

# Kúzelné upratovanie

SPOZNAJTE UMENIE PORIADKU A OBJAVTE TAJOMSTVO LEPŠIEHO, JEDNODUCHŠIEHO A HARMONICKÉHO ŽIVOTA. PRIPRAVENÍ NA ZMENU? **MÁRIA VEREŠOVÁ** MÁ PRE VÁS RADY. ALE TAKÉ OZAJSTNÉ, ZO ŽIVOTA.

Text: **Michaela Krivdová**  
Foto: **Mária Verešová, archív**

**Videá Marie Kondo obleteli svet, knihy prešli množstvom rúk a mnohé domácnosti priviedla nielen k uprataniu, ale i k minimalizmu. Kedy a v akej fáze života metóda Marie Kondo zaujala vás?**

Keď som sa v roku 2014 dozvedela o Marie Kondo, známa bola hlavne v Japonsku, kde žila. Jej kniha Kúzelné upratovanie bola v tom čase preložená do angličtiny a jej popularita odrazu narástla aj v iných kútoch sveta. Môj život sa v tom čase točil hlavne okolo mojich dvoch malých detí a starostlivosti o domácnosť. Akúkoľvek radu a tip, ako si to zjednodušiť, som vítala.

**O štyri roky neskôr ste sa s Marie Kondo nielenže stretli v Londýne, ale stali ste sa aj prvou slovenskou KonMari konzultantkou. Ako celý proces prebiehal?**

O metódu KonMari som sa začala zaujímať viac a veľmi som sa potešila, keď som zistila, že sa môžem stať

jej konzultantkou. Proces pozostával z viacerých krokov. Musela som si nielen prečítať celú knihu, ale aj upratať a zorganizovať si podľa nej vlastnú domácnosť a zúčastniť sa na dvojdnovom seminári. V rámci praktickej časti som musela pracovať s klientmi, zvládnuť test a investovať do licenčného poplatku.

**Môže sa teda stať certifikovanou konzultantkou každá, ktorá má takúto ambíciu?**

Áno, ktokoľvek, kto splní a absolvuje všetky uvedené kroky.

**Boli ste vždy ten typ „Monka“, ktorý mal vo všetkom poriadok, všetko malo svoje miesto a vyžadovali ste to aj od okolia?**

Akosi prirodzene inklinujem k poriadku, systému a jednoduchosti. Vždy som sa to snažila robiť hlavne kvôli sebe, pretože v poriadku sa mi lepšie funguje. Keď sa mi narodili deti, zistila som, že ma to stojí oveľa viac energie

a času. Vecí bolo odrazu oveľa viac. Kniha mi ukázala iný pohľad na moju domácnosť a veci v nej. Hlavná myšlienka, ktorú som si z nej zobrala, bola: „Obklopujte sa len vecami, ktoré máte radi a používate.“ Tento nový prístup si osvojili manžel aj deti.

**Jedna vec je mať upratané doma, druhá je venovať sa tomu ako profesii...**

Po uprataní a zorganizovaní vlastného domova som si uvedomila, že ma to baví. Videla som, že ľudia okolo mňa zápasia s neporiadkom, množstvom vecí a nevedia to sami vyriešiť. Často rezignujú alebo nedotiahnu celý proces do konca. Bola som nadšená, že im môžem pomôcť a ukázať, že to vedia zmeniť. Uvedomovala som si, že prichádzam s niečím novým. Aj keď tento typ služby nie je na Slovensku príliš známy (pred pár rokmi bol ešte menej) aj my tu zápasíme s tým, že v našich domácnostiach sa toho



### trh? Akí ľudia vás žiadajú o pomoc a s čím si najčastejšie nevedia rady?

Urobiť prvý krok, osloviť ma, nie je naozaj jednoduché. Vážim si to. Ubezpečujem ľudí, že som neprišla, aby som ich súdila, hodnotila a odsudzovala, ale aby som im pomohla a našla riešenie na ich problém. A že nie sú sami, kto tento problém má. Najčastejšie ma oslovujú, keď si nevedia dať rady s množstvom vecí, a s tým, že im vo veciach chýba systém. Ich každodenný život je preto komplikovaný a únavný.

### A ide skôr o ženy alebo aj o mužov, ktorí chcú týmto spôsobom pomôcť partnerkám?

Najčastejšie ma oslovujú ženy, pretože starostlivosť o domácnosť je hlavne na nich. Prijemným prekvapením býva, keď sa na upratovanie tešia aj muži. Mnohí klienti mi hovoria, že neporiadok a množstvo vecí nie je len vizuálnou prekážkou v ich domove, ale aj pôvodcom hádok a napätia medzi partnermi a deťmi.

