

MIDIMALISTYCZNE
WYDARZENIE
NA POWITANIE
WIOSNY

3 PROSTE ZADANIA
3 PROSTE KROKI
3 PLAYLISTY



Chcesz przywitać dzień z uśmiechem na twarzy? Chcesz mieć trochę miłsze poranki? Nie obiecuję, że budzik będzie dzwonił godzinę później, ale postaram się, by codzienne czynności były dla Ciebie przyjemnością.

Ten ebook to **trzy zadania**, które przed Tobą postawię.

Pozytywne skutki będziesz odczuwać każdego dnia po jego wykonaniu! Spróbuj sama i przekonaj się, ile daje **niewielka zmiana**.

Do każdego zadania przygotowałam opis i wskazówki JAK dane zadanie wykonać. Dostaniesz również **muzyczną oprawę porządków!**

W razie potrzeby zawsze możesz do mnie napisać, chętnie pomogę - **midimalizm@gmail.com**



midimalizm.pl



D DZIEŃ PIERWSZY
PORANNA KAWA

Każda i każdy z nas chce dobrze zacząć dzień. Spokojnie i bez niepotrzebnego zamieszania. Też masz takie plany? Może nawet zaczęłaś nastawiać budzik 10 minut wcześniej, żeby wszystko zrobić spokojniej, ale efekty nie do końca Cię zadowolają? 😊

Nie da się sprawnie i spokojnie przebrnąć przez poranek, jeśli towarzyszy Ci chaos. Dlatego też przygotowałam dla Ciebie ten ebook - ma on pomóc Ci uporządkować te elementy codziennej porannej układanki, które można łatwo i szybko ogarnąć. Zorganizować je tak, by nie tylko nie hamowały Cię rano, ale też by wykonywanie danej czynności było przyjemnością.

Pierwsze z zadań wiąże się z poranną kawą. ☕ Od czego większość z nas nie wyobraża sobie idealnego poranka? Od kubka lub filiżanki aromatycznego napoju - może to być kawa, herbata - cokolwiek lubisz. Może jednak być tak, że Twój optymizm tryska, jeśli przy otwieraniu szafki musisz uważać, by nie wypadły z niej pudełka z herbatami, a żeby wyciągnąć kubek, który lubisz, musisz zwinnie ominąć inne. A może masz tak, że po umyciu wszystkich szklanek i kubków nie mieszczą się one w szafce? Znasz to? To oznacza, że jest tam po prostu za dużo rzeczy. Da się temu zaradzić!



OD CZEGO ZACZAĆ

Na początek przygotowałam dla Ciebie odpowiednią oprawę muzyczną, bo lepiej się sprząta przy muzyce, prawda?

[Playlista na Youtube](#)

[Playlista na Spotify](#)

Każde porządki, bez wyjątku, trzeba zacząć od wyjęcia wszystkiego z szuflady lub szafki. Poustawiaj kubki na blacie, wyjmij wszystkie herbaty, mięty i inne zioła. Szafka ma być pusta! Trzymasz kubki i napoje do zaparzenia w dwóch miejscach? OK, zrób porządki w obu, lub pomyśl, czy nie podzielić rzeczy w kuchni nieco inaczej - tak, by rzeczy jednej kategorii były w jednym miejscu (kubki z kawą i herbatą, a nie ze szklankami). Pierwszą rzeczą jest dokładne wytarcie całej szafki. Potem wybierz z kubeczków te, które uwielbiasz, których najczęściej używasz, i włóż je do szafki. Następnie odstaw na bok te, które od dawna nadają się do wyrzucenia, ale stały głęboko i nie miałaś jak do nich sięgnąć. Pozbądź się tego, co jest zepsute, uszczerbione, nie nadające się do użytku.



midimalizm.pl

Następnie włóż do szafki te kawy i herbaty, które lubisz i które pijesz.

