

Ⓟ Pulizia d'emergenza

1. Vestiti, mettiti le scarpe, pettinati, lavati il viso e truccati (se fai uso di make up). Non fare domande, fallo e basta. Metti su della buona musica per lavorare. Non troppo veloce, ma lenta e con ritmo regolare.

Vivace, ma non da aerobica. Accendi una candela con un buon profumo o metti delle spezie a bollire a fiamma bassissima.

2. Setta il timer e passa 15 minuti in cucina. Cominciamo dalla cucina perchè se la cucina è a posto lo diventa anche il resto della casa. Se il tuo lavello non è pulito e lucido, inizia col pulirlo, poi puoi riempire il

lavello con acqua calda saponata e cominciare a liberare i ripiani a destra e a sinistra. Svuota la lavapiatti. Quando il timer scatta, smetti di fare quello che stavi facendo e vai in soggiorno.

3. Setta nuovamente il timer e dedica 15 minuti ai tavolini da caffè o raccogliendo giocattoli o giornali. Concentrati su una cosa sola, non su tutto. Prendi un cestone da biancheria e metti le cose che non appartengono a quella stanza. Porta con te anche una busta dell'immondizia. Comincia a buttare via l'immondizia. Non ti far prendere dal senso di colpa che abbiamo sul riciclare le cose. Per il momento mettile solo nella busta. Quando avrai la casa in ordine avrai tempo in abbondanza per riciclare le cose. Per ora ci stiamo concentrando sul rendere la casa presentabile. Non puoi riuscirci se stai a focalizzarti troppo sul dividere e riciclare. Quindi supera quest'atteggiamento perfezionista. Quando scatta il timer, torna in cucina.

4. In cucina, setta il timer per altri 15 minuti e continua a lavorare sulla pulizia dei ripiani. Non distrarti tentando di pulire dentro ad un mobiletto. Stiamo solo facendo una pulizia di superficie adesso. Stiamo rendendo casa presentabile, non perfetta.

5. Adesso fai una pausa, fai un giro per casa e guarda quante cose hai fatto in soli 45 minuti. Setta il timer per 15 minuti e bevi una tazza di tè o caffè o qualsiasi altra cosa ti piaccia e rilassati. Quando il timer scatta, torna in modalità lavoro per altri 15 minuti.

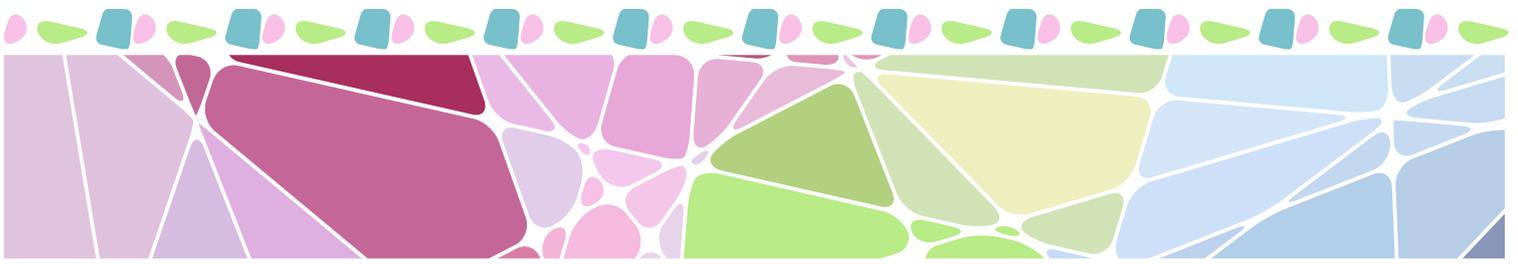
6. Questa sessione di 15 minuti è nel bagno. Per prima cosa pulisci il lavandino e la tazza wc (e il bidet, n.d.t.), poi raccogli gli asciugamani e i vestiti sporchi e mettili nella cesta. Nuovamente, non distrarti decidendo di fare un carico di bucato. Ti serve un bagno pulito prima di avere abiti puliti! Il bucato verrà dopo.

