



ИННА ДОМАШНЯЯ
ПРАКТИКИ
ЛЕНИВОЙ
ДОМОХОЗЯЙКИ



15 МИНУТ
В ДЕНЬ!



Fly-mama.ru

Практики рожденной женщиной

Инна Домашняя

Практики ленивой домохозяйки

«Издательство АСТ»

2017

УДК 646/649
ББК 37.279

Домашняя И.

Практики ленивой домохозяйки / И. Домашняя — «Издательство АСТ», 2017 — (Практики рожденной женщиной)

ISBN 978-5-17-101298-4

Дом – то место, куда мы стремимся попасть после дневной беготни и кутерьмы, чтобы наконец-то остаться наедине с собой и со своими близкими, отдохнуть душой и телом, набраться сил. Поэтому дом должен дарить только положительные эмоции. А теплые чувства могут возникнуть только тогда, когда ваш дом уютный – чистый, красивый, аккуратный. Сейчас очень модны советы американских и европейских специалистов по уборке дома. Но их иной раз сложно применить обычной российской домохозяйке: ведь у нас разные менталитет и условия. Поэтому в этой книге наши российские эксперты, опираясь на зарубежный опыт, поделятся своими рекомендациями, как быстро, легко и просто приводить свой дом в порядок. И при этом – оставаться красивой и деловой хозяйкой. Важно! Если следовать хотя бы половине советов, изложенных в этой книге, можно тратить на уборку всего 15 минут в день!

УДК 646/649

ББК 37.279

ISBN 978-5-17-101298-4

© Домашняя И., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Предисловие портала fly-mama.ru	6
Предисловие	8
1 правило	10
10 главных идей системы «флай-леди»	11
10 основных принципов системы «флай-леди»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Инна Домашняя Практики ленивой домохозяйки



- 15 минут в день — и ваш дом будет блестеть чистотой
- Еще 15 минут — и вы из домохозяйки превратитесь в королеву



*100 предложений специалистов
по созданию настоящего уюта*



Дом — то место, куда мы стремимся попасть после дневной беготни и кутерьмы, чтобы наконец-то остаться наедине с собой и со своими близкими, отдохнуть душой и телом, набраться сил. Поэтому дом должен дарить только положительные эмоции. А теплые чувства могут возникнуть только тогда, когда ваш дом уютный — чистый, красивый, аккуратный.

Сейчас очень модны советы американских и японских специалистов по уборке дома. Но их иной раз сложно применить обычной российской домохозяйке: ведь у нас разные менталитет и условия. Поэтому в этой книге наши российские эксперты, опираясь на зарубежный опыт, поделятся своими рекомендациями, как быстро, легко и просто приводить свой дом в порядок. И при этом — оставаться красивой и деловой хозяйкой.

Важно!

Если следовать хотя бы половине советов, изложенных в этой книге, можно тратить на уборку всего 15 минут в день!

Предисловие портала fly-mama.ru

«Мне наша квартира передачу «Что? Где? Когда?» напоминает! Не поймешь, что где находится и когда все это кончится!». Эту фразу многие из нас помнят ещё с детства, но не все могут похвастать, что в их доме проблема мамы Дяди Фёдора решена окончательно и бесповоротно.

Тем не менее, в руках вы держите книгу, предлагающую ответить практически на все «что», «где» и «когда» в вашем доме. 30 правил уборки – этого должно быть более чем достаточно для самой взыскательной аудитории.

Итак, что же нам предлагают? Своеобразную энциклопедию поддержания быта и даже самооценки современной хозяйки. Читатель подробнейшим образом ознакомится с самыми известными системами уборки, их неоспоримыми достоинствами и, что немаловажно, недостатками.

Что? Хлам, грязь, нагромождение вещей, трудновыводимые пятна, забитые полки шкафов и холодильника, масса нерешённых задач.

Где? Жилые и хозяйственные помещения вашего дома или квартиры.

Когда? 15 минут или час в день. Раз в неделю или ежедневно. Регулярно без напоминаний или по таймеру.

