим вещи,
которые выбрасываем

«Оставляйте себе только те вещи, которые доставляют вам радость, а когда избавляетесь от любой безрадостной вещи, **не забудьте поблагодарить ее перед расставанием.** Расставаясь с вещами, которые присутствовали в вашей жизни, с ощущением благодарности, вы учитесь ценить свою собственность и лучше заботиться о ней».

Мари Кондо



Куда деть не нужные вещи?

1. Просто вынести надписанный пакет и оставить возле мусорника.
2. Отдать: подругам, соседям, друзьям...
3. Продать.
4. Пожертвовать на благотворительность.

**ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ ЭТИХ ВЕЩЕЙ
БЫСТРО!!!**



Шаг №6

Определяем место
для каждой вещи

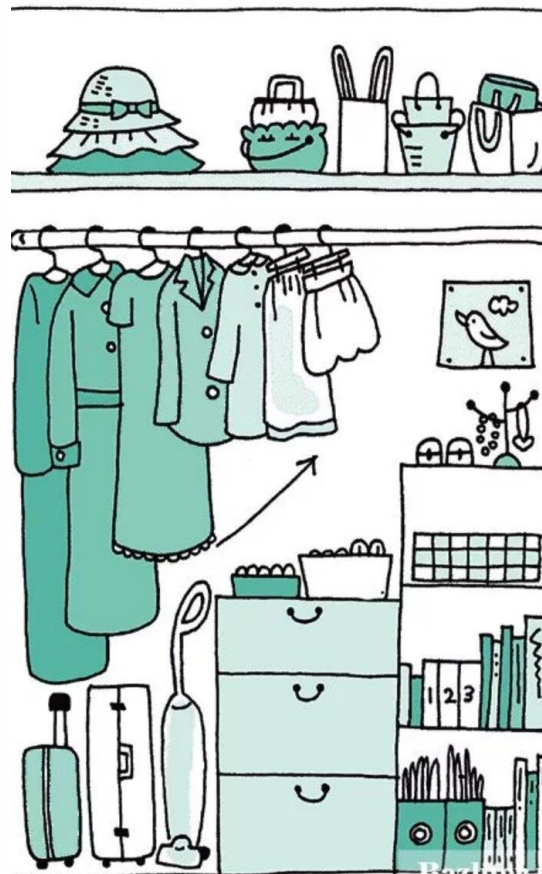


**Решить, где хранить вещь, –
значит подарить ей дом**

- «Представляйте свой шкаф как дом, а ящики – как комнаты, в которых живут ваши вещи».
- «Наведение порядка в истинном смысле этого слова никоим образом не заканчивается на сокращении объемов. Вы должны выбрать удобное место для каждого каждого предмета, который решили сохранить – такое место, где эта вещь сможет сиять во всю силу своих возможностей. Отобранные вами вещи поддерживают вашу жизнь. Вы должны создать пространство, где они будут чувствовать себя дома».

Правила хранения:

1. Любые места хранения следует считать временными, пока не закончена сортировка.
2. Не используем пакеты - храним в прозрачных контейнерах.
3. Коробки от обуви замечательное решение!
4. Старайтесь избавиться от мебели, используемой для хранения.
5. Снимаем упаковку с вещей, среза ярлыки. Отклеиваем кричащие наклейки. Чтобы устранить информационный шум из слов.



Складывать или развешивать?

1. Все, что может самостоятельно стоять, не падая, должно храниться в ящике в вертикальном положении.
2. Вешать только те предметы, которым явно больше нравится висеть.
3. Развешиваем любые вещи, трудные для складывания или легко мнущиеся, – вроде мужских сорочек и предметов, изготовленных из воздушных материалов.

