Mery tonycznie
O PORZĄDKU.

Work book

Kuchenne klemy

poznaj tajniki organizacji kuchni

Kurs został oparty o mój autorski model DOM:

Decluttering

Organizacja

Marzenie

Gratuluję Ci Twojej decyzji, to będzie piękna podróż.

Mery Piotrowska

WSTĘP

Hej,

witam Cię w moim kursie online **o organizacji kuchni!**

Jestem Mery Piotrowska, i cieszę się, że **jesteś tu ze mną**.

Ten workbook, który trzymasz w rękach, jest **kluczowym narzędziem**, które przeprowadzi Cię przez niezwykle inspirującą podróż. To podróż ku lepszej **organizacji, harmonii oraz efektywności** w Twojej kuchni.

Kurs został oparty o mój autorki program "**DOM**", gdzie: "**D**" to decluttering, czyli odgracenie, "**O**" to organizacja, czyli odkrywanie potencjału Twojej kuchni, a "**M**" to marzenie, czyli utrzymanie stanu porządku na zawsze.

W tym workbooku znajdziesz nie tylko te zasady, ale także **praktyczne zadania i wskazówki**, które pozwolą Ci odnieść sukces. **Wypełniaj** je sumiennie, a już niedługo będziesz cieszyć się **pięknie zorganizowaną kuchnią**, która stanie się sercem Twojego domu.

Razem wyruszymy w tę **niezwykłą podróż**, która przyniesie Ci **spokój**, **efektywność** i **radość** w codziennym gotowaniu i życiu.
Powodzenia!

Z **serdecznymi** pozdrowieniami

Mery Piotrowska

DECLUTTERING

MOJE DLACZEGO

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

CHECKLISTA zanim zaczniesz naszykuj

- ☐ MARKER KREDOWY
- ☐ ZWYKŁY CZARNY MARKER
- ☐ KARTECZKI ELEKTROSTATYCZNE
- ☐ NOŻYK DO TAPET
- ☐ OSTRE NOŻYCZKI
- ☐ DŁUGOPIS/CIENKOPIS
- ☐ KĄTOWNIK
- ☐ TAŚMA MALARSKA
- ☐ NIEZBĘDNIK NARZĘDZI PODSTAWOWYCH
- ☐ WKRĘTARKA
- ☐ ZMYWACZ DO KLEJU/OLEJ
- ☐ DUŻE MOCNE WORKI
- ☐ PŁYN DO MYCIA KUCHNI

- ☐ ŚCIERECZKI
- ☐ KARTONOWE PUDŁA X 4,
- ☐ KOCYKI MIN. 5 SZTUK
- ☐ MIARKA

z listy zakupowej albo własnej roboty)

Jeżeli brakuje Ci któregoś z produktów, poniżej znajduje się kod QR z listą zakupową:

hasło:
kuchennefenomeny

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

Zanim zaczniesz zaznaczać produkty, które znajdują się w Twojej kuchni, **zastanów** się czy są to produkty, które w Twojej kuchni **zostaną**. Np. sos który przywiozłaś 3 lata temu z Peru i do tej pory go nie wykorzystałaś - moim zdaniem, nie powinnaś wpisywać go na listę, **tylko się go pozbyć**.
To też dobry moment, aby **podjąć decyzję**, jakich produktów na co codzień chcesz używać, a jakich nie.

Lista produktów kategoria 1.
Poniższe produkty w większości przypadków odpowiadają
np. 1 rodzaj makaronu=1 pojemnik.

W okienku napisz:

- 0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
- 1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

MĄKI

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **suche zapasy pojemniki**

0/1

- [ ] MĄKA PSZENNA
- [ ] MĄKA ŻYTNIA
- [ ] MĄKA RAZOWA
- [ ] MĄKA ORKISZOWA
- [ ] MĄKA GRAHAM
- [ ] MĄKA KUKURYDZIANA
- [ ] MĄKA RYŻOWA
- [ ] MĄKA ZIEMNIACZANA
- [ ] MĄKA SOJOWA
- [ ] MĄKA KOKOSOWA
- [ ] MĄKA MIGDAŁOWA
- [ ] MĄKA KASZTANOWA
- [ ] MĄKA Z GROCHU
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW [ ][ ]

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

KASZE

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **suche zapasy pojemniki**

0/1

- [ ] KASZA GRYCZANA
- [ ] KASZA JĘCZMIENNA (PERŁOWA)
- [ ] KASZA JĘCZMIENNA NIEPALONA
- [ ] KASZA MANNA (KUSKUS)
- [ ] KASZA JAGLANA
- [ ] KASZA BULGUR
- [ ] KASZA PĘCZAK
- [ ] KASZA KUKURYDZIANA
- [ ] KASZA ORKISZOWA
- [ ] KASZA OWOCOWA (KASHA, KASZA OWOCOWA JAGLANA)
- [ ] KASZA GRAHAM
- [ ] KASZA JAJECZNA
- [ ] KASZA WIELOZBOŻOWA (MIESZANKA RÓŻNYCH RODZAJÓW KASZ)
- [ ] KASZA SOJOWA
- [ ] KASZA QUINOA
- [ ] KASZA AMARANTUS
- [ ] KASZA RYŻOWA
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW [ ][ ]

