

Проект "Московское долголетие"

Курс "Организация пространства"

**ЧТО ТАКОЕ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОСТРАНСТВО И КОМУ ОНА
НУЖНА**

Занятие 1

Автор и преподаватель курса - Гришина Наталья

ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ

И ДРУЖИТЬ В СОЦСЕТЯХ

МОЙ ИНСТАГРАМ @NOSOK_K_NOSKU



СЕРТИФИКАТ

Настоящий сертификат подтверждает, что

Наталья Гришина

успешно прошла курс «Профессия мечты – Организатор пространства»
в онлайн – школе «Время порядка» и успешно выполнила все
практические задания.

24.11.2020

Дата

Руководитель Онлайн – школы «Время порядка»
Алсу Мухамедшина

Подпись



О ЧЕМ СЕГОДНЯ БУДЕМ ГОВОРИТЬ?

1. Определимся с понятием "организация пространства" (ОП)
2. Чем отличается ОП от клининга и дизайна
3. Кому и для чего нужна ОП
3. ОП: от древности до наших дней
5. Ожидания участниц и программа курса
6. Что нужно делать, чтобы получить максимальный результат от курса
7. Бонус для самых усидчивых участниц - диагностика вашего дома

ЧТО ТАКОЕ "ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА" (ОП)?

И чем оно отличается от обычной уборки или дизайна интерьера?

Система организации домашнего хозяйства FlyLady и Магическая уборка Мари Кондо - какое отношение это имеет к организации пространства?



НАВЕДЕНИЕ ЧИСТОТЫ - НАВЕДЕНИЕ ПОРЯДКА - ОП

НАВЕДЕНИЕ ЧИСТОТЫ - САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ (МЫТЬЕ, ЧИСТКА, ВЫТИРАНИЕ, СТИРКА И Т.Д.) - 20% ВРЕМЕНИ УБОРКИ



НАВЕДЕНИЕ ПОРЯДКА - РАСКЛАДЫВАНИЕ ВЕЩЕЙ ПО МЕСТАМ - 80% ВРЕМЕНИ УБОРКИ



ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА ПОЗВОЛЯЕТ СОКРАТИТЬ ЭТИ 80% ВРЕМЕНИ ЗА СЧЕТ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ СИСТЕМЫ УДОБНОГО КОМПАКТНОГО И ЭРГОНОМИЧНОГО ХРАНЕНИЯ ВЕЩЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ЖИЗНЕННЫМИ СЦЕНАРИЯМИ И ПРИВЫЧКАМИ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, НА ПОДДЕРЖАНИЕ КОТОРОЙ УХОДИТ МИНИМУМ ВРЕМЕНИ И СИЛ

ЗА СЧЕТ ЧЕГО СОКРАЩАЕТСЯ ВРЕМЯ УБОРКИ

- вещи легко возвращать на место, т.к. разработана система и у каждой вещи есть свое оптимальное место хранения, известное и понятное всем членам семьи
- благодаря системе нужные вещи быстро находятся, не тратятся время, нервы и энергия на их поиски и выяснение отношений с домочадцами "кто додумался повесить пиджак в шкаф"?
- проводить уборку и наводить чистоту легче, потому что вещей в целом становится меньше, и в частности - уменьшается или "организовываются" вещи на открытых поверхностях



*Список будет дополняться с вашей помощью
(через отзывы об успехах в организации пространства)*

ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА

ДИЗАЙН ИНТЕРЬЕРА ЯВЛЯЕТСЯ КОМПЛЕКСНЫМ (ТЕХНИЧЕСКИМ И ЭСТЕТИЧЕСКИМ) РЕШЕНИЕМ ОФОРМЛЕНИЯ ПОМЕЩЕНИЯ. ДЕТАЛЬНАЯ РАЗРАБОТКА ДИЗАЙНА ПРЕДПОЛАГАЕТ ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕГО НАПОЛЬНОГО ПОКРЫТИЯ, ОТДЕЛКУ СТЕН, РАЗРАБОТКУ ПЛАНА ОСВЕЩЕНИЯ, РАССТАНОВКУ МЕБЕЛИ И РАЗЛИЧНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ДЕКОРА. **ДИЗАЙНЕР ОТВЕЧАЕТ ЗА ВНЕШНЮЮ КАРТИНКУ**, ХОРОШИЙ ДИЗАЙНЕР УЧИТЫВАЕТ ЭРГОНОМИЧЕСКУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ, НО ОН НЕ ЗАНИМАЕТСЯ ВНУТРЕННИМ НАПОЛНЕНИЕМ ШКАФОВ



ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА - ЭТО РАБОТА С НАШИМИ ВЕЩАМИ (ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕНУЖНЫХ, ОСТАВЛЯЕМ САМОЕ ЛУЧШЕЕ И ЛЮБИМОЕ). ЦЕЛЬЮ ОП ЯВЛЯЕТСЯ РАЗРАБОТКА **ЭФФЕКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ХРАНЕНИЯ ВЕЩЕЙ**, ПРИ КОТОРОЙ ПОРЯДОК БУДЕТ СОХРАНЯТСЯ И ЕГО ЛЕГКО БУДЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ



НА САМОМ ДЕЛЕ, ВСЕ ЭТИ НАПРАВЛЕНИЯ ОТЛИЧНО СОЧЕТАЮТСЯ И ОЧЕНЬ ЗДОРОВО ДРУГ ДРУГА ДОПОЛНЯЮТ

ОП - ОТ ДРЕВНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ

1. Древнекитайская техника фен-шуй
2. Са Че или "тибетский фен-шуй"
3. Древнеиндийское учение Васту
4. Древняя Греция и "Домострой" Ксенофонта
5. Средневековая Русь (16 век) и "Домострой" монаха Сильвестра
6. Рост интереса к теме ОП в США в 80-х годах
7. Мари Кондо и популяризация ОП во всем мире
8. Как повлиял коронавирус и карантин на актуализацию ОП

ДРЕВНЕКИТАЙСКАЯ ТЕХНИКА ФЕН-ШУЙ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ В ДОМЕ СПОСОБНО ВЛИЯТЬ НА НАШУ ЖИЗНЬ, ПРИВЛЕКАЯ В НЕЕ ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ

Избавляемся от ненужных вещей

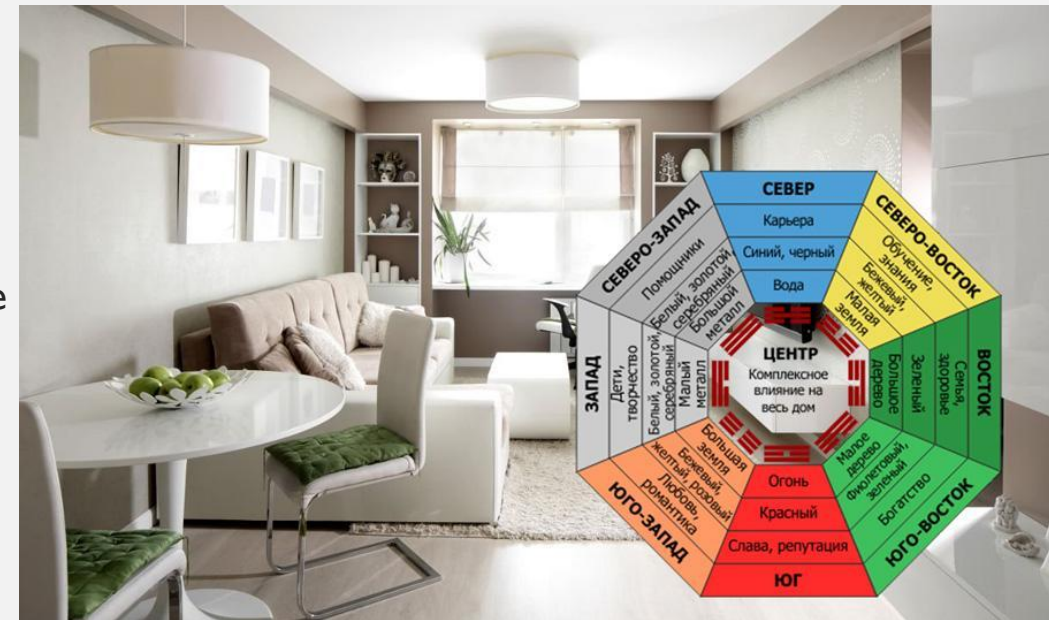
Согласно фен-шуй, прежде чем наполнить дом положительной энергией, необходимо избавиться от негатива. Избавившись от ненужного хлама, вы освобождаете путь для новой энергии, которая принесет удачу и достаток.

Чистота в доме

От чистоты и обстановки в доме зависят ваши отношения и взаимопонимание между членами семьи. Регулярно устраивайте генеральные уборки, очищая от пыли и грязи самые труднодоступные места в доме. Считается, что именно там скапливается вся негативная энергия.

Посуда

Чтобы в семье не случилось недомолвок и разногласий, запрещается хранить в доме битую посуду. Если случилось так, что ваша чашка упала и разбилась, то нужно от нее избавиться. Как бы дорог не был вам этот предмет, но трещины на посуде проецируются на семейные отношения.



