

Lista delle Pulizie Dettagliate di FlyLady - Zona 1: L'Ingresso, la Veranda e la Sala da Pranzo

Questo è il nostro elenco dettagliato delle pulizie per la zona n. 1 Assicurati di adattarlo alla tua casa e alla tua famiglia. Se stai ancora liberando la casa dal caos, non sei pronto per questa lista completa: concentrati per ora solo sul disordine! BabySteps! - FlyLady

Lista delle pulizie dettagliate per l'ingresso:

Inizia dal soffitto e scendi verso il pavimento.

1. Togli le ragnatele
2. Spolvera i davanzali delle finestre e la porta d'ingresso
3. Pulisci le ditate dagli interruttori e dai muri, se ce n'è bisogno
4. Metti le piante nella doccia e sciacquale bene. Ti aspetterò finché non avrai finito.
5. Spolvera i mobili
6. Spolvera i battiscopa
7. Sistema i ripostigli per i cappotti
8. Spazza i pavimenti, passa l'aspirapolvere o lavalì
9. Rimetti a posto le piante. Non sopporteresti che tuo marito/moglie camminasse in una giungla domattina! LOL!
10. Aggiungi il tuo tocco personale per rendere l'ingresso più accogliente.

Lista delle pulizie dettagliate per la sala da pranzo:

Comincia dal soffitto e scendi verso il pavimento.

1. Pulisci le ragnatele
2. Spolvera i davanzali delle finestre
3. Pulisci le finestre
4. Pulisci le vetrine delle credenze dopo aver rimesso in ordine i piatti, se necessario. Spolvera.
5. Pulisci e riordina i cassetti
6. Pulisci il tavolo e lucidalo
7. Sciacqua le piante nella doccia
8. Spolvera la base delle poltrone
9. Spolvera i battiscopa
10. Sposta i mobili e passa l'aspirapolvere sotto (ad eccezione delle credenze con le vetrine, io una volta ho rovesciato la mia e non è stato divertente!)
11. Aggiungi il tuo tocco personale alla tavola (un centrino, una bella ciotola, dei fiori)

Lista delle pulizie dettagliate per la veranda:

1. Spazza via le ragnatele (in estate le lascio. Nutro i ragni! LOL!)
2. Pulisci gli arredi della veranda
3. Spazza la veranda
4. Butta le piante morte

5. Pota i cespugli cresciuti in maniera disordinata nell'ingresso
6. Travasa le piante se necessario (in estate)
7. Riempi le mangiatoie per gli uccelli
8. Pulisci i tavoli, le balaustre e le lampade
9. Liberati degli oggetti che non vuoi più
10. Aggiungi il tuo tocco personale per dare il benvenuto ad amici e familiari
(ghirlande, zerbino, campanello)

Lista delle Pulizie Dettagliate di FlyLady - Zona 2: La Cucina

Questa settimana siamo nella zona n. 2 – la cucina .

Questa è la mia lista delle pulizie dettagliate, per favore stampala e aggiungila al tuo raccoglitore. Copiala ed incollala in un documento di testo. Non provare ad eseguirla finchè non avrai terminato di liberare la cucina dal disordine. Dedica 15 minuti al giorno per eliminare il disordine, solo dopo potrai iniziare a fare qualche pulizia dettagliata. Non preoccuparti. Non lo hai fatto per anni e un mese in più non farà la differenza. Getta via il disordine prima. Poi sarà molto più facile pulire. - FlyLady

Lista delle pulizie dettagliate per la cucina:

1. Svuota completamente il frigorifero e puliscilo approfonditamente
2. Pulisci il microonde, dentro e fuori
3. Pulisci i fornelli / il forno
4. Lava vasetti e soprammobili
5. Riordina cassette e armadietti
6. Pulisci le ditate dai muri
7. Pulisci internamente le finestre
8. Pulisci i ventilatori, i filtri delle cappe e le superfici più alte dei mobili
9. Pulisci gli sportelli dei mobiletti (un paio alla volta)
10. Pulisci le plafoniere
11. Pulisci sotto al lavello / butta i vecchi strofinacci
12. Pulisci le ciotole degli animali

Lista delle Pulizie Dettagliate di FlyLady - Zona 3: Il Bagno ed una Stanza Extra

Questa è la lista delle pulizie dettagliate per la Zona 3. Se la tua casa è ancora piena di cianfrusaglie, allora non devi ancora dedicarti alle pulizie dettagliate, ma devi semplicemente liberare questa zona dal disordine per 15 minuti al giorno.