„  
Ľudí za neporiadok neodsudzujem. Pomáham im zneškodniť ho.“

### „ Takže prídete ku klientovi domov, dáte si kávičku a vyhádzete mu všetky skrine. Tak to asi neprebíeha, však?“

Moje prvé stretnutie s klientom je iba konzultáciou. Tu ešte neupratujeme. Rozprávame sa o problémoch v domácnosti, čo funguje, nefunguje. Vždy ma zaujíma, ako si klient predstavuje záverečný stav, čo sa tým zmení, ako sa bude cítiť. Je dôležité si to predstaviť, pretože už samotný proces upratovania bude zložitý. Práve v tých ťažkých chvíľach, keď má mnoho ľudí chuť to vzdať, si treba pripomenúť to „prečo“. Zaujímavé je, že žiadna domácnosť nie je rovnaká. V každej žijú jedineční ľudia s rôznymi záujmami a príbehmi. Každému robia radosť iné veci a ja sa tak vždy na chvíľu pozerám na svet z ich pohľadu. >>



nachádza viac, ako potrebujeme. Na jednej strane si nechceme priznať, že problém s neporiadkom máme, a na strane druhej máme obavy obrátiť sa odborníka, ktorý nám vie pomôcť. Ľudia si myslia, že by si s tým mali vedieť poradiť sami.

Sú vôbec otvorení takejto možnosti, vyjsť s kožou, respektíve neporiadkom na

# bývajte krajšie s Evitou

» **Samotná metóda KonMari je založená na funkčných zásadách a pravidlách...**

KonMari metóda má určité pravidlá, ktoré vám pomôžu dostať sa do žiadaného cieľa, a tým je uprataná a zorganizovaná domácnosť, kde máte len veci, ktoré máte radi a používate.

**Predpokladám, že v prvom kroku si chce každý pomôcť najskôr sám. Kde však začať a ako postupovať? Na čo sa treba psychicky pripraviť?**

Upratovanie podľa KonMari nie je šprint, ale upratovací maratón. Nebude vám na to stačiť jeden víkend. Bude to chcieť čas, odhodlanie a energiu. Nejde o bežné upratovanie od prachu a špiny. Zrazu robíme mnoho rozhodnutí, ktoré sme dlhodobo buď nerobili, alebo sme sa im vyhýbali. Je to únavné, ale na druhej strane veľmi uspokojujúce. Odporúčam začať s kategóriou oblečenie alebo stačí aj s jedným šuplíkom. Hlavne začnite!

**V nejednej domácnosti je toľko vecí, že by vystačili aj pre domácnosti dve. Máme problém nielen s hromadením, ale i so samotným vyhadzovaním či darovaním?**

Ide o to, že veci v našich domácnostiach často nie sú len veci. Sú nositeľmi našich spomienok, príbehov a životných hodnôt. To, kým by sme chceli byť alebo kým sme v boli minulosti. Preto ich hromadíme a preto je zložitá sa s nimi rozlúčiť. Kúzelné upratovanie je nástroj, ktorý nám pomáha odkryť to, kto sme, naše obmedzujúce presvedčenia a zvyky. Pomáha nám prekonať ich a pohnúť sa vpred. Stretávam sa s tým, že ľuďom sa po upratovaní uľaví a spolu s fyzickými vecami sa zbavajú aj akéhosi neviditeľného bremena.

**Cestou je teda dať každej veci miesto a istá forma minimalizmu. Funguje na klientov ako lákadlo na zmenu napríklad**

Kto je?

**MÁRIA VEREŠOVÁ**

Zakladateľka Harmonického bývania a prvá slovenská KonMari konzultantka vždy chcela robiť prácu, v ktorej môže pomáhať ľuďom. Aj vďaka stretnutiu s Marie Kondo v Londýne sa vydala na cestu uprataného domova, kde sa nielen jednoducho udržiava poriadok, ale i zlepšuje život. Pokojne aj u vás doma!



**to, že im poviete, koľko času reálne ušetria upratovaním?**

Určiť každej veci miesto, kde bude odložená a kam ju budeme po použití vracat, je dôležité na to, aby poriadok bol trvácí a udržateľný. Mojm cieľom je pomôcť urobiť priestor funkčný, aby veci v ňom slúžili a ľudia ich mali radi. O takýto priestor je potom radosť starať sa.

**Koľko času zaberie upratanie celej domácnosti touto metódou?**

Je to individuálne a závisí to od množstva vecí, ktoré človek vlastní, od veľkosti domu či bytu, od schopnosti rozhodovať sa a od ochoty zmeniť sa.

**A udržať si výsledok je asi podobná cesta, ako udržať si váhu po tom, ako sme schudli, však?**

Zmena domácnosti vyžaduje aj zmenu návykov a zvykov. Tých starých a nefunkčných sa treba zbaviť a treba si osvojiť

nové, prospešnejšie. V upratanej a zorganizovanej domácnosti to však ide jednoduchšie, pretože odrazu máte menej vecí a všetky majú svoje miesto. Máte oveľa viac energie a pocit kontroly. Mnohí ľudia si uvedomia, že ich kvalita života sa vďaka poriadku zlepšila a už sa určite nechcú vrátiť späť.

**Začarovaný kruh upratovania dobre poznajú mamy na materskej dovolenke či rodiny s malými deťmi. Kadiaľ vedie cesta v tomto prípade?**

Menej je viac. Neporiadok a chaos vzniká hlavne preto, lebo máme skutočne veľa vecí a tie veci nemajú svoje miesto.