Co zostało? Zostało to, z czym pewnie od jakiegoś czasu już nie wiesz co zrobić. Kubki, których nie lubisz, ale są dobre, więc niezręcznie je wyrzucić. Herbatka ziołowa z ubiegłego roku - nie przekonałaś się do jej picia co rano, więc zamiast tego przestawiasz ją coraz głębiej i głębiej. Co zrobić z tymi rzeczami? Najpierw zastanów się, czy na pewno chcesz się ich pozbyć - może nieużywany kubek przywieziony z urlopu posłuży za piórnik na długopisy poniewierające się po całym domu? Duża filiżanka może być osłonką na bazylię, którą kupujesz regularnie, i od dawna planujesz kupno niedużej doniczki, żeby zastąpić nieestetyczną plastikową doniczkę. Ale na tym koniec! Nie szukaj na siłę zastosowań do tego, czego NIE CHCESZ mieć w domu.



Co z tym zrobić? Oto kilka pomysłów. Wiem, że z ich realizacją trzeba poczekać na czas „po” wirusie, ale to nie znaczy, że masz odwlekać te decyzje. Podejmij je od razu, żeby potem móc je po prostu zrealizować.

-> niechciane kubki zapakuj dokładnie na podróż, a potem zawieź do pracy. Jeśli zawsze przeszkadzało Ci, że z kuchni zniknął Twój kubek - postaw je tam z kartką „proszę, korzystajcie w razie potrzeby”;

-> może ktoś z Twoich znajomych kupił działkę, którą akurat wyposaża? Nie dawaj nic na siłę, ale pomyśl przez chwilę czy nie znasz kogoś, komu się przydadzą;

-> nie chcesz tego robić? To wystaw je do oddania na lokalnej grupie [Fb Uwaga, śmieciarka, jedzie](#) lub za darmo na [OLX](#);

-> stare herbaty niech dołączą do wyrzucanych kubków; -

> herbaty, które Ci nie smakują, też możesz zawieźć do pracy, jeśli macie na to odpowiednie miejsce (w jednym z miejsc, w których pracowałam, była szafka na wspólne herbaty), lub oddać na wskazanej wcześniej grupie lub [lokalnej grupie frregan](#).

I już. Zostaw w szafce tylko to, czego używasz. Daj sobie co rano komfort tej przejrzystości!

Kawa z ulubionego kubka zawsze smakuje najlepiej, prawda?



Moje doświadczenia z porządkowania tej części kuchni są takie:

Miałam kiedyś dużo różnych kubków. Szersze i węższe, niższe i wyższe. Każdy inny. Niestety, dość trudno się je przechowywało. Pewnego dnia zdecydowaliśmy o wymianie wszystkich kubków na takie same, w 3 kolorach. Można je trzymać jeden w drugim, więc zajmują mniej miejsca i jest po prostu wygodniej.

Uważam, że projektant półki wstawianej IKEA VARIERA powinien dostać jakąś specjalną nagrodę za jej opracowanie. Mam szafki w kuchni o takiej wysokości, że po ustawieniu tam kubków połowa miejsca (nad nimi) pozostaje pusta. Po wstawieniu tam półek Variera zaoszczędziłam sporo miejsca.





M DZIEŃ DRUGI
BIELIZNA

OD CZEGO ZACZAĆ

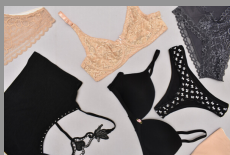
Na początek przygotowałam dla Ciebie odpowiednią oprawę muzyczną, bo lepiej się sprząta przy muzyce, prawda?

[Playlista na Youtube](#)

[Playlista na Spotify](#)

Dziś również zaczynamy od wyjęcia wszystkiego z szuflad bądź szafek i umycia ich. Nie zostawiaj w nich niczego myśląc „przecież wiem, co tam jest” - często okazuje się, że nie do końca!

