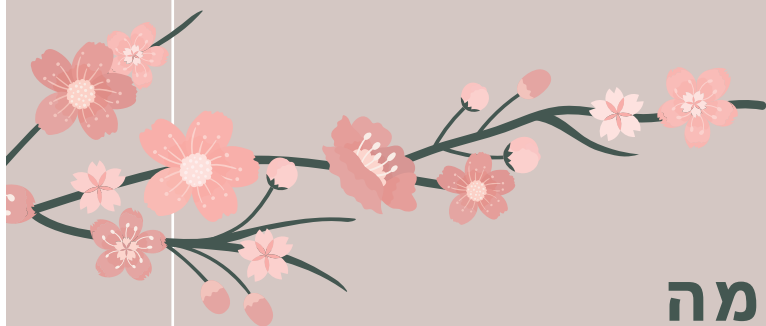




הרשימה THE CHECK LIST

BY TIDYING THERAPY



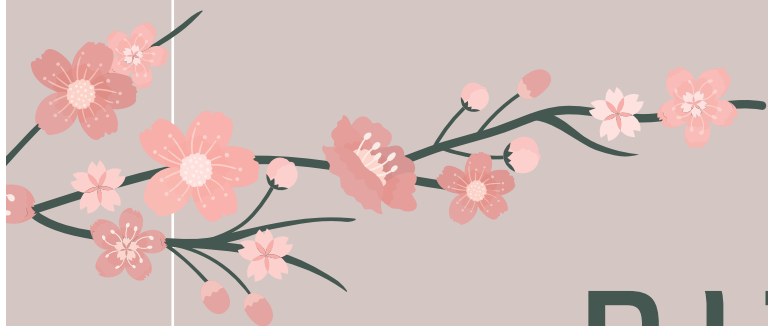
הי לכם,
מדגישים מוכנים למאזן את הבלאן בבית?
אל מנת לעשות זאת כמו שצריך, עליכם לעבוד בשני שלבים:
קודם מיון, ורק אחר כך אחסון.
הצ'ק ליסט שבידכם נועד לסייע לכם בשלב מיון החפצים בבית,
ועבודה בצמוד אליו תבטיח לכם תהליך
מובנה וברור. מאחר והכל דרוש לכם, תוכלו להיות דגומים
לא עבחתם כלום וזאת לראות את קצב ההתקדמות. שלכם.

לפני שאתם צוללים לסידור,
עברו על הדגשים ושלבי העבודה המפורטים למטה ועבדו על פיהם.
בהצלחה,
דנה ♥

- ✓ סדרו את הבית על פי קטגוריות חפצים, ולא על פי חדרים.
- ✓ הקטגוריות הן: בגדים, ספרים, ניירת, שונות וכל מיני חפצים סנטימנטליים. עבדו על פי הסדר הזה.
- ✓ אל תעברו לקטגוריה הבאה, לפני שסיימתם למיין את כל הפריטים בקטגוריה הקודמת.
- ✓ בכל קטגוריה, עיבדו עם הצ'ק ליסט המתאים. במידת הצורך, הוסיפו לרשימה חפצים ייחודיים לכם.
- ✓ התחילו תמיד במיון ושמרו את שלב האחסון לסוף. לא מחזירים למקום עד שלא מסיימים למיין הכל.
- ✓ עבדו לבד. עבדו בנחת. סמכו על עצמכם.

דוגמא לשלבי עבודה במיון בגדים (תקף לכל הקטגוריות):

1. הוציאו את כל פריטי הלבוש שלכם, מכל מקומות האחסון בבית, ואספו לערמה אחת.
2. בחרו מהערמה 5 פריטים שאתם אוהבים במיוחד והניחו לידכם.
3. התחילו במיון – בחרו רנדומלית פריט אחד מהערמה ואחזו בו בשתי ידיים.
4. בדקו מה אתם מרגישים:
אם הפריט מעורר בכם תחושה טובה, האנרגיה שלכם עולה ואתם מתחברים אליו – הניחו אותו והמשיכו
לפריט הבא. אם לא – היפרדו ממנו.
במידה ואתם מתקשים להחליט, השוו את הפריט לאחד מחמשת הפריטים האהובים עליכם ובדקו מה עולה.
השאירו רק פריטים שאתם ממש אוהבים, או צריכים.
5. את הפריטים שבחרתם להשאיר – סדרו לפי תתי קטגוריות (כפי שמוצע בצ'ק ליסט).
6. פריט שבחרתם למסור – הוקירו אותו. אמרו לו "תודה". בקול רם. התכוונו לכך.
7. רק לאחר שסיימתם למיין את כל הפריטים, קפלו והחזירו לארון.



