

OD chaosu K poriadku

check-list

šatník

- priprav si priestor, napr. na posteli
- vyhádz všetko oblečenie na jednu kopu
- VŠETKO** oblečenie !!!
- priprav si tri koše, kôpky, miesta:
 - ponechať
 - darovať / zrecyklovať
 - nie som si istá
- začni triediť - veci si **NESKÚŠAJ**
- ver svojim inštinktom**
- čo si nemala oblečené za posledný rok až dva vyrad'
- riad' sa pravidlom **30 wears** - obliekla alebo oblečieš si to aspoň 30x?
- veci na recykláciu zabaľ do tašky
- veci, ktorými si si nie istá, schovaj bokom a ak ti mesiac nebudú chýbať, vyrad' ich (swapni, daruj, predaj...)
- každému kúsku, ktorý si nechávaš nájdi svoje miesto

Pustim sa do toho

---. ---. 20---

! ! !
Poznámky: ! ! !

dreamarina.sk

potraviný

- na upratovanie využi čas PO nákupu, keď máš doma väčšinu potravín, ktoré bežne skladuješ
- spíš si, ktoré potraviny chceš skladovať mimo ich obalu
- podľa toho nakúp nádoby a organizéry
- presuň všetky potraviny do nádobiek
- potraviny, ktoré ostávajú vo svojom obale zorganizuj do košíkov podľa kategórií
- vytried' veci, ktoré sú po záruke
- vytried' veci, ktoré máš dvojmo či navyše a ak ich nevieš spotrebovať, posuň mame, kamoške (koreniny, dochucovadlá)
- ulož potraviny podľa kategórií na logické miesto (koreniny k šporáku, veci na pečenie pokope...)
- nauč sa potraviny skladovať správne a obmedziť tak ich vyhadzovanie "po záruke"

Musím dokúpiť

Pustím sa do toho

---. ---. 20---

Poznámky:

dreamarina.sk

Najlepší spôsob ako zistiť, čo naozaj potrebujeme, je zbaviť sa toho, čo nepotrebujeme.

- Marie Kondo

kuchynä

- vyprázdni všetky skrinky, šuplíky, špajzu, skrinku pod umývadlom - skátka všetko, kde máš veci do kuchyne poschovávané
- rozdeľ veci do kategórii:
 - hrnce + panvice
 - riad (bežný + sviatočný)
 - príbor + nože + dosky na krájanie
 - kuchynské pomôcky (gadgets)
 - čistiace prípravky a pomôcky
 - pomôcky na pečenie
 - krabičky na jedlo
- všetko, čo si nepoužila posledných 6 mesiacov, vyrad'
- spáruj krabičky a vrchnáky; to čo je bez páru vyrad'
- kuchynské pomôcky ako sú mixéry a parné hrnce a pod. rozdeľ na kategórie podľa toho ako často ich používaš
 - čokoľvek, čo sa používa len príležitostne (napr fritéza, mlynček na mak, stroj na cestoviny) ale chceš si to nechať, schovaj na menej dostupné miesto
 - to čo používaš denne al. týždenne si nechaj po ruke, ale snaž sa čo najmenej vecí nechať vyložených na linke
- zbav sa vecí, ktoré máš dvojmo či trojmo (naberačky na špagety, mlynček na korenie, cukorničku, frenchpress...)

Kam s vyradenými vecami? :

Môžeš ich swapnúť alebo skúsiť predať. V centrách pre pomoc rodinám v núdzi sa ich určite tiež radi ujmu. A samozrejme vždy sa môžeš spýtať rodiny, či práve niečo z toho nepotrebujú.

Pustím sa do toho

... .. 20 ..

Poznámky:

dreamarina.sk

kúpeľňa

- opäť otvor a vyprázni všetky skrinky, poličky, šuplíky, ktoré v kúpeľni máš
- nezabudni aj na čistiace prostriedky
(ak ich neskladuješ v kúpeľni, nevadí. Buď sa im venuj osobne neskôr alebo ich pridaj k tejto úlohe)
- vytvor si kategórie ako napr:
 - kozmetika do sprchy
 - make-up
 - starostlivosť o telo a pleť
 - starostlivosť o nechty
 - vlasové produkty
 - vlasové pomôcky a doplnky
 - cestovné taštičky
 - čistiace produkty
 - parfémy
 - vzorky produktov
 - darčeky / darčkové sety
- veci, ktoré sú po záruke a boli nesprávne skladované (napr. opalovacie krémy) vyhod'
- darčeky a sety s kozmetikou, ktoré nepoužívaš daruj ďalej
- parfémy, toaletné vody, ktoré ti nevoňajú vyrad'
- nádstavce ku fénu, kulme atď. ktoré nevyužívaš vyrad'
- roztáhané gumičky na pokraji roztrhnutia vyhod'
- vlasové doplnky, ktoré si na sebe nemala viac ako 6 mesiacov vyrad'

- staré zubné kefky zrecykluj
(tie v lepšom stave si môžeš nechať na čistenie napríklad špár a zle dostupných miest v kúpeľni)
- vzorky, ktoré sa ti nakopili si daj na viditeľné miesto a spotrebuju ich v najbližších dňoch.
Ak nespotrebuješ, vyhod' ich
zaveď si pravidlo, že vzorka z časopisu alebo obchodu musí byť spotrebovaná hneď v tom týždni - ak nie je, vyhadzuj
- koľko neseserov reálne potrebuješ pre svoju rodinu? Nechaj si naozaj len to, do čoho sa aj balíš pri cestovaní.
- tupé žiletky, rozpadajúce sa špongie a iné veci na pokraji ich životnosti vyhod'
- neboj sa vyradiť aj načaté produkty, ktoré ti nesadli alebo si mala na ne zlú reakciu - niekto, kto ich využije sa nájde medzi kamoškami alebo rodinou

Pustim sa do toho

___ . ___ . 20__

Poznámky:

dreamarina.sk

☼ Poznámky: ☼

☼ Máj to - do ☼

Lined writing area for 'Poznámky' with 20 horizontal lines.

Vertical list of 20 empty checkboxes, one for each line in the 'Máj to - do' section.

Lined writing area for 'Máj to - do' with 20 horizontal lines.