✅ ZAZIMOVÁNÍ PRÁZDNÉ NEBO SEZÓNNÍ NEMOVITOSTI

Check-list pro klidnější duši a bezpečnou zimu ❄️

- [ ] 💧 Vypustit vodu nebo nastavit temperování, podle technického řešení domu.
- [ ] 🔌 Vypnout hlavní jistič a odpojit spotřebiče.
- [ ] 🔥 Revize komínu, kotle a elektroinstalace.
- [ ] 🍂 Úklid kolem domu – listí, tráva, zahrada.
- [ ] 🚪 Zabezpečit okna a dveře.
- [ ] 👀 Občasná návštěva – kontrola stavu.

🧠 Jak překonat nechuť začít?

Metoda Timeboxing: nastavte budík na 30 minut a věnujte se jen jedné věci. Úkol má jasný konec, takže se vyhnete pocitu zahlcení.

Metoda "splněno": Každý odškrtnutý úkol na checklistu je cesta ke štěstí. Ve chvíli, kdy si něco fyzicky odfajfkujete, vaše tělo vyplaví dopamin = hormon štěstí a odměny,

💡 díky tomu zažijete malý pocit radosti a spokojenosti, který vás motivuje pokračovat dál. Checklist tak není jen seznam úkolů, ale i jednoduchý nástroj, jak si celý proces zpříjemnit.