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

PŁATKI

0/1

- [ ] PŁATKI OWSIANE GÓRSKIE
- [ ] PŁATKI OWSIANE BŁYSKAWICZNE
- [ ] PŁATKI JAGLANE
- [ ] PŁATKI GRYCZANE
- [ ] PŁATKI RYŻOWE
- [ ] PŁATKI PSZENNE
- [ ] PŁATKI JĘCZMIENNE
- [ ] PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKO
- [ ] PŁATKI PROSO
- [ ] PŁATKI QUINOA
- [ ] PŁATKI AMARANTUSOWE
- [ ] PŁATKI ŚNIADANIOWE CZEKOLADOWE NESQUIK
- [ ] PŁATKI KUKURYDZIANE (NP. CORN FLAKES)
- [ ] PŁATKI ŚNIADANIOWE O SMAKU CYNAMONOWYM
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w

suche zapasy pojemniki//inne pojemniki do organizacji

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

BAKALIE 1/2

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w

suche zapasy pojemniki//inne pojemniki do organizacji

0/1

- [ ] RODZYNKI
- [ ] SUSZONE ŚLIWKI
- [ ] SUSZONE MORELE
- [ ] SUSZONE JABŁKA
- [ ] SUSZONE GRUSZKI
- [ ] SUSZONE ŚLIWKI
- [ ] SUSZONE JAGODY
- [ ] SUSZONE MANGO
- [ ] SUSZONE BANANY
- [ ] SUSZONE KOKOSOWE KAWAŁKI
- [ ] SUSZONA ŻURAWINA
- [ ] SUSZONE ANANASY
- [ ] SUSZONE DAKTYLE
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

BAKALIE 2/2

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w

suche zapasy pojemniki//inne pojemniki do organizacji

0/1

- [ ] MIGDAŁY
- [ ] ORZECHY WŁOSKIE
- [ ] ORZECHY LASKOWE
- [ ] ORZECHY NERKOWCA
- [ ] ORZECHY BRAZYLIJSKIE
- [ ] ORZECHY PISTACJOWE
- [ ] SIEMIĘ LNIANE
- [ ] NASIONA CHIA
- [ ] NASIONA KONOPNE
- [ ] NASIONA SŁONECZNIKA
- [ ] NASIONA DYNI
- [ ] NASIONA SEZAMU
- [ ] FIGI
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW [ ][ ]

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

Makarony 1/2

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **suche zapasy pojemniki**

0/1

- [ ] **SPAGHETTI**: DŁUGIE, CIENKIE NITKI MAKARONU.
- [ ] **FETTUCCINE**: SZEROKIE, PŁASKIE WSTĄŻKI MAKARONU.
- [ ] **LINGUINE**: PODOBNE DO SPAGHETTI, ALE NIECO SZERSZE.
- [ ] **TAGLIATELLE**: SZEROKIE, PŁASKIE WSTĄŻKI, PRZYPOMINAJĄCE FETTUCCINE.
- [ ] **PENNE**: KRÓTKIE RURKI Z PRZEKROJEM NA SKOS NA JEDNYM KOŃCU.
- [ ] **FUSILLI**: ŚRUBA LUB SPIRALA, KTÓRA UTRZYMUJE DOBRZE SOSY.
- [ ] **FARFALLE**: MAKARON W KSZTAŁCIE KOKARDEK LUB MUCHY.
- [ ] **RIGATONI**: DUŻE, RURKOWATE MAKARONY Z ROWKAMI.
- [ ] **MACARONI**: KRÓTKIE, ŁUKOWATE RURKI.
- [ ] **LASAGNE**: DUŻE, PŁASKIE PŁATY MAKARONU UŻYWANE DO ZAPIEKANEK.
- [ ] **CANNELLONI**: DUŻE RURKI DO NADZIEWANIA.
- [ ] **CONCHIGLIE**: MUSZLE MAKARONOWE.
- [ ] **ORECCHIETTE**: MAKARON W KSZTAŁCIE MAŁYCH USZU.
- [ ] **ROTINI**: SPIRALE O KRÓTKIM ROZMIARZE.
- [ ] **ANGEL HAIR**: BARDZO CIENKIE, DELIKATNE NITKI MAKARONU.
- [ ] **TORTELLINI**: MAŁE PIEROŻKI MAKARONOWE, ZAZWYCZAJ NADZIEWANE.

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni

1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

Makarony 2/2

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **suche zapasy pojemniki**

0/1

- [ ] **RAVIOLI**: MAKARONOWE KIESZONKI Z NADZIENIEM.
- [ ] **CAPPELLETTI**: MAŁE, KAPELUSZNIKOWATE RAVIOLI.
- [ ] **PAPPARDELLE**: SZEROKIE, PŁASKIE WSTĄŻKI, WIĘKSZE NIŻ TAGLIATELLE.
- [ ] **ZITI**: KRÓTKIE, CYLINDRYCZNE RURKI.
- [ ] **BUCATINI**: GRUBSZE NITKI MAKARONU Z OTWORAMI W ŚRODKU.
- [ ] **CAVATAPPI**: SPIRALNE RURKI.
- [ ] **PACCHERI**: DUŻE, RURKOWATE MAKARONY.
- [ ] **CAMPANELLE**: MAKARON W KSZTAŁCIE DZWONKA.
- [ ] **PACCHERI**: DUŻE, RURKOWATE MAKARONY.
- [ ] **PERCIATELLI**: GRUBSZE NITKI MAKARONU PODOBNE DO BUCATINI.
- [ ] **MAFALDINE**: SZEROKIE WSTĄŻKI Z FALISTYMI KRAWĘDZIAMI.
- [ ] **GEMELLI**: DWIE ZWINIĘTE RAZEM WSTĄŻKI MAKARONU.
- [ ] **GNOCCHI**: MAŁE KAWAŁKI Z MĄKI ZIEMNIACZANEJ.
- [ ] **LUMACONI**: DUŻE MUSZLE MAKARONOWE.
- [ ] **KONJAC**: MAKARON 0 KCAL

