

# \*Что такое система Flylady?





Это система организации домашнего хозяйства, которая основана на принципах тайм-менеджмента для домохозяйки.

Ее придумала американка **Марла Силли**, которую одолел быт - хаос, беспорядок и вечная уборка.

**FLY** расшифровывается как **finally loving yourself** - «наконец-то полюбившая себя». В буквальном переводе «летающая леди» - женщина, которая занимается уборкой с удовольствием..

# \*Содержание.

1. Отправная точка.
2. Рутинны: утрення и вечерня.
3. Что такое уборка «по верхам»?
4. Формирование привычки.
5. Создание контрольного журнала.
6. Хотспоты.
7. Размусоривание квартиры.
8. Еженедельный час уборки или благословение дома.
9. Работа по зонам.
10. Пятиминутное спасение комнаты.
11. Ежедневные задания Келли.

# \* 1. С чего начинаем? С раковины!



- \* Это просто отправная точка.
- \* Это точка, которая изменит всю твою жизнь.
- \* Это отражение твоей любви к себе.

*«Необходимо будет поддерживать свою раковину в таком состоянии - необходимо насухо вытирать ее после каждого использования. Отправляясь спать, проверь, достаточно ли она сияет, чтобы вызвать у тебя утром улыбку?»*



\* А можно подойти к этому пункту творчески 😊

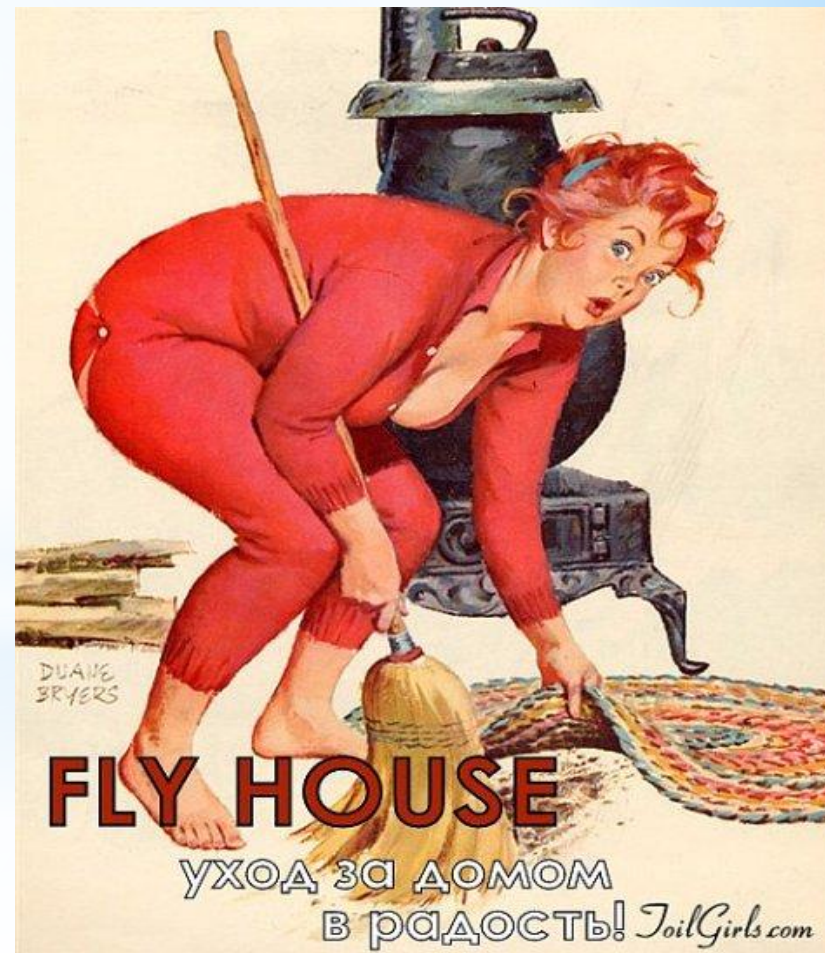


## \* 2. Рутины или ритуалы.

### Утренняя рутина



### Вечерняя рутина





# \* Утренняя рутина.



- одеться в красивое и удобное (одежда, в которой ты, не задумываясь и не стесняясь, открыла бы дверь любым неожиданным гостям);
- одеть обувь на шнуровке;
- привести в порядок волосы и лицо (макияж);
- заправить постель;
- проверить свою сияющую раковину на кухне;
- приготовить завтрак и всех накормить;
- погасить хотспоты, если не погасила вечером;
- проверить задания по Контрольному журналу;
- проверить электронную почту.

