

خونه تکونی فوری – چطوری خونه رو خیلی سریع مرتب کنیم؟ بدون این که کمرمون بشکنه!

وقتی خونه حسابی قر و قاطیه و لازمه خیلی سریع و فوری مرتب و تمیز بشه، روی سه بخش خونه متمرکز بشو:

۱. آشپزخونه

۲. اتاق نشیمن

۳. دستشویی



تایمر رو برای ۱۵ دقیقه تنظیم کن و برو سراغ آشپزخونه:

- اول ظرف های تمیز و خشک رو جمع کن.
- بعد برو سراغ ظرف های کثیف و بشورشون.

تایمر رو برای ۱۵ دقیقه تنظیم کن که نوبت اتاق نشیمنه:

- یه سبد بردار و وسایل اضافه رو بریز توش.
- گردگیری کن تند و تند، زیاد سخت نگیر!

تایمر رو برای ۱۵ دقیقه تنظیم کن و برو تو دستشویی:

- وسایل اضافی رو از توی دستشویی جمع کن.
- سینک دستشویی رو بشور.
- آینه رو تمیز کن.

تایمر رو برای ۱۵ دقیقه تنظیم کن و یه لیوان چایی بریز و بشین و استراحت کن. تا الان ۴۵ دقیقه جنگی کار کردی، حق داری ۱۵ دقیقه استراحت کنی. انرژی تو تجدید کن، چون بازم کار داری.

تایمر رو برای ۱۵ دقیقه تنظیم کن برگرد تو آشپزخونه:

- سپس نوبت وسایل پخش و پلا روی سطح کابینت ها رو جمع و جور کن.
- روی کابینت ها رو دستمال بکش.

تایمر رو برای ۱۵ دقیقه تنظیم کن که دوباره نوبت اتاق نشیمنه:

- جارو کن. لازم نیست مبل و صندلی و میز رو جابجا کنی. سرسری یه جارو بزن. یادت باشه این یه خونه تکونی فوریه.

تایمر رو برای ۱۵ دقیقه تنظیم کن و برو تو دستشویی:

- کف دستشویی رو بشور.

تایمر رو برای ۱۵ دقیقه تنظیم کن و دو تا میوه برای بذار توی زیردستی و نوش جون کن.

تایمر رو برای ۱۵ دقیقه تنظیم کن و برای بار سوم برگرد تو آشپزخونه:

- کف آشپزخونه رو جارو کن و تی بکش.

لازمه دوباره بری سراغ اتاق نشیمن و دستشویی؟ خب... برو!

فقط یادت باشه تو هر اتاق فقط ۱۵ دقیقه بمون. ۴۵ دقیقه پشت سرهم کار کن و ۱۵ دقیقه استراحت کن. این کار رو تا جایی ادامه بده که خونه مرتب بشه و یا خسته بشی. مواظب دست و گردن و کمرت باشه. سلامتی تو از تمیزی و مرتب بودن خونه مهمتره.