CHALLENGES

Herbst-Aufräumwoche

Arbeite in deinem Tempo. Hake Erledigtes ab und hebe den Rest für später auf.

Datum: _____ | 21 Aufgaben

Wähle ein für die Oberfläche geeignetes Mittel und beachte das Etikett. Mische keine Reinigungsmittel. Bewahre sie außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.

01 / Tag 1: Arbeitsplatz

- [ ] Drei nicht benötigte Dinge wegräumen
- [ ] Tisch abwischen und Bildschirm nach Anleitung reinigen
- [ ] Kabel oder Unterlagen sortieren

02 / Tag 2: Handy

- [ ] Ungenutzte Apps löschen
- [ ] Unbrauchbare Fotos löschen und wichtige behalten
- [ ] Alte Benachrichtigungen durchsehen

03 / Tag 3: Kleidung

- [ ] Fünf Kleidungsstücke zum Weitergeben oder Einlagern auswählen
- [ ] Kleidung nach Art oder Farbe ordnen
- [ ] Schubladen oder Regale abwischen

04 / Tag 4: E-Mails

- [ ] Drei nicht mehr gewünschte Newsletter abbestellen
- [ ] Bis zu fünfzig unnötige E-Mails löschen
- [ ] Wichtige Nachrichten markieren

05 / Tag 5: Dateien

- [ ] Computerdesktop und Ordner aufräumen
- [ ] Dateien verständlich benennen
- [ ] Wichtige Dateien sichern

06 / Tag 6: Zeit für dich

- [ ] Eine nicht notwendige Aufgabe aus dem Plan streichen
- [ ] Kurz aufschreiben, wie die Woche war
- [ ] Zehn Minuten ohne Bildschirm verbringen

07 / Tag 7: Rückblick

- [ ] Die schönste Veränderung festhalten
- [ ] Eine kleine Aufräumgewohnheit auswählen
- [ ] Den Abschluss der Woche feiern

Notizen & nächste Schritte

Weiter in der Tidy App

cleaning-schedule.app/de/#download