7. Quando il timer scatta, torna in cucina per altri 15 minuti. Dopo che sono stati puliti i ripiani, spazza il pavimento e pulisci gli elettrodomestici ed il banco di lavoro. Possiamo fare qualsiasi cosa per 15 minuti! Continua a lavorare fino a che si spegne il timer. Poi torna nel soggiorno.

8. Nel soggiorno, continua a raccogliere e mettere a posto. Una volta che tutto è al suo posto, passa l'aspirapolvere e spolvera.

9. Ogni 45 minuti, fai una pausa di 15 minuti. Cambia stanza ogni 15 minuti,





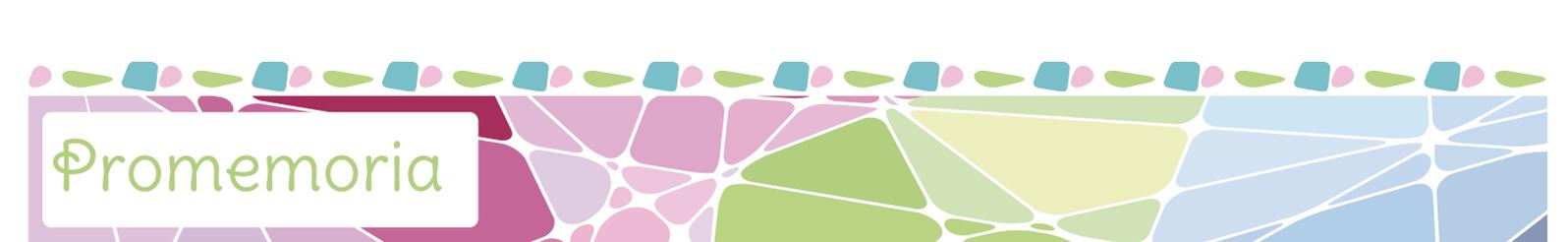
Dispensa perpetua

Numeri Utili

Dati	Telefono	Email
Pediatra		
Medico di base		
Ginecologo		
Oculista		
Centro Anti-Veleni		
Ospedale		
Veterinario		
Babysitter		
Amministratore		
Scuola		
Assicurazione		
Gas		
Acqua		
Fognatura		
Elettricità		
Telefono		
TV via cavo		
Idraulico		
Elettricista		
Tecnico elettrodomestici		
Carpentiere		
112 – Carabinieri		
113 – Polizia di Stato		
115 – Vigili del Fuoco		
118 – Soccorso Sanitario		

