

Lissa Lewis

Как упорядочить свою жизнь?

Твой Дом



Lissa Lewis

**Как упорядочить свою
жизнь? Твой Дом**

«Издательские решения»

Lewis L.

Как упорядочить свою жизнь? Твой Дом / L. Lewis —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-609883-1

Книга, которая всегда под рукой — идеи, списки, чек-листы, пошаговые инструкции и много другой полезной информации для каждого. А также здесь вы найдёте бонусный чек-лист подготовки к новогодним праздникам. Проведите время весело и с пользой.

ISBN 978-5-00-609883-1

© Lewis L.
© Издательские решения

Содержание

Как упорядочить свою жизнь?	6
От автора	7
Твой дом.	8
Твой дом	10
1. Список необходимых вещей для уборки дома	12
2. Бытовая техника для дома, которая упростит жизнь	13
3. Список необходимых продуктов	14
4. Чек-лист уборки дома на каждый день	15
5. Уборка-десятиминутка на каждый день	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Как упорядочить свою жизнь? Твой Дом

Lissa Lewis

Иллюстратор Lissa Lewis

© Lissa Lewis, 2023

© Lissa Lewis, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-0060-9883-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Как упорядочить свою жизнь?
Книга, которая всегда под рукой.**

От автора

У каждого из нас своя жизнь, свои планы, цели и мечты. Каждый живёт в своём определённом ритме, имеет индивидуальные особенности и привычки. Многие из них формируются в раннем возрасте.

Привет! Меня зовут Lissa. Мне 31 год. С детства я мало задумывалась о постановке значимых целей, о достижении и отслеживании результатов, о том, насколько это важно и жизненно необходимо для любого успешного человека. Однако, сейчас у меня самой уже есть семья, и, соответственно, жизнь расставляет другие приоритеты, предоставляет разные возможности. Именно поэтому в настоящее время я занимаюсь подробным изучением этого вопроса не только с практической, но и с теоретической точки зрения.

В современном обществе человек имеет много возможностей, но недостаточно времени, чтобы ими правильно воспользоваться.

Помимо острой нехватки времени добавляются ещё и другие «недуги» современного общества, такие как рассеянность, пожиратели времени и неверная расстановка жизненных приоритетов. Причём, для каждого человека это индивидуально.

В данной книге я постаралась собрать как можно больше информации, рассчитанной на конкретные случаи. Ей удобно пользоваться, поскольку она разделена на категории и тематики. Сюда входят и многочисленные контрольные списки, и чек-листы, и странички для индивидуального заполнения.

Дополнительный бонус этой книги состоит ещё и в том, что пользоваться ей можно каждый день, также для отслеживания своих результатов имеются трекеры на неделю, на месяц, и т. д. Помимо этого в каждой теме вы сможете найти маленькие, но приятные и полезные фишки для себя.

Как пользоваться книгой:

V – сделано;

X – пропущено;

→ – перенесено и т. д.

Вы можете пользоваться как представленными в книге вариантами чек-листов, списков или даже некоторых пунктов, так и добавлять свои. Специально для этого в каждом списке имеются пустые строчки для записи, а также пустые чек-листы с трекерами – в отдельном тематическом разделе.

В конце книги для читателей в качестве бонуса имеется раздел «Заметки» с пустыми страницами для собственных записей.

Буду рада, если собранная здесь информация пригодится моим читателям и сможет хоть немного изменить их жизнь в лучшую сторону. Если кто-то смог добиться определённых результатов или же имеются вопросы и предложения, не стесняйтесь писать мне на почту lissaliss716@gmail.com, с удовольствием вам отвечу.

С уважением, Lissa.

Твой дом. Основные списки и чек-листы



Твой дом

Этот сборник-планировщик задач посвящён одной из самых важных сфер жизни каждого человека – дому. Тому месту, где любой из нас может отдохнуть после тяжёлого рабочего дня, расслабиться, провести время с друзьями и близкими или же побыть в одиночестве.

От того, как вы ощущаете и чувствуете себя дома, зависит ваше состояние, здоровье и даже настрой на тот или иной лад. Ведь согласитесь, гораздо приятнее себя чувствовать в уютном и чистом доме, нежели в хаотичном и неудобном пространстве?