СОГЛАСНО ДРЕВНЕДИЙСКОМУ УЧЕНИЮ **ВАСТУ** НАШ ДОМ ЯВЛЯЕТСЯ УМЕНЬШЕННОЙ КОПИЕЙ ВСЕЛЕННОЙ. И ВСЕ СИЛЫ ВСЕЛЕННОЙ, КОТОРАЯ ОКАЗЫВАЕТ НА НАС СВОЕ ВЛИЯНИЕ, МОЖНО НАЙТИ В НАШЕМ ДОМЕ. ВСЯ ПЛОЩАДЬ НАШЕГО ДОМА (КВАРТИРЫ) СОГЛАСНО ВАСТУ ДЕЛИТСЯ НА 9 **СЕКТОРОВ** И ЗА КАЖДЫЙ СЕКТОР ОТВЕЧАЕТ СВОЯ ПЛАНЕТА.

Считается, что Васту делается один раз и навсегда, но все-таки коррекцию для обновления энергий дома рекомендуется выполнять каждые 30 лет. В Фэн-Шуй необходимо учитывать изменения, происходящие в результате движения Земли и планет, постоянно. Поток энергии в Фэн-Шуй, т.е. в китайской традиции, называется Ци, а в Васту, или в индуистской традиции, – прана.

И в Васту, и в Фэн-Шуй важное значение принадлежит секторам дома: центру, кухне, спальне, входной двери.

Северо-запад Отношения Семейная гармония, отношения заботы, легко принимать перемены, гибкость, эмоциональная стабильность, неприкосновенность жилища.	Север Деньги Удача в финансовых делах, здравый интеллект, красноречие, успехи в обучении и преподавании, способность к коммуникации и торговле, перемены и адаптация.	Северо-восток Успех Успехи и удача, расширение возможностей, дети, радость, оптимизм, щедрость, крепкое здоровье, тяга к знаниям, ускорение развития, творчество, умение отличать добро от зла, духовный рост.
Запад Стабильность Защищенность, сохранность, надежность, хорошая репутация, известность, слава.	Центр Здоровый смысл Успех и удача во всех сферах жизни.	Восток Начинания Успехи в бизнесе, рост карьеры, укрепление положения в обществе, укрепление здоровья, внутренняя сила, достоинство, жизнестойкость, оптимизм, сила духа и тепло души.
Юго-запад Удовлетворение Известность, стабильность, власть, престиж, исполнение желаний, удовлетворенность, адекватность усилий и результата, успехи детей.	Юг Здоровье Уверенность в себе, выносливость, сила и власть, героизм, качества лидера, активность, решительность, организаторские способности, целеустремленность.	Юго-восток Отношения Отношения любви и супружества, друзья, популярность, великодушие, обаяние, артистические способности, творчество, хороший характер у женщин.

Виктория Даракова www.Yantra.lv

НАУКЕ **СА ЧЕ** БОЛЕЕ ЧЕТЫРЕХ ТЫСЯЧ ЛЕТ -
 ЭТО УЧЕНИЕ О ГАРМОНИЧНОМ
 РАСПОЛОЖЕНИИ ЖИЛИЩА. ДОСЛОВНЫЙ ПЕРЕВОД
 ОЗНАЧАЕТ «**АНАЛИЗ ЗЕМЛИ**»- ПОСКОЛЬКУ МЫ ЖИВЕМ НА
 ЗЕМЛЕ, ЕЖЕДНЕВНО НАХОДИМСЯ В КОНТАКТЕ С ЗЕМЛЁЙ -
 ЕЕ МОЖНО СЧИТАТЬ КОРНЕМ НАШЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ.
 ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА УДЕЛЯЕТ БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ
 ИССЛЕДОВАНИЮ СА ЧЕ

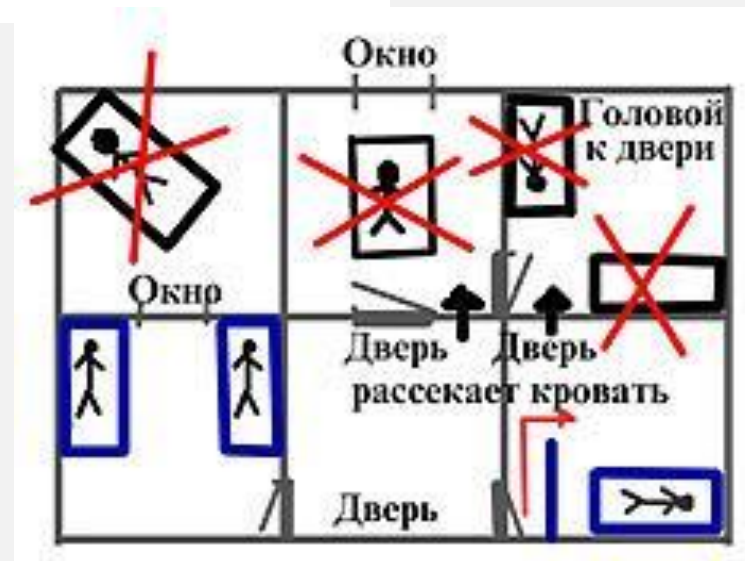
4 главных правила при обустройстве дома:

Направление главного входа - это должна быть очень красивая дверь или парадный вход с направлением на Восток или Юг.

