



10 шагов к организованности

- 1. Сделать расписание, добавить в него: работу (учебу), уборку, уход за собой, готовку, хобби, время на себя (фильмы, чтение)
- 2. Написать список блюд на каждый прием пищи
- 3. Расписать утреннюю и вечернюю рутину
- 4. Расписать, что входит в уборку
- 5. Определить режим сна и стараться следовать ему
- 6. Расписать уход за собой
- 7. Следить за финансами
- 8. Организовать рабочее пространство
- 9. Записывать задачи на неделю с крайним сроком выполнения
- 10. Каждый день составлять список дел