

FLY-lezione: le routine

Le routine sono una parte importante non solo nel sistema FlyLady ma nella vita di ogni giorno! Molti FlyBaby hanno chiesto a FlyLady quali siano le sue routine e come le abbia impostate. Così FlyLady ha deciso di condividere le sue routine con tutti voi come punto di partenza per le vostre routine!

Le routine di FlyLady

Care Amiche e Cari Amici,

spesso mi chiedono delle mie routine, così ho deciso di condividerle con voi. Ma ricordatevi – queste sono le MIE routine. Funzionano per me e potrebbero NON funzionare per voi. Certo, noi tutti dobbiamo essere vestiti e mettere le scarpe, i bagni devono essere puliti ogni giorno, il letto deve essere rifatto e ovviamente non potete fare a meno di far splendere il lavello. Ma potete cambiare l'ordine di queste cose in modo che vadano bene per voi e per il vostro stile di vita. Io sento che fare queste cose appena svegli e il più velocemente possibile dia un certo senso di orgoglio che dura per tutta la giornata. Se non le fate, il mostro del senso di colpa inizia a rosicarvi dentro. Io voglio che vi sentiate produttivi e questo non accade se rinviare le cose da fare.

E' un processo continuo. Le routine possono avere bisogno di essere aggiornate su base settimanale o mensile. Fate quello che funziona per voi. Ricordatevi: la vostra routine deve essere VOSTRA o non la svolgerete mai.

– FlyLady

La Routine della Sera di FlyLady

La Routine della Sera è la routine più importante di tutto il giorno. Fissate un orario per svolgerla ed attenetevi a quello – cominciando da stasera. Io comincio la mia subito dopo cena. Altri la cominciano nel pomeriggio mentre preparano la cena. Sta a te scegliere. – FlyLady

La Routine della Sera di flyLady è divisa in tre parti:

1. Pulisci la casa prima di andare a dormire (*Circa 20 minuti*)

- Salotto – raccogli e metti via oggetti, riviste, piatti, vestiti, scarpe, ecc.
- Cucina – puliscila, fai splendere il lavello, tira fuori gli strofinacci puliti, carica la lavastoviglie
- Sala da pranzo/ingresso – sistema gli hot spot

- Rivedi la check list per essere sicura che niente sia stato dimenticato

2. Pensa a domani prima di andare a dormire

- Controlla gli appuntamenti sul calendario/in agenda
- Inizia una lista di cose da fare per domani
- Pensa: “Cosa posso fare stasera che renderà più semplice domani mattina?”
- Raccogli le cose che non vuoi dimenticarti e mettile in un posto vicino alla porta che vedrai prima di uscire
- Assicurati che i bambini abbiano tutte le loro cose a posto
- Comincia la colazione – prepara la tavola e pianifica cosa ci sarà per colazione (basta una “nota mentale”)
- Se pensi di usare la crock pot (*una pentola elettrica per le cotture molto lunghe, n.d.t.*) per la cena di domani, prepara già alcuni degli ingredienti così non dovrai fare altro che unirli al mattino.
- Prepara i vestiti per domani. E' una cosa semplice che ti fa risparmiare tempo. Se qualcosa deve essere stirato o ha una macchia, puoi occupartene con calma oppure scegliere qualcos'altro. Portalo in lavanderia, lavalo tu o attacca quel bottone in base alla tua agenda – niente pressioni! Tutto lo stress se ne è andato.

3. Concentrati su te stessa prima di andare a letto

Fase di rilassamento:

- Preparati per andare a letto
- Lavati i denti, lavati il viso e spazzolati i capelli
- Prendi le vitamine e le altre medicine
- Ora del bagno! Fai un bel bagno pieno di bolle o una doccia calda
- Metti il pigiama (se lo indossi!)
- Adesso sei pronta per andare a letto!

