

Расписание уборки в зоне №1

Зона: _____

Время на работу в зоне: _____



11 заповедей FlyLady

- 1 Держи раковину чистой и сияющей.
- 2 Одевайся каждое утро, даже если тебе этого совсем не хочется.
- 3 Выполняй каждый день свою утреннюю и вечернюю рутины.
- 4 Не позволяй себе засиживаться у компьютера.
- 5 Убирай за собой: достал вещь — положи на место.
- 6 Не пытайся делать два дела одновременно.
- 7 Не доставай больше, чем ты можешь убрать за 1 час.
- 8 Каждый день делай что-нибудь для себя. Каждое утро и вечер.
- 9 Старайся работать как можно быстрее. Это освободит время для более приятных дел.
- 10 Улыбайся всегда! Не можешь? Заставляй себя! Это заразительно. Твой мозг начинает думать, что все и вправду хорошо.
- 11 Не забывай смеяться каждый день. И балуй себя! Ты это заслужила!

Привычки FlyLady

Деление дома на зоны

	Привычка Flylady	Моя привычка
Январь	Чистая раковина	
Февраль	Размусоривание дома по 15 минут в день	
Март	Обувь и одежда	
Апрель	Заправленная кровать	
Май	Физическая нагрузка	
Июнь	Пьем больше воды	
Июль	Поддерживаем ежедневную чистоту унитазов и раковин	
Август	Стирка	
Сентябрь	Рутины	
Октябрь	Бумажное размусоривание	
Ноябрь	Планируем меню	
Декабрь	Балуем себя	

plannerfan.blogspot.ru

plannerfan.blogspot.ru

План моего дома		
	Комнаты, участки дома	«Горячие точки» в зоне
Зона №1		
Зона №2		
Зона №3		
Зона №4		
Зона №5		

Расписание уборки в зоне №5

Зона: _____

Время на работу в зоне: _____

Расписание уборки в зоне №2

Зона: _____

Время на работу в зоне: _____

plannerfan.blogspot.ru

plannerfan.blogspot.ru

Расписание уборки в зоне №3

Зона: _____

Время на работу в зоне: _____

Расписание уборки в зоне №4

Зона: _____

Время на работу в зоне: _____

plannerfan.blogspot.ru

plannerfan.blogspot.ru

Еженедельный час уборки

Начало работы в зоне

День недели, время: _____

Задача	Длительность

Итого: _____

Когда ты впервые начинаешь работать в зоне, просто потратить 15 минут в день на размусоривание текущей зоны. Это все! Крохотными шажками!

Установи свой таймер на 15 минут и избавляйся от тех вещей, которыми ты не пользуешься или которые тебе не нравятся. Flybabies, не забывайте об утренних и вечерних рутинах – выполняйте их ежедневно! Когда ваши рутины будут выполнены, намного легче будет выполнять работу в зонах.

Прежде, чем ты начнешь, прочти правила работы в Зонах.

- 1. Ты должна быть полностью одета (включая туфли) прежде, чем начнешь работать.
- 2. Ты должна завершить ежедневную уборку, и хорошо, если ты еще и пропылесосишь.
- 3. В комнате по возможности все должно быть убрано по верхам.
- 4. Не вытаскивай больше вещей, чем ты можешь убрать за 1 час.
- 5. Убирай только в одном ящике или разбирай только одну стопку за один раз.
- 6. Соблюдай правила размусоривания.
- 7. Будь последовательна. Делай каждый день понемногу. Не пытайся переделать все за один день. Ты «перегоришь» и возненавидишь эту систему. Крошечными шажками!
- 8. Установи свой таймер и работай только 15 минут. Это - все. Твой дом не был захламлен за один день, и он не станет чистым за один день. Терпение и крошечные шажки. Ты сможешь это сделать.

plannerfam.blogspot.ru

Рутини

Рутини: _____

Время начала	Рутини	Длительность

Итого: _____

Рутини: _____

Время начала	Рутини	Длительность

Итого: _____

Рутини

Рутини: _____

Время начала	Рутини	Длительность

Итого: _____

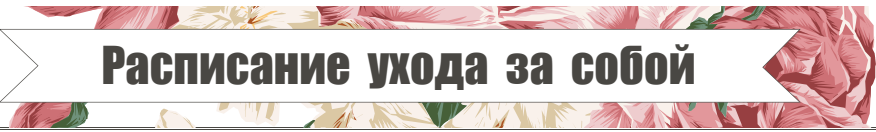
Рутини: _____

Время начала	Рутини	Длительность

Итого: _____

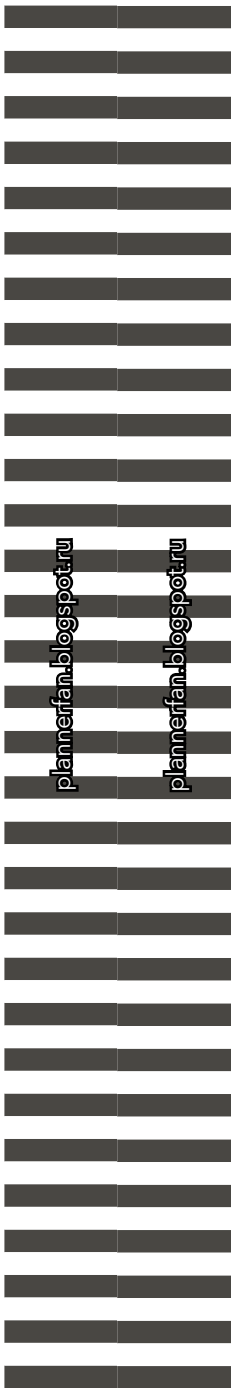
plannerfan.blogspot.ru

plannerfan.blogspot.ru



Расписание ухода за собой

A large grid of small dots for writing notes or a schedule.



plannerfan.blogspot.ru

plannerfan.blogspot.ru

Процедура	Периодичность

Еженедельный план

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
06:00 - 09:00				
09:00 - 12:00				
12:00 - 15:00				
15:00 - 18:00				
18:00 - 21:00				
21:00 - 00:00				
Без привязки ко времени				

plannerfan.blogspot.ru

plannerfan.blogspot.ru

Еженедельный план

	Пятница	Суббота	Воскресенье	Заметки
06:00 - 09:00				
09:00 - 12:00				
12:00 - 15:00				
15:00 - 18:00				
18:00 - 21:00				
21:00 - 00:00				
Без привязки ко времени				