Самое главное – как. Перед вами не сборник теоретических, оторванных от реалий обычной российской женщины советов и размышлений на тему уборки и организации пространства. Эксперты, подготовившие материал для издания, дают рекомендации практически на все случаи, приводят примеры, упоминают истории реальных людей, делятся маленькими хитростями и большими секретами.

Никто не упрекнёт читательницу в том, что она нерадивая домохозяйка, но и не предложит ей панацею. Зато она узнает, как борются с засильем хлама и пыли признанные специалисты мирового уровня, каким образом наиболее эффективно можно применить их методы на нашей родной почве, какие простые действия сделают дом чище, а значит – уютнее.

Вашему вниманию представляется не бессистемное перечисление методов, а подробный анализ уже существующих систем и компиляция лучшего, что предложено каждой.

Содержание распределено таким образом, что вам не придётся долго листать книгу в поисках ответа на какой-то отдельный вопрос.

Есть проблема – есть решение. Кажется, таким принципом руководствуются авторы. Точно, полно и конкретно по каждой зоне вашей квартиры, по каждой проблемной точке внутри этой зоны.

Вас интересовали методы экспресс-уборки? Им так же уделено внимание. Приятный бонус – советы о том, как не забыть привести в порядок себя, если гости уже на пороге.

Поставили пятно на любимую блузку? Засорилась раковина? Известковый налёт на унитазе или нагар на кастрюле? Есть варианты действий и на эти случаи.

Простым, понятным языком в развлекательной манере ведущего утреннего телевизионного шоу или ведущего популярной колонки авторы делятся не только рекомендациями специалистов, но и опытом пользователей тематических форумов.

Что-то покажется знакомым – так поступала мама или бабушка. Что-то даже неожиданным или странным – хммм, хотя, возможно, стоит попробовать. Что-то вы использовали интуитивно – приятно знать, что поступаешь правильно.

Размышления об уборке как машине времени, анекдоты в тему, аффирмации для счастья и «уютные» цитаты делают чтение развлекательным и облегчают усвоение материала. В конце концов, нельзя вот так просто познакомиться и не попробовать один совет или другой, или все сразу, чтобы доказать хотя бы себе, работает описанный способ или нет.

Словом, читайте, внимайте, претворяйте в жизнь – рекомендовано экспертами, проверено опытом.

Предисловие

«К безобразию ещё можно привыкнуть, к неряшеству – никогда!»

«К безобразию ещё можно привыкнуть, к неряшеству – никогда!» – утверждала Коко Шанель. И, конечно, была права. Ведь известно, что, согласно статистике, вечный бардак в доме, неумение вести хозяйство, нечистоплотность – одна из причин разводов. В пору вспомнить формулу польского афориста Лешека Кумора: «Брачную формулу о любви и верности давно пора заменить клятвой о готовности мыть посуду и выносить мусор». Также замечено, что у грязнулей-одиночек, как правило, нет друзей и подруг. Кому приятно общаться с неряхой?

«Что за наезды?! – сразу могут возразить многие читательницы. – Откуда взять время для уборки, когда целый день на работе?! А дома надо поскорее накормить-напоить-обстирать семейство!» Но в итоге каждое утро одна и та же «картина маслом» – гора грязной посуды в мойке, крошки на полу, ванна с серо-пенными разводами, куча грязного белья, не глаженные рубашки/платья/брюки. И, конечно, – плохое настроение!

Вообще, удивительно, что даже в начале супертехнического XXI века на уборку своего жилища у человека уходит также много времени, как и на заре научно-технической революции начала XX века. «Домашняя работа стремится заполнить все свободное время плюс ещё полчаса», – с грустью подсчитала автор всемирно известных бестселлеров Ширли Конран. А ведь сегодня в нашем арсенале появились необыкновенные технические новинки, как будто бы способные облегчить нам жизнь: прессователи мусора, удалители отходов, вакуумные пылесосы, мойки-сушилки и даже одежда из немнущихся тканей, которую можно постирать и сразу надеть... Но технические новинки почему-то не помогают сократить время на содержание своего дома в порядке. А сколько грязи было сто лет назад, столько же и осталось, если не больше. «Сколько же в жизни грязи – катышков от ластика, спитой кофейной гущи, мертвых ос, засохших между оконными рамами, – поражался в 1970-е годы в одном из своих произведений Джон Апдайк. – Порой кажется, что все время у человека, у женщины, по крайней мере, уходит на перераспределение, на то, чтобы переносить предметы с места на место, поскольку мусор... есть лишь материя, лежащая не на своем месте». А сегодня к катышкам и осам, к примеру, присоединились еще и разные «современные» пятна, которые серьезно эволюционировали: если раньше пятна были только от еды и чернил, а теперь еще – и от дезодорантов и картриджа.

