

ESPIADINHA DA SEMANA

10 A 14/06/2019

Zona 3: Banheiro principal e cômodo extra

Hábito do mês de junho: Beber água

SEG

Banheiro: Sua missão de hoje é se encaminhar para o banheiro e lá fazer a Dança FLY dos 27 Objetos. Livre-se daqueles shampoos, condicionadores, géis de cabelo, etc, que você guardou, mas não usa! Livre-se deles! Ajuste o seu timer para 15 minutos e pegue um saco de lixo e comece a arremessar! Você pode até conseguir fazer uma segunda dança Fly em menos de 15 minutos!

Cômodo extra deste mês é o quarto de hóspedes. Vamos fazer a Dança Fly dos 27 objetos também neste cômodo. Então ajuste seu timer por 15 minutos e comece a arremessar!

Nota: “Dança FLY dos 27 Objetos” é uma das ferramentas de destralhe da FlyLady. É simples e divertida. Sim, destralhar pode ser divertido! Primeiro tenha em mãos um saco de lixo, então vá percorrendo o cômodo e recolhendo as tralhas que encontrar. Pegue 27 coisas que viraram tralhas, atire no saco e dê o destino correto: jogar fora o imprestável, doar ou vender o que estiver em bom estado e guardar o que vai usar no lugar correto!

TER

Banheiro: Hoje nós vamos brilhar nossas banheiras ou chuveiros! Nós conversamos sobre brilhar nossas pias desde que você começou no sistema FLY, pois bem, hoje queremos que você invista 5 ou 10 minutos para brilhar sua banheira ou seu chuveiro. Não fique obcecado para a banheira ficar perfeita. Apenas esfregue a banheira com alguma coisa que funcione. Qualquer coisa é melhor que nada, então boriffe um pouco de limpador de vidros, espalhe, limpe e seque. O seu chuveiro pode precisar ser desentupido. Faça isto e terá banhos muito melhores!

Quarto de hóspedes: Vamos encarar a cama e deixá-la pronta para receber visitas. Para conseguir fazer isto, gaste 15 ou 10 minutos por vez, não fique esgotado. Entretanto se a cama já estiver em ordem, pergunte-se há quanto tempo os lençóis foram trocados. Vamos nos livrar do estresse de ter que arrumar o quarto de hóspedes às pressas para receber os nossos entes queridos quando chegar o próximo feriado.



Zona 3: Banheiro principal e cômodo extra

Hábito do mês de junho: Beber água



QUA

Banheiro: Hoje você vai lavar tapetes, cortinas e acessórios do banheiro. Isto não deve levar mais do que 15 minutos e para aqueles que precisarem fazer isto fora de casa, agendem! Levar os tapetes para a máquina de lavar e depois trazê-los de volta ao banheiro não vai levar mais do que 15 minutos, mas o tempo da máquina para lavar e secar poderá ser maior que isto, então se você ainda não carregou sua máquina hoje, aproveite para fazê-lo.

Quarto de hóspedes: Pegue seu espanador e tire as teias de aranha dos cantos. Eu tenho o mau hábito de deixarde pisar no nosso quarto de hóspedes por dias, e quando faço isso é só por um segundo. Tenho certeza de que esta é uma missão digna, precisa ser feita! Você pode fazer isso, você tem o poder de ser corajoso!

Banheiro: Hoje invista 10 minutos para se livrar dos cosméticos e perfumes velhos que estão guardados no banheiro. Se você possui desses itens e não os tenha usado há mais de ano e mesmo assim os mantém guardados, é hora de dispensá-los! A maioria dos cosméticos tem vida útil limitada e podem se tornar abrigos para bactérias, o mesmo se aplica a hidratantes e loções.

QUI

Quarto de hóspedes: Eu comprehendo que para algumas pessoas que são novas no método FlyLady há um bocado de trabalho a ser feito, então hoje nós vamos fazer novamente a dança FLY do 27 objetos. Para aqueles que já estão voando e precisam apenas de alguma manutenção no quarto de hóspede, a missão é varrer ou passar o aspirador de pó. Uma coisa que me anima é colocar uma música agitada quando cumpro minhas missões.

SEX

Banheiro: Hoje nós vamos usar um produto para limpeza geral para brilhar a pia e as bancadas do banheiro. Esvazie as bancadas e limpe tudo na superfície de um lado a outro e de cima para baixo. Então esfregue um pouco a pia e dê um brilho com limpavidros.

Quarto de hóspedes: Hoje é nosso último dia no quarto de hóspedes, trabalhamos muito esta semana, estou muito orgulhosa de você! Hoje programe seu timer e relaxe por 15 minutos. Sente-se e beba uma xícara de chá (não esqueça de beber a sua água!). Reserve um tempo para descansar e se cuidar!