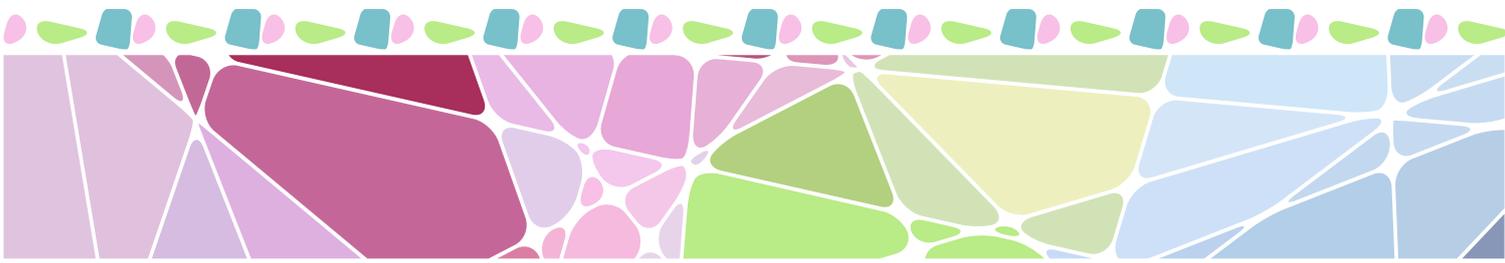
Planning settimanale

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							



Promemoria

- 1 a.m. – Non sei ancora andato a letto?!
 - 8 a.m. – Sei già al computer?
 - 8 a.m. – Farai ginnastica oggi? Pianifica un orario!
 - 8:30 a.m. – Il bucato? Dov'è?
 - 8:45 a.m. – Dove sono le tue scarpe?
 - 9 a.m. – Cosa c'è per cena?
 - 9:15 a.m. – Dai la caccia ad un Hot Spot!
 - 10 a.m. – Le pause sono tanto importanti quanto il lavoro!
 - 10:45 a.m. – Hai delle bollette da pagare?
 - 11 a.m. – Pausa acqua: ne hai fatte oggi?
 - 1:30 p.m. – Oh, bucato! Dove sei?
 - 2:30 p.m. – Fai una pausa!
 - 3:45 p.m. – 5 minuti di salvataggio stanza!
 - 6 p.m. – Comincia la tua Routine della Sera dopo cena!
 - 7 p.m. – Sai dov'è il tuo bucato?
 - 9:15 p.m. – A caccia di Hot Spot!
 - 10 p.m. – Vai a far splendere il tuo lavello!
- 



Routine del dopo scuola

<input type="checkbox"/>	

Rotazione bagnetti

<input type="checkbox"/>	

Scorta Cartoleria

<input type="checkbox"/>	





Routine della mattina

1. Alzati e risplendi

2. La cucina

3. Pensa alla tua giornata

4. Pensa a te stessa



Routine della sera

1. Pulisci la casa prima di andare a dormire

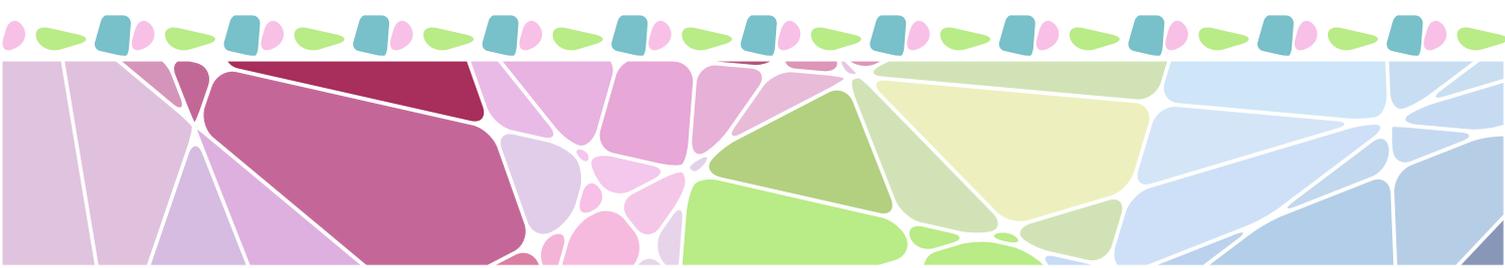
Empty space for notes related to step 1.

2. Pensa a domani prima di andare a letto

Empty space for notes related to step 2.

3. Concentrati su te stessa

Empty space for notes related to step 3.