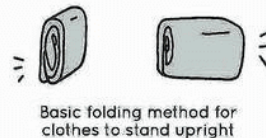
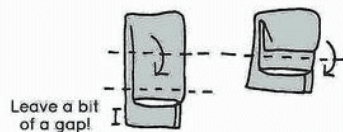
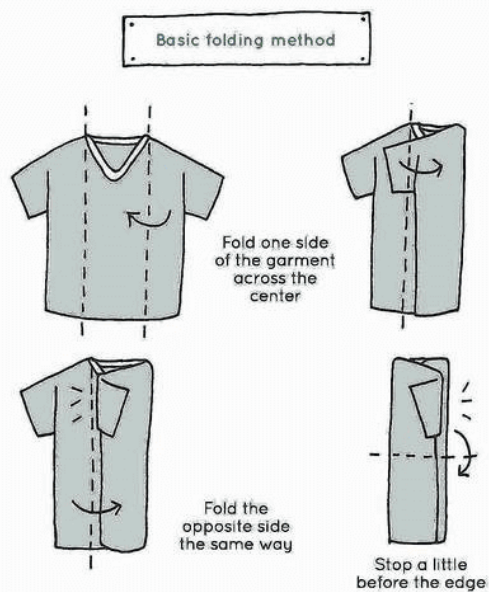


Основной метод складывания

1. Сложите обе боковые стороны вещи по направлению к центру, чтобы образовался прямоугольник.
2. Сложите этот прямоугольник пополам по длине.
3. Сложите получившийся прямоугольник вдвое или втрое.

Как складывать вещи

- Если вы умеете сделать прямоугольник, сложив края вещи к центру, значит, вы освоили метод складывания КонМари примерно на 90 %



Шаг №7

Наполняем очищенный дом радостью

«Добавляем в дом красок. Наполняем его вещами которые дарят радость».

«Гораздо важнее украсить свой дом теми вещами, которые вы любите, чем оголить его пространство, не оставив ничего приносящего радость».

Мари Кондо

Почему наводить порядок важно?

«Величайшая перемена, которая произойдет благодаря наведению порядка, – вы начнете нравиться себе.

- Наводя порядок, вы становитесь увереннее в себе.
- Вы начинаете с оптимизмом смотреть в будущее.
- Дела начинают идти более гладко.
- Меняется контингент людей, с которыми вы знакомитесь.
- Происходят неожиданные позитивные события.
- Перемены начинают ускоряться

И вы начинаете по-настоящему наслаждаться жизнью».

Мари Кондо



"Наличие **собственного пространства** делает человека счастливым. Как только вы почувствуете, что оно принадлежит вам лично, вы захотите поддерживать его в порядке".

Мари Кондо

рутина утром

спальня

Заправить постели



ванная

Умыться, ополоснуть раковину



кухня

Приготовить еду, вымыть посуду, протереть стол



5 минут в горячей точке

прихожая

Наводим порядок в гардеробе и на полках с обувью



15 минут уборки в одной зоне
спальня

Наводим порядок в шкафу, избавляясь от ненужных вещей и складывая группы вещей (в один день, например, носки и колготки) в органайзеры



Один день из жизни флайледи



15 минут спасения

балкон

Большой объект делим на маленькие площади либо ставим одну задачу: например, за 5 минут избавиться от всех ненужных банок



час еженедельной уборки

гостиная и спальня

Пылесосим ковры



рутина вечером

вся квартира

Легкая уборка -по верхам-

кухня

Вымыть посуду и вычистить до блеска раковину



Одиннадцать заповедей Флайледи

1. Следите за тем, чтобы ваша кухонная раковина сияла.
2. Тщательно одевайтесь каждое утро, даже если не хочется. Не забудьте надеть туфли со шнурками.
3. Выполняйте Утренний Ритуал, как только встали. И Вечерний – всякий раз перед сном.
4. Не отвлекайтесь на компьютер.
5. Убирайте за собой. Достали какую-то вещь – положите на место, как только нужда в ней отпала.
6. Не пытайтесь браться сразу за два дела. Одно дело за один раз!
7. Не вытаскивайте больше вещей, чем сможете сложить обратно за один час.
8. Делайте что-нибудь для себя каждый день, а может быть, каждое утро и каждый вечер.
9. Старайтесь как можно быстрее покончить с работой – тогда у вас появится больше времени для отдыха.
10. Улыбайтесь, даже когда не хочется. Это заразительно. Решите быть счастливой – и будете.
11. Не забывайте каждый день посмеяться. Побалуйте себя. Вы этого заслуживаете.

«И домашняя работа, выполненная неправильно, все же благословение для вашей семьи». Есть одна особенность, отличающая вас от ОР. Они имеют обыкновение в обязательном порядке поддерживать чистоту и порядок, в то время как некоторые из нас не возьмутся за это, если времени недостаточно, чтобы выполнить работу правильно. И таким образом мы не делаем ничего!