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tego produktu w **koszyki do organizacji**

- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

Cukry

0/1

- [ ] CUKIER BIAŁY
- [ ] CUKIER TRZCINOWY
- [ ] CUKIER BRĄZOWY
- [ ] CUKIER PUDRER
- [ ] CUKIER PERŁOWY
- [ ] CUKIER MUSCOVADO
- [ ] CUKIER KOKOSOWY
- [ ] CUKIER WANILINOWY
- [ ] CUKIER TRZCINOWY DEMERARA
- [ ] CUKIER INVERTOWANY
- [ ] CUKIER STEWIA
- [ ] ERYTRYTOL
- [ ] XYLITOL
- [ ] MIÓD
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **suche zapasy pojemniki**

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tego produktu w **koszyki do organizacji**

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni

1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

Herbaty i zioła 1/3

0/1

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **herbata pojemniki**

- [ ] CZARNA HERBATA
- [ ] ZIELONA HERBATA
- [ ] BIAŁA HERBATA
- [ ] OOLONG HERBATA
- [ ] PU-ERH HERBATA
- [ ] YERBA MATE
- [ ] ROOIBOS HERBATA
- [ ] LAPACHO HERBATA
- [ ] HIBISKUS HERBATA
- [ ] MINT TEA (HERBATA MIĘTOWA)
- [ ] CAMOMILE TEA (HERBATA RUMIANKOWA)
- [ ] LEMON TEA (HERBATA CYTRYNOWA)
- [ ] GINGER TEA (HERBATA IMBIROWA)
- [ ] LAVENDER TEA (HERBATA LAWENDOWA)
- [ ] JASMINE TEA (HERBATA JAŚMINOWA)
- [ ] EARL GREY

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

Herbaty i zioła 2/3

0/1

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **herbata pojemniki**

- [ ] MATCHA
- [ ] DONG DING
- [ ] GYOKURO
- [ ] CEYLON
- [ ] NILGIRI
- [ ] PU-ERH SHENG
- [ ] PU-ERH SHU
- [ ] KAKAO
- [ ] HIBISKUS
- [ ] RUMIANEK
- [ ] MIĘTA
- [ ] MELISA
- [ ] LAWENDA
- [ ] POKRZYWA
- [ ] ŻURAWINA
- [ ] SZAŁWIA

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni

1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

Herbaty i zioła 3/3

0/1

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **herbata pojemniki**

- [ ] IMBIR
- [ ] KWIAT LIPY
- [ ] KOPEREK
- [ ] CZARNY BEZ
- [ ] POKRZYWA
- [ ] MALINA
- [ ] TRUSKAWKA
- [ ] SKRZYP
- [ ] KOPER WŁOSKI
- [ ] OWOC DZIKIEJ RÓŻY
- [ ] OWOC JAŁOWCA
- [ ] NAGIETEK
- [ ] ANYŻ
- [ ] HERBATA ZIMOWA
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

Sól

0/1

- [ ] SÓL KUCHENNA (SÓL STOŁOWA)
- [ ] SÓL MORSKA
- [ ] SÓL HIMALAJSKA
- [ ] SÓL JODOWANA
- [ ] SÓL KŁODAWSKA
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **herbata pojemniki**

Kawa

0/1

- [ ] SYPANA
- [ ] ZIARNA
- [ ] KAPSUŁKI
- [ ] ROZPUSZCZALNA
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tego produktu w **herbaty pojemniki**

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **kawa pojemniki**

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni

1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

PRZYPRAWY 1/3

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **przyprawy organizacja**

0/1

- [ ] CYNAMON
- [ ] GAŁKA MUSZKATOŁOWA
- [ ] ZIELE ANGIELSKIE
- [ ] IMBIR
- [ ] KURKUMA
- [ ] PAPRYKA
- [ ] PIEPRZ CZARNY
- [ ] PIEPRZ BIAŁY
- [ ] PIEPRZ CAYENNE
- [ ] SZAFRAN
- [ ] KMINEK
- [ ] KOLENDRA
- [ ] MAJERANEK
- [ ] TYMIANEK
- [ ] ESTRAGON
- [ ] ROZMARYN

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

PRZYPRAWY 2/3

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **przyprawy organizacja**

0/1

- [ ] BAZYLIA
- [ ] OREGANO
- [ ] KARDAMON
- [ ] ANYŻ
- [ ] LUBCZYK
- [ ] GORCZYCA
- [ ] PIETRUSZKA
- [ ] KOPEREK
- [ ] KOZIERADKA
- [ ] KOPER WŁOSKI
- [ ] PAPRYKA SŁODKA
- [ ] PAPRYKA WĘDZONA
- [ ] PAPRYKA OSTRA
- [ ] ZIOŁA PROWANSALSKIE
- [ ] ZIOŁA WŁOSKIE
- [ ] SELER NACIOWY

