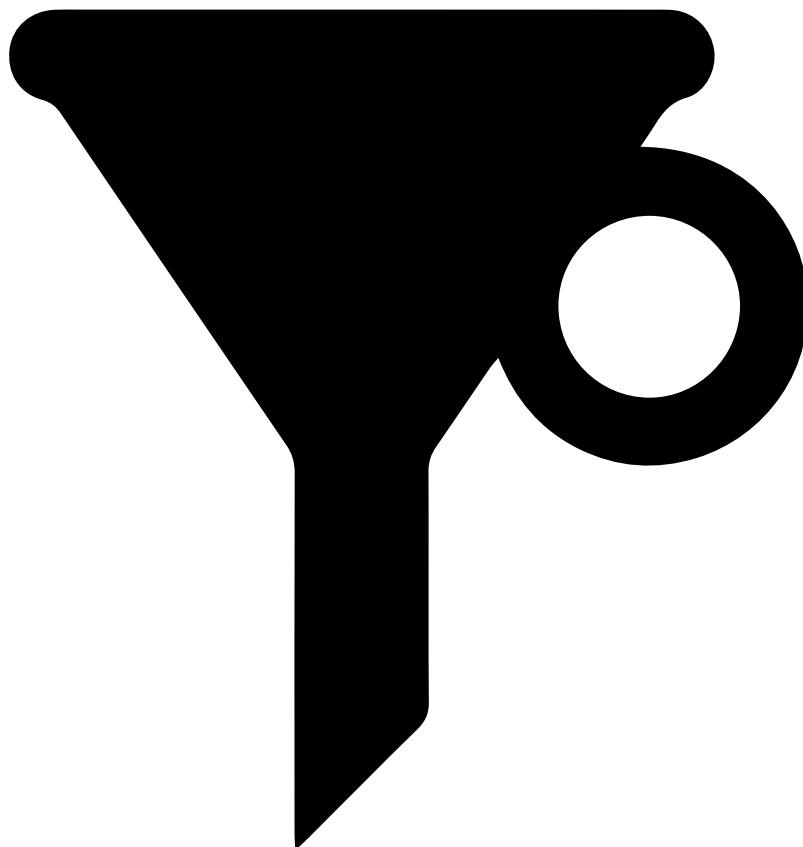
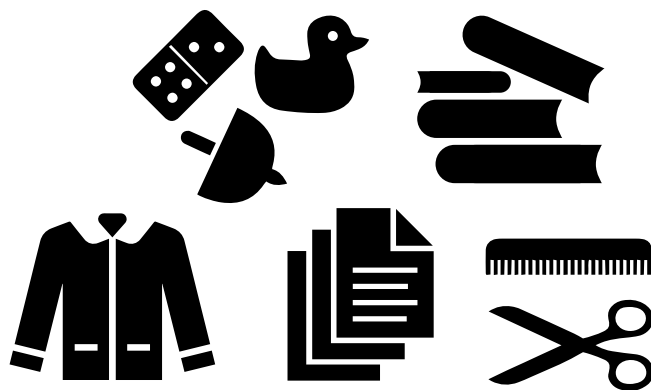


Jak vytrždit domácnost a žít chytře



Podle SWAP PRAGUE
a dalších oblíbených zdrojů



Vyhlašujeme konec nepořádku, přeplněným domácnostem, rozhrabošeným šuplíkům i haldám oblečení ve skříních. Také všem předmětům, na které se práší a o které by se mělo pečovat a ne je nechat napospas pavučinám a molům. Naše cesta je lemována méně věcmi, větší péčí a vědomou pozorností při nakupování. Jdete s námi? Pokud odpovídáte právě teď kladně, hodí se vám tento třídící manuál, který jsme pro vás připravili podle svých vlastních zkušeností i rad expertů.