Место плиты - лучшее направление и расположение места для готовки пищи это Западное направление.

Расположение источника воды в доме: в Южном направлении.

Расположение главного кухонного шкафа - это должно быть место в темни, где хозяева хранят свои основные сбережения, чаще это угол дома. В этом шкафу храниться посуда и к нему примыкают полки.

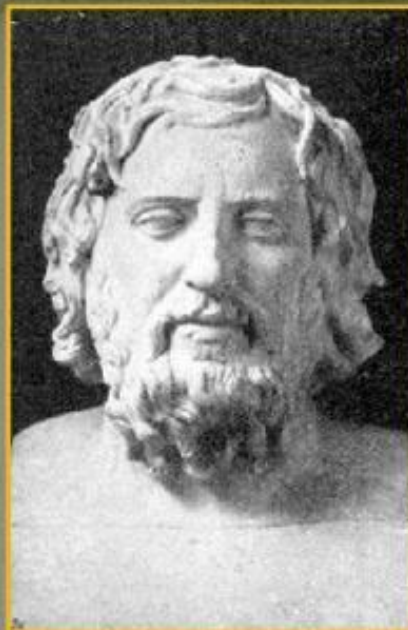


В IV веке до н.э.
древнегреческий ученый
Ксенофонт

написал книгу
«**Ойкономия**»

(от слов «**ойкос**» – дом,
хозяйство и «**номос**» –
правило, закон),

где изложил разумные
правила ведения домашнего
хозяйства и земледелия.



444 г до н.э. – 356 г до н. э.

- А беспорядок — это, по-моему, вроде того, как если бы земледелец набросал в амбар вместе и ячмень, и пшеницу, и овощи, и потом, когда ему понадобилось бы тесто или хлеб, или закуска, ему пришлось бы разбирать эту массу вместо того, чтобы прямо взять и употреблять отдельно лежащие продукты.
- Так вот, жена, если ты не любишь этого беспорядка, а хочешь уметь хозяйничать аккуратно, брать без затруднения вещи, нужные для употребления, и доставлять мне удовольствие, подавая, что я спрошу, то отыщем место, подходящее для каждого рода предметов, положим их в него и дадим служанке наставление брать их оттуда и класть обратно туда: тогда мы будем знать, что цело и что нет, потому что само место скажет об отсутствии вещи; взгляд обнаружит, о чем надо позаботиться, а знание места каждой вещи сейчас же подаст ее в руки, так что ты будешь пользоваться ею без затруднения.



- Одежду же каждодневную нужно развесить по полкам, а все прочее – в сундуках да в коробьях: убрusy, рубашки и простыни – все было бы хорошо и чисто, и бело, завернуто и уложено, не перемято и не замарано.

- если в гостях увидит удачный порядок, в еде ли, в питье, в иных каких приправах, или какое рукоделье необычное, или где какой домашний порядок хорош, или какая добрая жена, смышленная и умная, и в речах и в беседе, и во всяком обхождении, или где слуги умны и вежливы, и рукодельны, и во всяком деле смышлены, – и все то хорошее примечать и всему внимать, чего не знает и не умеет, и о том расспрашивать учтиво и послушно, и кто что хорошего скажет и на добро наставит, делу какому научит, – и на том бить челом

НАШИ ДНИ

- США, начало 80-х - 5 подруг объединяются в профессиональное сообщество организаторов пространства

- появляются специализированные журналы с советами и принципами организации пространства

- на американском телевидении снимаются тематические телешоу "Погребенные заживо", "Накопители" и др.