Settimana N°

Giovedì

<input type="checkbox"/>	

Venerdì

<input type="checkbox"/>	

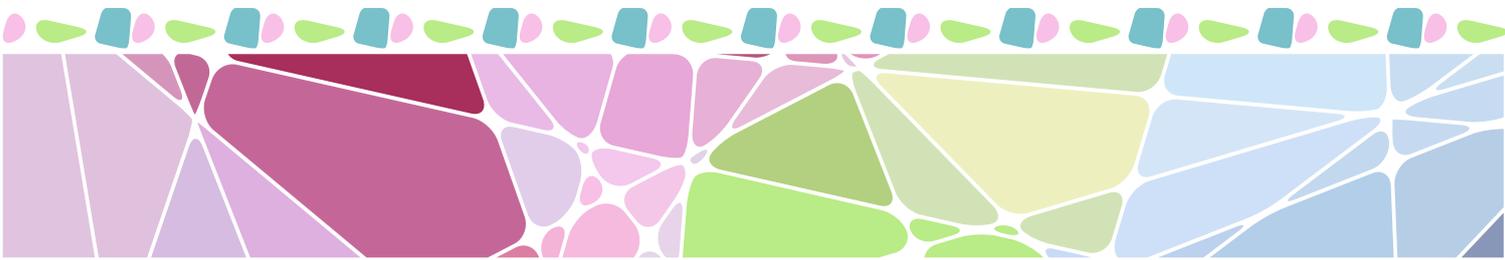
Sabato

<input type="checkbox"/>	

Domenica

<input type="checkbox"/>	





Settimana N°

Lunedì

<input type="checkbox"/>	

Martedì

<input type="checkbox"/>	

Mercoledì

<input type="checkbox"/>	





Settimana N°

Lunedì

<input type="checkbox"/>	

Martedì

<input type="checkbox"/>	

Mercoledì

<input type="checkbox"/>	

Giovedì

<input type="checkbox"/>	

Venerdì

<input type="checkbox"/>	

