

DOM, KTÓRY OGARNIA SIĘ SAM



O Mnie

Jestem profesjonalną pomocą domową i właścicielką **HOME & CARE: Edyta Razik**. Na co dzień pracuję w domach, które — tak jak u większości z nas — żyją, zmieniają się, czasem się 'rozsympują', a czasem błyszczą jak nowe. Moja droga zaczęła się od zwykłej potrzeby porządku i spokoju. Zawsze czułam, że czysta przestrzeń daje mi lekkość, jasność w głowie i poczucie, że mam kontrolę nad swoim dniem. Z czasem sprzątanie stało się nie tylko moją pracą, ale też sposobem na wspieranie innych kobiet, które chcą czuć to samo — mniej chaosu, więcej oddechu.

Każdy dom jest inny, ale widzę jedno: porządek nie wynika z perfekcji, tylko z małych, powtarzalnych nawyków. Przez lata pracy zauważyłam, jak bardzo pomaga stworzenie rutyny, która pasuje do Ciebie, Twojego charakteru i Twojego życia. I właśnie dlatego powstał ten e-book.

Chcę w prosty, przyjazny sposób pokazać Ci, że sprzątanie może stać się lżejsze, szybsze i mniej przytłaczające. Że możesz mieć czysty dom bez spędzania na tym całych weekendów. Że kilka dobrze dobranych kroków potrafi odmienić codzienność bardziej, niż się spodziewasz.

Znajdziesz tu szybkie wskazówki, trzy praktyczne checklisty oraz opis typów sprzątania, które pomogą Ci dopasować styl ogarniania do siebie — nie odwrotnie. Jeśli marzysz o spokojniejszym, bardziej uporządkowanym domu i chcesz zacząć tę zmianę tu i teraz, jestem tu, aby Ci w tym towarzyszyć.



Edyta

SPIIS TREŚCI

- 1** SKĄD SIĘ BIERZE BAŁAGAN?
- 2** RÓŻNE DOMY, RÓŻNE RUTYNY
- 3** JAK ODNALEŹĆ WŁASNĄ RUTYNĘ?
- 4** MAŁE KROKI , WIELKIE ZMIANY
- 5** ZACZYNAMY!





1 Skąd bierze się bałagan?

Sprzątanie często wydaje się wiecznością — ale najczęściej nie dlatego, że jest trudne.

Prawda jest taka, że większość czasu poświęcamy nie na samo sprzątanie, ale na porządkowanie: odkładanie rzeczy na miejsce, podnoszenie ubrań, zbieranie zabawek, przesuwanie przedmiotów z kąta w kąt.

Sprzątanie to odkurzanie, mycie i czyszczenie. Porządkowanie to wszystko to, co robisz zanim w ogóle możesz zacząć sprzątać.

To właśnie porządkowanie zabiera najwięcej energii i potrafi przytłoczyć — ale jest też czymś, nad czym masz pełną kontrolę. Bałagan często pojawia się dlatego, że odkładamy rzeczy „na później”, nie mając swojego miejsca lub... po prostu mamy dzieci, które tworzą chaos szybciej, niż nadążamy.

Dlatego tak ważne jest tworzenie „domów” dla przedmiotów i prostej rutyny odkładania rzeczy na bieżąco. Dzięki temu samo sprzątanie staje się krótsze, lżejsze i spokojniejsze — a dom zaczyna ogarniać się prawie sam.





Bałagan jest normalny

Zanim zaczniesz cokolwiek zmieniać, musisz wiedzieć jedno: bałagan nie oznacza, że sobie nie radzisz. Bałagan oznacza tylko tyle, że... żyjesz. Masz obowiązki, pracę, dzieci, zwierzęta, emocje, lepsze i gorsze dni. W każdym domu dzieje się ruch, codzienność i chaos — i to jest całkowicie normalne.

Pracując jako pomoc domowa, wchodzę do wielu domów. Do dużych, małych, nowoczesnych, starych, minimalistycznych i tych pełnych rodzinnego ciepła. I wszędzie — absolutnie wszędzie — jest jakiś rodzaj bałaganu. W jednym miejscu stoją kubki po porannej kawie, w drugim dziecięce rysunki i kredki, w kolejnym kosz z praniem czeka na swoją kolej. Nawet w domach, które z zewnątrz wyglądają „idealnie”, zawsze znajdzie się półka, szuflada albo kąt, gdzie życie odkłada się w naturalny sposób. To normalne, że dom nie wygląda perfekcyjnie. W prawdziwym domu ciągle coś się dzieje. Każda rodzina żyje w innym rytmie. Jedni pracują z domu, inni poza domem. Jedni mają jedno dziecko, inni trójkę. Jedni mają psa, który roznosi piasek z podwórka, inni mają kota, który zostawia sierść na kanapie. Każdy dom ma swoje „dlaczego”, swoje tempo i swoje małe codzienne tornado. Bałagan nie mówi nic złego o Tobie. Nie określa Twojej wartości, Twojego charakteru ani umiejętności organizacyjnych. Jest po prostu znakiem, że Twój dom jest miejscem, w którym naprawdę się żyje — a nie miejscem do oglądania z dystansu.