Многие из нас, вероятно, сталкивались с подобным дискомфортом. Однако далеко не каждый человек смог справиться с такой ситуацией и взять её под контроль. Кому-то, возможно, не хватило времени со всем разобраться, а кто-то, может быть, приложил недостаточно усилий. Такое случается со многими. Но здесь важно не то, на что не хватило времени, сил или терпения, а то, КАК мы это пытались сделать. Зачастую длинные и сложные алгоритмы действий приводят к провалу, чего и следовало ожидать. Ведь гораздо интереснее, например, увидеть результат уже через неделю, а не через месяц. И чтобы этого добиться, нужно прежде всего постараться упростить свою жизнь.

Именно для этого и создан данный сборник – для упрощения длинных и сложных алгоритмов поддержания порядка и чистоты, создания уюта и прочего. Здесь вы сможете найти для себя всё необходимое, что сделает вашу жизнь проще, а дом – уютнее.



1. Список необходимых вещей для уборки дома

- Средства для мытья посуды или капсулы для посудомоечной машины
- Стиральный порошок или капсулы для стиральной машины
- Средства для чистки сантехники (ванна, раковина, унитаз)
- Средства от засоров
- Губки или щётки для мытья посуды
- Салфетки для уборки (микрофибра)
- Бумажные полотенца
- Освежитель воздуха
- Полироль для мебели
- Средства для мытья окон
- Средства для мытья пола
- Швабра
- Веник или щётка для пола
- Тряпка для мытья пола
- Жидкое и хозяйственное мыло
- Антисептик и отбеливатель (белизна)

- ...
- ...
- ...
- ...

2. Бытовая техника для дома, которая упростит жизнь

- **Пылесос**
- **Посудомоечная машина**
- **Духовая печь**
- **Морозильная камера и холодильник**
- **Микроволновая печь**
- **Электрический чайник**
- **Кухонный комбайн**
- **Миксер**
- **Блендер**
- **Мультиварка**
- **Кофеварка, кофемолка**
- **Увлажнитель воздуха**
- **Обогреватель**
- **Утюг или отпариватель**
- **Стиральная машина**
- **Вентилятор или кондиционер**
- **Кухонные весы**
- **Радиостанция (часы/будильник/музыка/погода)**
- **Фен, утюжок для волос**
- ...
- ...
- ...

3. Список необходимых продуктов

- Крупы (гречневая, манная, овсяная, гороховая, рис, пшённная, перловая)
- Макароны изделия
- Мука
- Сахар и соль
- Растительное масло
- Маргарин и сливочное масло
- Специи, уксус, лимонная кислота
- Дрожжи
- Пищевая сода
- Яйца
- Овощи (картофель, морковь, свёкла, лук, капуста)
- Хлеб или хлебцы
- Молоко и кисломолочные продукты
- Чай, кофе или какао
- Фрукты
- Мясо или рыба (исходя из образа жизни)
- ...
- ...
- ...

4. Чек-лист уборки дома на каждый день

- **Начинаем с себя (привести себя в порядок)**
- **Вымыть посуду**
- **Вымыть кухонную раковину**
- **Выбросить мусор**
- **Приготовить одежду на завтра**
- **Избавиться от 10 лишних вещей (чем давно не пользовались, старые лекарства, косметика, ненужные бумаги, журналы и т. д.)**
- **Разобрать 1 «свалку» (скопления вещей, у которых нет своего места)**
- **Всегда и сразу убирать за собой (мыть посуду, вытирать плиту, ванну или раковину)**
- **Протереть пыль в одной зоне**
- **Поливать цветы**
- **Убрать за питомцем**
- ...
- ...
- ...

5. Уборка-десятиминутка на каждый день

- Разобрать рабочий стол (убрать лишние вещи, перебрать бумаги, протереть пыль)
- Разобрать кухонный стол (убрать лишние вещи, протереть пыль)
- Перебрать аптечку (выкинуть старые лекарства, проверить список необходимых лекарственных средств)
- Разобрать папки на компьютере/ноутбуке/планшете (удалить ненужные файлы)
- Избавиться от информационного мусора (разобрать письма электронной почты, удалить лишние подписки)
- Разобрать 1 полку шкафа или 1 ящик стола
- Составить список обязанностей для членов семьи
- Составить меню на завтра
- Почистить раковину (духовку или плиту, ванну или унитаз)
- Собрать в коробку «путешествующие» вещи (те, что лежат не на своих местах)

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.