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW [ ][ ]

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni

1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

PRZYPRAWY 3/3

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **przyprawy organizacja**

0/1

- [ ] GŁÓG
- [ ] LIŚĆ LAUROWY
- [ ] CZARNUSZKA
- [ ] KWAS CYTRYNOWY
- [ ] ZŁOTY PIERŚCIEŃ
- [ ] SZCZYPIOREK
- [ ] CEBULA
- [ ] GOŹDZIKI
- [ ] PIEPRZ RÓŻOWY
- [ ] PIEPRZ DŁUGI
- [ ] PIEPRZ SICHUAN
- [ ] KORZEŃ KURKUMY
- [ ] ZIARNA GORCZYCY
- [ ] PRZYPRAWA DO RYB
- [ ] PRZYPRAWA DO MIĘS
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

DO PIECZENIA

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **przyprawy organizacja**

0/1

- [ ] PROSZEK DO PIECZENIA
- [ ] SODA OCZYSZCZONA
- [ ] CUKIER PUDER
- [ ] CUKIER WANILIOWY
- [ ] KAKAO
- [ ] EKSTRAKTY SMAKOWE
- [ ] POSYPKI DO CIAST
- [ ] AGAR/ŻELATYNA
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW [ ][ ]

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

Teraz przychodzi moment, kiedy 1 produkt nie równa się już 1 pojemnik, tylko sama musisz zwrócić uwagę ile posiadasz produktów z danej kategorii i na tej podstawie wybrać pojemnik/koszyk do organizacji z listy zakupowej. Pamiętaj o rozmiarach i możliwościach swojej kuchni.

Lista produktów kategoria 2.
Na liście zakupów znajdziesz propozycję koszyczków i pojemników. dopasuj wielkość do potrzeb swojej szafki/ szuflady lub ilości produktów.

W okienku napisz:

- **0** jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
- **1** jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

SŁOIKI

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **oliwy, oleje i sosy organizacja**

0/1

- [ ] MIÓD PSZCZELI
- [ ] KONCENTRAT POMIDOROWY
- [ ] OLIWKI ZIELONE
- [ ] OGÓRKI KISZONE
- [ ] KAPARY
- [ ] KORNISZONY
- [ ] PESTO BAZYLIOWE
- [ ] MUSZTARDA
- [ ] KETCHUP
- [ ] SOS SALSA
- [ ] SOS SOJOWY
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

OLEJE, OLIWY

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **oliwy, oleje i sosy organizacja**

0/1

- [ ] OLEJ RZEPAKOWY
- [ ] IOLEJ SŁONECZNIKOWY
- [ ] OLEJ KUKURYDZIANY
- [ ] OLEJ SOJOWY
- [ ] OLEJ Z NASION BAWEŁNY
- [ ] OLEJ SEZAMOWY
- [ ] OLEJ Z ORZECHÓW ARACHIDOWYCH (ORZECHOWY)
- [ ] OLEJ KOKOSOWY
- [ ] OLIWA Z OLIWEK EXTRA VIRGIN (NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI OLIWA Z OLIWEK)
- [ ] OLIWA Z OLIWEK VIRGIN (OLIWA Z OLIWEK TŁOCZONA NA ZIMNO)
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni

1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

SOSY

0/1

- [ ] SOS POMIDOROWY
- [ ] SOS SOJOWY
- [ ] SOS ŚMIETANOWY
- [ ] SOS BARBECUE
- [ ] SOS CZOSNKOWY
- [ ] SOS TERIYAKI
- [ ] SOS CURRY
- [ ] SOS MUSZTARDOWY
- [ ] SOS MAJONEZOWY
- [ ] SOS HOLENDERSKI (SOS HOLLANDAISE)
- [ ] INNE_____

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **oliwy, oleje i sosy organizacja**

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW [ ][ ]

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

PUSZKI SŁODKIE

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **puszki i słoiki organizacja**

0/1

- ☐ KAJMAK
- ☐ GRUSZKA
- ☐ BRZOSKWINIA
- ☐ ANANAS
- ☐ INNE_____
- ☐ INNE_____
- ☐ INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

PUSZKI SŁONE

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **puszki i słoiki organizacja**

0/1

- [ ] TUŃCZYK W WODZIE LUB OLEJU
- [ ] SARDYNKI
- [ ] FASOLKA
- [ ] GROSZEK
- [ ] CIECIERZYCA
- [ ] KUKURYDZA
- [ ] SOS POMIDOROWY/POMIDORY
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

PRZEKĄSKI SŁODKIE

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **koszyki do organizacji**

0/1

- [ ] CIASTKA KRUCHE (NP. HERBATNIKI)
- [ ] CIASTKA OWSIANE
- [ ] CIASTKA MAŚLANE
- [ ] CIASTKA Z MIGDAŁAMI
- [ ] CIASTKA IMBIROWE
- [ ] CIASTKA ZBOŻOWE (NP. KUKURYDZIANE)
- [ ] BISZKOPTY
- [ ] CIASTKA PIEGUSKI
- [ ] CIASTKA KRAKERSOWE
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW [ ][ ]

