Основы системы Флай Леди

1. Заповеди
2. Привычки
3. КЖ
4. Деление работ по зонам и сезонам
5. Общий подход



Заповеди.

Главная и самая первая – чистая раковина. Это стартовая точка, это знамя, это точка опоры, которая переворачивает мир.

Вторая и тоже главная заповедь - **«Ваш дом стал грязным не за один день, и он не станет чистым за одну ночь».**

Далее 11 заповедей:

- Пусть ваша кухонная раковина сияет чистотой каждый день.
- Приводите свой внешний вид в порядок с самого утра и не забудьте про туфли со шнурками.
- Выполняйте утренний ритуал, как только встали и вечерний перед сном.
- Не отвлекайтесь на компьютер.
- Убирайте за собой. Если достали какую-нибудь вещь, положите ее на место сразу, как только нужда в ней отпала.
- Не стоит одновременно браться за два дела сразу. Одно дело за один раз!
- Не вытаскивайте больше вещей из шкафа, чем можете убрать обратно за один час.
- Каждый день делайте что-нибудь для себя, а лучше каждый день и каждый вечер.
- Старайтесь как можно быстрее покончить с работой и тогда появится больше времени для отдыха.
- Улыбайтесь как можно чаще, даже если не хочется. Если решите быть счастливой, то обязательно будете.
- Каждый день смейтесь, балуйте себя. Вы этого заслуживаете!

Привычки

Рутины это своего рода привычки. Привычка делать что-то в одно время, в одной последовательности и т.д. Комплекс привычек может стать похожим на ритуал. Стоит только привыкнуть к нему, то он может перейти в автоматический режим и очень здорово упрощать жизнь.

Рутины могут быть направлены:

На уход за собой:

Одеться, обуться, принять витамины

Поддержание порядка:

Протереть зеркало в ванне во время чистки зубов

Или ершиком сполоснуть унитаз после утреннего смывания

Планирование и подготовка нового дня:

Подготовить одежду и обувь на завтра

Понять что ты будешь завтра есть (и может достать что-то размораживаться из холодильника)

Заглянуть в планер, чтобы какие-то встречи или события не стали неожиданностью

КЖ

Самый главный помощник.

Во-первых, он хранит в себе списки рутин и привычек (напоминалка)

Во-вторых, он может быть источником планирования (в том числе и для семейного календаря).

В третьих, его можно использовать для поиска ответа на вопросы (если в нем есть списки). Например: «Окей Кж. Мне грустно, чем бы себя порадовать?» А на 5 странице список маленьких радостей: принять ванну, съесть шоколадку, посмотреть кино с Одри Хепберн и т.д.

В четвертых, его можно использовать для мотивации. Для этого в нем должны быть либо вдохновляющие картинки либо заманчивые планы и мечты.

Деление работ по зонам и/или сезонам

По идее, самое сложное в данной системе – первые месяцы. За это время требуется дом размусорить и досконально помыть. Последующие месяцы требуется лишь поддержание порядка.

Деление по зонам позволяет сосредоточится на конкретной комнате. Я думаю что две недели в зоне позволят ее вымыть и вычистить. (в смысле что времени должно хватить). А далее нужно просто не забывать поддерживать в чистоте то, что по миллиметрам вымыл в первые месяцы. И чтобы не забывать например о люстре, есть задания от келли. Но их можно и самим себе составить.

По идее, если ты поддерживаешь порядок, то 15 минут работы в зоне достаточно, чтобы увидеть непорядок на уровне глаз.

Общий подход.

Практикуется в нескольких случаях.

Самое главное – это еженедельный час благословения дома. В этот час убирается все пространство, но только основными мазками – полы, пыть и т.д.

Контроль за хотспотами. Это такие места, в которых все накапливается (по делу или без). Система предлагает уделять им по 2 минуты ежедневно.

Общее размусоривание.