Я знаю, что вы не ленивы, – просто кто-то должен вас проинструктировать, чтобы вы взялись за дело.

Не ждите, что все изменится за несколько дней.



Сила в маленьких, но регулярных шажках.

Я добилась своего, делая по одному Шажку за раз, и благодаря этой книге вы сможете сделать то же самое.

Ваш дом стал грязным не за один день, и он не станет чистым за одну ночь

Годами вы сражались с захлавленным домом и совсем сникли. Мне лишь хочется, чтобы у вас на лице появилась улыбка. Когда вы встанете завтра утром, кухонная раковина встретит вас победным сиянием, и на вашем лице блеснет улыбка. Объясните семье, чем занимаетесь, иначе домашние подумают, что вы рехнулись.

Сегодня мы сделаем сколько сможем, а завтра – чуть больше. Шажки



*Как вы будете действовать теперь?
Познакомьтесь с таймером – вашим новым
лучшим другом. Вы можете делать что угодно
в течение пятнадцати минут, и это вас не
убьет.*

*Я проповедую Шажки. Многим из нас хочется
поскорее увидеть результаты – быстрее, чем
это можно сделать, продвигаясь вперед
Шажками. Виной тому наш перфекционизм,
позиция «всё или ничего»!
Когда вы делаете это впервые, все идет не так.
Мускулы рук и ног вас не слушаются. Но
проблема не в мускулах, а в голове.
Отрабатывайте ваши Ритуалы, закрепляя по
одному навыку за раз.*

Контрольный Журнал

Это особая система контроля над вашей ежедневной деятельностью. Вы создаете ее сами. Она настолько важна, что ей посвящена вся глава 6. Это всего лишь блокнот, где сводятся воедино все ваши повседневные дела и Ритуалы.

