

# No it Baby!

## DIE TÄGLICHE HAUSHALTSROUTINE

HOL DIR DEINE INNERE RUHE ZURÜCK

 1 Wäschezyklus

---

 Lüften

---

 Betten machen & Schlafzimmer aufräumen

---

 Bad aufräumen & Wasserhahn zum Glänzen bringen ✨


---

 Aufräumrunde in diesen Zimmern:

---

 Geschirr & Küche (Timer auf 10 Minuten)


---

 Durchkehren/ Saugroboter

---

 Flecken auf dem Boden entfernen

---

 1 Hot Spot bearbeiten (Timer auf 5 Minuten)

---


 Abends: Spülmaschine anschalten

---

 Aufräumrunde in diesen Zimmern:

---



Wenn Die Wohnung im Chaos versinkt und Du nicht weißt, wo Dir der Kopf steht, dann mach die -Aufgaben und atme durch. Der Rest darf auf bessere Zeiten hoffen.

Bitte deine Familienmitglieder immer konkret um aktive Unterstützung.