

TEE-ROUTINE

MEHR ORDNUNG IN

6
MINUTEN



TINA LUNG
LITTLE MISS ORGANIZED

www.tinalung.ch

Du hast grosse Ziele für dein Leben und deine Zeit ist ultra wertvoll?

Du möchtest in die Dinge investieren, die dir richtig viel bedeuten und einen Unterschied machen?

Du fühlst dich dann besonders wohl, wenn deine Umgebung aufgeräumt und strukturiert ist?

Mit der **6-Minuten Tee-Routine** zeige ich dir, wie du deinen **Haushalt-Berg rockst**, während dein Wasser kocht und der Tee zieht.

HI! ICH BIN TINA.

Als Beraterin für innere und äussere Ordnung unterstütze ich dich dabei, die nötige Zeit und Ruhe zu finden, damit du dich voll in deine grossen Träume investieren und dein Potenzial entfalten kannst.

Ich zeige dir, wie du simple Ordnung und Struktur in deinen Haushalt bringst, damit mehr Zeit für dich bleibt.



KLEINVIEH MACHT AUCH MIST

Oft unterschätzen wir, wie viel mit winzig kleinen Schritten erreicht werden kann. Das Resultat ist, dass wir dann oft gar nicht erst damit anfangen, weil wir gefühlt zu wenig Zeit dafür haben.

WIE ISST MAN EINEN ELEFANTEN? MIT EINEM BISS NACH DEM ANDEREN.

NUTZE KLEINE ZEITFENSTER,
die gefühlt viel zu kurz sind, um irgendetwas zu erreichen, zum Beispiel während dein Tee zieht.

MACH SO VIEL WIE DU SCHAFFST,
auch wenn du die Aufgabe nicht zu Ende führen kannst. Bei der nächsten Mini-Zeiteinheit machst du einfach damit weiter. Auf diese Weise, kommst du richtig vorwärts ohne dich gestresst oder überfordert zu fühlen.

SUPER FÜR DOOFE AUFGABEN,
die du nicht gerne machst und immer vor dir her schiebst. 6 Minuten sind so schnell vorbei, da ist der Schmerz nur halb so gross 😊.

CHECKLISTE

Damit auch du mit Leichtigkeit den grossen Berg an Haushaltskram erledigen kannst, habe ich dir eine Liste mit 30 verschiedenen Ideen erstellt.

- **DRUCK DIE CHECKLISTE AUS**
- **LAMINIERE SIE**
- **HÄNG SIE IN ODER AN DEN KÜCHENSCHRANK**

Wenn du dir noch einen Whiteboard-Marker dazulegst, kannst du jede erledigte Mini-Aufgabe abhaken - das steigert die Motivation.

Die laminierte Liste kannst du ganz einfach mit einem Haushaltspapier abwischen und danach neu beschriften.

TIPP

Fenster putzen muss kein riesen Act sein! Mach ein Mikrofasertuch am Wasserhahn nass und putze schnell EIN Fenster. Trockne es mit einem Geschirrtuch ab.

Man muss nicht ALLE Fenster im selben Durchgang putzen. Auch wenn man jeden Tag ein einzelnes Fenster reinigt, kommt man schlussendlich ans Ziel!

JETZT BIST DU DRAN

Ich finde es super, dass du konkrete Schritte gehst, um mehr Zeit für dich und deine grossen Ziele zu gewinnen!

Wenn du das Gefühl hast, dass du mehr Unterstützung beim Organisieren und Strukturieren deiner Wohnung gebrauchen könntest, dann schau auf einem meiner Kanäle vorbei und hole dir weitere Tipps:



Oder du nimmst die Abkürzung und ich unterstütze dich bei deinem Ordnungsprojekt. Dann schick mir eine Nachricht und wir sprechen ganz unverbindlich über dich, deine Ziele und wie dir ein Ordnungskoaching ein ordentliches Zuhause bringt:

LASS UNS SPRECHEN!

Ich freue mich auf dich!

Tina

NUTZE DIE ZEIT, WÄHREND DEIN TEE ZIEHT UND ERLEDIGE **1** AUFGABE!



- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bett machen | <input type="checkbox"/> Post holen | <input type="checkbox"/> Esszimmer saugen |
| <input type="checkbox"/> Handtücher wechseln | <input type="checkbox"/> Küchenfronten abwischen | <input type="checkbox"/> Türe abwischen |
| <input type="checkbox"/> Spiegel putzen | <input type="checkbox"/> Kühlschrank auswischen | <input type="checkbox"/> Lichtschalter abwischen |
| <input type="checkbox"/> Blumen giessen | <input type="checkbox"/> Mikrowelle reinigen | <input type="checkbox"/> Steckdosen abwischen |
| <input type="checkbox"/> Pflanze abstauben | <input type="checkbox"/> Wasserkocher entkalken | <input type="checkbox"/> Lampe abstauben |
| <input type="checkbox"/> Balkontisch putzen | <input type="checkbox"/> Kompost leeren | <input type="checkbox"/> Sockelleiste abstauben |
| <input type="checkbox"/> Waschmaschine starten | <input type="checkbox"/> Müll rausbringen | <input type="checkbox"/> Stühle abwischen |
| <input type="checkbox"/> Wäsche abnehmen | <input type="checkbox"/> Altpapier bündeln | <input type="checkbox"/> Bilderrahmen abstauben |
| <input type="checkbox"/> Wäsche falten | <input type="checkbox"/> Blitz-Aufräumen | <input type="checkbox"/> Treppengeländer abstauben |
| <input type="checkbox"/> Fenster putzen | <input type="checkbox"/> Regal abstauben | <input type="checkbox"/> Sofakissen richten |
| | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| | <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

