ЧЕЛЛЕНДЖИ

Неделя осеннего обновления

Двигайтесь в своём темпе. Отмечайте сделанное, а оставшееся переносите на следующий раз.

Дата: _____ | 21 задача

Выбирайте средство для конкретной поверхности и следуйте этикетке. Не смешивайте чистящие средства. Храните их вне доступа детей и животных.

01 / День 1: рабочее место

- [ ] Уберите три ненужные вещи
- [ ] Протрите стол и очистите экран по инструкции
- [ ] Разберите провода или бумаги

02 / День 2: телефон

- [ ] Удалите неиспользуемые приложения
- [ ] Удалите неудачные фотографии, сохранив важные
- [ ] Разберите старые уведомления

03 / День 3: одежда

- [ ] Выберите пять вещей, которые отдадите или уберёте на хранение
- [ ] Сгруппируйте одежду по типу или цвету
- [ ] Протрите ящики или полки

04 / День 4: электронная почта

- [ ] Отпишитесь от трёх ненужных рассылок
- [ ] Удалите до пятидесяти ненужных писем
- [ ] Пометьте важные сообщения

05 / День 5: файлы

- [ ] Разберите рабочий стол компьютера и папки
- [ ] Дайте файлам понятные названия
- [ ] Создайте резервную копию важных файлов

06 / День 6: время для себя

- [ ] Уберите из плана одно необязательное дело
- [ ] Коротко запишите, как прошла неделя
- [ ] Проведите десять минут без экрана

07 / День 7: итоги

- [ ] Запишите, какое изменение понравилось больше всего
- [ ] Выберите одну небольшую привычку для порядка
- [ ] Отметьте завершение недели

Заметки и следующие шаги

Продолжайте в приложении Tidy

cleaning-schedule.app/ru/#download