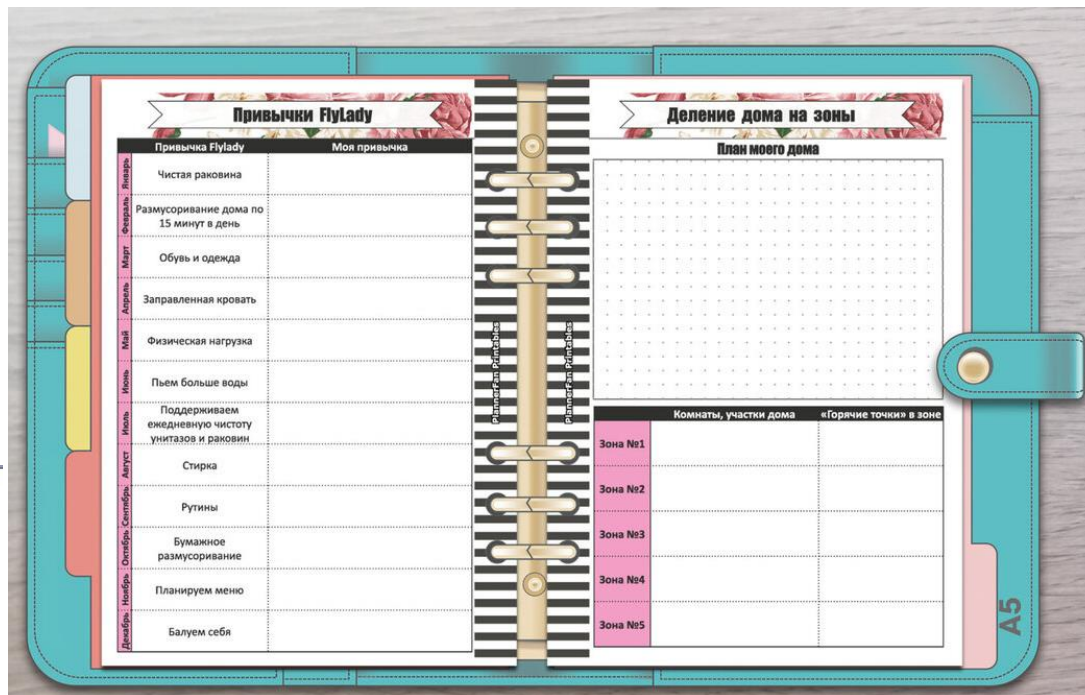
Календарь FlyLady



elenka_V

| Зоны | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|---|--|---|--|---|------------------------------------|---|-------------|
| № 1 Прихожая, тамбур, кладовка | Убрать тамбур Помыть двери Косить двор | Помыть плафоны, звонки, выключатели Почистить коврики | Перебрать и привести в порядок обувь и обувиные полки | Холодильник: Помыть полки | Вешалка с одеждой Кладовочка | Наведем уют | |
| № 2 Кухня | Порядок по верхам Щетки | Озно, подоконник Вытяжка | Выгоява техника Щетки Полы | Апстра, выключатели, розетки, кафеы | Шафчики Холодильник | Наведем уют Заменяем шторы, скатерть, полотенца Цвета | |
| № 3 Ванна, туалет | Стены, кафеы в ванной | Раковина, ванна, штора | Стиральная машинка, полы | Шафчики | Полотенца, плафоны, зеркала | Наведем уют | |
| № 4 Спальня | Окно, апстра | Порядок по верхам, клетки | Шафы, камод | Полы, стена | Коробки, вешалка | Наведем уют | |
| № 5 Гостинья, балкон | Порядок по верхам Щетки | Телевизор, апстра, выключатели, тумба | Окна, двери Книги | Полы, ковер Шафчики | Балкон Шторы | Наведем уют Цвета | |

Страна Мам



Обязательно запишите ваши ежедневные дела на листке бумаги – в том порядке, в котором их следует выполнять.

Примечание мое: В интернете вы можете найти много вариантов таблиц такого журнала. Поисковые запросы: система флай леди план, таблицы, журнал.

Знаменитое Буги в 27 Бросков. Это очень весело!

Поставьте таймер. Вы можете начать с 15 минут.

Это станет вашим ежедневным делом. Включите таймер, хватайте коробку и обойдите дом с предельной скоростью, на которую способны, собирая вещи на выброс. Главное – скорость. Не задумывайтесь и не позволяйте себе рыться в хламе.

Как только у вас в коробке наберется 27 предметов, немедленно тащите ее в машину, чтобы потом отвезти в местную благотворительную организацию.

Остановитесь, когда выключится таймер. На первый раз достаточно. Делайте это каждый день, пока в вашем доме не останется хлама.

Примечание мое: даже 15 минут 1 раз в неделю даст вам результат



Каждый раз, как вы покупаете что-то новое, положите в сумку (или сумки), в которых вы это принесли, аналогичный предмет, чтобы его отдать.

Если вы не можете найти аналогичную вещь на выброс, выберите два других предмета и вышвырните их.

Благословение дома

Каждую неделю мы посвящаем чуть более часа благословению нашего дома, а не уборке: уделяем по десять минут каждой из следующих семи операций: поменять постельное белье, пропылесосить, стереть пыль, собрать журналы, подмести, выбросить хлам, вымыть зеркала и двери.



Примечание мое: Это общая уборка «по верхам». Запускаем таймер на 10 минут и не отвлекаемся на другие действия. Задача быстро освежить порядок. 1-1,5 часа в неделю.

Неупорядоченные вещи – это такие, у которых нет определенного места или которые не вернули туда, где вы их обычно держите. Они создают Горячие Точки.

Если оставить Горячую Точку без присмотра, она разрастется во всю комнату и ваш дом будет выглядеть просто ужасно. Когда вы входите в комнату, то первым делом вам бросается в глаза Горячая Точка. Ваш взгляд приковывается к ней.