Более того, до сих пор сохраняется мнение, что домашний труд – и не труд вовсе. Многие мужья сознаются: понимаешь, что это действительно работа только тогда, когда жена перестает убираться.

Анекдот в тему

Муж говорит жене после свадьбы:

– Дорогая, сиди дома. Занимайся уборкой, стиркой, готовкой, детьми.

Пока ты моя жена, ты работать не будешь!

Однако и переусердствовать в деле уборки небезопасно, поскольку «злые языки» говорят так: «Жены, которые содержат дом в образцовом порядке, – это жены, которые больше любят дом, чем мужа». Поэтому цель нашей книги – научиться быть чистой красивой хозяйкой чистого и красивого дома! Причем, тратить на чистоту и красоту минимум времени! У кого получится за 15 минут, у кого – за 30! Но не больше!

Мы вместе с вами проанализируем самые популярные системы по уборке дома разных авторов. Выберем самые лучшие советы и рекомендации, которые применимы для нас. Отвергнем сомнительные предложения, если они не вписываются в нашу российскую действительность (почти все методики уборок написаны иностранцами) или не подходят нашему менталитету. Поделимся собственным опытом и возьмем уроки у самых чистоплотных хозяек. И обязательно попробуем красиво накраситься и элегантно одеться за 15 минут. Итак, вперед к волшебным экспериментам и преображениям!

1 правило

Американская система Марла Силли «флай-леди»: убираемся только по 15 минут в день (Анализируем и обсуждаем, насколько эта популярная система нам подходит)

Система «флай-леди» («fly-lady») – самая популярная среди домохозяек всего мира. Последователей этой системы – миллионы!

А придумала ее обычная американская домохозяйка Марла Силли. Ее последовательницы еще называют себя «летающими леди», «реактивными хозяйками», «летающими домохозяйка» или «леди пчелки».

Суть системы в том, чтобы современная женщина, которая крутится, как белка в колесе, успевая на работе и дома, в конце дня (недели, месяца, года) не превращалась в загнанную лошадь. Для этого важно планировать свое время. Поэтому главный постулат системы: «Беспорядок в доме отражает и порождает беспорядок в голове». И если следовать принципам системы «флай-леди», то на уборку будет уходить всего 15 минут в день, и дом будет сиять чистотой постоянно. Свои рекомендации по уборке она изложила в своем бестселлере «Летающая домохозяйка».

10 главных идей системы «флай-леди»

- Начните убираться прямо сейчас!
- Не напрягайтесь, прибирайтесь понемногу.
- Выполняйте уборку, разделив квартиру\дом на зоны\сектора, чтобы разбить уборку на части.
- Начав уборку, поставьте таймер на 15 минут.
- Если что-то не сделали, то не увеличивайте время работ и не отработывайте за вчера.
- Убирайтесь начисто.
- Объявите войну хламу.
- К уборке подходите творчески, систематизируя свою работу.
- Берегите руки.
- Помните о себе, любимой, о своих желаниях и интересах.

10 основных принципов системы «флай-леди»

1. Дома тоже одевайтесь красиво.

Даже в резиновых перчатках и фартуке вы должны выглядеть, как настоящая леди. Никаких протертых салных халатов! Красивая, удобная одежда, простой макияж и обязательно – обувь на шнуровке. На последнем условии Силли непременно настаивает. По ее мнению, хорошо зашнуровав шнурки, вы как бы сводите к минимуму вероятность частых пятиминутных отдыхов, когда захочется прилечь, поваляться на диване, полистать журнал. Силли убеждена, что обувь на шнуровке не даст возможности расслабиться: вам будет лень нагибаться, развязывать узел... Кроме того, обувь на ногах, а не тапочки, дисциплинирует: вы собраны и готовы летать по дому трудолюбивой пчелкой.