- издаются книги с разными подходами к упорядочиванию предметов в своем доме

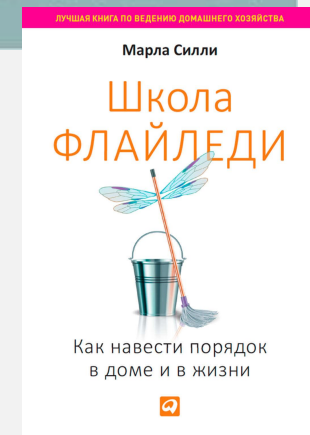
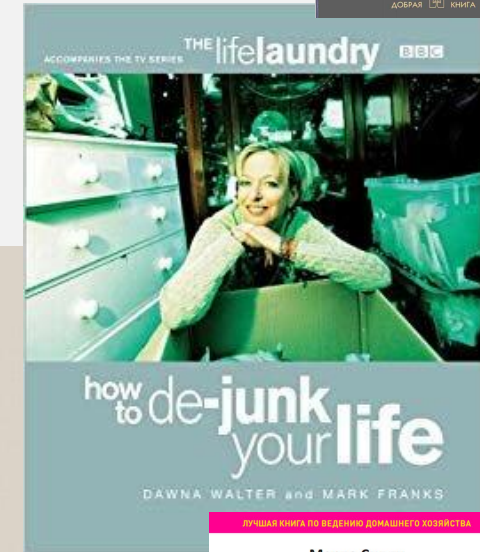
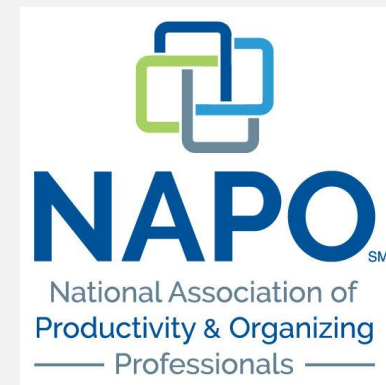
1990-е Джулия Моргенстерн, организация рабочей среды предприятий

1999 - Марла Силли и система FLY LADY

- в 2011 году бестселлером становится "Магическая уборка" Мари Кондо

- в 2019 году сервис NETFLIX снял реалити-шоу с Мари Кондо в качестве главного эксперта

Бум потребления и эпоха коронавируса - это явления, которые усилили актуальность организации пространства



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Физкультурные минутки



Рис. 14.4.2. Круговые движения, наклоны головы



Рис. 14.4.3. Упражнение в потягивании



Рис. 14.4.4. Наклоны головы с противодействием рук



Рис. 14.4.11. Надавливание ладонями на стол сверху-вниз



Рис. 14.4.12. Надавливание ладонями на стол снизу-вверх



Рис. 14.4.13. Перенос тяжести тела с левой ягодицы на правую

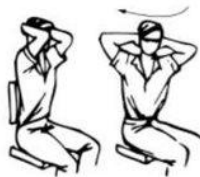


Рис. 14.4.5. Повороты туловища



Рис. 14.4.6. Круговые движения плеч



Рис. 14.4.7. Круговые движения согнутых в локтях рук



Рис. 14.4.8. Наклоны в стороны с рывками рук



Рис. 14.4.9. Разведение рук в стороны



Рис. 14.4.10. Круговые движения согнутых в локтях и взятых в замок рук

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА - ЭТО СОЗДАНИЕ ПОРЯДКА И УЮТА, НА КОТОРОЕ УХОДИТ МИНИМУМ ВРЕМЕНИ И СИЛ, СИСТЕМА СОЗДАЕТСЯ ОДИН РАЗ И НАВСЕГДА



ОП - это не только про вещи, это про заботу о себе и своих близких, про настроение и психо-эмоциональное состояние, про стремление окружить себя самым лучшим и любимым

КАК ВЫ ДУМАЕТЕ, КОМУ НУЖНА
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА?



ЭТОТ КУРС ДЛЯ ВАС, ЕСЛИ:

- вы устали от беспорядка, из-за этого портится настроение и возникают ссоры с домочадцами
- вы испытываете трудности с избавлением от ненужных вещей
- если у вас очень много вещей и для них не хватает места
- если вы не хотите тратить на уборку и поддержание порядка много

ЗА ВРЕМЯ КУРСА ВЫ ИЗБАВИТЕСЬ ОТ НЕНУЖНЫХ ВЕЩЕЙ И РАЗРАБОТАЕТЕ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ СИСТЕМУ ХРАНЕНИЯ ВЕЩЕЙ И ПОДДЕРЖАНИЯ ПОРЯДКА

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОТ КУРСА

знать, что делать



знать, как делать



сделать



ПРИМИТЕ РОЛЬ ЭФФЕКТИВНОГО УЧЕНИКА:

- ОТКРЫТО ВОСПРИНИМАЙТЕ НОВУЮ ИНФОРМАЦИЮ И ВЫПОЛНЯЕТЕ ДЗ;
- ЕСЛИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЯ ВОЗНИКАЮТ ВОПРОСЫ, ЗАДАВАЙТЕ ИХ И СЛЕДУЕТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ

БЛАГОДАРЮ ВСЕХ УЧАСТНИЦ ЗА АКТИВНОСТЬ В ЧАТЕ И ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ГУГЛ-ФОРМЫ

Что такое ОП и для чего она нужна?

"Это чтоб в помещении было все на своих местах , удобно было и работать и отдыхать, чтоб нужные предметы были под рукой"

"Организация пространства - чтобы определенные вещи лежали в определенных местах. Чтобы не надо было искать и вспоминать. Потому как большая часть времени уходит на поиски "помню положила, чтобы под рукой было.... а где это под рукой?"