# 5 pravidiel metódy KonMari

## 1. Zaviazte sa poupratovať si

Ak to s upratovaním a so zmenou myslíte vážne, v kalendári si vyhradíte čas na upratovanie a v tom čase sa tejto aktivite naozaj venujete.

## 2. Predstavte si svoj ideálny život

Pred samotným upratovaním si povedzte, čo chcete, ako chcete žiť a aké sú vaše hodnoty. Táto metóda nie je len o upratovaní, ale aj o rozhodovaní sa, ako chceme žiť.

## 3. Upratujte podľa kategórie, nie podľa miestnosti

Aj kategórií je päť: oblečenie, knihy, papiere, komono (rôzne) a sentimentálne predmety. Je to jasný plán, vďaka ktorému prejdete a chytnú do ruky všetky veci vo svojej domácnosti.

## 4. Rozhodnite sa, ktoré veci vám robia radosť

Toto je niečo, vďaka čomu sa KonMari metóda líši od iných metód. Sústreďte sa v prvom rade na to, čo si nechávate, a nie na to, čo dávate preč. Na veci, ktoré máte naozaj radi, robia vám radosť a sú pre váš život dôležité.

## 5. Najskôr vyhadzujte a potom organizujte, skladajte

Robiť to naopak je chyba, ktorú robí mnoho ľudí, a potom sa pýtajú: „Prečo neustále upratujem a výsledok nevidno?“ Lebo veci len organizujete, ale nevyhadzujete.

### Je vhodné zapojiť do upratovania deti a partnera?

Pravdou je, že upratovanie málokoho baví. A nútenie nepomáha. Každý člen domácnosti by však mal prispievať k tomu, aby sa nám spoločne dobre žilo. A to aj len tým, že po sebe odloží špinavé veci do koša na bielizeň. Zapojiť deti a partnera do upratovania je niekedy dlhodobý proces.

### Marie Kondo vo svojej knihe píše aj o veľmi zvláštnom fenoméne spojenom s chudnutím. Fakt za to môže proces upratovania?

Ide o to, že chudnutie a zdravý životný štýl sú tiež spojené so zmenou návykov a s disciplínou. Je ťažké

zdravo sa stravovať a dodržiavať nejaký režim, keď je okolo vás chaos a neporiadok. V tej chvíli musíte riešiť kopec iných problémov a na zdravé stravovanie neostáva priestor, energia ani čas. Prvú vec, čo by ste mali urobiť, keď sa rozhodnete chudnúť, je upratať si chladničku a skrinky v kuchyni. Dať preč všetko nezdravé jedlo a dať si tam iba to, čo plánujete jesť. Pre náš mozog je neporiadok únavný, strácame schopnosť sústrediť sa a správne sa rozhodovať. Výsledkom je, že potom častejšie siahame po nezdravom jedle.

„ Stačí upratať jednu zásuvku a potom to už pôjde. “

Takže vo finále môžeme čakať nielen zmenu doma, ale aj v živote...

Jednoznačne. Upratovaná a zorganizovaná domácnosť nám dáva priestor na lepšiu organizáciu a zvládanie každodenných povinností. Pomáha nám žiť ľahšie a jednoduchšie.

### Ak by ste mali dať jednu jedinú radu v súvislosti s upratovaním, ako by znela?

Jednoduchosť. Zaveďte do svojej domácnosti jednoduchosť. Buďte vyberaví v tom, čo si pustíte do svojho domova. Nedovoľte veciam, aby vás okrádali o priestor, pohodu a pokoj.

MS207116/O1

## Bez výčítiek

Vysmážanie je veľmi obľúbený spôsob prípravy jedla. Ale každý jeden kúsok, pripravený v horúcom oleji, predstavuje záťaž pre náš tráviaci trakt. Vašich obľúbených „vysmážancov“ sa však hneď nemusíte vzdať. V teplovzdušnej fritéze „vysmážete“ všetko ako na oleji – lenže bez neho, alebo len s minimálnym množstvom. Skúste napríklad **ZEMIAKOVÉ CHIPSY** – garantujeme vám, že budú chutiť lepšie, než tie z obchodu!

### AKO NA TO?

- Dva veľké zemiaky ošúpeme a nakrájame na tenké plátky.
- Na 15 minút ich ponoríme do studenej vody, potom vodu zlejeme a zemiaky opäť namočíme do studenej vody na 15 minút.
- Vodu zlejeme, zemiakové plátky osušíme, premiešame s 1 lyžicou oleja a soľou
- Fritujeme 15 – 18 minút, každých 5 – 7 minút zemiakové chipsy premiešame.

### TIP:

V teplovzdušnej fritéze Philco PHAF 5000 s cyklónovým ohrevom hruvo pripravíte hoci aj celé kura a v koši s predelením môžete smažiť gulôčky aj hranolky bez toho, aby sa vám pomiešali. S fritovaním vám pomôže 9 programov, časovač a nastavenie teploty od 80 do 200 °C. Inteligentné prerušenie varenia šetrí energiu a neovplyvňuje výsledné jedlo.