Размышлизмы.

С одеждой можно согласиться, потому что «пролетая» пчелой у зеркала, приятно бросить на себя одобрительный взгляд. А макияж и обувь на шнуровке – на любителя. Пусть хоть дома кожа лица отдохнет от краски и пудры, а ноги – от обуви. Можно прекрасно и собрано чувствовать себя с «естественным» лицом и босой. Довольно удобно ходить дома в футболках и шортах – комфортно и гостей принять не стыдно.

(Как быстро нанести макияж перед приходом мужа/гостей – в конце книги).

Анекдот в тему

– Что ты делаешь после работы?

– Еду домой и работаю, но уже в некрасивой одежде.

2. Создайте в доме хотя бы один «островок чистоты».

«Флай-леди» настаивает: для начала создайте в своем доме одно место, олицетворяющее порядок. Если что-то одно в доме будет сиять чистотой, то вскоре руки доберутся и до остальных грязных углов дома. Силли, к примеру, предлагает свой вариант – кухонную раковину, которая почти у каждой хозяйки находится не в самом лучшем виде. И именно она портит настроение с самого утра, когда вы заходите на кухню, чтобы позавтракать. Гора грязной посуды в заляпанной жиром раковине вызывает отвращение и портит аппетит. Силли уверяет: «Чистка раковины – дело, которое не отнимет слишком много ваших сил, но, тем не менее, принесет заслуженное чувство удовлетворения результатом». Глядя на свою чистую и блестящую раковину, вы уже не захотите возвращаться к старому распорядку, и с этого же дня включитесь в планирование дел по уборке своего жилища. Силли считает, что если раковину один раз хорошенько почистить, то потом нужно только поддерживать ее чистоту, то есть тратить меньше 15 минут в день, как и было обещано.

Размышлизмы.

Сомнительный повод – сохранять всегда один «островок чистоты», который бы всегда вас побуждал наводить порядок во всем доме. Есть люди, у которых в центре хаоса, царящего в комнате, сияет чистотой одно место – компьютерный столик. И ни прекрасно при этом себя чувствуют. Никакого бардака рядом они просто не замечают. Но, конечно, если для кого-то

выдраенная раковина или сияющий унитаз будут служить сильным стимулом к генеральным уборкам, то эта рекомендация сработает.

Предложение Силли – следить за кухонной раковиной – вполне резонно по одной простой причине. Если кухня утром встретит вас блестящей пустой раковиной, то ваше настроение точно поднимется. Жизнь покажется намного ярче благодаря таким пустякам и, действительно, многим захочется, чтобы помимо сверкающей раковины было преобразено все вокруг.

Анекдот в тему

Купили дочери веб-камеру, и теперь ровно одна треть комнаты идеально убрана.

3. К рутине относитесь, как к зарядке – не хочется, но полезно.

В системе «флай-леди» выделяют две Рутин – Утреннюю и Вечернюю. Рутин – это перечень очень коротких одинаковых дел, которыми нужно заниматься обязательно каждый день. У каждого человека они свои, но есть основные дела, которые выполняют все.

Утренняя Рутин: застелить кровать, привести себя в порядок (умыться, причесаться, сделать макияж), выбросить на помойку пакет с мусором. Если есть животное – покормить.

Вечерняя Рутин: вымыть всю посуду, вымыть до блеска (!) раковину, разложить по местам посуду, протереть плиту, сложить весь мусор в пакет, чтобы выбросить утром. Если есть животное – покормить. Заняться собой (душ, крем, маски и т. д.). Силли уверяет, что эти рутин, не считая ухода собой, занимают всего по 2–3 минуты.

Размышлизмы.