"Все удобно, красиво и рационально"

"Унифицировать пространство"

Каковы ваши ожидания от курса?

"Навести порядок, не распахивать в свободную щель. Оптимизировать то, что есть из полочек, коробочек и прочего"

"Научиться тратить минимум времени на домашние дела"

"Научиться самой и убедить родных избавляться от вещей, которые не используются длительное время. Также научиться хранить максимальное количество вещей на минимальном пространстве"

Какую цель вы перед собой ставите в плане организации пространства?

Избавление от лишнего и эстетическое восприятие оставшегося

"Находить в доме моментально нужную вещь"

Почему вы записались на курс по организации пространства?

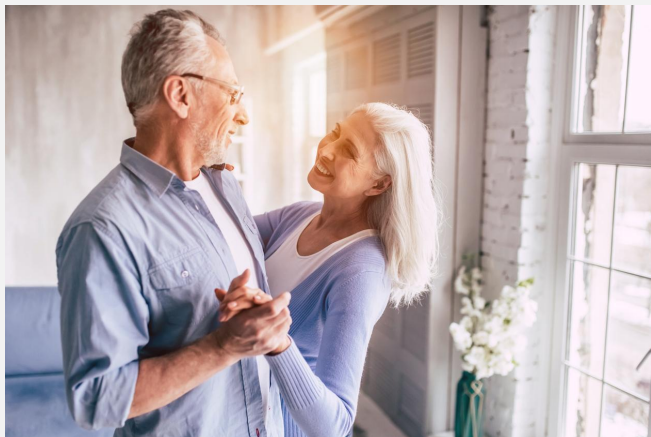


ПРОГРАММА КУРСА

(ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ)

- Что такое ОП и кому она нужна?
- Психология порядка. Находим истинную причину беспорядка. Открываем страхи и внутренние барьеры, связанные с ОП
- Дорожная карта по ОП. Основные принципы и этапы ОП
- Расхламление и разумное потребление
- Организация аптечки
- Как выбирать органайзеры и системы хранения
- Планирование мебели (шкафов, гардеробных и кухонных гарнитуров)
- Организация ванной и туалета
- Организация прихожей
- Организация шкафа
- Способы складывания вещей. Вертикальное складывание
- Организация холодильника и кладовой
- Организация кухни и столовой
- Организация гостиной

- Организация нежилых помещений (балконов, гаражей и др.)
- Организация документов
- Организация рабочего места (кабинета, мастерской)
- Наведи порядок в своем телефоне/ноутбуке/компьютере
- Система Fly Lady
- Поддержание порядка и порядочные привычки
- Хоумстейджинг
- Подведение итогов



- Почему я не стала включать в курс темы "организация детской комнаты" и "организация переезда"
- Отдельные темы, которые вы запрашивали, будут освещаться в рамках более крупных блоков

НА ВОПРОС "**ОЦЕНИТЕ СВОЕ ПРОСТРАНСТВО С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ
ОРГАНИЗОВАННОСТИ ПО 5-БАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ**" ОТВЕТИЛИ 15
УЧАСТНИЦ И **СРЕДНИЙ БАЛЛ БЫЛ 2.6**

Предлагаю вам прямо сейчас провести диагностику своего дома



Подготовьте ручку и листочек - записывайте буквы с вариантом ответа

ТЕСТ "ДИАГНОСТИКА ВАШЕГО ДОМА"



1. Вы часто теряете вещи в доме?

А. Постоянно

Б. Бывает иногда

В. Никогда ничего не теряла

2. Нравится ли вам возвращаться домой?

А. Нет, дом-это вечная рутина и нервотрёпка для меня

Б. Иду домой и уже прикидываю, что нужно убрать, помыть и приготовить

В. Да, это моё место силы. Дома я могу расслабиться и отдохнуть телом и душой

3. Как долго вам удаётся сохранять порядок в шкафах?

А. У меня там порядка никогда и не было

Б. Недолго: только уберешься и опять бардак

В. Мне не нужно прибирать вещи внутри шкафов: там всегда порядок

4. Можете ли вы в течение двух минут найти любой документ, любую вещь в своём доме?

А. На это нужно гораздо больше времени

Б. Так быстро могу найти только то, чем часто пользуюсь. Остальное-поискать надо

В. Могу. У каждой вещи есть своё место

5. Вы легко расстанетесь с ненужными вещами?

А. Нет, я всё время думаю о том, что это может пригодиться и мне жалко

Б. Периодически расхламляюсь, но вещей меньше не становится

В. Да, мне становится от этого легче



6. Можете ли вы вспомнить, что лежит в каждом ящике и шкафчике, не заглядывая внутрь?

