



Cześć, ja jestem Beata i w tym ebooku pokażę Ci, że odgracanie nie jest wcale takie trudne, jakby się mogło wydawać. Zaczniemy od tego, że nie musisz od razu rzucać się na wszystko na raz.

Wręcz przeciwnie, zacznij małymi krokami odgracać swoją przestrzeń, aby uwolnić się od nadmiaru rzeczy. Pokażę Ci jak to zrobić przy dzieciach, pracy zawodowej i natłoku obowiązków. Serio, wystarczy Ci kilka minut aby z czasem Twój dom przestał być ciągłą przechowalnią wszystkiego i niczego.

1

Rozpisz lub rozrysuj swoją przestrzeń do uporządkowania

Jak mówiłam, to ma być wygodna forma dla Ciebie i nikogo innego. Oznacz szafki karteczkami, jeżeli tego potrzebujesz.

Nie stawiaj sobie wytycznych typu, dziś ogarnę całe pomieszczenie. Nie chcemy, żebyś była wykończona i nie miała siły na nic innego. Zrobienie porządku w jednej szafce, w jednej szyfladzie, czy nawet na jednej półce już jest Twoim osobistym sukcesem, nawet jeżeli biorąc pod uwagę skalę całego przedsięwzięcia to "takie nic". Z każdą kolejną półką będzie tylko lepiej.



Nie będę Ci szykowała planu na 30 dni. Nie potrzebujesz się dodatkowo stresować, bo podjęłaś wyzwanie odgracenia mieszkania. To bez sensu, choć wielu osobom taka forma na pewno będzie odpowiadać. My zrobimy listę specjalnie pod Ciebie. Nie będę Ci tu robić wykładu na 500 stron. To krótki ebook, który ma Ci pomóc, a nie Cię umoralniać, także na luzie.



MOJE 3 KROKI



Prosty system, który zawsze działa.

Powtarzam, kiedy tylko tego potrzebuję!

1

PRZYGOTUJ SIĘ



Zadbaj o plan, potrzebne narzędzia i nastawienie.
Małe przygotowanie
= większa skuteczność.

MOJE DZIAŁANIA:



- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

2

DZIAŁAJ



Działaj małymi krokami.
Jedna półka, jedna szuflada,
jeden kąt.
Każdy krok ma znaczenie!

MOJE DZIAŁANIA:



- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

3

ZORGANIZUJ



Posegreguj rzeczy
i zorganizuj to,
co zostaje.
Pozostałe oddaj,
sprzedaj lub wyrzuć.

MOJE DZIAŁANIA:



- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

PAMIĘTAJ:



Nie musisz zrobić
wszystkiego dzisiaj.
Wystarczy mały krok.



Postępy zobaczysz
z czasem.
Bądź dla siebie dobra.



Twoja przestrzeń
wpływa na Twój spokój
i samopoczucie.



Powtarzaj te kroki
zawsze, kiedy czujesz,
że przestrzeń wymaga
odświeżenia.



JESTEŚ
NA DOBREJ DRODZE!



Małe kroki każdego dnia
tworzą wielkie zmiany.

Dasz radę!



PROSTO.
POWTARZALNIE.
SKUTECZNIE.



PLAN ODGRACANIA



Małe kroki dają wielkie efekty.

POMIESZCZENIE:

DATA STARTU:

LP.	SZAFKA / PÓŁKA / SZUFLADA	STATUS			✓
1.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
2.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
3.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
4.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
5.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
6.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
7.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
8.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
9.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
10.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
11.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
12.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
13.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
14.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐
15.		☐ do zrobienia	☐ w trakcie	☐ zrobione	☐

NOTATKI:

.....

.....

.....



Pamiętaj!

Nie musisz robić wszystkiego na raz.

Zrób tyle, ile możesz dzisiaj.

Jesteś na dobrej drodze!



KAŻDY MAŁY KROK
PRZYBLIŻA CIĘ DO LEKKIEJ
I WOLNEJ PRZESTRZENI.

