

【ゆるっと片付け7daysチェックリスト】

🌿ご自愛ひとこと付き🌿

1日目：リビングのものをカゴにポイ

→「元に戻す」は考えず、カゴに入れるだけ！

💬 今日のひとこと：「完璧じゃなくていい。まず一步🌿」

2日目：カバンと財布をリセット

→レシートとゴミだけ抜き取ればOK。

💬 今日のひとこと：「軽くなると、気持ちも軽くなる🌸」

3日目：洗面所の古いものを抜き取る

→古いタオルや使わないサンプルを抜き取るだけ。

💬 今日のひとこと：「未来の自分に、小さな思いやり」

4日目：冷蔵庫のドアポケットをチェック

→賞味期限切れをひとつでも見つけたら合格！

💬 今日のひとこと：「ひとつ捨てたら、充分えらい🌟」

5日目：クローゼット、ハンガー5本だけ整理

→今の季節に着ない服をそっと外して。

💬 今日のひとこと：「迷ったら、とりあえず“保留”でOK👍」

6日目：履かなかった靴をチェック

→この連休に履かなかった靴をひとつ見直し。

💬 今日のひとこと：「靴のスペースに、新しい風を🌬️」

7日目：好きな場所をちょっとだけ整える

→カウンター？本棚？お気に入りの場所をひとつ。

💬 今日のひとこと：「好きな場所が整うと、心もほぐれる🌺」

🌸ルールまとめ🌸

毎日15分だけ

できなくても気にしない

自分ルールで、ゆるっといこう！

「できる日も、できない日も、自分に〇（マル）をあげよう」🌸