בגדים



♥ TIP

התחילו במיון בגדים שאינם בעונה.

במידה ויש כמות גדולה של פריטי לבוש, הוציאו **תת קטגוריה** אחת בכל פעם.



מעל המותניים

- [] חולצות קצרות
- [] גופיות
- [] חולצות ארוכות
- [] סווצ'רים
- [] סוודרים
- [] ז'קטים
- [] מעילים
- [] חליפות
- [] שמלות

בגדים תחתונים

- [] חזיות
- [] תחתונים
- [] אחר

פיג'מות

גרביים

גרביונים

בגדים ייעודיים

- [] בגדי ספורט
- [] בגדי בית
- [] בגדי ים
- [] מדים
- [] אחר

מתחת למותניים

- [] מכנסיים קצרים
- [] טייצים
- [] מכנסיים ארוכים
- [] חצאיות

אקססוריז

- [] חגורות
- [] עניבות
- [] צעיפים, מטפחות, כובעים, כפפות
- [] אחר

תיקים

- [] יום יום - תיקי צד, תיקי גב, פאוצ'ים
- [] תיקי ערב, קלאצ'
- [] תיקי מחשב

נעליים

- [] שטוחות - סנדלים, סירה, כפכפים
- [] נעלי עקב
- [] מגפיים
- [] נעלי ערב
- [] נעלי ספורט, סניקרס

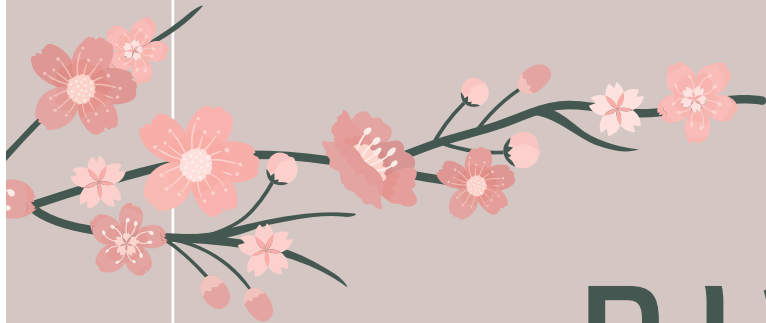
תכשיטים - טבעות, שרשראות, צמידים, עגילים

מצעים

מגבות

- [] מגבות גוף
- [] מגבות פנים
- [] מגבות לאורחים
- [] מגבות מטבח
- [] מגבות לבריכה וליים





ספרים



♥ TIP

אנו קוראים ספרים בשביל החוויה. ספר שקראתם, **מלא את תפקידו**. אפילו אם אינכם זוכרים את תוכנו במדויק, החוויה כבר מופנמת בתוכם ואין צורך לשמור אותו.

ספרים שעוד לא קראתם – **"מתישהו" = "כנראה אף פעם"**.

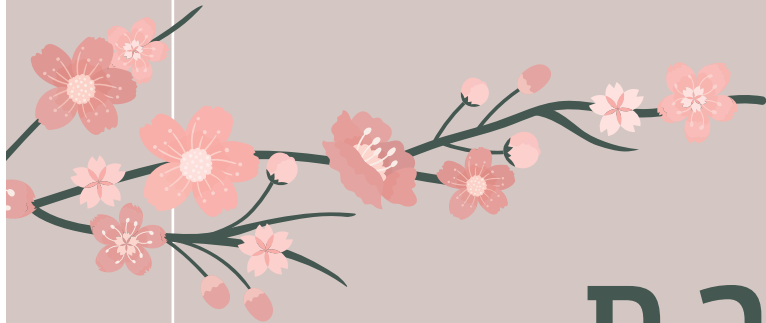
דמיינו את הספרייה האידאלית שלכם – אילו ספרים באמת ראויים להיכלל **בהיכל התהילה האישי** שלכם?

במהלך המיון: השאירו את הספר **סגור**. אל תעיינו בו, אל תתחילו לקרוא אותו, גם לא את הכיתוב בכריכה.



סיפורת	[]
שירה	[]
ביוגרפיות	[]
אמנות - עיצוב, צילום	[]
עיון, הדרכה ומקצועיים	[]
עזר - לקסיקונים, אטלסים, מילונים,	[]
מדריכי נסיעות	
לימוד	[]
סדרות	[]
בישול	[]
ילדים ונוער	[]
מגזינים, כתבי עת	[]
אחר	[]





ניירת



♥ TIP

הכלל הבסיסי: "paperless home" – זרקו מה שאפשר!