Rifletti su quello che hai fatto oggi:

- Scrivi un diario, fai una lista di “ta-da” (compiti svolti) o scrivi un elenco di cose per cui sei grata
- Leggi per svagarti
- Leggi per i tuoi figli o il tuo sposo
- Ascolta della musica. Non importa di che tipo; rilassati!
- Prega o medita
- Raggomitolati sotto le coperte per la notte e spegni la luce. Vai a letto ad un orario decente, preferibilmente lo stesso ogni notte!
- Addormentati con un sorriso sul tuo viso e nel tuo cuore

Ti sembra un sacco di roba?

Non agitarti! Comincia dalle piccole cose. Inizia con queste tre e su quelle, poi, costruisci la tua Routine della Sera completa:

1. Pulisci il lavello della cucina

- 2.Prepara i vestiti per domani e metti via gli altri
- 3.Lavati i denti

La Routine del Mattino di FlyLady

Questa è la mia Routine del Mattino completa. Ci sono voluti molti mesi per compilarla. Facevo già quasi tutte le cose, ma non in maniera automatica. Adesso invece sì. Guarda come mi muovo attraverso la casa, cominciando dal vestirmi. Mentre mi sposto da stanza a stanza ho completato quasi tutto. Poi ricontrollo la mia check list per vedere se ho saltato qualcosa.

Capisco che possa sembrare un sacco di roba, ma se svolgi la Routine della Sera parti già avvantaggiato. In realtà quello che fai è vestirti, pulire il bagno, andare in cucina e prenderti cura di te! – FlyLady

La Routine del Mattino è suddivisa in quattro parti:

1. Alzati e risplendi

- Rifai il letto appena ti alzi (a meno che non ci sia ancora qualcuno dentro!)
- Vai in bagno, fatti la doccia e pulisci il box mentre ci sei ancora dentro
- Trucco e parrucco
- Pulisci il wc ed esci dalla stanza, non ci tornare più fino a più tardi. E' pulito e per adesso puoi dimenticartene!
- Lascia la tua camera da letto con un carico di panni sporchi in mano e vai diretta alla lavatrice.

2. La cucina

- Se hai svolto la Routine della Sera, la cucina è pulita e tutto quello che devi fare è svuotare la lavastoviglie!
- Prepara il tè o il caffè ed inizia la colazione
- Dai da mangiare agli animali domestici
- Dai da mangiare alla famiglia – te stessa inclusa!

3. Pensa alla tua giornata

- Controlla il calendario
- Prepara la lista delle cose da fare
- Pianifica qualcosa per cena
- Controlla il libretto degli assegni ed aggiorna il saldo
- Riparti con il bucato (caricalo nell'asciugatrice!)
- Attacca gli Hot Spot. Se te ne sei occupata nella Routine della Sera non ce ne sarà nemmeno uno!

4. Adesso pensa a te stessa!

- Prendi le vitamine e le medicine
- Siediti e rilassati per un momento

- Fai colazione, se non l'hai ancora fatta
- Meditazione del mattino
- Ricompensati con del tempo al computer; controlla la posta elettronica e i tuoi siti preferiti!

Il Piano Settimanale di Base di FlyLady

Il tuo Piano Settimanale di Base è una linea guida per quello che pianifichi di fare in ogni giorno della settimana. Ecco cosa dice FlyLady a riguardo:

Voglio che tu pensi alle cose che devi fare ogni settimana. Scegli in quali giorni vuoi farle e scrivilo sul tuo calendario per la prossima settimana. Attieniti a quello che hai pianificato. Prendi un appuntamento con te stesso! Provalo per una settimana. Ti sorprenderà scoprire che la tua settimana può girare intorno a questi appuntamenti. Ecco quello che faccio io. Con il Piano Settimanale di Base decidiamo un giorno in cui fare delle cose e ci atteniamo a quello. Non avevo idea di quanto mi avrebbe aiutata a superare la mia mancanza di organizzazione. Sapere che mi dedico allo shopping il Giovedì, alle pulizie il Lunedì e alle scartoffie il Venerdì mi dà la libertà di programmare le cose in base alle giornate. Quando sai che giorno è, sai anche cosa deve essere fatto. E' un altro modo per inserire l'autopilota. – FlyLady

Lunedì: Home Blessing Settimanale (8–9 a.m.)