I kiedy zobaczysz bałagan w takim świetle, pojawia się przestrzeń na coś najważniejszego: spokój. Taki, który pozwala potem wprowadzić zmiany, ale już bez presji i porównywania się do kogokolwiek.



2 Różne Domy, Różne Rutyny



Kiedy zrozumiesz, że bałagan nie jest Twoją winą, łatwiej zauważyć coś równie ważnego — że także styl sprzątnania musi być dopasowany do Twojego życia. Każdy z nas ma inne obowiązki, inny rytm dnia i inną energię. Dlatego to, co działa u Twojej mamy, siostry czy przyjaciółki, nie musi działać u Ciebie — i to jest całkowicie normalne.

W świecie pełnym porównań łatwo pomyśleć, że „u innych jakoś się da”. Patrzysz na czyjś perfekcyjny salon na Instagramie, a potem na swój stół zasypany kredkami, rysunkami, kubkami i talerzykami po przekąskach, które dziecko zostawiło. Ale sprzątnanie to nie konkurs. To codzienność — a codzienność wygląda inaczej w każdym domu.

Jako profesjonalna pomoc domowa zauważyłam, że ludzie mają naturalne tendencje. Jedni działają szybko i spontanicznie, inni wolą jeden konkretny „dzień sprzątnania”. Są osoby, które sprzątnają w krótkich seriach, i takie, które pracują strefami. To nie jest kwestia tego, co „lepiej” — tylko tego, co „Twoje”. Zrozumienie, jaki styl jest Ci najbliższy, to pierwszy krok do stworzenia rutyny, która naprawdę Cię wspiera. Takiej, która nie męczy, nie wymaga bycia idealną i nie zakłada, że każdy dzień wygląda tak samo. Gdy dopasujesz sprzątnanie do swojego życia, dom zaczyna ogarniać się łatwiej — dzięki drobnym, powtarzalnym krokom, które nie wymagają od Ciebie więcej, niż możesz dać.

Rutyna czy lista zadań?

Prawda jest taka, że rutyna nie wyciągnie Cię z bałaganu. Rutyna służy do utrzymywania już czystego domu. Ale jeśli borykasz się teraz z zabałaganionym domem, nie rozpaczaj – doprowadzenie go do stanu, w którym potrzebujesz tylko „odświeżenia”, jest łatwiejsze niż myślisz!

Jeśli kiedykolwiek powiedziałaś/aś: „Cały weekend spędzony na sprzątanii, tylko po to, żeby dom znów był zabałaganiony kilka dni później”, to właśnie rutyny są brakującym elementem Twojej układanki o uporządkowanym domu. Skupimy się na budowaniu rutyny i konserwacji, ale pierwszym krokiem jest zakasanie rękawów i udawanie, że przyjeżdża teściowa, aby zacząć od czystego konta. Jeśli naprawdę brakuje Ci motywacji, zaproś na kolację lub wieczór gier osoby, których prawie nie znasz! Nic tak nie motywuje jak zbliżający się goście. W ostateczności możesz też zadzwonić po mnie :)

Istnieje ogromna różnica między listami zadań a rutynami. Listy zadań to miejsce, gdzie umieszczasz rzeczy, które chcesz zrobić. Rutyny to rzeczy, które muszą być zrobione, zazwyczaj nawet nie zdając sobie sprawy, że je wykonujesz.

Posiadanie rutyny sprzątnięcia zamiast listy zadań oznacza, że nigdy nie musisz zastanawiać się, co musisz zrobić, jeśli chodzi o sprzątnięcie. Prace domowe stają się drugą naturą, jak ubieranie się czy mycie zębów. Nie umieścilibyśmy „umycia zębów” na codziennej liście zadań, więc z pewnością nie powinniśmy też umieszczać na niej „zmywania naczyń”.

Gdy usuniesz elementy rutyny sprzątnięcia ze swoich „list zadań”, zadania, które chcesz wykonać, nagle staną się znacznie mniej przytłaczające. Twoja rutyna sprzątnięcia powinna składać się z łatwych i szybkich czynności, które stały się tak bardzo nawykiem, że nie wydają się już uciążliwym obowiązkiem. Magia rutyn polega na tym, że nie musisz już zmuszać się do ich wykonywania, ponieważ stały się automatyczne.