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni

1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

PRZEKĄSKI SŁONE

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **koszyki do organizacji**

0/1

- [ ] CHIPSY Z ZIEMNIAKÓW
- [ ] PALUSZKI SŁONE
- [ ] ORZESZKI ZIEMNE (SOLONE)
- [ ] KRAKUSKI
- [ ] CHIPSY KUKURYDZIANE (TORTILLA CHIPS)
- [ ] PRZEKĄSKI SEROWE
- [ ] PRAŻONE ZIARNA SŁONECZNIKA
- [ ] PESTKI DYNI (SOLONE)
- [ ] CHIPSY O SMAKU BBQ
- [ ] CHRUPIĄCE PRECELKI
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

PRZEKĄSKI DLA DZIECI

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **koszyki do organizacji**

0/1

- [ ] CIASTKA O KSZTAŁCIE I SMAKU ZWIERZĄTEK LUB POSTACI Z BAJEK.
- [ ] BATONIKI
- [ ] TUBKI OWOCOWE
- [ ] SUSZONE OWOCE
- [ ] CHRUPKI KUKURYDZIANE (NP. CHEERIOS LUB CHEX) W WERSJI DLA DZIECI
- [ ] PRECELKI W RÓŻNYCH KSZTAŁTACH I SMAKACH
- [ ] ŻELKI
- [ ] LIZAKI
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

PRZETWORY SŁODKIE

0/1

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **koszyki do organizacji/ wysokie półki**

- [ ] DŻEMY OWOCOWE
- [ ] KONFITURY OWOCOWE
- [ ] MARMOLADY
- [ ] PASTY ORZECHOWE
- [ ] MUSY OWOCOWE
- [ ] KAJMAK
- [ ] SŁODKIE PRZETWORY MLECZNE
- [ ] NUTELLA
- [ ] KREMY DO SMAROWANIA
- [ ] CZEKOLADY I CZEKOLADKI
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

KETCHUPY/MUSZTARDY/ MAJONEZY:

0/1

- [ ] KETCHUP OSTRY
- [ ] KETCHUP ŁAGODNY
- [ ] KETCHUP BEZ CUKRU
- [ ] MUSZTARDA FRANCUSKA
- [ ] MUSZTARDA DELIKATESOWA
- [ ] MAJONEZ
- [ ] MAJONEZ BEZ CUKRU
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **koszyki do organizacji/ wysokie półki**

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

MLEKO:

0/1

- [ ] MLEKO KROWIE
- [ ] MLEKO SOJOWE
- [ ] MLEKO MIGDAŁOWE
- [ ] MLEKO OWSIANE
- [ ] MLEKO KOKOSOWE
- [ ] MLEKO BEZ LAKTOZY
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____
- [ ] INNE_____

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **napoje, alkohol**

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW [ ][ ]

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Lista produktów spożywczych w Twojej kuchni

W okienku napisz:

0 jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
1 jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

Woda

0/1

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **napoje, alkohol**

- [ ] WODA NIEGAZOWANA
- [ ] WODA GAZOWANA
- [ ] NNE_____
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW [ ][ ]

Napoje

0/1

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **napoje, alkohol**

- [ ] SOK POMARAŃCZOWY
- [ ] SOK JABŁKOWY
- [ ] LEMONIADA
- [ ] HERBATKI MROŻONE
- [ ] NAPOJE IZOTONICZNE
- [ ] NAPOJE ENERGETYCZNE (NP. RED BULL)\
- [ ] COCA-COLA/PEPSI/SPRITE/FANTA
- [ ] INNE_____

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW [ ][ ]

DECLUTTERING

Schema DECLUTTERINGU BY MERY

W okienku napisz:

- **0** jeżeli produkt **nie znajdzie się** w Twojej kuchni
- **1** jeżeli w Twojej kuchni **jest** ten produkt lub **chcesz**, aby się w niej znalazł

PIECZYWO

0/1

- ☐ CHLEB PSZENNY
- ☐ CHLEB RAZOWY
- ☐ CHLEB ŻYTNI
- ☐ BUŁKA MAŚLANA
- ☐ BUŁKA RODZAJOWA
- ☐ BAGIETKA
- ☐ ROGALIK FRANCUSKI
- ☐ CHAŁKA
- ☐ BAJGIEL
- ☐ INNE_____
- ☐ INNE_____

W liście zakupowej znajdziesz pojemniki do tych produktów w **pieczywo organizacja**

Podsumowanie

TU WPISZ SUMĘ PRODUKTÓW ☐☐

DECLUTTERING

Schemat DECLUTTERINGU by Mery

Jak działać
z planszami?

Jak pracować z planszami?

Weź do ręki przedmiot, co do którego nie jesteś pewna i sklasyfikuj go następnie użyj odpowiedniej planszy.

Czy jest to rzecz, którą ***kupiłaś***?

Jeśli tak przejdź do Planszy A

Czy jest to rzecz, która jest ***sentymentalna/prezent***?

Jeśli tak przejdź do Planszy B

Czy chciałabyś tę rzecz ***sprzedać***, ale z jakiegoś powodu jeszcze tego nie zrobiłaś?

Jeśli tak przejdź do Planszy C

Pamiętaj o swoim **celu**.

Skoro tu jesteś to Twoim celem jest **zaprowadzenie porządku w swojej kuchni** i odzyskanie **kontroli** nad swoim **życiem**, jest to możliwe wyłącznie poprzez **zredukowanie** ilości rzeczy do tych, które faktycznie są Ci potrzebne.

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Schemat DECLUTTERINGU by Mery

PLANSZA A
coś co kupiłaś

Czy ta rzecz działa?