1. Alzati e vestiti, scarpe incluse
2. Bucato
3. Ora di Home Blessing Settimanale:
 1. Sistema/butta le vecchie riviste
 2. Cambia le lenzuola
 3. Svuota i cestini dell'immondizia
 4. Passa l'aspirapolvere in tutte le stanze
 5. Lava i pavimenti di cucina e bagno
 6. Pulisci specchi e porte
 7. Spolvera

Martedì: Giorno Libero

1. Annaffia e concima le piante
2. Passa 15 minuti nella zona di questa settimana

Mercoledì: Pulizia Zona e Tempo per le Scartoffie

1. Finisci le mansioni di pulizia per la Zona
2. Pulizie settimanali residue
3. Assicurati che il frigorifero sia pulito
4. Scrivi note di ringraziamento
5. Lavora sul menù e la lista della spesa per la settimana prossima
6. Controlla il libretto degli assegni prima di andare a fare spese

Giovedì: Spesa e Commissioni

1. Assicurati che i menù siano stati pianificati prima di andare a fare la spesa.
2. Controlla la lista della spesa un'ultima volta prima di uscire. Porta con te la lista.
3. Fai la spesa.
4. Commissioni:
 1. Biblioteca.
 2. Ufficio Postale.
 3. Compra regali e biglietti.
 4. Compra candele.

Venerdì: Scartoffie e Varie & Eventuali

1. Sii romantica oggi.
2. Tira fuori il cibo dal freezer per la prossima settimana.
3. Archivia le carte.
4. Scrivi lettere e biglietti.
5. Pulisci la tua borsa.
6. Rammenda e lucida le scarpe.
7. Cura degli animali (medicinali per le pulci e il cuore).
8. Pulisci la macchina e controlla i livelli dei liquidi.
9. Pulisci la stanza lavanderia.

Weekend

Yeah! E' arrivato il weekend! E' l'ora del ballo del weekend! LOL! Divertiti! – FlyLady

Venerdì è la Serata per gli Appuntamenti – fai qualcosa di speciale con il tuo tesoro!

Sabato è il Giorno del Divertimento in Famiglia – goditi questa giornata con la tua famiglia!

Domenica è il Giorno in cui Rinnovi il tuo Spirito – rilassati e rifletti sulla settimana appena trascorsa e su quella che deve arrivare.

La checklist settimanale di FlyLady

Per aiutarti a creare il tuo Piano Settimanale di Base, potresti aver bisogno di buttare giù una lista di tutte le cose che vanno fatte in una determinata area. Ecco la Checklist Settimanale. Poi programma questi compiti nel tuo Piano Settimanale di Base.

Questa è la mia lista. La tengo a portata di mano tutta la settimana e la uso per spuntare i compiti che ho già svolto. – FlyLady

Cucina:

1. Pulisci il pavimento
2. Lava gli strofinacci

3. Pulisci il frigorifero
4. Sostituisci lo strato assorbente nelle vaschette sotto al lavello
5. Spazza le pedane

Bagni:

1. Pulisci gli specchi
2. Svuota i cestini
3. Lava i pavimenti
4. Cambia il sacco aspirapolvere

Camere da letto:

1. Pulisci lo specchio
2. Passa l'aspirapolvere sul tappeto
3. Spolvera
4. Cambia le lenzuola

Salotto, sala da pranzo e soggiorno:

1. Spolvera
2. Passa l'aspirapolvere
3. Pulisci gli specchi
4. Sistema riviste e quotidiani

Scartoffie e Varie&Eventuali:

1. Pianifica il menù per la settimana prossima
2. Scrivi lettere e biglietti
3. Pulisci la tua borsa
4. Annaffia e concima le piante
5. Rammenda e lucida le scarpe
6. Cura degli animali (trattamenti antipulci, medicine)
7. Pulisci la macchina
8. Riordina il locale lavanderia
9. Commissioni (supermercato, biblioteca, ufficio postale)

Come molti di voi sanno, la mia routine si è evoluta in molti mesi aggiungendo nuove abitudini ogni tot settimane. E' così che potevo fare in modo che queste abitudini durassero. Siamo tutti diversi – dovete trovare quello che funziona per voi. – FlyLady