✅ ZAZIMOVÁNÍ VLASTNÍHO DOMOVA

Check-list pro klidnější duši a bezpečnou zimu ❄️

- [ ] 🔥 Revize kotle a topení ideálně už v srpnu (poznačit do kalendáře).
- [ ] 💨 Větrat 2–3× denně + mikroventilace na noc.
- [ ] 🪟 Kontrola rosících se oken - prevence proti plísním.
- [ ] 🏠 Střecha a okapy – vyčistit od listí.
- [ ] 🌳 Zahrada – poslední seč, hadice uklidit, nábytek zazimovat.
- [ ] 💡 Venkovní technika – osvětlení, brány, elektronické prvky, které potřebujeme i v mrazu.
- [ ] 🍵 Zútulnění – nový hrnek na čaj, teplá deka, drobné dekorace pro radost.

🧠 Jak překonat nechuť začít?

Metoda 5 minut: řekněte si: „Budu to dělat jen 5 minut.“ Vyhnete se pocitu závrati z nekonečné práce a upřímně, po 5ti inutách se často už nechce přestat.

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.