

Dette tar ikke mer enn 10 minutter!!

- Ta inni/utav oppvaskmaskinen
- Rydde overflater i et rom
- Støvsuge et rom
- Vaske gulv i et rom
- Tørke støv (se hvor langt du kommer)
- Sette på en maskin med klær
- Henge opp/brette klær
- Rydde i en skuff
- Vaske overflater på badet
- Vaske toalettet
- Vaske overflater kjøkkenet
- Slå på musikk og dans!!
- Mediter!
- Gjør yoga eller annen trening
- Gå en liten tur
- Skriv handleliste
- Planlegg ukens middager
- Vask badekaret/dusjen
- Plant en blomst
- Nyt en kopp kaffe/te
- Ring en venn 😊
- Rydd skohyllen
- Vann blomstrene
- Gå ut med søpla
- Finn 5 ting du kan kaste
- Rydd vesken
- Rydd klesskapet
- Bær noe opp eller ned
- Rydd i barnas leker
- Rydd i bilen (ta med en pose til søppel og en til ting som ikke hører hjemme der)
- Rydd i skapet under vasken på kjøkkenet
- Slapp av med en podcast
- Noter ukens gjøremål
- Lek med barna
-
-
-
-
-
-