# \* Обувь на шнурках. Почему?



- надев обувь, вы буквально готовы к чему-то. Обувь вас дисциплинирует и говорит вашему мозгу: пора браться за работу;
- чтобы не было соблазна легко скинуть обувь и прилечь на диване (*роль шнурков могут играть также любые застежки, которые не так просто расстегнуть*).



# \* Вечерняя рутина.



*Вечерняя рутина - это самая важная рутина.  
Установи для нее определенное время.  
Многие выполняют ее либо во время  
готовки, либо после ужина.  
Примеры рутин: <http://www.flylady.ru/?r=7>*

- убери свой дом «по верхам»:
  - а) в гостиной: собери и разложи по местам журналы, посуду, одежду, обувь;
  - б) на кухне: наведи порядок, начисти раковину, выложи свежие кухонные полотенца, вымой посуду;
  - в) в прихожей: проверь хотспоты, вымой обувь.
  
- подумай немного о завтрашнем дне:
  - а) проверьте свой календарь мероприятий;
  - б) подумай, что вы будете есть на завтрак, обед и ужин;
  - в) приготовь одежду на завтра себе и детям; г) начинай составлять список дел на завтра по КЖ; д) убедись, что дети убрали свои вещи.
  
- выдели время для себя! Расслабься!  
Можешь принять ванну с пеной. Почитай, поиграй с детьми, в общем, делай то, что тебе приятно.

# \*3. Уборка по верхам.



- это какие-то незначительные сами по себе действия в любой зоне, но все вместе они дают заметный результат;
- зачем нужна такая уборка? Если я работаю в зоне «Кухня», то в зоне «Гостиная», я буду убирать аж через две недели, не стоит оставлять загрязненные места на столь долгий период.

## Примеры:

- рассортировала белье для завтрашней стирки;
- протерла выключатель;
- расставила книги на полке;
- сложила украшения в шкатулку;
- нашла носки под диваном, отправила их в стирку;
- поменяла залитую скатерть и т.д.



# \* 4. Формирование привычки.



- создаем привычку и практикуем ее в течении месяца.

*Например, каждое утро выпиваем стакан воды или делаем массаж стоп, или зарядку для глаз, и т.д. Но! Самая первая привычка - это сияющая раковина на кухне 😊! Потом выполнение рутин, проверка хотспотов, работа в зонах и т. д. ;)*



# \* 5. Контрольный журнал.

## Еженедельный план



### Понедельник

1. Стирка
2. Еженедельный Час уборки

### Четверг

1. Закупаем продукты на неделю
2. Другие дела и поручения: Библиотека, Почта, Покупка подарков и открыток, Банк

### Вторник

1. Полейте и удобрите растения
2. 15 минут в текущей зоне

### Пятница

1. Почините одежду и отполируйте обувь
2. Забота о домашних животных (лекарства и пр.)
3. Вычистите автомобиль и проверьте горючее
4. Романтический ужин

### Среда

1. 15 минут в текущей зоне
2. Закончите оставшиеся дела от еженедельной уборки
3. Удостоверьтесь, что холодильник чист
4. Сделать меню и план покупок на неделю

### Суббота

«День Семьи»

### Воскресенье

«Обновление духа». День для себя, саморазвития и т.д.

Dom-time.ru

## Час еженедельной уборки



1. Пропылесосить, подмести-или-помыть пол в центре комнат (мы не двигаем мебель, не трогаем углы, этим можно заняться при работе в зонах)
2. Протереть пыль на открытых поверхностях
3. Избавиться от ненужных журналов, газет, рекламных листовок
4. Поменять постельное белье
5. Протереть двери и зеркала
6. Достать мусор из мусорного ведра, упаковать в пакет и приготовить на выброс

Dom-time.ru

- создаем свой персональный контрольный журнал для внесения дел в список и отслеживания рутин;
- не торопимся, на это уйдет некоторое время;
- вот пошаговая инструкция:  
<http://www.flylady.ru/?r=10>

## \* 6. Хотспоты.



- хотспот - это такое место в квартире, которое стоит только запустить на пару дней, и хлам вырастает горой. Например, тумбочка в прихожей - вы приходите с работы, кладете туда ключи, солнцезащитные очки, рекламный проспект, обертку от конфеты; прибегает с улицы сынишка, сваливает туда самолетик, колесо от игрушечной машинки, носовой платок... Муж кладет поверх зонтик, папку с бумагами и ...
- знакомо?
- у тебя есть 2 минуты, чтобы погасить хотспот;
- хотспотов может быть несколько, но не более 2-3- в день.