מה לשמור? ניירות שיש להם **תכלית ברורה** – אלה שאתם משתמשים בהם כעת, אלה שנדרשים לתקופה מוגבלת ואלה שצריך לשמור לתמיד.

מה לזרוק? כל מה שיש אליו **גישה און-ליין** וכל נייר שלא ברור לכם בשביל מה אתם שומרים אותו.

הפרידו בין ניירת עסקית ופרטית.

עיינו בכל נייר ומסמך. ניירות במעטפות – **הוציאו הכל.**



חשבונות

קבלות / חשבוניות

חוברות הדרכה והפעלה

תעודות אחריות

פליירים

קופונים

הצעות מחיר

מסמכים אישיים

- [] מסמכים רפואיים
- [] תעודות
- [] תלושי משכורת
- [] אחר

כרטיסי ביקור

פיננסיים

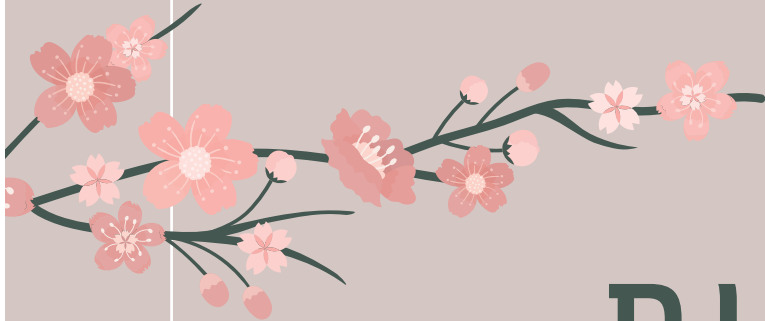
- [] בנק
- [] פירוט כרטיסי אשראי
- [] ביטוחי מנהלים / פנסיה / גמל
- [] פנקסי צ'קים

משפטי - חוזים, הסכמים

חומר מקצועי

- [] לימודים - חומר מקורסים, עבודות
- [] עבודה
- [] אחר





שונות וככל מיני



♥ TIP

רבים מהפריטים בקטגוריה זו נשמרים בלי סיבה מיוחדת ויוצרים **עומס פיזי ורגשי**.

זוהי ההזדמנות שלכם להיפטר מכל מה שנשמר "סתם ככה", לא משמש אתכם או אינו יקר ללבכם.

במהלך איסוף הפריטים, כאשר אתם נתקלים בפריט שאינו שייך לתת הקטגוריה אותם אתם ממיינים באותו הזמן, **הניחו בצד**.



פנאי

- [] מוסיקה - דיסקים, תקליטים
- [] סרטים - DVD's, קלטות וידאו
- [] משחקי קונסולה

כבלים

- [] תקשורת
- [] חשמל - כבלים, תקעים, חוט מאריך, מפצלים, מטענים

ציוד אקלטרוני

- [] טלפונים, מצלמות, מחשבים, גאדג'טים

ציוד ביתי בסיסי

- [] ערכות תפירה
- [] ערכת עזרה ראשונה

פריטים בעלי ערך

- [] כרטיסי אשראי
- [] כרטיסים רפואיים
- [] דרכונים
- [] תעודות זהות
- [] ארנקים
- [] כסף זר
- [] אחר

ציוד ייעודי

- [] טיולים - אוהל, שקי שינה, תרמילים, צידניות
- [] תחביבים, ספורט
- [] חגים - קישוטים, אביזרים
- [] אוספים

אספקה ביתית שוטפת

- [] חומרי ניקוי
- [] דטרגנטים למכונת הכביסה, מדיח כלים
- [] תרופות, ויטמינים
- [] נורות
- [] בטריות
- [] נייר טואלט, טישו
- [] נרות
- [] חיות (אוכל)
- [] שקיות ניילון

ציוד לניקיון

- [] סמרטוטים, מטליות, מגבות נייר
- [] מטאטא, מגב
- [] אחר

חומרי ניקוי

- [] מטליות לחות
- [] דטרגנטים: ריצפה, חלונות, אמבטיה,
- [] מטבח, חוץ
- [] אחר
- [] אחר

תחזוקה

- [] כלי עבודה - לבית, לגינה, לרכב
- [] צבע
- [] "ספיירים"

עיצוב הבית

- [] שמיכות, כריות
- [] חפצי אמנות - תמונות, מסגרות, פסלים
- [] מראות
- [] מנורות
- [] אוספים
- [] שטיחים
- [] אביזרי נוי
- [] ריהוט
- [] קישוטים