Vždy je co zlepšovat a u organizace domácnosti tomu není jinak. Jenže ne každý je rozený „pořadač“ či Marie Kondo a libuje si v uklízení. Věříme, že zhmotněná motivace dodá kuráž všem, proto se zkuste naladit třemi důvody, proč se pustit do třídění domácnosti. Zavřete pak oči a představte si, že díky protříděné skříně či šuplíkům:

**1**

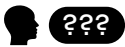
ušetříte peníze
Zjistíte totiž, kolik věcí už si nemusíte kupovat, protože je objevíte doma.

2

ušetříte čas
Nebudete už hledat věci na možných i nemožných místech, vyhnete se klasickému „Tady to někde musí být,“ budete mít věci v hrsti, místo toho, aby věci měly v hrsti vás.

3

ušetříte si trochu špatné nálady
10 z 10 expertů potvrzuje, že ve srovnaném prostředí se žije nejlépe.



4 hodiny úklidu se zdají být dost, ale co těch několik dnů i týdnů, které jsme strávili hledáním či nakupováním.



A pro úplné nováčky uvádíme tři novinky, které vám přinese roztříděná a srovnaná domácnost:

1

Více času na vaše blízké, vás samotné nebo aktivity, které vás skutečně baví.

2

Příležitost obklopit se jen těmi věcmi, které máte opravdu rádi.

3

Srovnané, harmonické prostředí velmi rychle projasní i vaši mysl.



Jednotlivé kroky pro snadné ale promyšlené třídění.



Uvařte si čaj nebo namíchejte gin s tonikem a začněte.

Kapitola 1: Plán a čas

Dobry plán je základ úspechu a nejdůležitější je, že nás mnohdy ochrání před zahlcením či přeceněním sil. I když si ceníme intuice nade vše, v tomto případě se zastavte a nejdříve se ptejte: „co chci třídít?“, „potřebuji probrat knížky nebo oblečení?“, „vlitnu nejdříve do kuchyně nebo do garáže?“

Položte si nakonec i tu úplně nejdůležitější otázku: „Jak chci, aby můj domov vypadal a jak se v něm chci cítit?“ Odpověď si napište velkým písmem na ledničku, může vypadat třeba nějak takto: „Chci si doma vytvořit prostor, kde mohu relaxovat“ nebo „chci mít více času na svou rodinu“ apod.

Když víte, proč to vlastně děláte, vyhradit si potřebný čas už bude hračka. Stačí otevřít diář a naplánovat si svůj den D. Časový plán se bude odvíjet podle toho, co se chystáte roztřídit, sami nejlépe víte, kde vás to nejvíc tíží.



TIPY z praxe:

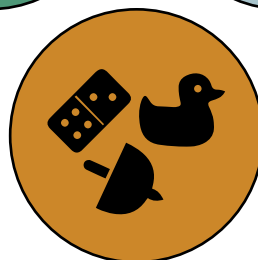
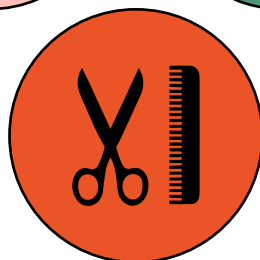
- Potřebujete alespoň 3 hodiny času na jednu kategorii věcí. Ale na oblečení si dejte klidně celý den, pokud se podezříváte, že máte víc jak 150 kousků v šatníku :)
- Doporučujeme uklízet podle metody Konmari, kterou máme osvědčenou. Rozdělení kategorií podle metody Konmari najdete níže, doporučujeme dodržovat uvedené pořadí. Pokud se vám do třídění podle kategorií nechce, klidně zvolte klasický způsob podle místností. Udělejte si však plán, od které místnosti začnete.