- TAK → **CZY SPRAWIA CI RADOŚĆ?** (Jest piękna/stylowa, Twoja ulubiona?)
  - TAK → **CZY KORZYSTAŁAŚ Z NIEJ** (przez ostatni rok?)
    - TAK → **CZY KUPIŁABYŚ TĘ RZECZ JESZCZE RAZ** (gdybyś mogła cofnąć się w czasie?)
      - TAK → **ZACHOWAJ**
      - NIE → **POZBĄDŹ SIĘ**
    - NIE → **POZBĄDŹ SIĘ**
  - NIE → **POZBĄDŹ SIĘ**
- NIE → **NAPRAW**
  - OK → (TAK)
  - NIE → **NIE MAM CZASU**
    - NIE → **POZBĄDŹ SIĘ**

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

PLANSZA B
rzecz sentymentalna,
prezent, pamiątka, zdjęcie

Schemat DECLUTTERINGU by Mery

Czy ta rzecz sprawia Ci przyjemność?
Jest piękna/stylowa, Twoja ulubiona?

TAK

NIE

WYJĄTEK*

TAK

NIE

POZBĄDŹ SIĘ

Czy w Twoim gospodarstwie domowym
masz identyczną rzecz o tym samym zastosowaniu?

TAK

NIE

Zastanów się,
która powinna z Tobą zostać

Czy rzecz, którą trzymasz w ręku
bardziej Ci się podoba od duplikatu, który posiadasz w swoim domu?

TAK

NIE

POZBĄDŹ SIĘ

CZY DZIAŁA?

TAK

NIE

OK NAPRAWIAM

ZACHOWAJ

Napraw

NIE

NIE MAM
teraz czasu teraz naprawić

TAK

NIE MAM CZASU
JEŚLI NIE MASZ CZASU
naprawić tej rzeczy to zastanów się czy jest ona dla Ciebie faktycznie tak ważna?
Zadaj sobie pytanie, czy faktycznie ten przedmiot jest Ci potrzebny, sprawia Ci radość albo ma ogromną wartość sentymentalną.

JESZCZE RAZ
zadaj sobie pytanie, czy naprawdę tego potrzebujesz...

NIE

POZBĄDŹ SIĘ

NIE MAM CZASU
JEŚLI NIE MASZ CZASU
przygotuj pudełko, do którego włóż tę rzecz. Na pudełku napisz “NAPRAW MNIE” oraz informację “jeżeli do dnia (za miesiąc od dzisiaj) ta rzecz nie została naprawiona oznacza to, że nie była dla mnie aż tak istotna i świadomie i z pełną odpowiedzialnością pozbywam się jej.”
Następnie weź do ręki telefon i ustaw w kalendarzu przypomnienie z alarmem “sprawdź pudełko z napisem “napraw mnie”, jeśli do tej pory nic z nim nie zrobiłam, pozbądź się go.

WYJĄTEK*

*Wyjątkiem mogą być pamiątki po np. zmarłej osobie/rozstaniu.
Jeśli takie posiadasz i sprawiają Ci one ból, naszykuj pudełko. Zastosuj się do mojej ulubionej zasady “jedna osoba/kategoria = jedno pudełko” ja np. mam jedno pudełko z pamiątkami po moim tacie schowane wysoko w garderobie, mam też jedno pudełko na pamiątki ślubne, a każde moje dziecko ma jedno pudełko, w którym znajdują się ich pamiątki z dzieciństwa. W ten sposób unikniesz sytuacji **zachowania zbyt dużej ilości i zagracenia się**.

Włóż tę rzecz do niego i napisz na nim imię zmarłej osoby. Następnie umieść to pudełko w miejscu, do którego nie masz codziennie dostępu. Z tyłu szafy, na strychu, w piwnicy. Wrócisz do niego kiedy będziesz **gotowa** uporać się ze wspomnieniami. Pamiętaj aby w takim wypadku nie zachowywać całych kartonów wypchanych każdym paragonem i papierkiem jaki po tej osobie Ci został. Staraj się zachowywać wyłącznie rzeczy, które naprawdę mają wartość sentymentalną jak: kartki na urodziny, zdjęcia, ulubiona książka notatnik.

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DECLUTTERING

Schemat DECLUTTERINGU by Mery

PLANSZA C
coś co sprzedasz

Jestem człowiekiem pracy, sukcesu i kocham wyznaczać sobie w życiu cele i nadawać im **priorytetowość**. Jeżeli zdarzyło Ci się mówić “nie mam czasu na: sport, zdrową dietę, zabawę z dziećmi, rozwój osobisty, czytanie książek itd..”, a chciałabyś mieć, to w swoim życiu **powinnaś eliminować zadania**, które **nie prowadzą** Cię do Twoich priorytetowych **celów**. Większość moich klientów ma **całe szafy rzeczy**, które mają zamiar sprzedać, ale z jakiegoś powodu tego **nie robią**. Nie wpadnij w pułapkę chęci “odzyskania” pieniędzy za wszelką cenę. Uważam, że **czas** jest dużo ważniejszą walutą od pieniędzy. A uzyskanie **niewielkiej kwoty podczas potencjalnej sprzedaży** nie jest warta trzymania latami sprzętu, który zajmuje nam przestrzeń.

