



# Чек-лист: как облегчить переезд

Из курса Учебника Т—Ж «Как вести совместный быт»

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Спланировать переезд</b>  | Разделить дела внутри семьи, заранее начать собирать вещи  |
| <input type="checkbox"/> <b>Решить заранее, что взять с собой, что оставить, а что отдать или продать</b> | Чтобы не перевозить все и не разбираться с лишними вещами на новом месте   |
| <input type="checkbox"/> <b>Разобраться, что для вас чувство дома</b>                                     | Какие воспоминания, вещи, события, люди ассоциируются с ним  |
| <input type="checkbox"/> <b>При переезде взять с собой вещи, которые помогают создать ощущение дома</b>   | Это могут быть книги, открытки, картины, памятные подарки, сувениры из поездок. Часто кажется, что это не самые нужные вещи, но для чувства дома они важны |
| <input type="checkbox"/> <b>Проверить, закрывает ли новый дом базовые потребности</b>                     | Отремонтировать неисправную технику, сантехнику, приобрести обогреватель. Если в доме небезопасно — переехать еще раз                                      |
| <input type="checkbox"/> <b>Наладить рутину</b>   | Готовить завтраки, читать книги перед сном, возобновить онлайн-занятия   |
| <input type="checkbox"/> <b>Следить за режимом дня</b>  | Вставать и ложиться спать в одно и то же время, следить за регулярностью и качеством питания   |
| <input type="checkbox"/> <b>Поработать над уютом в доме</b>   | Добавить точечное теплое освещение, комнатные растения, натуральные материалы  |
| <input type="checkbox"/> <b>Погружаться в новое постепенно</b>  | Сначала наладить быт, а потом уже подумать о социализации и изучении языка   |
| <input type="checkbox"/> <b>Дать себе время</b>   | Любить новый дом сразу так же, как старый, не обязательно. Жилище станет домом постепенно, наполняясь важными вещами и значимыми событиями                 |