А. Нет. Боюсь, что если даже загляну-не пойму что там лежит

Б. В каких-то шкафах могу, но есть непонятные ящики-чёрные дыры

В. Могу вспомнить вплоть до каждой мелочи

7. Как много времени вы тратите на влажную уборку?

А. Так много, что редко этим занимаюсь

Б. Могу убить на это все выходные

В. Уборка занимает незначительное время

8. Как быстро вы можете навести порядок в детской?

- А. Убираться в детской вообще нет смысла: там всегда завал
- Б. Это может занять весь день
- В. Уборка в детской занимает считанные минуты



9. Ваше отношение к расхламлению:

- А. Никогда не расхламлялась, не могу избавиться от ненужных вещей. А вдруг пригодится?!
- Б. Периодически перебираю вещи, но глобального эффекта от расхламления так и не увидела
- В. У меня давно нет лишних вещей. Оставила только самое-самое

10. Какие ощущения вы испытываете из-за беспорядка?

- А. Чувствую себя плохой хозяйкой. Постоянное чувство вины
- Б. Когда приберусь, то чувствую себя отлично, но когда беспорядок возвращается, то чувствую бессилие и раздражение
- В. Беспорядок возникает редко. При этом я чувствую себя уверенно и спокойно, так как на его устранение нужно максимум 10-15 минут

11. Ваше отношение к поддержанию порядка:

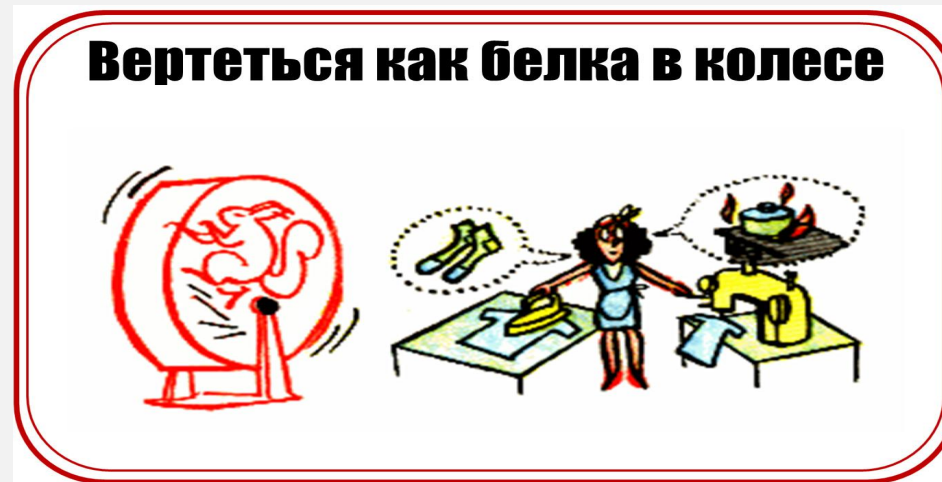
- А. Не могу заставить себя возвращать вещи на места. Как только думаю об этом, наступает лень и апатия
- Б. Обожаю порядок, но стоит один день пропустить-и завал. Поэтому постоянно всё прибираю и трачу на это кучу сил и времени
- В. Люблю порядок и трачу на его поддержание всего 10-20 минут в день

12. Ваше видение домочадцев и порядка:

- А. Если бы не домочадцы, то мне было бы гораздо легче справиться со своей ленью и заняться домом
- Б. Порядок никому не нужен, кроме меня! Чувствую себя уборщицей в собственном доме
- В. У нас нет конфликтов на почве беспорядка: что-то распределено и делегировано, что-то пересмотрено и подстроено под каждого члена семьи

13. Что у вас больше всего не получается:

- А. Начать хоть что-то делать. Идей и планов много, но как только доходит до дела, всё время что-то останавливает: то времени нет, то мотивации не хватает
- Б. Убраться и нажать кнопку «сохранить». Как-будто гонюсь за ним, а он всё время ускользает
- В. Довести до идеала. Всё вроде бы устраивает, но постоянно хочется что-то усовершенствовать



Подводим итоги - подсчитайте количество ответов "А/Б/В"



БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ А: ВЫ - ЖЕРТВА БЕСПОРЯДКА

Вы безумно устаете, находясь дома, при этом вам не хватает энергии, чтобы разобрать завалы с вещами. Иногда вы совершаете какие-то попытки, но быстро сдаетесь, энтузиазм проходит и ничего не меняется. Кажется, что это замкнутый круг и выхода нет. На самом деле у вас есть веские внутренние барьеры на пути к порядку. Вам необходимо начать работу с убеждениями, которые мешают стать организованной, затем закрепить успех, организовав небольшую зону и только потом пошагово двигаться по остальному дому.

Отсутствие организационной системы в доме часто приводят вас к неприятным последствиям: опоздания, потеря нужных предметов, ссоры на почве беспорядка.