3 Jak odnaleźć własną rutynę?



Zanim przejdziesz dalej, warto zatrzymać się na chwilę i przyjrzeć temu, jak funkcjonujesz na co dzień. Twój naturalny rytm — energia, tempo życia, sposób reagowania na bałagan — już teraz podpowiada, jaki styl będzie dla Ciebie najbardziej intuicyjny.

Zwróć uwagę na kilka drobnych rzeczy:

- Co Cię motywuje? Muzyka, cisza, nagroda, poczucie odhaczenia zadań?
- Czy bałagan Cię przytłacza, czy radzisz sobie z nim na bieżąco?
- Wolisz małe, szybkie zadania w ciągu dnia, czy jedno większe ogarnianie?
- Czy lubisz mieć wszystko pod ręką, czy sprzątasz spontanicznie?
- Czy łatwo się rozpraszasz, czy potrafisz skupić się na jednej strefie?

Te obserwacje nie są jeszcze rutyną — ale pokazują, w jaki sposób sprzątasz naturalnie, zanim jeszcze wybierzesz swój styl. To puzzle, które zaczną układać się w spójną całość, kiedy odkryjesz swój typ sprzątania.

W kolejnych stronach poznasz cztery style sprzątania — dzięki nim łatwiej dopasujesz rytm, który będzie dla Ciebie najbardziej naturalny i naprawdę zadziała w codziennym życiu.

Weekendowy Wojownik



Jeśli czujesz, że najlepiej działa na Ciebie skondensowane działanie, to prawdopodobnie jesteś Weekendowym Wojownikiem. To podejście polega na wykonywaniu wszystkich prac domowych w jeden dzień – raz lub dwa razy w tygodniu. Idealne dla osób, które wolą mieć sprzątnięcie z głowy szybko i na dłużej, a w pozostałe dni tygodnia cieszyć się domem.

Kim jesteś?

Lubisz mieć wszystko „z głowy” za jednym zamachem. Zamiast codziennego latania ze ściereczką wolisz jeden porządný dzień sprzątnięcia, po którym czujesz ulgę i satysfakcję.

Jak działasz?

Ogarniasz cały dom w jeden dzień (sobota lub niedziela).

Robisz duży ruch: pranie, podłogi, łazienki, kuchnia.

W tygodniu zajmujesz się tylko absolutnym minimum.

Jak to wygląda w praktyce?

W sobotę włączasz muzykę, robisz kawę, podwijasz rękawy i działasz w swoim tempie. Po wszystkim masz czysty, świeży dom i głowę wolną od bałaganu na kolejne dni.

Twoje supermoce

Potrafisz utrzymać skupienie i zrobić dużo w krótkim czasie

Nie męczą Cię mini-sprzątnięcia codziennie

Lubisz widzieć efekt „WOW” po jednym dniu

Na co uważać?

Jeśli coś wypadnie w weekend, cały plan może się posypać

Czasem duży bałagan może wydać się przytłaczający

W tygodniu łatwo o drobne „nadbudowy” bałaganu

Codzienny Szybki Sprzątac



Jeżeli preferujesz codzienne, krótsze interwencje, ten typ jest dla Ciebie. Codzienny Szybki Sprzątac szybko sprząta cały dom sporadycznie w ciągu dnia lub wykonuje jedną "Godzinę Mocy" dziennie. To świetne rozwiązanie, aby na bieżąco kontrolować bałagan i unikać gromadzenia się dużej ilości pracy

Kim jesteś?

Dla Ciebie porządek to seria szybkich resetów.
Nie lubisz czekać — wolniesz od razu podnieść, przetrzeć, odłożyć.

Jak działasz?

Kilka krótkich ogarniaczy w ciągu dnia
Jedna „Godzina Mocy” — jeśli masz na to przestrzeń
Nie dopuszczasz do nagromadzenia chaosu

Jak to wygląda w praktyce?

Wycierasz blat po śniadaniu
Ogarniasz salon, gdy dziecko idzie się bawić
Wrzucasz pranie w przerwie między pracą a obiadem
Robisz szybkie 5-min resetów w ciągu dnia

Twoje supermoce

Bałagan nie ma szans się nagromadzić
Dom wygląda dobrze przez cały tydzień
Małe zadania dodają Ci poczucia kontroli

Na co uważać?

Możesz czasem robić za dużo
Bywa, że „przy okazji” sprzątasz cały dzień
Trudniej Ci odpuścić, gdy jesteś zmęczona



Mistrzynie ZADAŃ



Dla tych, którzy wolą skoncentrować się na konkretnych, dużych zadaniach, rozwiązaniem jest bycie Mistrzem Zadań. Ten typ wykonuje jedno duże zadanie sprzątnięcia dziennie. Na przykład, poniedziałki to dzień na wycieranie kurzu, a wtorki na odkurzanie. Dzięki temu możesz skupić się na jednym elemencie sprzątnięcia, doprowadzając go do perfekcji, zanim przejdziesz do kolejnego.