Когда порядок более менее наведен в каждой зоне, количество выкинутого мусора за уборку не так впечатляет. Однако хлам – враг коварный и старается подбираться незаметно. И в помощь для борьбы с ним прием – выкинуть 27 вещей. Ходишь еженедельно и собираешь. Вроде как игра в считалочку

Не могу найти где видела. Но есть экстренное спасение комнаты или квартиры. В тех случаях, когда система еще не отлажена, а порядок срочно требуется по внешним обстоятельствам. Существуют рекомендации как придать комнате или квартире приличный вид. В этой ситуации «хлам словно в корсет затягивается» для приличия. (или шкаф набивается вещами, до этого разбросанными). Конечно это не выход (шкаф не бездонный, когда нибудь место кончится).

Еще есть психологический прием. Когда «глаза боятся, а руки делают». Если у нас что-то очень-очень-очень запущено и прямо таки руки опускаются при одной мысли… То включаем таймер на 5 минут и немножечко двигаем. Тут чуток, там чуток. Лет так через пять И спустя время все уже и не так страшно.

Недельный план

Тут речь и об уборке и о том, что к уборке не относится.

Сначала об уборке.
На неделю выделяется одна зона (какая-то часть квартиры). Я мало что помню и могу соврать, но… кажется план таков:
Пн, вт, ср, чт – размусоривание и работа по кусочками (что успеешь).
Пт – намывание пространства.
Сб – благословения дома (когда убирается вся квартира но по крупному (пол, пыль))
И обязательно выходной от уборки.

Помимо уборки есть еще огромная жизнь. (ага, старожилы говорят)
Недельный план предлагает еженедельно уделять время остальным сферам жизни. Причем осознанно уделять. Один день – посмотреть кино с мужем (или в кафе сходить). Другой день – лепить с детьми печеньки или делать открытку бабушке.
Третий день – намазюкаться кремами или устроить себе девичник (с мороженным и мелодрамой).
Готовый вариант выглядит по разному, ибо каждый подстраивает систему для себя.

Еще в недельный план можно внести дела, которые нужно делать еженедельно, а не ждать когда снова вернется работа в какой-то зоне. Например сменить белье на кроватях, или намыть сантехнику… Или опустошить все мусорные корзины (возле рабочего стола, туалете, ванной). А еще можно выделить день для облегчения последующей недели. Например для наглаживания рубашек мужа на всю неделю. Или пересмотра своего гардероба.

Итак.

С чего же начать?

Стандартный ответ – с раковины.

Только давай договоримся, если я в какой-то день за раковиной не уследила, то это не значит, что «все пропало шеф». Раковина это знамя, сейчас военное положение. Знамя упало и испачкалось, а нам на врага бежать. Думаешь помятое знамя не мотивирует? Еще как мотивирует, особенно если разозлится на врага (ибо из-за него, ирода, нам еще и знамя стирать, гладить и штопать. А у нас поля не паханы, урожай не собран.)

Ок. Вернусь к началу.

Мы собираемся как феи летать. У нас пока очень слабые крылышки. (Прослеживается явная зависимость крепости крыльев и окружающего порядка). Пока вокруг бардак летать очень тяжело. Поэтому мы и держимся за раковину, чтобы не упасть.
Сначала раковина.
Потом укрепляющие упражнения на собственную выносливость. Покормить, напоить, одеть в спец.одежду (чтобы при падении не поранится).
Далее. Правильный вариант – сосредоточится на одной зоне и на одном участке. «И пусть весь мир подождет».
Слышали фразу – бить своих, чтобы чужие боялись. Перефразирую, если сосредоточенно и маньячно начать наводить порядок хотя бы в одном отдельном взятом ящичке, то бардак из остальных ящичков и полочек на это посмотрит и вполне даже испугается. А особенно нервные элементы и вовсе психанут и покинут вашу территорию, ибо жить в таком порядке они не намерены.