Осознание этих проблем-уже первый шаг на пути к решению.

Второй шаг- планомерные действия!

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ Б: ВЫ - РАБЫНЯ ПОРЯДКА

Уборка-ваше постоянное состояние.

Скорее всего, вам нравится этим заниматься. Многие считают вас хорошей хозяйкой. Но немногие знают, какой ценой это даётся. Уборка и рутина вас поглотили. Вы не можете насладиться результатами своего труда даже пару дней. Вам кажется, что все так живут и это нормально, но на самом деле вам просто не хватает системного подхода. Ключ к успеху- перейти от наведения порядка к организованному дому: избавиться от лишнего, создать места хранения, удобные для каждого члена семьи, научиться договариваться и делегировать домашние дела. Пошагово внедрив эти элементы вы освободитесь от бесконечной рутины и дня сурка 🦊

Пора выбираться из замкнутого круга и внедрять систему, при которой не вы работаете на порядок, а порядок на вас 🔥




БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ В:
ВЫ-САМА
ОРГАНИЗОВАННОСТЬ

Мои поздравления! У вас уже всё по полочкам и нет глобальных проблем. Возможно, вам иногда хочется где-то что-то довести до идеала, но это уже скорее мелочи. При этом ваши домочадцы тоже не идеальны, но вы сумели найти компромисс в делах домашних и значительно снизить градус накала в этих вопросах.

Самое главное для вас-не впасть в крайность в стремлении к идеалу, наслаждайтесь тем, что уже имеете.

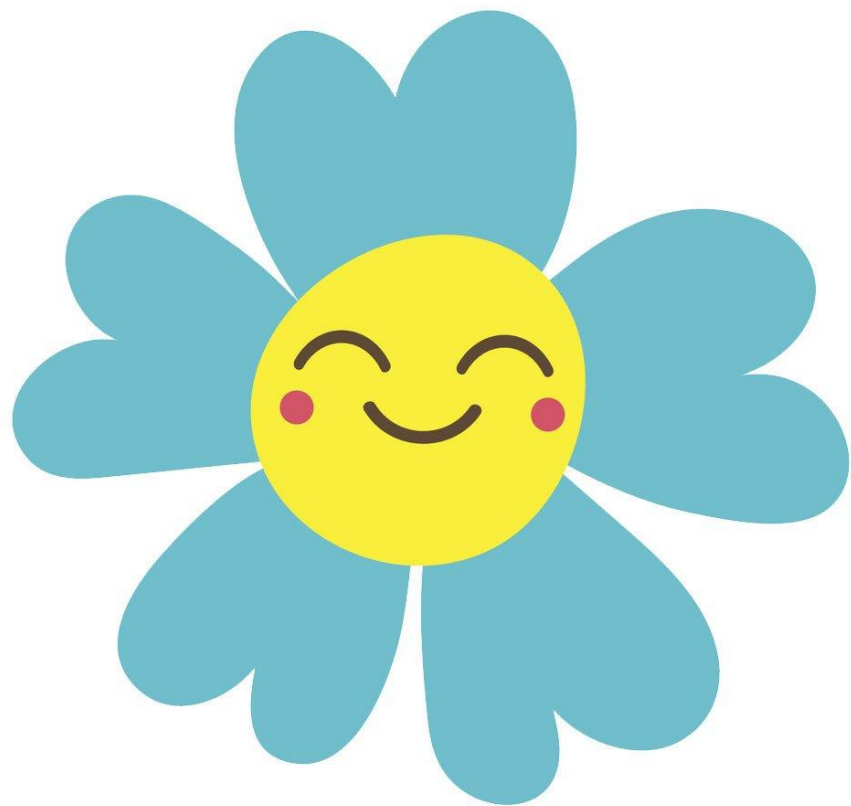


A close-up photograph of a person's hands holding a silver pen over an open notebook. The person is wearing a pink long-sleeved shirt. The background is blurred, showing a desk and other papers.

ПОДЕЛИТЕСЬ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ - ПОСТАВЬТЕ В
ЧАТЕ "+", ЕСЛИ СОГЛАСНЫ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ТЕСТА
И "-" ЕСЛИ НЕ СОГЛАСНЫ

Домашнее задание

1. Сделайте фото зоны, которая очень нравится,
и фото зоны, которая не нравится
2. Проанализируйте: почему вам нравится первая зона.
Удастся ли поддерживать порядок в этой зоне? - если да, то
за счет чего?
3. Подумайте, почему вам не нравится вторая зона. Удастся
ли поддерживать тут порядок? - если нет, то почему?



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

Готова ответить на ваши вопросы
- вы можете их задать через чат, а
можете задать голосом - подняв
руку (реакции)