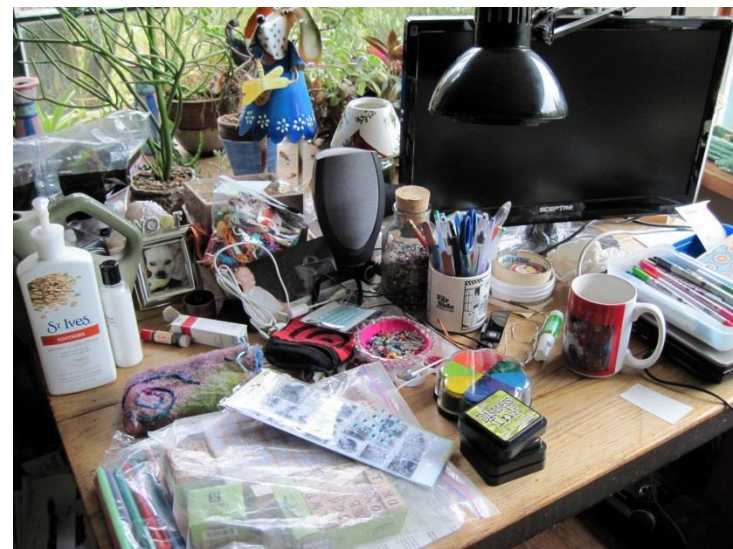
Существует неписаное правило хлама. Хлам притягивает к себе хлам, как магнит. Как только вы произнесли: «Положу-ка я это сюда и займусь этим позже», вы создали Горячую Точку.

Дважды в день мы будем проверять наши Горячие Точки и класть на место оставленные там предметы – это будет частью двух повседневных Ритуалов

Примечание мое: уделяем точкам 2-5мин. утром и вечером. Лучше всего включить в рутинны.

Горячая Точка

Любое место, но обычно такое, где чисто. Однако стоит вам оставить здесь хоть одну бумажку, и бумага начнет множиться. Не успеете вы оглянуться, как ею будет покрыта вся поверхность. В моем доме несколько Горячих Точек: обеденный стол в столовой, конец барной стойки на кухне, кофейный столик, журнальный столик, кресло в моей спальне и кедровый сундук. Вам все понятно? У вас дома тоже есть такие места.



Пятиминутка по Спасению Комнаты

Это один из инструментов, предлагаемых программой «Флайледи» для того, чтобы вы расчистили себе путь через самую запущенную комнату. Определить ее легко – просто подумайте: «Какая комната заставит меня залиться краской стыда, если ее кто-нибудь увидит?» Посвящайте этой комнате по 5 минут в течение 27 дней – и она станет вашей любимой!



Примечание мое: уделяем 5 минут каждый день

Уборка по Зонам. Это совсем просто. Мы разбиваем наш дом на пять зон и каждую неделю сосредотачиваем внимание на одной из них. Вначале мы избавляемся от хлама, а затем делаем детальную уборку.

маленьком, имеется пять зон:

1. Прихожая, столовая, веранда;
2. Кухня;
3. Ванная, комнаты детей, спальня для гостей или кабинет;
4. Главная спальня, главная ванная;
5. Гостиная, общая комната.

Если вы взглянете на свой календарь, то заметите, что в основном в месяце пять недель. Вот как мы определяем, в какой зоне находимся.

| Зона | Вс | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб |
|------|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 3 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 4 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 5 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |



FLY-ПЛАН РАБОТЫ В ДОМЕ



| ЗОНА 1: ВХОД, ПРИХОЖАЯ, ГАРДЕРОБНАЯ | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|----------------|---------------|---------------|-----------------|
| ЗАДАНИЕ | 1 раз в день | 1 раз в неделю | 1 раз в месяц | 1 раз в сезон | 1 раз в полгода |
| протереть пыль на шкафах и люстре | | | | | |
| помыть зеркало | | | | | |
| помыть двери и ручки | | | | | |
| помыть / подмести поп | | | | | |
| помыть плинтус | | | | | |
| протереть фасады мебели | | | | | |
| помыть ключницу | | | | | |
| подмести / помыть общий коридор | | | | | |
| выбить / пылесосить коврик | | | | | |
| разобрать шапки, шарфы, перчатки | | | | | |
| почистить и просушить обувь | | | | | |
| помыть обувь | | | | | |
| разобрать обувь по сезону | | | | | |
| постирать / помыть тапочки | | | | | |
| разобрать шкаф с верхней одеждой | | | | | |
| убрать одежду "не по сезону" | | | | | |
| "зачехлить" шубы | | | | | |
| протереть выключатели и розетки | | | | | |
| разобрать ящики с мелочевой | | | | | |
| заменить щетки для обуви | | | | | |
| разобрать газеты и журналы | | | | | |
| упорядочить квитанции на оплату | | | | | |
| разобрать и постирать сумки | | | | | |
| избавиться от мусора и хлама | | | | | |

Прихожая

1. Сметите паутину.
2. Протрите подоконники и входную дверь.
3. Протрите выключатели и стены, если потребуется.
4. Отнесите растения под душ и хорошенько их ополосните. Пусть они там и остаются, пока вы не закончите.
5. Сотрите пыль с мебели.
6. Протрите плинтусы.
7. Подметите, пропылесосьте или вымойте пол.
8. Поставьте на место растения. Вы же не хотите, чтобы завтра утром вы или ваш муж, войдя в ванную, попали в джунгли!
9. Добавьте индивидуальные штрихи, чтобы придать прихожей более привлекательный вид.