Утром многие люди – а это, как правило, «совы» – не способны ничего делать: хорошо бы побыстрее одеться и вовремя выйти, чтобы не опоздать на работу. Поэтому, например, «совам» часть Утренних Рутин можно легко перенести на вечер, например, не только собрать мусор, но и тут же его выбросить, не дожидаясь утра.

А «жаворонкам», вскакивающим с постели с первыми лучами солнца, наоборот часть Вечерних Рутин выполнить утром, например, разложить по местам посуду. Действительно, считанные минуты будут уходить на выполнение любых рутин, но при одном условии – если их довести до автоматизма!

Анекдот в тему

Приходит мама с работы.

Так, и что же мои хорошие детки сегодня полезного сделали?

Первый:

– Я посуду помыл!

– Какой ты у меня молодец!

Угощает его шоколадкой. Второй:

– А я посуду вытер!

– Умница! – дает ему печенье.

Третий:

– Ну, а я подмел осколки и вынес ведро.

4. Выбрасывайте накопленный хлам.

В системе «флай-леди» есть интересный термин – «расхламление дома». Он точный и прикольный. Действительно, дом можно как ЗАхламить, так и РАСхламить, то есть очистить его от накопившихся по углам, на столах, полках, стульях, в шкафах предметов и вещей, которые вам давно абсолютно не нужны: исписанные блокноты, потрескавшиеся кружки, заношенные джинсы, давно ненужные и запылившиеся плееры и телефоны... Многие же из нас так любят все складировать, собирать, сортировать, копить! Конечно, они пытаются разложить хлам по полкам и расписать по коробкам и ящикам, но он все равно занимает место, заполняет собой все свободное пространство в наших малогабаритных квартирах (у большинства россиян уж точно нет шикарных апартаментов и больших домов). Поэтому мы согласны с девизом «летающей леди»: «Хлам нельзя организовать – от него можно только избавиться!» Хотите уюта – научитесь не приобретать и избавляться от лишнего.

Размышлизмы.

Очень нужный пункт в деле наведения порядка! Для семьи из трех человек, например, не нужно два столовых сервиза или двадцать полотенец. Сервиз подарите тете, а часть полотенец отвезите на дачу. Так и порядка добиться легче, и полки освободятся для действительно нужных вещей. И почаще заглядывайте на кухонные полки: там в самых дальних уголках обязательно залеживаются коробочки с одним пакетиком чая или баночки с присохшей ко дну каплей варенья.

Психологи утверждают: то, чем мы не пользуемся дольше года, автоматически превращается в хлам. А старье и барахло, между прочим, программирует нас на бедность. Возьмите себе за правило – раз в неделю находить и выбрасывать от 5 ненужных предметов. Не меньше! Это может быть что угодно, начиная от старой помады до испорченной мебели. Если у лака вышел срок годности, то смело выкидывайте его. Прочитали журнал – в мусорное ведро, вы ведь не будете его еще раз перечитывать. Ненужные вещи не должны знать вашей жалости.

Анекдот в тему

- Организовала в комнате уборку. Освободилась от трех ведер хлама. Знаешь, какой кайф освободиться от бесполезного?
- Да, но страшно выкидывать что-то, вдруг понадобится?
- Страшно исключительно в первый раз. Далее все с огромным наслаждением получается;
- Извини, ты все еще про уборку?..

5. Купили новую вещь – избавьтесь от старой.

«Флай-леди» требует: дайте себе слово не покупать ничего нового, пока не используете все старое. Сначала проверьте, закончился ли шампунь – тогда купите новый флакон. Если приобрели новый комплект кухонных полотенец, то одной рукой кладете его в шкаф, а другой тут же достаёте старые полотенца и отправляете в мусор. Прежде чем идти в продуктовый, загляните на кухонные полки и проверьте уже имеющиеся запасы круп и макарон. Если вы считаете, что настало время для обновления гардероба, то смело обновляйте, только прежде пересмотрите старый. Наверняка в нем найдется масса вещей, которые вы давно не надевали и

вряд ли наденете. Или подарите – вдруг кто-то из подружек мечтал о вашей голубой юбке? Или отдайте их нуждающимся, или выбросите на помойку. Только в этом случае идите в магазин за новыми вещами.