Kim jesteś?

Lubisz skupienie.

Wolisz zrobić jedno duże, konkretne zadanie i zrobić je dobrze — zamiast skakać po całym domu.

Jak działasz?

każdy dzień = jedno zadanie

poniedziałek → kurz

wtorek → odkurzanie itd.

Jak to wygląda w praktyce?

Masz jasno określone, „co dzisiaj robię”.

Nie musisz zastanawiać się, od czego zacząć.

Każde zadanie doprowadzasz do porządnego, satysfakcjonującego końca.

Twoje supermoce

Perfekcyjnie wykonujesz wybrane zadania

Nic Ci się nie kumuluje

System działa nawet przy dużym domu

Na co uważać?

Jeśli wypadnie Ci jeden dzień, zadanie przesuwa się dalej
Łatwo wpaść w zasadę: „jak robię — robię idealnie”, co męczy
Może być trudno zacząć, jeśli masz słabszy dzień

Sprzątacze **STREFOWY**



Jeżeli myślisz, że podział zadań na mniejsze, konkretne obszary jest najbardziej efektywny, to odkryłaś swój styl. Sprzątacze Strefowy sprząta jedno pomieszczenie lub obszar dziennie. Przykładowo, w poniedziałek skupia się na kuchni, we wtorek na łazienkach. To pozwala na gruntowne ogarnięcie jednej przestrzeni bez poczucia przytłoczenia całym domem.

Kim jesteś?

Najlepiej działa na Ciebie porządek przestrzenny.
Wolisz skupić się na jednym pomieszczeniu naraz, dopracować je i zamknąć temat.

Jak działasz?

Podział domu na strefy, jeden dzień = jedno pomieszczenie
nie mieszasz ze sobą różnych zadań

Jak to wygląda w praktyce?

Poniedziałek → łazienki
Wtorek → salon itd.

Wiesz dokładnie, co czeka Cię danego dnia – zero chaosu.

Twoje supermoce

Twoje pomieszczenia wyglądają naprawdę dobrze
Masz porządek bez poczucia przytłoczenia
Świetne dla osób z ograniczonym czasem (np. 30 min dziennie)

Na co uważać?

Bałagan poza aktualną strefą może Cię rozpraszać
Czasem trudno „nie przerzucić się” na coś obok
Pomieszczenia z większym ruchem (np. kuchnia) mogą wymagać drobnych mini-resetów poza Twoim planem

4 Małe kroki, wielkie zmiany



Wybrałaś swój styl sprzątnia — super. Teraz czas na to, co najważniejsze: zbudowanie rutyny, która naprawdę pasuje do Ciebie i Twojego życia.

Rutyna nie zaczyna się od wielkiego planu. Rutyna zaczyna się od czegoś małego, prostego i powtarzalnego. Zaczynij od jednej mikroczynności, którą jesteś w stanie zrobić nawet w najgorszy dzień. To może być czysty blat, szybki reset salonu albo puste zlewy na noc. Jedna rzecz — nic więcej.

Kolejny krok to kotwica. Rutyna trzyma się najlepiej wtedy, kiedy jest przyczepiona do czegoś, co i tak robisz: porannej kawy, odprowadzenia dziecka, zakończenia pracy czy wieczornego odpoczynku. To moment decyduje o rutynie, nie godzina.

Uprość to, co możesz uprościć: trzymaj rzeczy pod ręką, przygotuj mały koszyk z podstawowymi narzędziami, ogranicz powierzchnię, którą trzeba sprzątać. Rutyna nie zadziała, jeśli najpierw musisz szukać ściereczki.

I na koniec — najważniejszy element: **mały reset dnia**. To może być pięć minut wieczorem albo szybkie ogarnięcie rano. Reset nie ma sprawić, że dom będzie idealny. Reset ma sprawić, że bałagan nie urośnie. I właśnie od tego drobnego resetu zaczyna się lekkość, która później ułatwia każdy kolejny krok



„Małe nawyki tworzą wielkie zmiany.” — James Clear

Reset Dnia

Reset dnia to element, który sprawia, że dom „ogarnia się sam”. To nie jest pełne sprzątnięcie. To szybki, 2–5-minutowy ruch, który zatrzymuje bałagan, zanim urośnie.

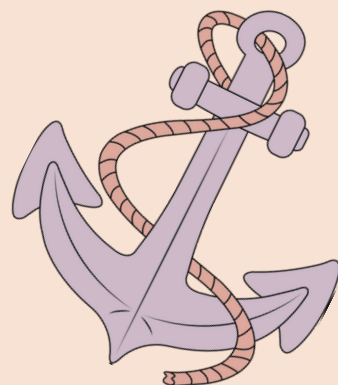
Reset może wyglądać inaczej każdego dnia, ale najczęściej składa się z małych mikro-zadań: przetarcie blatu, złożenie koca, ustawienie poduszek, opróżnienie zlewu, wytarcie umywalki czy szybkie sprawdzenie podłogi.