Столовая

1. Сметите паутину.
2. Протрите подоконники.
3. Вымойте окна.
4. Вымойте стеклянные дверцы горки с фарфором, после того как расставили в ней по местам посуду, если потребуется. Сотрите пыль с горки.
5. Протрите все выдвигаемые ящики и наведите в них порядок.
6. Протрите и отполируйте столешницу обеденного стола.
7. Сполосните растения под душем.
8. Сотрите пыль со стульев.
9. Протрите плинтусы.
10. Отодвиньте мебель и пропылесосьте под нею, за исключением горки с фарфором. (Однажды я свою опрокинула. Это было не очень-то весело.)
11. Добавьте индивидуальные штрихи – застелите стол скатертью, поставьте красивую вазу с цветами.

Веранда

1. Сметите паутину.
2. Сотрите пыль с мебели на веранде.
3. Подметите пол.
4. Выбросьте засохшие растения.
5. Подстригите непослушные кусты у входа на веранду.
6. Пересадите растения (летом).
7. Наполните кормушки для птиц.
8. Протрите столы и перила.
9. Избавьтесь от ненужных вещей.
10. Добавьте индивидуальные штрихи, чтобы приветствовать друзей и членов семьи (венки, красивый коврик у порога, колокольчик).

Кухня задает тон всему дому

Детальная уборка кухни (после того, как вы избавились от хлама)

1. Разгрузить холодильник, тщательно его вымыть.
2. Вымыть микроволновую печь изнутри и снаружи.
3. Вымыть плиту и духовку.
4. Вымыть жестяные коробки (для чая, кофе и т. д.) и безделушки.
5. Навести порядок в ящиках, буфетах.
6. Вытереть отпечатки пальцев со стен.
7. Вымыть окна изнутри.
8. Почистить вентилятор, вытяжку над плитой, фильтры.
9. Протереть передние панели шкафчиков (только не много за один раз).
10. Протереть лампы.
11. Вымыть под раковиной, выбросить старые тряпки.



Детские комнаты

1. Сотрите пыль с мебели.
2. Наведите порядок в ящиках и стеновых шкафах.
3. Сметите паутину.
4. Выстирайте коврики.
5. Пропылесосьте матрасы.
6. Выстирайте занавески.
7. Вымойте окна.
8. Наведите порядок на полках с игрушками.
9. Протрите пол под кроватями.
10. Разберитесь в стеновых шкафах.
11. Уберите вещи, которые валяются.
12. Отберите одежду, из которой дети выросли.
13. Пропылесосьте под кроватями.
14. Протрите плинтусы.
15. Сотрите отпечатки пальцев с дверей и стен.

Кабинет

1. Протрите верх письменного стола.
2. Выбросьте ручки, которыми нельзя писать.
3. Очините карандаши.
4. Выбросьте весь мусор.
5. Сложите бумаги, с которыми вам предстоит работать в среду. (Не отрывайтесь для того, чтобы оплатить счета!)
6. Уберите в ящиках (разбирайте по одному за раз).
7. Выбросьте квитанции, которым больше семи лет.
8. Определите место для текущих счетов.
9. Протрите экран монитора.
10. Заполните принтер бумагой.
11. Проверьте запасы бумаги, картриджей для принтера, марок и конвертов.
12. Пропылесосьте под письменным столом, а также во всей комнате.
13. Сотрите пыль с мебели.
14. Вымойте окна.
15. Сметите паутину.