Сегодня понедельник. Прекрасный день для правильного начала.
Допустим текущей зоной делаем кухню. Берем в руки таймер и идем на кухню. С химщным видом оглядываем пространство и выбираем жертву. Злодейски смеемся и жмем на кнопку пуск, а затем приступаем… Я уже сама испугалась, а бардак так вообще в обмороке наверно. 15 минут проходит и мы отступаем. Мы знаем что мы вернемся, мы уверены в своих силах. Мы просто играем с бардаком как кошка с мышкой. Так что и уходя можно злодейски и победно похихикать.

И так каждый день до пятницы. В пятницу мы моем крупное – пол и пыль. На следующей неделю будет другая зона, но не волнуйтесь. Бардак не вернется победно на место. Нет, кое-что потихому будет линять от вас. Так что к возвращению в первую зону количество врага уменьшится естественным образом. А через месяца три можно будет лицезреть отмытые шкафчики, упорядоченные полочки, сверкающий пол… И все это наполовину вашими усилиями, а на другую половину – чудом.

Но есть и не правильный способ. Это для торопышек.
Когда очень-очень хочется чуда прямо сейчас, но «я не волшебник, я только учусь.»
Ок. Можно «создать хрустальные туфельки».
Можно воспользоваться экстренной уборкой по верхам. Впихуемое впихиваешь, горизонтальное освобождаешь, вертикальное протираешь. Внешне посмотришь – порядок, а внутрь лучше не заглядывать. Может быть страшно (аж до 5минутного спасения страшно).

Вы наверно меня поругаете. Скажите – зачем придумывать велосипед.
Ну.. Во первых это мой выворот мозгов. Я не могу просто начать. Мне надо все… переиначать, продумать. (мысленно изворотится, устать и до дела так и не дойти).
Потом вы наверно вспомните, что есть же базовые шаги в количестве 31 штуки.

Угу. Есть. Даже вот они:https://docs.google.com/document/d/1F4ss5Zl35pBfKNmjv7PHB0OF2Twaah6KiTuIS8aH3AE/edit?usp=sharing

Анализ данных шагов выделил следующие разделы:

Я, КЖ, Заповеди, Привычки ну и непосредственно уборка База:

я	Наденьте туфли!
я	Готовим одежду на завтра
я	Выберите время отхода ко сну
привычки	Сегодня мы закрепляем привычки
привычки	Напоминалки в ванной
привычки	Удаляем сообщения от Flylady. Проверяем и пересматриваем рутины
привычки	Разработайте Дневную рутину
привычки	Научитесь развивать рутины
кж	запишите все что слышите
кж	Заводим папку (начинаем свой журнал)
кж	Заводим страницу Вдохновения в нашем журнале
кж	Знакомимся с семейным календарем
кж	читайте сообщения от FlyLady
кж	Прочтите это благодарственное письмо
кж	Почитайте ответы FlyLady
кж	Где ваш контрольный журнал?
кж	Что у вас на ужин?
кж	хорошо питайтесь...
кж	Выделите время, чтобы баловать себя каждую неделю
кж	Посмотри события предстоящего месяца
кж	Я так вами горжусь!
заповедь	чистим раковину
заповедь	Прочитайте 11 заповедей FlyLady
заповедь	Внимательно посмотрите на мою подпись
база	Знакомство с Хот Спотами (2 мин)
база	Знакомимся - 5минутное спасение комнаты
база	Знакомимся с таймером и волшебными 15 минутами
база	Начинаем выполнять задания Келли
база	Заправьте постель
база	Добавьте стирку в ваши рутины
база	Тряпка и ерш

Я боец уже стрелянный. (ага, и самомнение раздуто)… В общем, заботу о себе, кж и даже привычки я оставлю для других (пока). Я не отказываюсь от этих полезных инструментов, но отчитываться по ним в рамках взлета наверно все таки не буду (только если они не посредственно уборки касаются).

Таким образом остается – следовать заповедям и непосредственно убираться. Вот это и будет основа моего взлета.

План.
Заповеди распечатать!!! И ЗАЗУБРИТЬ
Раковину начистить.
Текущая зона – кухня.
Недельный план (примерный) составить в течении недели и вывесить на всеобщее обозрение.
Хот споты пронумеровать.
К работе приступить.
О результате доложить