Nie musisz robić wszystkich rzeczy naraz. Wybierz jedną lub dwie rzeczy z listy mikro-zadań i wykonaj je w momencie, który pasuje do Ciebie : rano, po pracy albo przed snem. Reset dnia ma sprawiać, że czujesz lekkość, a nie presję.

Reset działa najlepiej, kiedy jest prosty i powtarzalny. Wybierz moment, który stanie się Twoją „kotwicą”: poranna kawa, wyjście z domu, powrót z pracy, wieczorne gaszenie świateł. Gdy już masz ten stały punkt, zrób mini-reset (1 zadanie) albo krótki reset (2–3 zadania). Obie wersje są skuteczne — liczy się powtarzalność, nie perfekcja.

Pamiętaj też, że reset dnia to nie generalne sprzątnięcie. To małe działanie, które zatrzymuje bałagan, zanim się rozleje po całym domu. Nie analizuj, nie planuj — wybierz jedną rzecz i zrób ją od razu. Najtrudniej jest zacząć, a potem zwykle zajmuje to mniej niż dwie minuty.

Chcę, żeby ta lista była dla Ciebie czymś praktycznym, a nie tylko ładną stroną w e-booku. Dlatego wydrukuj kolejną stronę i powieś ją tam, gdzie będziesz widzieć ją codziennie: na lodówce, na szafce, obok planera albo zrób screen i ustaw jako notatkę w telefonie. Reset dnia działa najlepiej wtedy, gdy masz go pod ręką — i gdy staje się częścią Twojego rytmu dnia.



Reset Dnia

KUCHNIA	
Przetrzyj blaty	
Zamiataj okruszki/odkurz lub przetrzyj podłogę	
Opróżnij zmywarkę lub załaduj brudne naczynia.	
Wyczyść jedną półkę lub szufladę w lodówce.	
Szybko wyszoruj i wypłucz zlew, żeby znów błyszczał	

ŁAZIENKA	
Spryskaj i przetrzyj lustro	
„Swish & swipe”: szybkie przeczyszczenie toalety szczotką i przetarcie deski	
Przetrzyj umywalkę i baterię.	
Zbierz zużyte ręczniki do prania.	
Założ nową rolkę papieru toaletowego, jeśli stara się skończyła.	

SALON	
Ułóż poduszki na kanapie	
Złóż koce	
Przetrzyj jedną powierzchnię (stolik, szafka RTV).	
Pozbieraj zabawki, książki lub drobiazgi i odłóż je na miejsce	
Wyrzuć znalezione śmieci do kosza	

PRZEDPOKÓJ	
Powieś kurtki i torby, które leżą nie na swoim miejscu.	
Zamiataj lub odkurz wycieraczkę wejściową.	
Posortuj pocztę, wyrzuć niepotrzebne ulotki.	
Przetrzyj klamki lub włączniki światła	
Schowaj lub odłóż buty na swoje miejsce	

SYPIALNIA	
Pościel łóżko (to naprawdę zajmuje tylko minutę!).	
Opróżnij i uporządkuj stolik nocny: wyrzuć chusteczki, odłóż książki, przetrzyj blat	
Schowaj porozrzucone ubrania albo wrzuć je do kosza	
Przetrzyj jedną komodę lub półkę	
Uporządkuj buty lub torebki	

TWOJA PRZESTRZEŃ	





5 Zaczynamy!

Przed Tobą część praktyczna tego e-booka. To moment, w którym przechodzimy z rozumienia i planowania do realnego działania.

Żeby ułatwić Ci start, skupimy się na trzech najważniejszych przestrzeniach w każdym domu: kuchni, salonie i łazience. To miejsca, które widzisz najczęściej, w których życie zostawia najwięcej śladów i gdzie porządek daje najszybszy efekt.

Zamiast sprzątać cały dom naraz, zacznij od tych trzech kluczowych stref. To one nadają ton Twojej codzienności. Czysty blat w kuchni, uporządkowany salon czy świeża łazienka sprawiają, że cały dom zaczyna wyglądać inaczej – nawet jeśli reszta czeka na swoją kolej. Nie będziemy wchodzić w wielkie porządki. Ten rozdział to start, a nie generalne sprzątanie. Chodzi o drobne działania, które możesz zrobić niezależnie od wybranego stylu sprzątania. Proste, szybkie, skuteczne.