Прачечная

1. Протрите верх стиральной машины.
2. Удалите противный налет из-под ее крышки.
3. Выбросьте пустые бутылки и коробки.
4. Вынесите мусорное ведро.
5. Проверьте запасы стирального порошка и пятновыводителя.
6. Подметите и протрите пол.
7. Сметите паутину.
8. Уберите одежду.
9. Пошарьте за стиральной машиной: не завалились ли туда носки или еще какая-нибудь мелочь?

Гостевая спальня

1. Сотрите пыль с мебели.
2. Наведите порядок в ящиках и стеновых шкафах.
3. Сметите паутину.
4. Пропылесосьте ковры.
5. Выстирайте занавески.
6. Вымойте окна.
7. Приведите в порядок гостевую ванную.
8. Наведите порядок на стеллаже с книгами.
9. Приведите в порядок компьютерный стол.
10. Протрите стеновой шкаф изнутри.
11. Уберите на место вещи, которые валяются в комнате.
12. Удобрите растения.

Ванная

1. Вымойте коврики в ванной комнате.
2. Протрите пол.
3. Наведите порядок в ящиках и шкафчиках.
4. Вымойте душевую кабину.
5. Вымойте пол в душевой.
6. Протрите шкафчик для лекарств.
7. Выбросьте пустые бутылочки.

Ваша спальня

1. Сотрите пыль с мебели.
2. Протрите письменные столы.
3. Сметите паутину.
4. Пропылесосьте матрас.
5. Выбросьте мусор.
6. Вымойте окна.
7. Верните на стеллаж снятые с полок книги.
8. Приведите в порядок ящики.
9. Вымойте пол под кроватью.

Гостиная или общая комната

1. Сметите паутину.
2. Вымойте окна.
3. Наведите порядок на книжных полках.
4. Вымойте безделушки.
5. Протрите журнальные столики.
6. Наведите порядок в стенных шкафах и ящиках.
7. Сотрите со стен отпечатки пальцев.
8. Сотрите пыль с мебели.
9. Протрите стойки для журналов.
10. Протрите телефон.
11. Наведите чистоту под декоративными подушками.
12. Почистите камин.
13. Отодвиньте мебель и пропылесосьте.
14. Вымойте с шампунем ковер.

Если у вас есть общая комната, комната для игр, солярий или другие помещения, используемые всей семьей, сосредоточьтесь на том, чтобы освободить от хлама по одной комнате в месяц. Не подгоняйте себя. Они заросли грязью не за один месяц и не станут чистыми за одну неделю. Помните: Шажки! Если вы не сможете | выполнить | какое-нибудь зада-

Ритмичность.

Основной План на Неделю. В неделе семь дней, и каждый день мы можем посвятить чему-то конкретному. Это не означает, что мы будем заниматься той или иной работой целый день, – просто служит напоминанием, что в понедельник мы должны выполнить определенную работу.

Когда я начала разрабатывать свой Основной План на Неделю, то решила посмотреть, каковы мои потребности. что вам необходимо делать каждую неделю. Выберите, в какие дни недели вы хотите это делать, запишите в ежедневник на следующую неделю и придерживайтесь плана.

Домашняя работа – благословение для семьи, даже если сделана безупречно

Понедельник – день благословения дома

- Постирать белье.
- Уделить час благословию дома.
- Выбросить старые журналы.
- Поменять постельное белье.
- Выбросить весь мусор.
- Пропылесосить все комнаты.
- Подмести в кухне и ванной.
- Вымыть там пол.
- Протереть зеркала и двери.
- Стереть пыль с мебели и отполировать ее.

Вторник – свободный день

- Полить и удобрить растения.
- Провести 15 минут в текущей зоне.

Среда – день за письменным столом

- Составить памятные записки о еженедельной уборке.
- Убедиться, что в холодильнике чисто.
- Написать благодарственные записки.
- Составить меню и список продуктов, которые надо купить на следующую неделю.
- Подвести баланс в чековой книжке, прежде чем отправиться за покупками.

Четверг – день закупок и разъездов

- Проверить, составлено ли меню, прежде чем отправляться за покупками.
- Проверить список продуктов, прежде чем выйти из дома. Взять список с собой.
- Приобрести намеченное.
- Заглянуть в библиотеку, на почту, купить подарки, открытки и свечи.