Sabato

<input type="checkbox"/>	

Domenica

<input type="checkbox"/>	

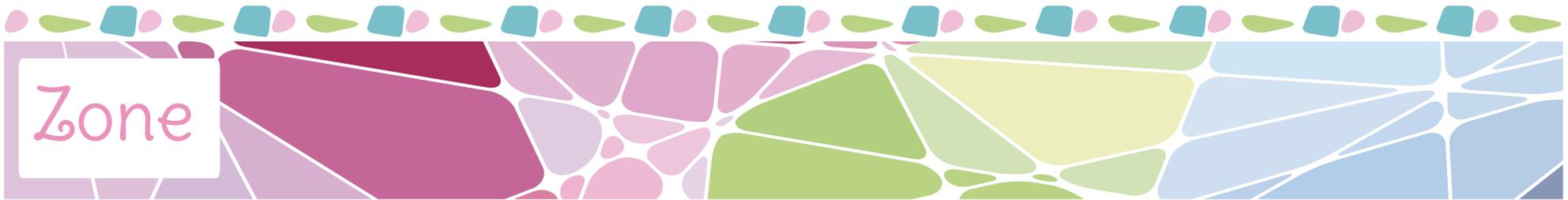
Da non dimenticare

<input type="checkbox"/>	

Chiamare

<input type="checkbox"/>	

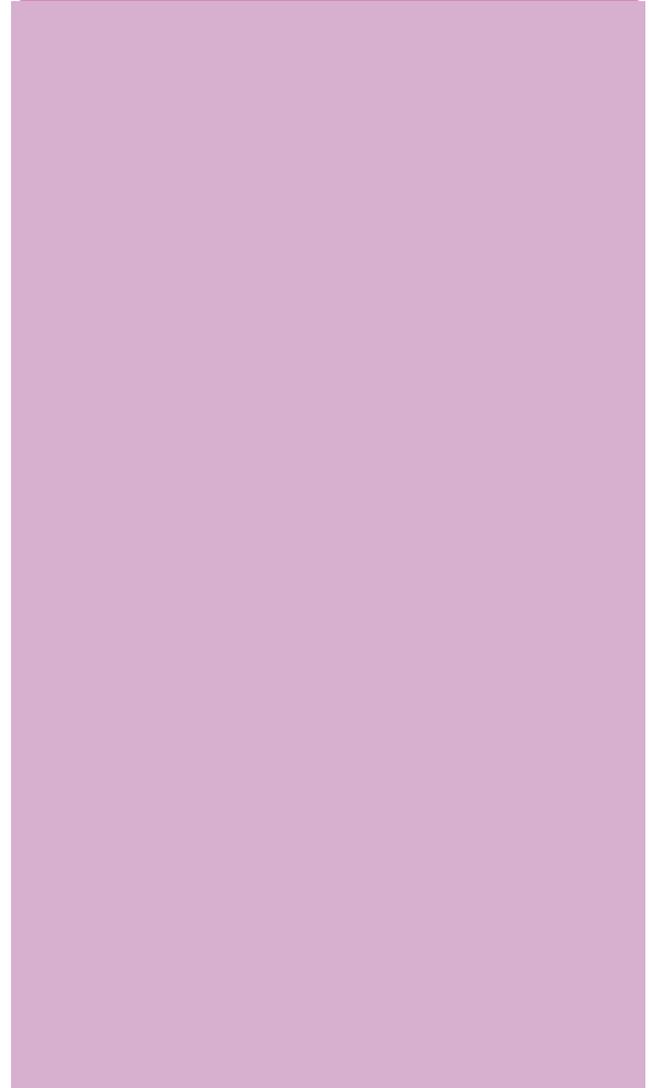
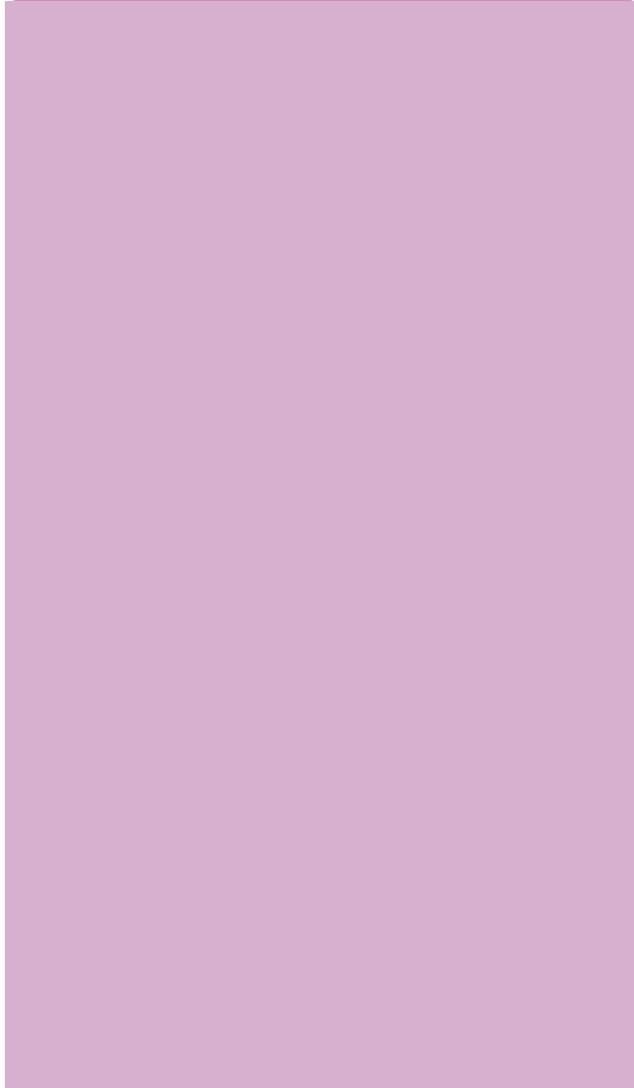


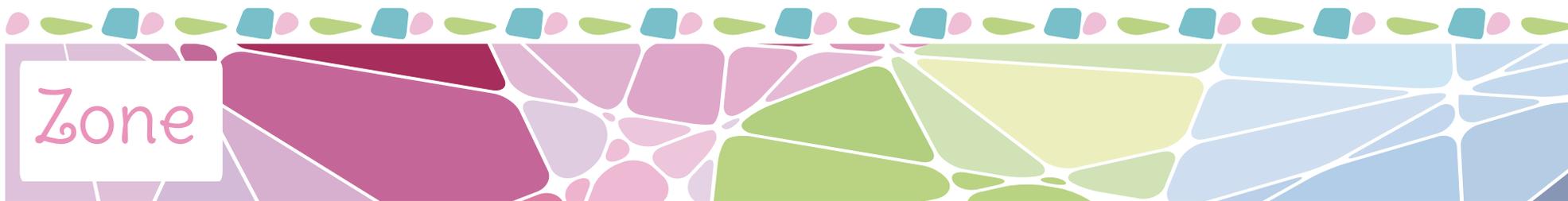


Zona 3: Il Bagno ed una Stanza Extra

Zona 3: Il Bagno ed una Stanza Extra

Zona 3: Il Bagno ed una Stanza Extra





LE ZONE:

Zona 1: L'Ingresso e la Sala da Pranzo

Zona 2: La Cucina