Każda z kolejnych stron poprowadzi Cię krok po kroku przez pierwsze, najprostsze zadania w tych trzech przestrzeniach. To właśnie one sprawią, że poczujesz pierwszą zmianę i zobaczysz, że sprzątanie nie musi być ciężkie ani czasochłonne.

Gotowa? Zaczynamy!



Łazienka

Potrzebne rzeczy

- ☐ Ściereczki do sprzątania: osobna do luster, osobna do toalety, osobna do umywalki, plus kilka dodatkowych do wanny i prysznica.
- ☐ Płyn do mycia szyb i luster
- ☐ Środek dezynfekujący / płyn do czyszczenia łazienek
- ☐ Środek do WC i szczotka
- ☐ Pojemnik na brudne ściereczki lub ręczniki papierowe
- ☐ Koszyk lub organizator na środki czystości, żeby wygodnie przenosić je między pomieszczeniami



Kroki

- ☐ Usuń wszystko z blatów i powierzchni.
- ☐ Spryskaj i przetrzyj lustra – trzymaj tę ściereczkę pod ręką i używaj jej ponownie w kolejnych łazienkach.
- ☐ Spryskaj umywalkę, toaletę oraz wannę lub prysznic (jeśli nie używasz wanny regularnie, nie musisz czyścić jej co tydzień) i szybko przejdź po wszystkim środkiem dezynfekującym.
- ☐ Nałóż środek do WC, użyj szczotki i zrób szybkie czyszczenie toalety.
- ☐ Powtórz powyższe kroki w każdej łazience. Kiedy skończysz ostatnią – wróć do pierwszej.
- ☐ Przetrzyj umywalkę, przetrzyj toaletę i wyczyść wannę lub prysznic – używając osobnej ściereczki lub ręcznika papierowego dla każdej strefy, żeby uniknąć przenoszenia zarasków.
- ☐ Włóż brudne ściereczki do pojemnika.
- ☐ Przejdź do kolejnej łazienki i powtarzaj szybkie czyszczenie, aż każda będzie przetarta i odświeżona.

Kuchnia

Potrzebne rzeczy

- ☐ Ściereczki z mikrofibry – osobne do blatów, zlewu i stołu.
- ☐ Uniwersalny płyn do czyszczenia kuchni
- ☐ Płyn do stali nierdzewnej (jeśli masz sprzęty inox)
- ☐ Gąbka lub szczotka do zlewu
- ☐ Ręczniki kuchenne „bar mop” lub papierowe
- ☐ Mop
- ☐ Koszyk na szybkie ogarnięcie drobnych rzeczy
- ☐ Odkamieniacz do zlewu lub płyty indukcyjnej (opcjonalnie)



Kroki

- ☐ Usuń z blatów wszystko, co stoi luzem – odłóż na bok lub do koszyka „do odłożenia później”.
- ☐ Opróżnij lub załaduj zmywarkę, aby zwolnić zlew i blaty.
- ☐ Daj zlewowi krótkie szorowanie – gąbką lub szczotką, z płynem do naczyń lub odświeżaczem do zlewu.
- ☐ Spryskaj blat i stół uniwersalnym środkiem i przetrzyj ściereczką.
- ☐ Przejdź po płycie kuchennej i sprzętach, wycierając widoczne ślady (jeśli są ze stali – użyj środka do inox).
- ☐ Szybko odkurz podłogę, skupiając się na okruszkach i rogach.
- ☐ Mopem wytrzyj podłogi
- ☐ Wymień ręczniki kuchenne na świeże.

Salon

Potrzebne rzeczy

- ☐ Ściereczka z mikrofibry do kurzu
- ☐ Delikatny środek do przecierania powierzchni
- ☐ Koszyk na zabawki i drobiazgi
- ☐ Odkurzacze (ręczny lub pionowy)
- ☐ Wałek do ubrań (świetny na kanapę i poduszki)
- ☐ Świeży koc lub narzuta (opcjonalnie, do szybkiego efektu „porządku”)

Kroki

- ☐ Zbierz drobne rzeczy z przestrzeni: zabawki, książki, ubrania, piloty — wrzuć je do koszyka i odłóż na bok.
- ☐ Wytrzyj kurz z najważniejszych powierzchni: stół kawowy, szafka RTV, parapet.
- ☐ Przetrzyj meble i blaty odpowiednim środkiem, usuwając ślady rąk i okruszki.
- ☐ Odkurz podłogę — skup się na dywanie, rogach i najbardziej użytkowanych strefach.
- ☐ Użyj wałka, aby szybko „odświeżyć” kanapę lub fotele (zabiera sierść, włosy i pył).
- ☐ Wynieś ewentualne śmieci lub papierki do kosza.
- ☐ Popraw poduszki na kanapie, wygładź koc lub ułóż nowy.
- ☐ Ostatnie spojrzenie: popraw jedną rzecz, która najbardziej rzuca się w oczy (kanapa, stół, koc)



Dziękuję

Dziękuję, że przeszłaś przez ten e-book.