Sprzedaż rzeczy łącznie zajmuje Ci przynajmniej godzinę (naszykowanie do sprzedaży np. wyczyszczenie/umycie, zrobienie zdjęcia, dodanie np. na Vinted czy OLX, odpisywanie zainteresowanym, wydruk etykiety, zapakowanie, wysłanie). Chciałabym żebyś zastanowiła się czy **faktycznie opłaca Ci się i masz czas daną rzecz wystawić na sprzedaż.** Na wstępie zestaw ze sobą 2 wartości: wycenę Twojej godziny pracy oraz szacunkową wartość przedmiotu,

Na ile wyceniasz godzinę swojej pracy:

Za ile chcesz wystawić tę rzecz:

Czy wartość rzeczy (to za ile chcesz ją wystawić) jest większa od Twojej powyżej wyceny godziny Twojej pracy?

TAK

WYSTAW NA SPRZEDAŻ

NIE

ZASTANÓW SIĘ

Usiądź teraz i sama zastanów się:

czy ta rzecz faktycznie jest warta wystawienia i Twojego zaangażowania oraz poświęconego czasu?
Czy jej wartość jest niższa od Twojego wynagrodzenia na godzinę?
Czy możesz tę rzecz komuś oddać, kto się z niej faktycznie ucieszy, przyda mu się. Jest bardzo dużo potrzebujących osób, którym możesz w ten sposób realnie pomóc. A nie wiem czy wiesz istnieje powiedzenie, że nie ma nic bardziej egoistycznego niż pomaganie innym. Pomaganie innym pomaga nam samym. To świetne uczucie :)

Czy decydujesz się wystawić pomimo wszystko?

TAK

Naszykuj proszę pudełko z napisem “Sprzedaj mnie”

Zrób proszę pudełko, do którego schowasz rzecz/rzeczy, które w dzisiejszym declutteringu zdecydowałaś się wystawić na sprzedaż. Napisz na nim “Sprzedaj mnie do dnia..... (data za miesiąc od dzisiaj) ustaw przypomnienie w telefonie (za miesiąc od dzisiaj) żeby sprawdzić pudełko.

Jeśli przez miesiąc rzeczy się nie sprzedały lub nie znalazłaś czasu aby je wystawić, uszczęśliwisz dzisiaj kogoś obdarowując go tymi rzeczami :)

NIE, ODDAJĘ

Naszykuj proszę pudełko z napisem “Do oddania”

napis na nim “Jeżeli do dnia..... nadal jesteśmy w tym pudle, dzisiaj idziesz do najbliższego kontenera PCK i zostawiasz nas tam. Twoje rzeczy“ Następnie ustaw przypomnienie w telefonie na datę na równy miesiąc od dzisiaj, ustaw też powiadomienie dźwiękowe.

POMIARY

TWOJEJ KUCHNI

Tu wklej zdjęcie Twojej kuchni albo naszkicuj swoją kuchnię.

Ponumeruj wszystkie szafki i szuflady, aby łatwiej było Ci zapisać wymiar, który właśnie pobrałaś, tak, jak na poniższym zdjęciu poglądowym:

POMIARY

TWOJEJ KUCHNI

Decluttering
Organizacja
Marzenie

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

POMIARY

TWOJEJ KUCHNI

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

POMIARY

TWOJEJ KUCHNI

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

POMIARY

TWOJEJ KUCHNI

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

SZUFLADA/PÓŁKA NR ____

szerokość: _____
głębokość: _____
wysokość: _____

ETYKIETY

do pobrania

Zajrzyj do materiałów do pobrania i pobierz darmowe etykiety mojego projektu:

hasło:
kuchennefenomeny

Decluttering
Organizacja
Marzenie

DRUKARKI

do etykiet - lista zakupowa

Tu znajdziesz link z polecanymi drukarkami do etykiet:

hasło:
kuchennefenomeny

POJEMINKI

lista zakupowa

Tu znajdziesz link z listą zakupową do pojemników:

hasło:
kuchennefenomeny

PLANSZE DESIGNU

Decluttering
Organizacja
Marzenie

Białe/drewno

Wystarczy, że najedziesz kursorem na produkt i klikniesz - zostaniesz przeniesiony do sklepu.

PLANSZE DESIGNU

Decluttering
Organizacja
Marzenie

Czarna

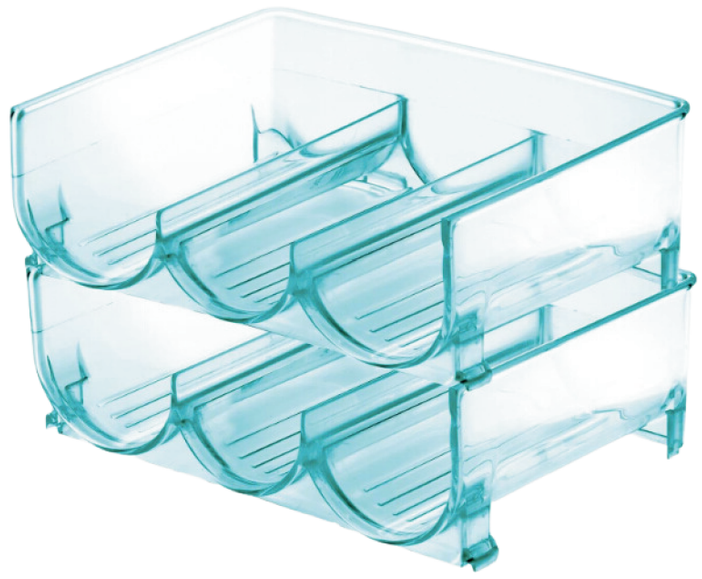
Wystarczy, że najedziesz kursorem na produkt i klikniesz - zostaniesz przeniesiony do sklepu.