Пятница – день самых разных забот

- Достать из морозильника еду для следующей недели.
- Разложить бумаги по папкам.
- Написать письма и открытки.
- Разобрать содержимое кошелька и выкинуть из него всякий мусор.
- Починить одежду и начистить обувь.
- Позаботится о домашних животных.
- Вымыть автомобиль и проверить уровень масла и прочего.
- Убрать в прачечной.

Ура! Наступил уик-энд! Веселитесь!

Вечер пятницы – время встреч

Суббота – для семейных развлечений

Воскресенье – для Восстановления Духа



Работе – час, потехе – время


РИТУАЛЫ (рутины)

Они очень творческие люди, эти НДХ. Терпеть не могут схем, ибо им кажется, что из-за схем они увязнут в болоте. Выполнение Ритуалов решает эту проблему. Ритуалы высвобождают наш творческий ум, так что мы можем думать о других вещах, пока выполняем ежедневные дела, благословляющие наш дом. Ритуалы!

УТРЕННИЙ ритуал

Я хочу, чтобы вы вовремя ложились спать. Ваш отдых так же важен, как отдых всех остальных в доме. Вы знаете, какими капризными становятся дети, когда не выспятся. Это же относится и к вам. Вот вам задание на следующее утро. Когда вы встанете, первое, что нужно сделать, – это аккуратно одеться, надеть туфли, сделать прическу и подкраситься. Я не хочу, чтобы вы целый день расхаживали в пижаме. Если вы прилично оденетесь, сразу почувствуете себя лучше. Нужно одеться как на выход, чтобы Полюбить Себя и Летать!

Вы ведете себя иначе, когда на вас приличная одежда и туфли. Лучше надеть не тапочки или босоножки, а туфли со шнурками, потому что их труднее снять.



Вечерняя рутина (перед сном)

- Чистим раковину, желательно до блеска, ¶
- Разбираем 2 минуты ХотСпоты. ¶
- Задания с сайта ¶
- 15 минут размусориваем свой дом, ¶
- Готовим одежду на завтра. ¶
- Ложимся спать вовремя ¶
- Развешиваем стирку ¶
- Планируем обед и ужин на завтра ¶

«Как мне добиться, чтобы моя семья помогала?»

Вот мой ответ: подайте пример и перестаньте быть мученицей.

Да, мы не можем требовать от детей того, чего не делаем сами. Поручите детям такую работу, которая им нравится и доставит удовольствие.

Соберите сегодня вечером своих домочадцев. Мне бы хотелось, чтобы вы сели вместе с ними и извинились за то, что в прошлом не подали им надлежащего примера.

Расскажите им о ваших новых ежедневных делах и о «Флайледи». Попросите у них помощи в выработке ваших Ритуалов. Будьте откровенны! Дети любят, когда вы откровенны, да еще извиняетесь. Это показывает им, что вам не чужды человеческие слабости. Расскажите им о вашей цели – доме, свободном от хаоса. Попросите их что-нибудь предложить, а не просто диктуйте закон сами.



«Не выбрасывайте вещи родных тайком!»

Мари Кондо



«У каждого человека должно быть **собственное личное пространство**. Если у людей есть **четко отграниченная область**, где они вольны делать, что захотят, они будут как минимум автоматически не давать своим вещам расползаться по чужим пространствам».

Мари Кондо

«Как только пространство поделено, следует **перестать обращать внимание** на то, как другие пользуются собственным пространством». Мари Кондо

Если нам кажется, что мы выполнили свою половину работы, а наш супруг – нет, мы чувствуем себя оскорбленными, и надуваемся, и ворчим или даже устраиваем забастовку. Это глупо. Брак требует стопроцентного вклада от обоих супругов. Каждый отдает семье всё. Когда вы сделали всё, что можете, вы отдали все свои силы.

Если вы поймаете себя на том, что неряшливость вашего семейства вызывает у вас раздражение, настоятельно советую вам проверить ваше собственное пространство, особенно места хранения. Вы непременно найдете там вещи, которые необходимо выбросить. Побуждение ставить другим на вид, неумение содержать дом в порядке обычно являются признаками того, что вы пренебрегаете заботой о собственном пространстве. Именно поэтому следует начинать с избавления от ваших собственных ненужных вещей. Общую территорию можно оставить на потом. Первый шаг – разобраться с собственными вещами.



Станьте феей своего домашнего очага!)))