Так вам удастся не только расчистить шкафы и шкафчики, но и сэкономить деньги.

Размышлизмы.

Очень важный пункт для потенциальных Плюшкиных! Как только вы подумаете о покупках, тотчас вспомните мудрую китайскую поговорку: «Старое не уйдет – новое не придет». То есть в вашей жизни никогда не появится что-то новое, пока не уйдет что-то старое. Жалея расстаться с вещью, ставшей ненужной, вы тем самым не разрешаете себе обзавестись новинками.

Анекдот в тему

- Ты всё время покупаешь ненужные вещи!
- Ну что ты, я очень бережлив!
- А вот этот огнетушитель? Ты купил его шесть лет назад, а мы им так и не воспользовались!

6. Следите за «горячими точками».

Еще один важный термин в системе «флай-леди» – «горячие точки». Это такие «волшебные» местечки в доме, которые очень быстро захламляются, как правило, нужными вещами – всякой мелочью, которую выкладывают из карманов, вытряхивают из сумок, находят под столом или стулом, за диваном... Их кладут или на полочку у двери, или на журнальный столик, или на полку под столом, или на прикроватные тумбочки так, чтобы они были на виду, потому что они «точно должны скоро понадобиться». Часто заваливается стул одеждой, которую кто-то из домашних или вы сами поленились повесить в шкаф. Наблюдения показывают: стоит в эти «горячие точки» что-то положить с утра, как к вечеру на этом месте вырастает целая мусорная кучка. Куда бы вы ни посмотрели, везде вы обязательно увидите предметы, лежащие не на своем месте. Например, на письменном столе обычно забываются использованные бумаги и не пишущие авторучки. «Флай-леди» советует один раз в день разбирать эти «свалки». Проходя мимо «горячей точки», нужно на ходу разобрать завал и разложить все по своим местам. Как уверяет Силли, понадобится около одной-двух минут на разбор одной кучки. И она советует: «При первой же возможности поставьте таймер на две минуты и немного разберите одну из горячих точек. Не пытайтесь сразу погасить её. Вы, конечно, можете сделать это, но наша цель – научиться наводить порядок между делом, постоянно».

Также раз в неделю выделяйте себе целый час на уборку дома, «флай-леди» называют это «благословением дома». За этот час вы сможете вымыть полы в квартире, поменять постельное белье, протереть пыль. Полы надо мыть без отодвигания шкафов и кроватей – тогда точно хватит 15 минут.

Размышлизмы.

Навести порядок в «горячей точке» за столь короткое время вообще-то проблематично. Особенно если неделями вы к этим «точкам» не притрагивались. Как можно за минуту-две разобрать кучу листочков со списками, несколькими оторванными пуговицами, ключиками «от чего-то», магазинными чеками, мелкими монетками? Для того чтобы изучить чеки и записки (вдруг одна точно будет очень важной?), и разложить по местам все «милые пустяки», может полдня уйти. Лучше «горячим точкам» посвятить какое-то специальное время, и разобрать их сразу все. Иначе если мы разберем

одну, то следующие мелочи будем скапливать в другой не разобранный «точке», и тогда следующую «горячую точку» мы будем разбирать дольше. Для удобства можно даже составить список «горячих точек» в квартире\ доме, чтобы не упустить ни одну из них, когда вы за них серьезно возьметесь.

Анекдот в тему

Все товары в магазинах можно разделить на две группы: мешки для мусора и мусор для мешков.

7. Разделите квартиру\дом на «зоны».

«Флай-леди» советует поделить вашу квартиру\дом на 5 «зон». Каждую неделю работать в новой «зоне». И каждый месяц повторять уборку всех «зон».

«Если вы впервые начали работу с зоной, начните с того, чтобы в течение 15 минут в день избавляться от ненужных вещей. Не вытаскивайте из шкафов больше, чем вы можете убрать обратно за 15 минут. Это все. Крошечными шагами! Установите таймер на 15 минут и выкиньте вещи, которые вы не используете или не любите.

Зона 1: Первые несколько дней месяца до следующего воскресенья: Вход/ прихожая/столовая.