ציוד משרדי

- [] כלי כתיבה - עפרונות, עטים, טושים
- [] שדכן, מחורר, סרגלים, חותמות
- [] אחסון - קלסרים, תיקיות, ניילוניות
- [] נייר - מחברות, חוצצים, נייר מכתבים, בולים, מעטפות, Post-it, נייר למדפסת
- [] מדבקות, גומיות, קליפים, מהדקים
- [] מחסניות דיו
- [] כרטיסי ברכה, ניירות עטיפה
- [] אחר

טקסטיל

- [] מצעים
- [] מגבות
- [] וילונות
- [] מפות, ראנרים, מפיות

אביזרים ילדים ותינוקות

- [] צעצועים
- [] משחקי קופסא
- [] פאזלים
- [] בובות
- [] תחפושות
- [] ציוד - בטיחות, נשיאה
- [] תחבורה - אופניים, בימבות, קורקינט, סקטים
- [] אוספים
- [] אחר

טיפוח

- [] ניקיון - שמפו, מרכך, סבונים, מסיר איפור
- [] אקססוריז ותכשירים לגילוח - סכינים, קצף
- [] מברשות ומשחות שיניים, חוט דנטלי,
- [] קיסמים
- [] קרמים
- [] דוגמיות
- [] איפור ומברשות
- [] אקססוריז ותכשירים לשיער - עיצוב, טיפוח, מכשירים חשמליים
- [] מוצרים היגיינים לאישה
- [] בשמים
- [] אביזרי אפנה

- [] שונות: צמר גפן, ליפה
- [] מרגיעים - שמנים, נרות
- [] אחר
- [] אחר

מטבח :

כלים לאכילה ושתייה

- [] כלים לאכילה ושתייה
- [] צלחות
- [] קעריות (מרק, קינוח)
- [] כוסות (שתיה קלה, חמה, חריפה)
- [] סרוויסים
- [] סכו"ם
- [] כלים לילדים מפלסטיק: צלחות, כוסות,
- [] קשים, סינרים
- [] אחר
- [] אחר

כלים לבישול ואפייה

- [] סירים, מחבתות, ווקים
- [] קערות
- [] פיירקסים, תבניות אפייה, קרמיקה
- [] כוסות מדידה, ספטולה
- [] אביזרים לאפייה: לקקן, שקיות זילוף,
- [] צורות לעוגיות
- [] סכיני חיתוך
- [] קרשי חיתוך
- [] אביזרים: פותחנים (שימורים, יין, בירות),
- [] קולפנים, כותש שום, פטיש שניצל, ששת,
- [] מסננת
- [] מכשירי חשמל קטנים: טוסטר, מכונת קפה,
- [] מטהר מים, מיקסר, בלנדר, אדים
- [] אחר
- [] אחר
- [] אחר

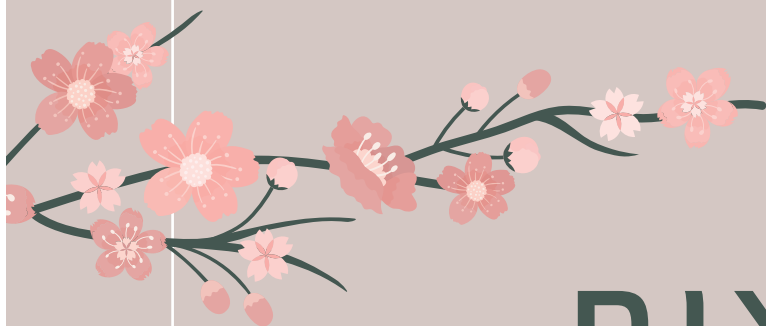
כלי אחסון

- [] קופסאות פלסטיק
- [] כלי זכוכית
- [] ניילון נצמד, אלומיניום, נייר אפייה, נייר
- [] לסנדויץ', שקיות Ziplock