Chcę, żebyś pamiętała o jednym: porządek nie jest celem.

Porządek to efekt — małych kroków, świadomych wyborów i rutyny dopasowanej do Twojego życia.

Odkrycie własnego stylu sprzątnia to już ogromny krok naprzód.

Wprowadzenie choć jednego elementu resetu dnia potrafi odmienić codzienność.

A gdy checklisty staną się naturalną częścią Twojego tygodnia, dom naprawdę zacznie „ogarniać się sam”.

Będzie mi bardzo miło, jeśli podzielisz się swoim efektem albo oznaczysz mnie na Instagramie. To daje mi ogromną motywację do tworzenia kolejnych materiałów, które ułatwiają domową codzienność.

Na kolejnej stronie znajdziesz mój pierwszy e-book — praktyczny przewodnik dla osób, które chcą działać w sprzątniu jeszcze pewniej i bardziej świadomie. To świetne uzupełnienie, jeśli chcesz pójść o krok dalej.

Edyta

Moje Polecajki

Linki do sprzętów które używam:

➔ **Odkurzacz Levoit LVAC-300 Plus -10%**
KOD RABATOWY: everyday10



➔ **TERSANO iCLEAN MINI -20%**
KOD RABATOWY: EDYTA001



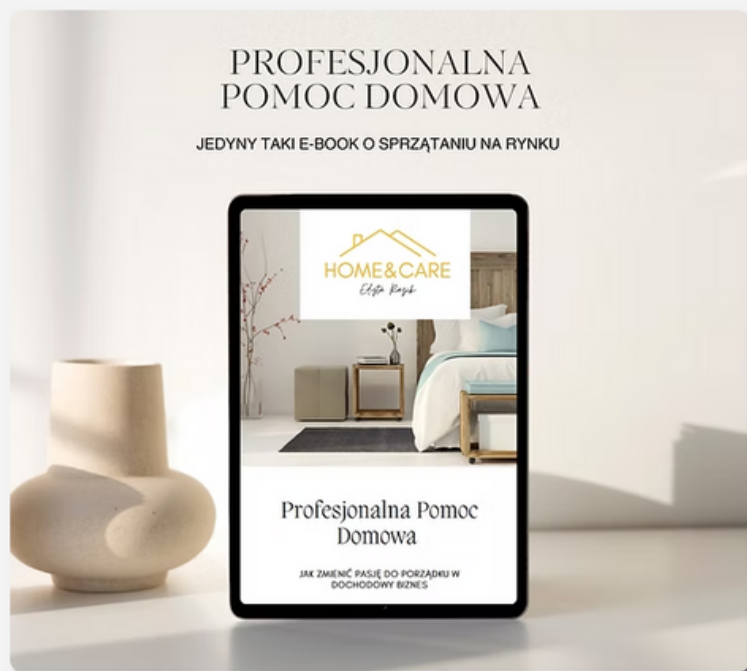
➔ **PRODUKTY ENZIM -15%**
KOD RABATOWY: HOMECARE



➔ **WIECEJ**



Profesjonalna Pomoc Domowa



KUPUJĘ!

JAK ZMIENIĆ PASJĘ DO PORZĄDKU W DOCHODOWY BIZNES

E-Book

47 PLN

Marzysz o własnej firmie sprzątającej lub chcesz ulepszyć swoją działalność?

Tak, twoje oczy się nie mylą! W cenie kawy i kawałka ciasta możesz mieć dostęp do kompleksowego poradnika który pomoże ci przekształcić pasję do porządku w dobrze prosperujący biznes. Zainwestuj w swoją przyszłość i zacznij budować dochodowy biznes już dziś.

Nie zakładasz firmy ale chcesz poznać świat pomocy domowej? Poznaj moje historie z pracy, zaskoczenia i (czasami) lekcje pokory. Zobacz całą moją historię od kuchni.

SPIS TREŚCI

- 1** MOJA HISTORIA
OD KOPCIUSZKA DO PASJI SPRZĄTANIA
- 2** PROFESJONALNA POMOC DOMOWA
ODCZARUJ SPRZĄTANIE - ZOSTAŃ EKSPERTEM CZYSTOŚCI
- 3** BUDOWANIE ZAUFANIA
JAK BYĆ SOBĄ, ZDOBYWAĆ SYMPATIĘ KLIENTÓW ORAZ MOC POLECEN
- 4** POZYSKIWANIE KLIENTÓW
TWOJE USŁUGI POTRZEBUJĄ ODPowiedNIch KLIENTÓW - JAK ICH PRZYCIĄGNĄĆ?
- 5** WYCENA I KOSZTY
JAK ZBUDOWAĆ DOCHODOWY MODEL USŁUG
- 6** USTALANIE GRANIC
PRACUJ NA WŁASNYCH ZASADACH - JAK STAWIAĆ GRANICE I DBAĆ O JAKOŚĆ
- 7** SPRZĄTANIE I ORGANIZACJA
MOJE TRIKI KTÓRE UŁATWIĄ CI PRACĘ