Зона 2: Первая полная неделя месяца: Кухня / заднее крыльцо / прачечная комната/кладовая.

Зона 3: Вторая полная неделя месяца: Главная ванная / дополнительная спальня/ детские комнаты / рабочий кабинет.

Зона 4: Третья полная неделя месяца: Спальня хозяев/ванная/ гардероб.

Зона 5: Последние несколько дней месяца с понедельника до 1-ого числа: Гостиная/дополнительная комната/ ТВ-зона».

К примеру, на этой неделе вы убираете в спальне и гостиной. Понедельник отведите на пересмотр вещей в шкафу, во вторник переберите комод, в среду уделите внимание всем зеркалам в этих комнатах и т. д. Если что-то не успели сделать сегодня, отложите на завтра, но не тратьте более 15 минут!

И чтобы не запутаться в том, где, когда и сколько убирать, «флай-леди» советует завести контрольный журнал. Ведь держать в голове все свои планы достаточно тяжело. Особенно такой журнал пригодится работающим женщинам, которые к концу недели себя не помнят. Более того, журнал будет дисциплинировать: вы всегда будете сами (а не кто-то из домашних язвительно напоминать!) знать, когда и что вам надо делать. А так очень просто: открываете журнал, видите свой план и приступаете к уборке.

«Контрольный журнал – будет вашим помощником! – убеждает Силли. – В контрольном журнале у вас будет записан четкий план не только по организации пространства и уборки дома на день, неделю, месяц. Там будут записаны и главные задачи дня, и второстепенные дела. Там же будут всяческие списки – основных продуктов и бытовой химии, меню на неделю, рецепты блюд, план ухода за кожей, интересные идеи, планы. И даже мечты и вдохновляющие цитаты великих!»

И рассказывает об важном опыте: «Не расстраивайтесь, если я не учла часть вашего дома. Я сосредоточена на основных частях наших домов. Я не учла фундамент дома, гараж и двор. Я хочу, чтобы вы занялись расхламлением согласно нашим зонам. После того, как каждая комната избавиться от хлама, будет намного легче содержать её в чистоте. Прошли месяцы, возможно даже годы, с тех пор, когда вы в последний раз удаляли паутину и чистили пылесосом под мебелью. Вот в чём суть нашей уборки в зоне, после того, как мы избавляемся от хлама. Не ломайте себе голову: сосредоточьтесь на одной комнате за один раз, не все в одно и то же

время. За следующие несколько месяцев вы будете, в конечном счёте, расхламлять каждую комнату, и зональная уборка станет лёгче лёгкого. Проводите 15 минут в день в зоне. Это не очень сложно. Заставьте таймер контролировать вашу работу. Я разбиваю каждую работу на маленькие части».

Так, например, выглядит приблизительный недельный план работы в «зонах», согласно системе «флай-леди».

Анекдот в тему

У меня уборка обычно начинается с того, что я начинаю что-нибудь искать.

Понедельник – уборка

1. Подъем, одеться, включая туфли.
2. Стирка.
3. Уборка:
 - ✓ собрать/выбросить газеты, рекламные буклеты;
 - ✓ поменять постельное белье;
 - ✓ выбросить мусор;
 - ✓ пропылесосить везде;
 - ✓ помыть пол на кухне и в ванной;
 - ✓ вымыть зеркала и двери;
 - ✓ протереть пыль.

Вторник – свободный день

1. Полить и удобрить комнатные растения.
2. Провести 15 минут в текущей зоне.

Среда – зона и частично – планирование

1. Закончить дела в зоне.
2. Закончить еженедельную уборку.
3. Обеспечить чистоту холодильника.
4. Планирование меню на неделю и списка покупок.

Четверг – закупка продуктов и текущие дела в городе

1. Убедиться, что меню запланировано, проверить.
2. Перед выходом из дома проверить еще раз список покупок и взять его с собой.
3. Закупка продуктов.
4. Текущие дела:
 - ✓ химчистка;
 - ✓ почта;
 - ✓ поликлиника;
 - ✓ пр.

Пятница – бумажные дела и проч.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.