Non abbatterti pensando che questa lista è troppo lunga! LOL! Non facciamo tutto in una settimana sola. Ogni mese ci concentriamo su una stanza differente e lavoriamo solo un po' nelle altre stanze. Dopo qualche mese sarà tutto molto semplice! Babystep! Non si è sporcato tutto nel giro di una notte e quindi non diventerà tutto pulito nel giro di un solo giorno!

Stampa ogni stanza in un foglio differente. Copia e incolla in un documento di testo aggiungendo qualche dettaglio personalizzato che potrebbe adattarsi alla tua casa.

Lista delle pulizie dettagliate per il bagno:

1. Lava i tappetini
2. Pulisci bene il pavimento
3. Riordina cassette e mobiletti
4. Pulisci bene il box doccia
5. Pulisci le porte del box doccia
6. Pulisci il mobiletto dei medicinali
7. Pulisci la bilancia
8. Butta via le bottigliette vuote

Lista delle pulizie dettagliate per la camera extra:

1. Lucida i mobili
2. Riordina cassette ed armadi
3. Elimina le ragnatele
4. Lava i coprimaterassi e batti gli scendiletto
5. Gira il materasso
6. Lava le tende
7. Lava i vetri
8. Pulisci le finestre
9. Pulisci la vasca da bagno
10. Pulisci la macchina da cucina
11. Riordina la libreria
12. Riordina la scrivania del computer
13. Pulisci lo sgabuzzino
14. Metti via gli oggetti fuori posto
15. Concima le piante

Lista delle pulizie dettagliate per il bagno dei bambini:

1. Lava i tappetini
2. Pulisci il pavimento
3. Riordina cassette/mobiletti
4. Pulisci la doccia o la vasca
5. Lava le porte del box doccia
6. Pulisci i giocattolini da bagno
7. Lava l'esterno della tazza wc
8. Butta via le bottigliette vuote

Lista delle pulizie dettagliate per le camere dei bambini:

1. Lucida i mobili
2. Riordina cassette e armadi
3. Elimina le ragnatele
4. Lava i coprimaterassi e batti gli scendiletto
5. Gira il materasso
6. Lava le tende
7. Pulisci la finestra
8. Riordina gli scaffali dei giocattoli
9. Pulisci sotto al letto
10. Pulisci l'armadio
11. Metti via gli oggetti fuori posto
12. Seleziona i vestiti troppo piccoli
13. Passa l'aspirapolvere sotto al letto e agli armadi
14. Spolvera i battiscopa
15. Pulisci le ditate dai muri e dalle porte
16. Riordina i video, i giochi e i libri

Lista delle pulizie dettagliate per l'ufficio/studio:

1. Libera la superficie della scrivania
2. Butta le penne che non scrivono più
3. Tempera le matite
4. Butta via l'immondizia
5. Metti gli oggetti e le carte da conservare in una cartella per mercoledì (giorno delle scartoffie)
6. Non smettere di pagare le bollette
7. Riordina un cassetto alla volta
8. Butta via le ricevute più vecchie di sette anni
9. Pulisci lo schermo del computer

10. Riempi di carta il cassetto della stampante
11. Stabilisci un posto per le bollette da pagare
12. Passa l'aspirapolvere sotto la scrivania e in tutta la stanza
13. Spolvera i mobili
14. Pulisci le finestre
15. Rimuovi le ragnatele
16. Controlla le scorte di carta e le cartucce per la stampante, i francobolli e le buste

Lista delle pulizie dettagliate per il locale lavanderia:

