

# Содержание



## То, что всегда носим с собой

Наводим порядок в сумке и кошельке	8
Разбираем косметичку	9
Освобождаем телефон от фотографий	10



## Рабочий кабинет

Расчищаем рабочий стол	11
Проводим digital-уборку	12



## Шкафы

Прибираем в выдвижных ящиках	13
Избавляемся от вещей, которые вызывают негативные эмоции	14
Разбираем гардероб	15
Чистим всю одежду от пыли и грязи	16
Раскладываем одежду на виду	17
Убираем в книжном шкафу	18
Наводим порядок в аптечке	19



## Прихожая

Убираем в прихожей	20
Убираем обувь, которую сейчас не носим	21
Чистим придверный коврик	22
Убираем свалку в коридоре	23



## Пол

Делаем натуральные средства для уборки	24
Моем пол и избавляемся от отечности ног	25
Моем тапочки	26
Моем плитку	27
Пылесосим за шкафами	28



## Балкон

Убираем на балконе	29
Моем оконные сетки	30
Моем окна	31
Проветриваем квартиру и принимаем солнечные ванны	32



## Туалет

Чистим унитаз	33
Моем стены рядом с унитазом	34
Чистим вентиляционную решетку	35
Убираем неприятные запахи с помощью эфирных масел	36



## Ванная

Моем раковину и ванну	37
Моем краны, душевую лейку и шланг	38
Оставляем только те средства, которыми пользуемся	39
Моем зеркало	40
Отмываем швы между плиткой	41
Принимаем ванну при свечах	42



## Кухня

Чистим сливные отверстия	43
Убираем в шкафу под раковиной	44
Освобождаем кухонные шкафы	45
Сокращаем количество кухонных принадлежностей	46
Чистим плиту	47
Выбрасываем продукты с истекшим сроком годности	48
Моем холодильник	49
Создаем уголок для ферментированных продуктов	50
Правило пяти, или Сила овощей	51
Выключаем телевизор во время еды	52



## Спальня

Выбираем качественное постельное белье	53
Ставим комнатные растения рядом с кроватью	54
Протираем листья растений от пыли	55
Проводим ароматерапию	56



## Гостиная

Чистим мягкую мебель	57
Чистим ковры	58
Протираем выключатели	59
Протираем потолок	60
Моем плафоны	61
Украшаем гостиную цветами	62