

30 dager til et ryddigere hjem

- Enkle utfordringer for mindre rot og mer ro



Føler du at hjemmet trenger en liten restart?

Disse ryddeutfordringene hjelper deg å skape mer orden med ett lite steg av gangen. Hver dag får du en konkret oppgave som tar ca. 10-20 minutter, slik at du får gjort litt uten å bli overveldet.

Etter 30 dager vil du merke forskjell
- både i hjemmet og i deg selv.

30-dagers ryddeutfordring

En enkel plan for å rydde litt hver dag og for å skape et roligere hjem

Du er nå i gang med vår 30 dagers utfordring. Valget du har tatt betyr at du er klar for en endring. For at du skal få optimalt utbytte av utfordringen og ikke glemme den i hverdagskaoset, vil vi anbefale deg å:

1. Skriv ut arket og heng det et synlig sted. ☐
2. Gjør en oppgave om dagen. Du kan følge dagenes i rekkefølge, eller velge fritt. ☐
3. Kryss av underveis- små steg gir stor forskjell. ☐

Kryss av når oppgaven er gjort, og så er det bare å gjøre seg klar for store endringer med små grep.



Vi heier på deg og ønsker deg lykke til på veien!

Uke 1 – Kom i gang

Oppgave	Utført
Rydd nattbordet	
10 -15 minutters pustepause uten distraksjoner	
Kast gamle kvitteringer	
Rydd kjøkkenbenken	
Fjern 5 ting du ikke bruker	
Gå ut med søppelet og det som skal gjenvinnes	
Rydd skoene i gangen	

“Litt hver dag gir stor forskjell! Du trenger bare 10–15 minutter daglig.”

Uke 2 – Kjøkken og bad

Oppgave	Utført
Gå gjennom krydderhyllen	
Sjekk kjøleskapet for utgåtte varer	
Rydd en kjøkkenskuff	
Kast gamle rengjøringsprodukter	
Tørk av speil og vask	
Sorter sminke / hudpleie	
Kast gamle håndklær eller kluter	

Uke 3 – Klær og tekstiler

Oppgave	Utført
Rydd og sorter t-skjorter og topper	
Gå gjennom undertøysskuffen	
Sorter sokker – kast hull eller enslige	
Hent frem klær du ikke har brukt på et år og sorter/doner	
Rydd nattøy og treningstøy	
Organiser jakker og yttertøy f.eks. etter årstid.	
Rydd vesker og sekker	

Uke 4 - Papirer og digitalt

Oppgave	Utført
Sorter viktige papirer	
Kast gamle bruksanvisninger eller garantiark	
Tøm e-posten for reklame	
Rydd bilder på mobilen	
Slett apper du ikke bruker	
Rydd skrivebordet	
Tørk støv og overflater	

Siste steg og snart i mål!

Oppgave	Utført
Donere en pose med ting du ikke trenger	
NYT et ryddigere hjem, ta et bilde og feir at du er i mål med 30 dagers utfordring	

Refleksjonsnotat:

Hvordan gikk det? Merker noen endringer i hjemmet? Hvordan føler du deg? Hva vil du ta med deg videre?

Ekstra:

Gi bort og donasjonsliste

“Ting som får et nytt hjem”

Når du gir bort ting du ikke lenger bruker, skaper du plass, både fysisk og mentalt.
Bruk denne siden til å holde oversikt over hva du har donert eller gitt bort.

Hva gir du bort?	Hvem får det?	Dato levert	Følelse/notat

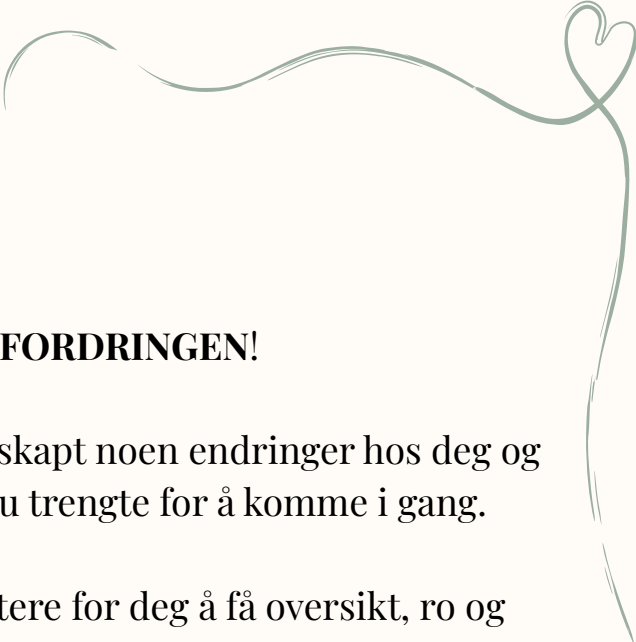
Hvordan føltes det å gi bort disse tingene?

Hva har du lært om hva du faktisk trenger i hjemmet ditt?

Ukentlig vaskeplan

*Hold oversikt og skap gode rutiner .
Litt hver dag gir et rent og rolig hjem.*

Dag	Oppgaver	Utført



TAKK FOR AT DU TOK UTFORDRINGEN!

Vi håper denne 30 dagers utfordringen har skapt noen endringer hos deg og i hjemmet, og gjerne gitt deg den roen du trengte for å komme i gang.

Vi kan også hjelpe deg med å gjøre det lettere for deg å få oversikt, ro og trivsel i hjemmet, så kan du bruke tid på det som virkelig betyr noe.

Vi tilbyr:

- Fysisk ryddehjelp
- 1-1 online coaching
- Gratis befaring
- Digital veiledning

Ta kontakt for mer informasjon:

Marielle:

- ryddighjem@gmail.com
- ryddighjem.com
- Tlf: 415 02 966
- @ryddighjem på Instagram/Facebook

Renate:

- Renate@ryddeveilederen.com
- ryddeveilederen.com
- Tlf: 477 11 763
- @ryddeveilederen på Instagram

HEIArop fra Marielle & Renate