1. Pulisci le superfici dell'asciugatrice e della lavatrice
2. Pulisci la schifezza che si forma sotto al coperchio della lavatrice
3. Butta via bottiglie e scatole vuote
4. Svuota il cestino dell'immondizia
5. Controlla le scorte di detersivi, ammorbidenti e smacchiatori
6. Spazza il pavimento e lavalo
7. Rimuovi le ragnatele
8. Metti via tutti i vestiti
9. Guarda dietro agli elettrodomestici per ritrovare calzini perduti

Lista delle Pulizie Dettagliate di FlyLady - Zona 4: la Camera da Letto Principale

Questo è il mio esempio per la mia stanza da letto, il mio bagno e l'armadio. Adattalo alla tua famiglia. Copia, modifica e stampa questo foglio per il tuo Control Journal.

Ricorda: se non hai ancora liberato questa stanza dal caos, non pensare neppure a fare qualsiasi cosa di ciò che segue, finché il disordine non sarà sparito. E' stato tutto sporco per un lungo periodo, lavora prima sul disordine, dopo di che la pulizia dettagliata sarà un gioco da ragazzi. - FlyLady

Lista delle pulizie dettagliate per il bagno:

1. Lava i tappetini
2. Riordina i trucchi
3. Riordina cassette e armadietti
4. Pulisci la doccia (anche dalla muffa)
5. Lava le porte del box doccia

Lista delle pulizie dettagliate per la camera da letto principale:

1. Lucida i mobili
2. Pulisci la scrivania
3. Elimina le ragnatele
4. Lava il coprimaterasso e le mantovane
5. Gira il materasso
6. Svuota il cestino dell'immondizia
7. Lava le finestre
8. Riordina alcuni libri sulle mensole
9. Riordina i cassette
10. Pulisci sotto al letto

Lista delle pulizie dettagliate per l'armadio:

1. Riordina gli scaffali in alto
2. Sistema le scarpe
3. Porta le valige nel seminterrato
4. Spolvera le scatole delle scarpe

Lista delle Pulizie Dettagliate di FlyLady - Zona 5: Il Soggiorno / Salotto

Questo è il mio esempio per la lista di pulizie dettagliate nel soggiorno / salotto. Adattalo alla tua famiglia. Inizia dall'alto e scendi verso il pavimento: dalle ragnatele ai conigli di polvere!

E non toccare nemmeno questa lista se non hai prima tolto il disordine da questa stanza. Solo dopo potrai iniziare a lavorare sulle pulizie dettagliate che non hai fatto da settimane o forse anche da anni! Non farti impressionare da questa lista! Non aspettarti di riuscire a fare tutto questo mese. Stampa questa lista per il tuo control journal. Io la tengo in un inserto plastificato, così posso spuntare con un evidenziatore quello che ho fatto.

Lista delle pulizie dettagliate per il soggiorno /salotto:

1. Elimina le ragnatele
2. Pulisci le finestre
3. Riordina la libreria
4. Pulisci decorazioni e soprammobili
5. Pulisci i tavolini
6. Riordina armadietti e cassetti
7. Elimina le ditate dai muri
8. Lucida i mobili
9. Elimina le vecchie riviste
10. Pulisci il telefono
11. Pulisci sotto i cuscini del divano
12. Pulisci il caminetto
13. Sposta i mobili e passa l'aspirapolvere
14. Lava il tappeto

Se hai una stanza per la famiglia, una stanza per i giochi, un lastrico solare o qualsiasi altra stanza che sia usata dalla famiglia per riunirsi, concentrati sull'eliminare il disordine da una stanza ogni mese (o appena hai del tempo in più). Non pretendere troppo da te stesso. Queste aree non si sono incasinate in un mese e non si rimetteranno a posto in una settimana. Ricorda: babystep. Se non sei in grado di fare alcuni di questi compiti, cancellalo e passa oltre. Non "tenerlo da parte".

Ripeteremo le stesse cose ogni settimana ed ogni mese. Io sono solo il tuo promemoria. - FlyLady