

Все по полочкам

Как превратить быт (из мучения) в
удовольствие

ДОМ

ЖИЗНЬ

Вика
Боярская

Лекция

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



Вика Боярская журналистка, повар, фуд- СТИЛИСТ



- Создательница проекта «Домоводство 2.0»
- Работала редактором и писала для изданий: «ХлебСоль», «ПЕРВОЕ. ВТОРОЕ. ТРЕТЬЕ», «Большой город», «Афиша. Мир», «Афиша. Daily», CONDE NAST TRAVELLER, ведущая подкаста «Истории любимых продуктов»
- Совместно с шеф-поваром Иваном Шишкиным написала книгу «Съедобное несъедобное»
- Живет в Аргентине

легче!

Продюсерский центр
Владимира Яковлева

Вика Боярская

Все по полочкам



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Что нас ждет сегодня:

- познакомимся
- узнаем, почему «Домоводство» все еще важно.
Это в двадцать первом-то веке!
- обсудим бытовые ловушки, в которые
попадают почти все
- расскажу про курс
- сделаем практику, которая поможет улучшить
ваш быт прямо сейчас
- отвечу на вопросы

МИССИЯ

Я верю, что у каждого из нас есть собственные представления об идеальном доме. И моя задача — стать проводником на вашем пути к себе домой.



СКАЧАНО С САЙТА
WWW.SW.HELP
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Что такое *быт*?

Напишите, какие ассоциации у вас
возникают с *Этим словом*

Что такое быт?

- Предсказуемость, безопасность
- Красота
- Комфорт
- Творчество
- Забота о себе и самоуважение



Это про вас?

- Когда вы убираетесь, раскладываете вещи?



Это про вас?

- Когда вы убираетесь, раскладываете вещи?
- *Складываете вещи рулетиками, как советует Мари Кондо?*



Легче!

Продюсерский центр
Владимира Яковлева

Вика Боярская

Все по полочкам

Мари Кондо и рулетики



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯИСЯ!

Это про вас?

- Когда вы убираетесь, раскладываете вещи?
- Складываете вещи рулетиками, как советует Мари Кондо?
- *Кто-то, кроме вас, это делает?*

Это про вас?

- Когда вы убираетесь, раскладываете вещи?
- Складываете вещи рулетиками, как советует Мари Кондо?
- Кто-то, кроме вас, это делает?
- *Сколько времени тратите на наведение порядка?*

Что сжигает ваше время?



Практика!

- Что может
улучшить ваш
быт прямо
сейчас?



Знакомо?

- От беспорядка дома у вас регулярно *портится настроение*, но ситуацию никак не взять под контроль.
- Вы так устаете на работе, что *на быт не остается сил*.
- Вы хотите от дома комфорта и уюта, но расслабиться там *не получается*.

Знакомо?

- Быт *отнимает* энергию и радость.
- Не получается *справедливо поделить* домашние дела с домочадцам.

Я в порядке

Как найти радость
и вдохновение в
домашних делах

*Курс Вики
Боярской*

5

модулей

10 лекций
Домашние задания



МОДУЛЬ №1: Организация пространства и порядок: простые методы для легкого быта

МОДУЛЬ №3: Бюджет: как высвободить ресурс для радости

МОДУЛЬ №5: Как развить бытовую зрелость?

МОДУЛЬ №2: Еда и кухня: лайфхаки от повара, который накормил 100 человек и даже не сильно устал

МОДУЛЬ №4: Ресурсы и отношения: как выстроить взаимодействие с членами семьи, чтобы не выгорать

Я в порядке

Как найти радость
и вдохновение в
домашних делах

*Курс Вики
Боярской*

10

лекций

ЛЕКЦИЯ №1: "Порядок - это не мое". Разбираемся, откуда берется это заблуждение.

ЛЕКЦИЯ №3: "Пищевая капсула". Технические решения, как покупать и хранить продукты

ЛЕКЦИЯ №5: Бюджет - это не только про деньги, но и про самый ценный наш ресурс - время. Как сэкономить по-настоящему?

ЛЕКЦИЯ №7: Отношения с близкими, окружающими в быту.

ЛЕКЦИЯ №9: Из чего выросло наше бытовое поведение.

ЛЕКЦИЯ №2: Конкретные методы и лайфхаки для организации быта.

ЛЕКЦИЯ №4: Практические лайфхаки от повара, как готовить с радостью и меньше уставать.

ЛЕКЦИЯ №6 На чем стоит экономить, а на чем нет, исходя из ваших ценностей, как научить детей рационально подходить к быту.

ЛЕКЦИЯ №8: Что такое бытовое выгорание? Как его диагностировать и что делать?

ЛЕКЦИЯ №10 Дети и быт. Как организовать участие детей с пользой для всех?