

FlyLady

Tagesroutinen

Morgenroutine

Abendroutine

Aufstehen ohne Schlummerfunktion	Esstisch abräumen
Waschen, Zähne putzen, frisch machen	Küche aufräumen
Bett machen	5 Min Hot Spot Reinigung
Spaziergang	Kleidung für morgen rauslegen
Lüften	Termine für Folgetag prüfen
Frühstücken / Essen einpacken	Ggfs. Müll rausbringen
Ggfs. Spülmaschine ausräumen	Ggfs. Finanzen eintragen
Journaling, Tagesziele aufschreiben	Bettfertig machen
Ich-Zeit	Ich-Zeit