

ESPIADINHA DA SEMANA

15 A 19/07/2019

Zona 3: Banheiro principal e cômodo extra

Hábito do mês: Fazer a limpeza rápida do banheiro diariamente

Banheiro: A missão de hoje é olhar para o alto, tirar as teias de aranha dos tetos e limpar a grelha de ventilação. Eu sei que isso é uma coisa desagradável, apenas faça. Providencie uma escada adequada, melhor você estar com os pés calçados! Se você não tiver grelhas de ventilação no banheiro, limpe a luminária. Remova os insetos mortos e lave. Em seguida, coloque-a de volta. Isso não vai demorar muito.

SEG

Cômodo extra deste mês é o **escritório de casa ou do trabalho**. Olhe no lado esquerdo do seu computador e verifique a pilha de papel, então arquive ou jogue fora. Em seguida, invista 5 minutos e anote o início da rotina do seu escritório. Em uma folha de papel, anote as coisas que você precisa fazer assim que entrar, você sabe, fazer café, verificar e-mails, checar mensagens de voz, não preciso dizer o que você precisa fazer no escritório. Apenas anote o que você faz por enquanto. Você pode colocá-las em ordem depois.

TER

Banheiro: Nossos banheiros ficam marcados por mãozinhas grudentas ou mãos adultas e sujas que entram no banheiro para serem lavadas. Hoje vamos pegar um pano umedecido com água morna e detergente neutro e limpar manchas da porta e da maçaneta. Elas se tornaram invisíveis para nós. Agora não fique obcecado com isso. Você não precisa limpar a porta inteira. Leva apenas dois minutos. Eu sei porque acabei de fazer isso!

Escritório: Agora, para sua missão de escritório de hoje, vá ao lado direito do seu computador. Limpe a pilha de papéis, arquive ou jogue fora! Em seguida, reserve 5 minutos e anote em um pedaço de papel sua "rotina de ir para casa" ou "interromper o trabalho" como rotina diária



Zona 3: Banheiro principal e cômodo extra



Hábito do mês: Fazer a limpeza rápida do banheiro diariamente

QUA

Banheiro: Hoje vamos cuidar da frente dos nossos armários ou gabinetes do banheiro. Se você tiver um dos grandes, talvez não possa fazer tudo de uma só vez, então vá com calma! A maioria dos borrões e manchas de pasta de dente vão sair com um pano de microfibra úmido. Não use produtos químicos em madeira ou superfícies pintadas. Limpe uma gaveta ou uma porta de cada vez. Limpe os puxadores e manípulos também. Um pouco de limpeza todos os dias e acabará por tirar todas as camadas de sujeira.

Escritório: Agora, para a sua missão no escritório, verifique a tela do seu computador. Ele se tornou seu guarda espirro? Pegue um pano de microfibra e limpe sua tela. Você pode ter um limpador especial para isso. Certifique-se de usar um pano adequado, macio e seja delicado com a tela. Quero que você pense em um plano semanal básico para o seu escritório. Que dia você resolve questões bancárias? Quando você tem reuniões a cada semana? Você tem uma hora de bênção para esvaziar o lixo e fazer as coisas ficarem bonitas? Algumas pessoas fazem isso na tarde de sexta-feira. Dessa forma, você entra em um belo escritório limpo na segunda-feira de manhã. Basta pensar em tudo o que precisa ser feito em uma semana, até onde vai o trabalho e atribuir um dia para fazer essas coisas. Se algo precisa ser feito todos os dias, **coloque-o nas rotinas diárias.**

QUI

Banheiro: Hoje vamos pensar em coisas que gostaríamos de mudar em nosso banheiro e fazer uma lista de desejos. Por ora, você não precisa sair e comprar tudo de uma só vez. Pense sobre cor, pintura, toalhas e cortina de chuveiro. Esta é sua chance de sonhar e planejar. Voar (fly) significa que aprendemos a dividir os projetos em passos pequenos, assim não nos matamos e nem estouramos nossos orçamentos. Em seguida, faça uma lista de coisas estão em baixa carga no banheiro: shampoo, condicionador, sabonete, pasta de dente... Faça um inventário e veja o que você precisa. Você tem uma lista mestra de tudo que você usa no banheiro? Basta pensar sobre isso e colocar uma em seu Control Journal.

Escritório: Você ama sua mesa? Você a limpou o suficiente para poder sorrir quando levanta a cabeça do trabalho? Se não, termine de limpar a superfície da sua mesa. É uma mentira que a mesa limpa significa que há uma mente vazia sentada atrás dela. Uma superfície limpa e clara ajudará você a se concentrar e não ficar sobrecarregado. Tente! Você pode gostar de como se sente. Agora mantenha fotos e todo o resto no mínimo. Mais não quer dizer melhor! Não há nada pior do que um de seus hotspots empurrando as fotos da família para o chão.

Zona 3: Banheiro principal e cômodo extra

Hábito do mês: Fazer a limpeza rápida do banheiro diariamente



SEX

Banheiro: Começamos no alto de nossos banheiros e estamos trabalhando até o chão. Hoje vamos tratar dos rodapés. Eu sei que é difícil ficarmos de joelhos para fazer isso, porém os rodapés ficam empoeirados, e depois o vapor sobe no banheiro com um banho quente e a poeira se transforma em lama. Se você não faz isso há algum tempo, faça uma parede de cada vez. Gosto de usar um pincel novo de vaso sanitário para isso, então eu não tenho que me curvar tanto. Seja criativo, faça enquanto as crianças estão tomando banho.

Escritório: Começamos no alto de nossos banheiros e estamos trabalhando até o chão. Hoje vamos tratar dos rodapés. Eu sei que é difícil ficarmos de joelhos para fazer isso, porém os rodapés ficam empoeirados, e depois o vapor sobe no banheiro com um banho quente e a poeira se transforma em lama. Se você não faz isso há algum tempo, faça uma parede de cada vez. Gosto de usar um pincel novo de vaso sanitário para isso, então eu não tenho que me curvar tanto. Seja criativo, faça enquanto as crianças estão tomando banho.

Parabéns!!! Você cumpriu as missões da semana e agora tem o banheiro e o escritório mais funcionais e mais fáceis para manter limpos!