Przełam Schematy – Twoja praca ma wartość

Przez lata uartało się przekonanie, że sprzątanie to zajęcie mało ambitne, mało wartościowe i wykonywane z konieczności. To błędne myślenie! Prawda jest taka, że dobrze zorganizowana, profesjonalna pomoc domowa to dziś usługa premium, na którą popyt nieustannie rośnie. Wysokiej jakości serwis sprzątający to coś więcej niż tylko „sprzątanie” – to dbałość o przestrzeń, organizacja, dyskrecja i budowanie relacji opartych na zaufaniu. W świecie, gdzie ludzie coraz bardziej cenią swój czas, Twój profesjonalizm i jakość usług mogą stać się ich największym wsparciem.



Kiedy zmienisz sposób myślenia o tym, co robisz, dostrzeżesz, że możesz zbudować prawdziwy biznes, a nie tylko świadczyć pojedyncze usługi. Sprzątanie to nie tylko fizyczna praca – to świadczenie wysokiej jakości usług, które wymagają rzetelności, systematyczności i doskonałej organizacji. Klienci, którzy zatrudniają profesjonalną pomoc domową, szukają nie tylko kogoś do sprzątania, ale osoby, której mogą zaufać i która zadba o ich dom jak o własny. To właśnie budowanie relacji, profesjonalne podejście, a także umiejętność wyróżnienia się na tle konkurencji sprawiają, że zyskujesz stałych klientów, wyższą stawkę i prestiż w branży. Właściwe podejście, jakość i odpowiednie opakowanie tej usługi mogą sprawić, że zamiast „osoby do sprzątania” staniesz się Ekspertem Czystości, na którego usługi będzie czekać kolejka klientów.

Wycena Usługi

Własna firma sprzątająca może być nie tylko sposobem na niezależność, ale też stabilnym i skalowalnym źródłem dochodu. Kluczem? Właściwa wycena usług i świadome budowanie wartości, a nie ściganie się na najniższą cenę z lokalną konkurencją.

Wycena usług sprzątających to fundament Twojego biznesu, ale też obszar, w którym łatwo popełnić błędy, szczególnie na początku. Najczęstszy problem? Ustalanie cen „na wyczucie” lub zaniżanie ich, by przyciągnąć klientów. To prosta droga do przepracowania, frustracji i braku zysku.

Początkujące osoby często pomijają kluczowe koszty: dojazd, środki czystości, zużycie sprzętu, podatki czy czas poświęcony na kontakt z klientem. Do tego dochodzi presja, by oferować niskie stawki, bo „sprzątanie przecież nie może być drogie”. Budowanie cennika, który odzwierciedla Twoją wartość, wymaga czasu – to proces prób i błędów, w którym uczysz się, jak wycenić swoją pracę, by była opłacalna. **Od początku jednak trzymaj się zasady: nie zaniżaj cen.**

Twoja stawka powinna pokrywać wszystkie koszty i zawierać minimum marżę 20-50%, która zapewni zysk i przestrzeń na rozwój. Twoja usługa to coś więcej niż porządek, wyceniając ją uczciwie nie tylko budujesz stabilny biznes, ale też pokazujesz, że sprzątanie to profesja, która zasługuje na szacunek.



Zastrzeżenie praw autorskich

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część tej publikacji, w tym jej treść, design i grafiki, nie może być powielana, rozpowszechniana, przesyłana, odsprzedawana ani przechowywana w żadnej formie i w żaden sposób, elektroniczny ani mechaniczny, włączając w to fotokopiowanie, nagrywanie czy jakikolwiek inny system przechowywania i wyszukiwania informacji, bez wcześniejszej pisemnej zgody autora lub wydawcy, z wyjątkiem krótkich cytatów w recenzjach krytycznych i niektórych innych niekomercyjnych zastosowań dozwolonych przez prawo autorskie.

Ten e-book jest przeznaczony wyłącznie do Twojego osobistego użytku. Udostępnianie, kopiowanie lub rozpowszechnianie niniejszej publikacji w jakiegokolwiek formie jest surowo zabronione i stanowi naruszenie praw autorskich. Zakup tego e-booka uprawnia wyłącznie do jego osobistego odczytu.

Dziękujemy za poszanowanie mojej pracy i wspieranie twórczości.

Home Care Edyta Razik
Adres do doręczeń
ul. Skowronków 20, 43-190 Mikołów
NIP
6412445565
REGON
540836430