Kapitola 2: Konmari metoda

Marii Kondo netřeba představovat, tahle precizní žena uklízí po celé Planetě. Její kniha Zázračný úklid inspirovala i nás k novému pohledu na domov. Takže v základu doporučujeme její postup, ale s tím, že závěrem ještě dodáme, co nám u metody chybělo: návod, jak se věcí zodpovědně zbavit či šetrně získávat další. Kategorii níže je fajn se držet i v náležitém pořadí, proberte si to však dle svého. Většinou toho není málo. V tom není nikomu dobře, když neví, kde co je, a domov se stává neútulným. Ale zpět ke kategoriím, které zní:

- 1 Oblečení
- 2 Knihy
- 3 Papíry–dokumenty
- 4 Různé drobnosti
(např. věci z koupelny, kuchyně a jiné nezařaditelné)
- 5 Sentimentální předměty



Příklad z praxe:

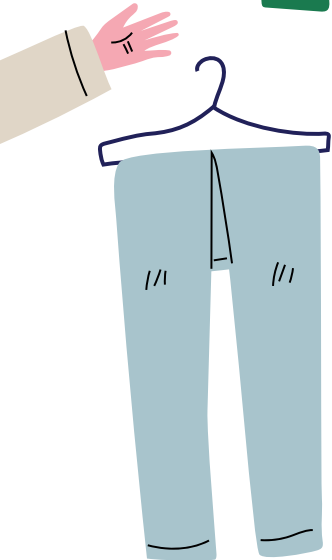
Když Lucka třídila domácnost podle metody Konmari, zjistila, že má doma asi 20 notýsků. V každé místnosti jich bylo několik, do té doby měla pocit, že žádný nemá. Lucce tato technika třídění pomohla podívat se na domácnost v celku a udělat si revizi domácnosti opravdu do hloubky :)



Kapitola 3: Den D



Nastal den, který jsme si zvolili k vytrídění vybrané kategorie. Ujistěte se, že máte k dispozici pytle nebo krabice na vytríděné věci a případně lepicí pásku. Vytvořte si příjemné prostředí ke třídění a začněte v ranních hodinách, kdy je mysl bystřejší a máte víc energie. Otevřete si okno. Berte následující hodiny jako příjemně strávený čas a hlavně jako investici do budoucna. Pamatujte, že samotný úklid není cíl, i když čirá radost se dostaví a potrvá a blahodárný účinek na sebe nenechá čekat. Mějte na paměti, proč domácnost třídíte, nebo čeho chcete dosáhnout, viz kapitola 1. Tak hurá na to! Až roztřídíte alespoň jednu kategorii, můžete sdílet svou fotku na sociálních sítích pod hashtagem #swap_prague #nevyhazujiswapuji.



Níže najdete otázky a momenty, které vám pomohou projít procesem hladce:

- Ptejte se sami sebe, jestli věc používáte nebo ne. Budete ji ještě potřebovat?
- Dělá vám konkrétní věc „radost“ nebo přináší užitek (doporučení podle Konmari metody)?
- Nejdříve věci vytrídíte a až potom plánujete úložné prostory.
- Držte se pravidla, že každá věc má své pevně určené místo.
- Uložené věci mějte snadno přístupné podle toho, jak často je používáte. Budete je pak snadněji vracet na určená místa a předejdete nepořádku.
- Kdy jsem to měl/a naposledy na sobě?
- Oblékl/a bych si to teď znovu na nějakou událost?
- Koupil/a bych si to teď znovu?
- Dá se daný kousek oblečení dobře kombinovat k mému stylu v šatníku?



Tajný TIP:

Pozvěte si profíka! Třeba Jana Bohmová www.janabohmova.cz, která nám s tímto manuálem pomohla, vás může tímto procesem osobně provést. Nebo vás třeba rád podpoří kámoš, jehož vztah k věcem vás inspiruje.



Kapitola 4: Strašáci, překážky a záseky při třídění



Je zcela v pořádku, že někdy váháme, které věci si doma opravdu nechat. Předměty, které ve vás vzbuzují radost a nebo jsou užitečné, si klidně nechte, buďte k sobě vlídní. Každý jsme jiný, máme individuální potřeby a preference, o životním stylu nemluvě. Nezapomeňme však, že méně je více! Věci, které nepoužíváme, časem ztrácí na hodnotě. Tak je klidně pošlete dál.



