**Система FlayLady или один день из жизни женщины,**

**«наконец-то полюбившей себя»**

Женщина, посвятившая себя семье и воспитанию детей, сталкивается с бесконечными рутинными заботами: уборка, стирка, глажка, мытье посуды и так далее, и так далее... Кажется, что сколько бы ты сегодня ни переделала дел, завтра все пойдет по тому же сценарию. Но так хочется хоть немного упорядочить этот круговорот, выкроить часок-другой для себя, на свою внешность или хобби. И на радость многих домохозяек такое решение нашлось: ведение домашнего хозяйства по системе «FlayLady»!

Данная методика ведения хозяйства была плодом творения одной американской домохозяйки Марлы Силли, уставшей от неисчерпаемых и рутинных домашних дел. С ее легкой руки всего за несколько лет многие американки стали жить согласно новым принципам, а система получила огромную популярность. В качестве символа для «FlayLady» выбрана фея, летающая по дому. Также «flay» интерпретируют не только как прямой перевод (летать), но и подразумевают аббревиатуру от словосочетания «finally loving youself» - наконец-то люблю себя. Российские же «флай-леди» подобрали себе более «динамичное» название – реактивные домохозяйки.

Так в чем же заключается данная философия ведения домашнего быта и как складывается обычный будний день «леди Флай»?

Суть такова: по мнению психологов, привычка формируется в течение 21 дня, и привыкнуть планировать домашнюю работу можно. Но начинать лучше с малого, добавляя по одному пункту в месяц. Постепенно вырабатывается привычка вести свои дела так, как ранее планировалось. Из этого и следует «золотое» правило успеха – ежедневная практика.

*Взгляд на уборку от «FlayLady»*

1.Раковина на кухне должна блистать первозданной чистотой ежедневно! Вечером раковину нужно вычистить до блеска и вытереть насухо. Утром настроение само собой поднимется от этого островка чистоты.

2.На уборку можно тратить не более 15 минут в день. Для соблюдения этого правила можно попробовать завести таймер. Как только прозвонил – уборка закончена! Даже в том случае, если до идеального порядка далековато.

3.Нет перфекционизму! Стремление к совершенству и приводит чаще всего к развалам на рабочем столе или хаосу на кухне. Порой кажется, что времени не хватает на то, чтобы идеально почистить плиту, а в итоге беспорядок, да и настроение, как говорится, «на нуле».

4.Даже чистое нужно чистить. Нельзя ждать, когда та же раковина вновь покроется грязью. Однажды ее вычистив, затем можно просто протирать губкой с мыльным раствором. Ведь поддерживать чистоту гораздо проще, чем натирать до блеска снова.

5.Весь хлам в мусорное ведро! Хлам не нуждается в том, чтобы его упорядочивали изо дня в день. Его нужно просто выбрасывать. Каждый день собирать по всей квартире ненужные вещи в мусорный мешок, а точнее 27 вещей. Времени на это можно отвести не более 5 минут. Одежда «на черный день», ненужные безделушки, посуда, обувь – пришла пора со всем этим попрощаться. После того, как вещи собраны, нужно завязать мешок и выбросить. Без сожаления!

6.В выходные нужно отдыхать. Никакой «стирки-уборки», только безмятежный отдых.

В системе «Флай-леди» существует такое понятие, как ежедневная рутина – упорядоченный список дел, который нужно выполнять ежедневно, добавляя к нему те, которые нужны для поддержания порядка в доме. Вливаясь в команду летающих домохозяек, нужно просто написать для себя подобный список и повесить, например, на холодильнике.

1.Начистить раковину на кухне.

2.Надеть обувь (домашние туфли, красивые тапочки)

3.Утренний туалет: лицо, волосы.

4.Застелить кровать.

5.Поставить таймер на 5 минут и собрать накопившийся хлам.

6.Час работы - 10 минут отдыха.

7.Ограничение времени, проводимого за компьютером, просмотром телепередач или болтовней по телефону.

8.Ритмичная музыка – лучшее подспорье в делах.

9.Отход ко сну не позже 23.00.

10. Аутотренинг на ночь: «Я смогу! Беспорядок появляется не за один день, и исчезает не за одну ночь».

Система «FlayLady» не научит, как готовить кулинарные шедевры, но поможет найти массу решений для оптимизации ведения хозяйства. Как показывает практика, лучшие идеи всегда на поверхности - достаточно присмотреться!