



Чек-лист: как настроить уборку в квартире

Из курса Учебника Т—Ж

«Чистота: как убираться и заботиться о вещах»

Общие правила

- ☐ При уборке двигаться сверху вниз и по направлению к выходу
- ☐ Убираться сначала внутри, потом снаружи
- ☐ Завершать уборку в туалете и ванной
- ☐ Не убирать новое место, пока не закончу со старым
- ☐ Делегировать
- ☐ Никогда не делать генеральную уборку за один день
- ☐ Если нет сил или времени на уборку, обращаться к клинерам
- ☐ Добавлять в свою рутину привычки, которые облегчают уборку
- ☐ Подбирать средства и гаджеты для уборки
- ☐ Создавать атмосферу для уборки
- ☐ Понять, что идеальная чистота недостижима

Как составить график уборки

- ☐ Найти свободное время в течение недели
- ☐ Выписать все задачи по уборке
- ☐ Распределить задачи по свободным слотам так, чтобы они повторялись регулярно
- ☐ Скачать или купить планеры в помощь
- ☐ Адаптировать планеры под свои задачи
- ☐ Распечатать и повесить планеры на видное место

Как настроиться на уборку

- ☐ Сформулировать цель: прибраться перед гостями, расхламиться, разгрести все завалы
- ☐ Оценить свои силы и распределить задачи
- ☐ Составить график
- ☐ Закупить удобные и красивые инструменты для уборки
- ☐ Включить веселую музыку
- ☐ Поставить таймер и не забывать отдыхать