כלי הגשה/אירוח		מזון
☐	סרוויסים	☐ תבלינים
☐	צלחות הגשה - עוגה, פירות, קינוחים	☐ שמן, חומץ, סויה וכו'
☐	קערות - סלטים, מנות ראשונות\ עיקריות	☐ אוכל יבש - שימורים, קטניות
☐	כוסות יין/ שמפניה	☐ דגני בוקר
☐	מגשים	☐ חטיפים, ממתקים
☐	כלי הגשה מפלסטיק	☐ אפייה
☐	קנקני שתייה קלה	☐ לחם
☐	קנקני קפה/תה	☐ קפה, תה
☐	מאפרות	☐ משקאות - קרים, מוגזים, אלכוהול
☐	אגרטים	☐ מוצרים במקרר - מוצרי חלב, ביצים, ירקות, פירות, אוכל מבושל, רטבים, סלטים, בקבוקי שתייה.
☐	אחר	☐ מוצרים בפריזר
☐	אחר	☐ אחר
שונות		
☐	כלים לברביקיו	
☐	כלים חד פעמיים: צלחות, כוסות, סכו"ם, קשיות	
	תבניות אלומיניום	
☐	פריטים קטנים: גומיות, קיסמים,	
☐	ציוד לאחסון מזון ליציאה מהבית - צידניות,	
☐	שקיות שומרות חום/קור, קרחומים,	
	תרמוס קפה	
☐	אחר	
טקסטיל		
☐	מפות	
☐	מפיות	
☐	מגבות מטבח	
☐	פלייסמנטים	
☐	סינרים	
☐	אחר	
☐	אחר	





חפצים סנטימנטליים



♥ TIP

מרבית החפצים בקטגוריה זו נשמרים בשל החוויה שמתלווה אליהם והזיכרון שהם מעוררים. זוהי הזדמנות לבדוק:

האם הזיכרון שהפריט מעלה בכם, **עושה לכם טוב?**

האם אפשר **לנצור את החוויה** שמשויכת לפריט, גם בלי להמשיך ולהחזיק בו פיזית?

מי אתם **רוצים להיות היום**. זה מה שחשוב. לא מי הייתם בעבר, או מי חשבתם שתהיו בעתיד.

החפצים שעליכם לשמור הם אלה שנמצאים **בהלימה לאישיות ולערכים** שלכם בהווה.



תמונות	[]
אלבומי תמונות	[]
מכתבים	[]
כרטיסי ברכה	[]
פרסים - תעודות, גביעים, מדליות	[]
הקלטות - וידאו, קבצי מחשב	[]
חומר תיעודי - יומנים	[]
חפצים מהילדות, עוברים במשפחה	[]
מתנות אישיות	[]
עבודות יצירה	[]
אוספים	[]
אחר	[]
אחר	[]
אחר	[]

נעים להכיר!

הי, אני דנה הורוביץ שחר, יועצת לסידור הבית והמסדר.
את TIDYING THERAPY הקמתי מתוך רצון לעזור לאנשים לייצר לעצמם
סביבה פיזית ורגשית, שתעשה אותם שמחים. שתתמוך באי שהם רוצים
להיות ותבטא את החזון שלהם, את נטיות הלב ואת הערכים לפיהם הם
רוצים לחיות.

בעבודתי אני מלבת את שיטת KonMari™ היפנית שכבתה להכרה
עולמית (אני מחלוצות היועצות המוסמכות בארץ), יחד עם תהליכי מודעות
מנטליים ורגשיים. השילוב הזה מאפשר ללקוחות שלי לא רק לעשות סדר
יסודי בבית – בעזרת מיון ואחסון אפקטיבי, אלא לזכות להכיר את עצמם
מעט יותר, ולדייק את מה חשוב להם בחיים.

הידע והניסיון המקצועי שרכשתי עד היום – כיועצת חדשנות בחברת SIT
אחת מחברות החדשנות החובלות בישראל; כיועצת עסקית ושיווקית
בחברות ישראליות ובינלאומיות, בעבודתי בניהול מוצר וביחסי ציבור;
ההכשרה שלי כמאמנת אישית ופסיכותרפסטית בגישה האנליטית –
כל אלו מאפשרים לי להביא לתהליכי העבודה הסתכלות רחבה ומעמיקה
כאחד. השכלתי האקדמאית שכוללת: תואר ראשון בתקשורת וניהול, תואר
שני בניהול השיווק (MA Marketing Management) ותואר שני בטיפול
בתנועה (M.A.A.T.) מהווה בסיס חזק לעבודת השטח וליישום בפועל.

אתם מוזמנים לבקר בדף הפייסבוק TIDYING THERAPY – דנה הורוביץ,
אימון אישי לארגון הבית וללמוד עוד על השיטה ואודותיי. זה נמצא גם
בשילובכם תמיד!

אני מאחלת לכם הנאה רבה מתהליך הסידור ומבטיחה לכם –
בדגש שתבחרו להתחייב לתהליך ולסדר את הבית או המסדר פעם אחת,
כמו שצריך – החיים שלכם ישתנו.
שלכם,
דנה

