

RANNÍ A VEČERNÍ RUTINA

Základní pilíř klidného a uklizeného domova • Laskavý úklid



RANNÍ RUTINA (Start dne)

1. Ustlat postel

Rychlá úprava lůžkovin ihned po vstávání. První malé vítězství dne, které vnesou řád do ložnice.

2. Péče o sebe & domácí obuv

Opláchnutí obličeje, krém, česání a 5 minut v klidu pro sebe. Obuj si pohodlné domácí boty pro aktivní energii.

3. Kuchyně & myčka

Vyklidit myčku nebo roztrídít ranní nádobí a rychle setřít dřez, aby byl připraven na celodenní provoz.



VEČERNÍ RUTINA (Příprava na zítřek)

4. Nabýštěný dřez

Srdce metody FlyLady: umýt nádobí, vyčistit, opláchnout a vysušit dřez utěrkou do sucha pro čistý start dne.

5. Hot Spots & Příprava

Uklidit 1–2 krizová místa chaosu (jídelní stůl, botník) a připravit si oblečení na zítřek.

6. Zklidnění & Dobrou noc

Udělat tlustou čáru za dneškem. Dopřát si chvíli pro sebe bez obrazovek a jít včas spát.