# \*Итого. Что у нас получилось.



- раковина сияет;
- утренняя и вечерняя рутины выполняются (включая уборку «по верхам» и хотспоты);
- привычка месяца сформирована;
- контрольный журнал заполняется.



\* Полетели дальше!!!



# \*7. Размусоривание квартиры или «ОХОТА ЗА ХЛАМОМ».



- ежедневно выбрасываем хлам, но, помним, что работаем только 15 минут (когда приступим к работе в зоне, то выбрасываем хлам в текущей зоне);
- ненужные вещи разделяем на три коробки: «выбросить немедленно», «отдать/подарить», «продать»;
- *список вещей на выброс:*  
<http://www.flylady.ru/?r=6&t=19>

# \*8. Еженедельный час уборки.



- нужно выбрать 1-2 дня в неделю для Часа Еженедельной Уборки (Часа Благословения Дома или Home Blessing Hour);
- необходимо записать в свой Контрольный Журнал, что ты должна сделать во время часа еженедельной уборки;
- приблизительный план:
  1. Пропылесось / подмети.
  2. Протри пыль.
  3. Помой полы.
  4. Помой стекла в дверях и зеркала.
  5. Произведи "зачистку" в журналах и газетах.
  6. Смени постельное белье.



# \*9. Убираем по зонам.



- Зона 1: первые несколько дней месяца - вход/прихожая/ванная/туалет.
- Зона 2: первая полная неделя месяца - кухня/столовая/кладовка.
- Зона 3: вторая полная неделя месяца - детская комната/мастерская.
- Зона 4: третья полная неделя месяца - главная спальня.
- Зона 5: последние несколько дней месяца от понедельника до 1-го числа - гостиная.



- не забываем, работаем только 15 минут;
- зоны меняются каждую неделю, и к концу месяца мы сделаем круг по квартире, пройдя все основные зоны;
- не переживайте, если вы что-то пропустите в первые разы;
- когда основные зоны станут почище, их убирать станет и быстрее и проще;
- двигаемся медленно, но уверенно;
- каждую неделю идет рассылка с описанием работ в текущей зоне.

# \* Правила работы в зонах.

Прежде, чем приступить к работе в зоне:

1. Ты должна быть полностью одета и обута прежде, чем начнешь работать.
2. Ты должна завершить ежедневную уборку\рутины, 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.



# \* 10. Пятиминутное спасение комнаты.



Квартира вроде  
маленькая, но как  
начинаешь убираться.  
Блин. Пентхаус.

- очень похоже на уборку «по верхам», но отличие в том, что спасение только 1 комнаты и приравнивается к наведению «марафета».

*Например, представь, что скоро придут гости и у тебя всего 5-10 мин. - вот за это время тебе надо раскидать валяющиеся вещи по местам (кружку на кухню отнести, стопку бумаг закинуть в ящик письм.стола, одежду в шкаф; если надо, быстренько мокрой тряпкой пройдишь по поверхностям), чтобы комната выглядела более-менее убранной.*

# \* 11. Ежедневные задания Келли.



- эти ежедневные задания высылаются по почте (на них можно подписаться в рассылке на [Subscribe.ru](https://subscribe.ru));
- задания относятся к текущей зоне;
- задания, которыми вы вряд ли бы додумались заняться;
- их необязательно выполнять;
- если выполняете, то только после размусоривания и работ в текущей зоне по вашему КЖ.

*Например, мы редко заглядываем наверх дверей и окон, а ведь там тоже скапливается пыль. Пришла пора вытереть грязь. Не забывайте и про петли - на них вы тоже найдете много пыли.*

# \* 11 заповедей FlyLady.

1. Держи раковину чистой и сияющей.
2. Одевайся каждое утро, даже если тебе этого совсем не хочется. Не забывай про обувь на шнуровке.
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. ТОЛЬКО ОДНО ЗА РАЗ!
7. Не доставай больше, чем ты можешь убрать за 1 час.
8. Каждый день делай что-нибудь для себя. Каждое утро и каждый вечер.
9. Старайся работать как можно быстрее. Это освободит время для более приятных дел.
10. Улыбайся всегда! Не можешь? Заставляйте себя! Это заразительно. Твой мозг начинает думать, что все и вправду хорошо.
11. Не забывай смеяться каждый день. И балуй себя! Ты это заслужила!





**JUST DO IT**



; -)