Otázky či strašáci, které vás možná ještě napadají, ale nenechte se jimi omezovat:

- Bylo to moc drahé!
- Co se nehodí, schovat neškodí?
- Byl to dárek, toho se nemůžu zbavit!
- Do toho jednou zhubnu!
- To mi dala Petra!

Na našem Youtube kanálu SWAP PRAGUE rozebíráme v sérii videí zmíněné strašáky, mrkněte...



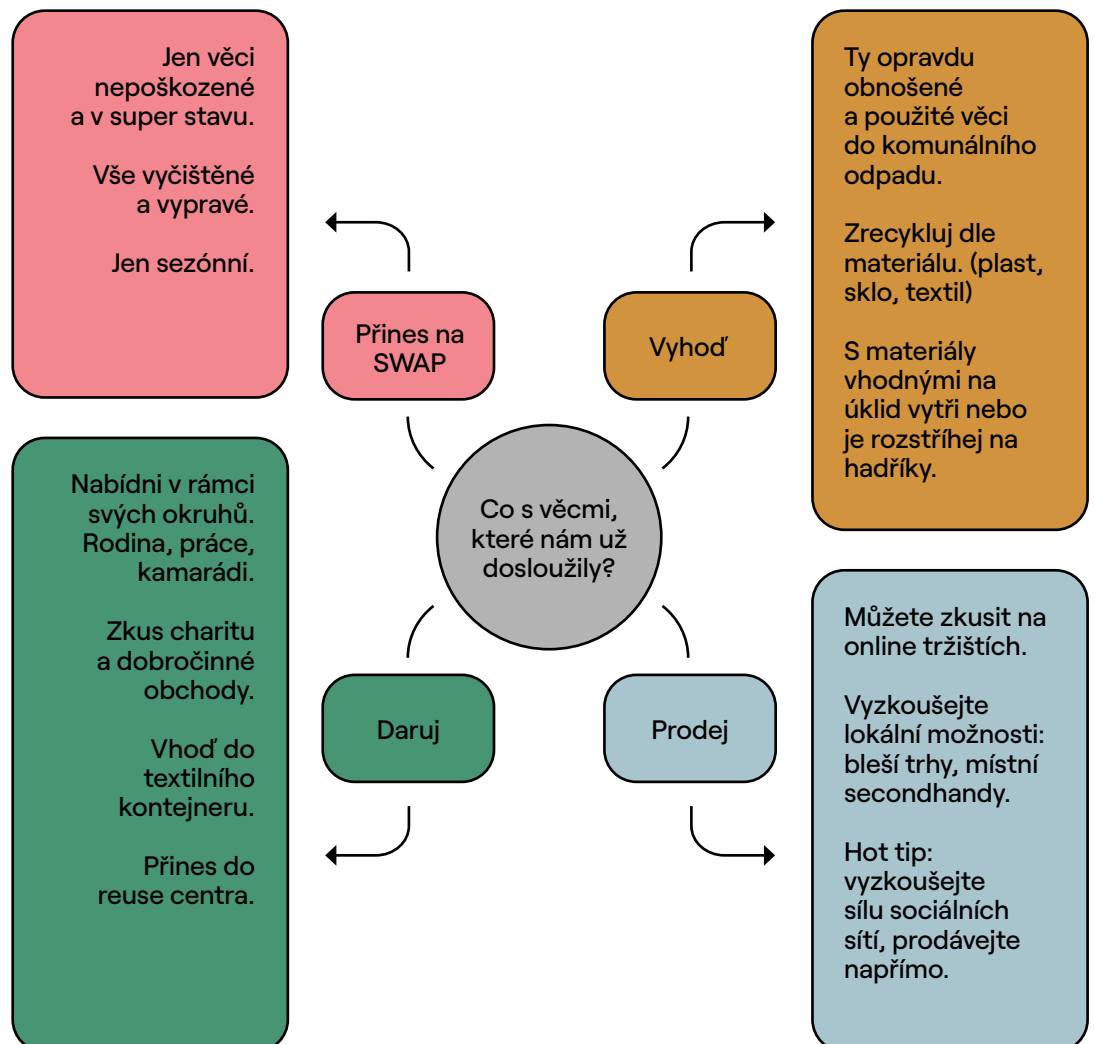


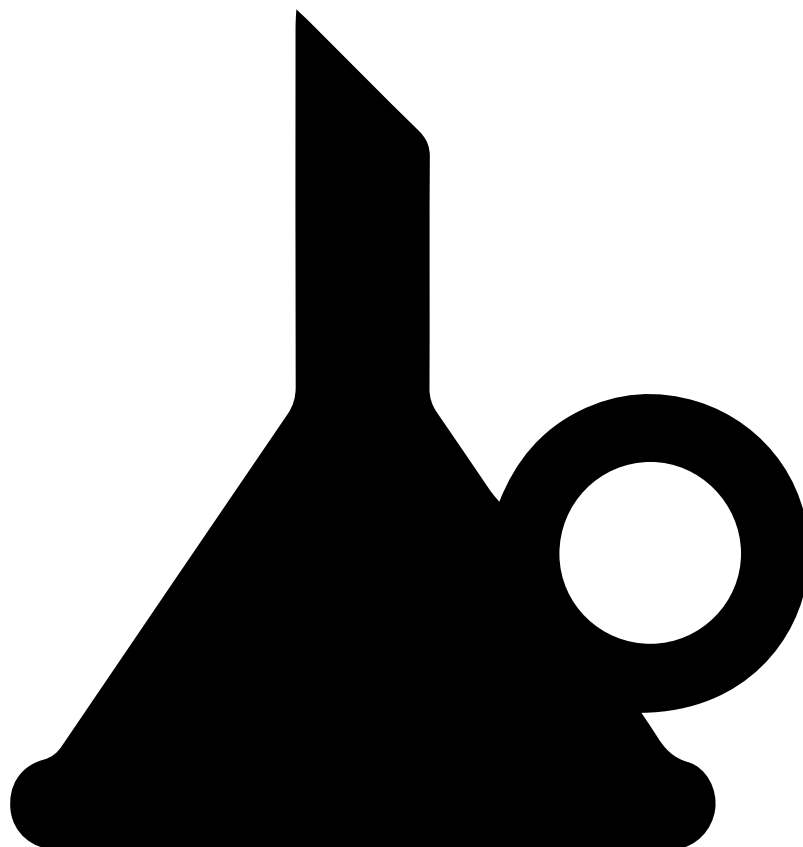
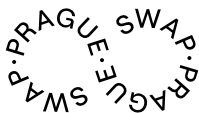
Kapitola 5: Kam s věcmi navíc?



Poslední, ale velice důležitá a oči otevírající kapitola. Co s věcmi, které už fakt nevyužijeme? Šetrně a smysluplně se jich zbavte. Tím, že překlopíte svoje přebytky do kontejneru, byste problém jen přesunuli na komunální služby a hlavně na Planetu. Proto vždy přemýšlejte, jestli je věc funkční a můžete ji někdo užít. Stanete se tak součástí skutečně smysluplného užívání věcí s ohledem na prostředí, ve kterém žijeme. A až příště půjdete do obchodu nebo na eshop, dvakrát si rozmyslete, zda to potřebujete. V eshop košíku si věc nechte ležet týden, pokud na ní nezapomenete, asi je pro vás důležitá. I toto nové chování přispěje k nezahlcené domácnosti, k přehlednosti a větší spokojenosti doma i v sobě. Vyzkoušeli jsme za vás!

Závěrem jsme pro vás vytvořili myšlenkovou mapu, která vás navede, jak naložit s věcmi navíc podle SWAP PRAGUE.





Zdroje:

Marie Kondo, Zázračný úklid

Jana Bohmová, Harmonický domov

www.janabohmova.cz

Naše vlastní zkušenosti a SWAP PRAGUE aktivity

www.swapprague.cz

Autor manuálu:

SWAP PRAGUE, šíření povoleno pouze s uvedením autorství SWAP PRAGUE

Podpořeno z grantu Magistrátu hlavního města Prahy.