Teraz dokładnie przyjrzyj się każdej z wyjętych rzeczy. Jeśli trzeba - przymierz. Co to oznacza? Jeśli nie miałaś czegoś na sobie przez ostatnie pół roku - przymierz, bo może się okazać, że albo rozmiar jest niedobry, albo zapomniałaś, że koronka Cię drapie i dlatego czegoś nie używasz. Jeśli cokolwiek jest zniszczone, dziurawe - wyrzuć od razu. Zastanów się, czemu nie miałaś na sobie tego stanika? Owszem, jest piękny, ale niewygodny. Wyrzuć go. Pamiętaj, że wszystkie tekstylia wrzucamy do odpowiedniego pojemnika!

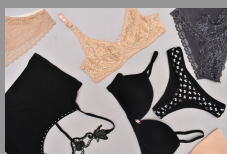


midimalizm.pl

Przejrzyj dokładnie wszystkie rajstopy. Rozwiń je i sprawdź, czy żadna para nie ma dziur lub zmechaceń. Wyrzuć je. Sprawdź tak samo i dopasuj w pary wszystkie skarpetki. Na koniec majtki - tu też nie miej litości. Wyrzucaj wszystko, co jest zniszczone, niewygodne lub niezлюбiane!

Odkóż na półkę tylko to, w czym chodzisz i to bez wstydu! Jeśli którejś z części bielizny wstydzisz się założyć idąc do lekarza, wyrzucaj bez zastanowienia! Daj sobie poczuć ten komfort posiadania tylko tego, co Ci się podoba.

Mniej znaczy więcej!



midimalizm.pl



D DZIEŃ TRZECI
KOSMETYCZKA

OD CZEGO ZACZAĆ

Na początek przygotowałam dla Ciebie odpowiednią oprawę muzyczną, bo lepiej się sprząta przy muzyce, prawda?

[Playlista na Youtube](#)

[Playlista na Spotify](#)

Ostatnie miejsce i ostatni dzień do Twoja kosmetyczka. Tu również zacznij od wyjęcia z kosmetyczki wszystkiego, bez wyjątku! Zrób jeszcze jedną rzecz. Zbierz wszystkie rzeczy do malowania w jedno miejsce. Poszukaj dokładnie w łazience, sprawdź torebki i kieszenie kurtek. Tam może być ich bardzo dużo.

Przejrzyj teraz każdą rzecz. Pozbądź się wszystkiego, czego nie używasz! Fioletowe cienie kupione na próbę (nieudaną), brokat na powieki kupiony na Sylwestra (dwa lata temu), stara szminka (wysusza Ci usta i jej nie lubisz, ale sporo kosztowała, więc jak ją wyrzucić?)



Jeśli masz tam pęknięte cienie lub puder - napraw je przy użyciu noża i kilku kropel spirytusu (na youtube możesz znaleźć dokładne instrukcje!)

Jeśli kupiłaś coś z zamiarem używania, ale to dziś tego nie zrobiłaś - zapamiętaj to, przy następnej wizycie w drogerii wiedz, że nie lubisz zielonego tuszu do rzęs ani wiśniowej szminki.

Wytrzep kosmetyczkę, i włóż do niej tylko to, czego używasz z przyjemnością. Tylko i aż - bo być może oznacza to podjęcie kilku lub kilkunastu decyzji o rozstaniu.

Od teraz rano będziesz widzieć tylko to, co lubisz i czego chcesz używać. Miłe to bardzo uczucie, prawda?



midimalizm.pl

I już! To wszystko. Te trzy kroki, mam nadzieję, sprawią, że poranki będą miłsze. Mam nadzieję, że kubek na herbatę zawsze będzie na miejscu, że nie zaskoczą Cię rano rajstopy z oczkiem, i nie będziesz musiała szukać TEJ szminki, której dziś chcesz użyć.

Masz propozycję piosenki do robienia porządków? Masz ochotę podzielić się utworami, przy których porządki robią się same? Zapraszam, napisz do mnie na

midimalizm@gmail.com

Serdeczności!

Gosia

midimalizm.pl



midimalizm.pl