PLANSZE DESIGNU

Decluttering
Organizacja
Marzenie

Kolorowa

Wystarczy, że najedziesz kursorem na produkt i klikniesz - zostaniesz przeniesiony do sklepu.



Decluttering
Organizacja
Marzenie

LISTA KATEGORII

do pobrania i wydruku

hasło:
kuchennefenomeny

DECLUTTERING

Checklista - czy jesteśmy na tym samym etapie przed decluttering akcja:

- [ ] WYJĘŁAM WSZYSTKO Z SZAFEK/KARTONÓW
- [ ] WYDRUKOWAŁAM I UŁOŻYŁAM NA KOCACH NA ZIEMI KARTKI Z KATEGORIAMI
- [ ] UŁOŻYŁAM WSZYSTKIE PRODUKTY KATEGORIAMI NA ZIEMI
- [ ] UMYŁAM DOKŁADNIE SZAFKI, PÓŁKI I SZUFLADY ORAZ ICH ŚCIANY, TYŁ I FRONTY.
- [ ] POZBYŁAM SIĘ PRZETERMINOWANYCH PRODUKTÓW
- [ ] POZBYŁAM SIĘ NIEPOTRZEBNYCH DUPLIKATÓW
- [ ] POZBYŁAM SIĘ RZECZY, Z KTÓRYCH NIE KORZYSTAM
- [ ] POZBYŁAM SIĘ ZEPSUTYCH RZECZY
- [ ] RZECZY NA SPRZEDAŻ SA W PUDLE “NA SPRZEDAŻ”,
- [ ] RZECZY DO ODDANIA SA W PUDLE “DO ODDANIA”
- [ ] RZECZY ZASTANOWIĘ SIĘ SA W PUDLE “ZASTANOWIĘ SIĘ”

Decluttering
Organizacja
Marzenie

Checklista - co będzie Ci teraz potrzebne:

- [ ] KARTECZKI ELEKTROSTATYCZNE
- [ ] MARKER KREDOWY
- [ ] DŁUGOPIS/CIENKOPIS
- [ ] DUŻE MOCNE WORKI
- [ ] DUŻY METALOWY KĄTOWNIK
- [ ] OSTRE NOŻYCZKI
- [ ] NOŻYK DO TAPET
- [ ] KOCE NA PODŁOGĘ
- [ ] SPRAY DO USUWANIA NAKLEJEK
- [ ] MIARKA
- [ ] PODSTAWOWE NARZĘDZIA NP. IKEA NIEZBĘDNIK
- [ ] 4 KARTONY,
- [ ] PUDEŁKA SZMATKA/ŚCIERKA

Checklista - wycinanie mat - co będzie Ci teraz potrzebne:

- [ ] OSTRE NOŻYCZKI
- [ ] DŁUGOPIS CIENKOPIS
- [ ] NOŻYK DO TAPET
- [ ] TAŚMA MALARSKA
- [ ] KOCYK
- [ ] KARTON
- [ ] MATA DO SZUFLADY
- [ ] METALOWY KĄTOWNIK

Checklista - rezultatów

- [ ] CZY MASZ ZREDUKOWANĄ ILOŚĆ PRZEDMIOTÓW I PRODUKTÓW W KUCHNI DO TYCH Z, KTÓRYCH FAKTYCZNIE KORZYSTASZ?
- [ ] CZY WSZYSTKIE RZECZY SA ROZMIESZCZONE KATEGORIAMI STREFAMI W SZAFKACH?
- [ ] CZY KAŻDY POJEMNIK, ORGANIZER JEST PODPISANY I JEST NA NIM OPISANA ZAWARTOŚĆ?
- [ ] CZY KAŻDA SZUFLADA, SZAFKA, PÓŁKA JEST PODPISANA
- [ ] CZY MASZ ZROBIONĄ DOKUMENTACJĘ ZDJĘCIOWĄ KUCHNI
- [ ] CZY WYDRUKOWAŁAŚ ZDJĘĆIA KUCHNI
- [ ] CZY UZUPELNILAS OSTATNIA STRONĘ WORKBOOKA
- [ ] CZY WYSLALAS DO MERY ZDJECIA PRZED I PO W CELU UZYSKANIA CERTYFIKATU FENOMENALNEJ KUCHNI?
- [ ] WYŚLIJ DO MNIE OPINIE O KURSIE, ***BĘDZIE MI OGROMNIE MIŁO***

MARZENIE

Podziękuj sobie

Napisz samej sobie list jak się czujesz, jakie towarzyszą Ci emocje po zorganizowaniu fenomenalnej kuchni. Napisz, że jesteś z siebie dumna. Bo ja z Ciebie **jestem BARDZO**. Napisz czy było ciężko, co sprawiło Ci największą trudność. Napisz sama do siebie obietnicę, że tyle włożyłaś w to pracy, więc od dzisiaj będziesz o to dbać i odkładać rzeczy na swoje miejsce.

MARZENIE

Tu wklej zdjęcia swojej Fenomenalnej Kuchni