

Zbavte sa
**ZBYTOČNOSTÍ
V DOMÁCNOSTI**
A VÁŠ ŽIVOT BUDE
šťastnejší



Máte pocit, že by vám prospela zmena, ktorá by vás posunula ďalej, no nemáte odvahu na radikálne kroky? Túžite po šťastnejšom a naplnenejšom živote, ale nevíete, ako by mal vyzeráť prvý krok k tomu, aby ste ho dosiahli? Radi by ste sa začali zdravšie stravovať, lenže nevíete, ako a kde začať?



V tom prípade môžete proces zmeny naštartovať generálnym upratovaním domácnosti, ktoré vám pomôže zbaviť sa nepotrebných vecí a nakopne vás k pozitívnym zmenám aj v ďalších oblastiach – ak sa dokážete zbaviť starých či nepotrebných harabúrd v byte či dome, uvedomíte si, čo je pre vás skutočne dôležité, pocítite vnútornú úľavu, prílev energie a chuti do života, a hlavne si vytvoríte priestor pre niečo nové a krásne. „**Upratovanie nám pomáha prehodnotiť život. Máme možnosť odstrániť to, čo nepotrebujeme a posunúť sa vpred. Vyčistiť nielen náš domov, ale aj myseľ. Napríklad upratovanie kuchyne nás môže naštartovať k lepšiemu stravovaniu. V upratanom priestore bude oveľa jednoduchšie osvojiť si nové návyky. Upratované prostredie nás bude podporovať v tom, na čo sa chceme sústrediť a čo chceme dosiahnuť. Veľké upratovanie domácnosti, ktoré dostalo názov aj upratovací maratón, automaticky ovplyvní aj iné oblasti nášho života, ako sú vzťahy, financie alebo zdravie. Tieto sú vzájomne prepojené. Veľké upratovanie je upratovanie, ktoré mení život,**“ hovorí KonMari konzultant Mária Verešová. Majka sa venuje upratovaniu podľa metódy KonMari, za ktorou stojí japonská odborníčka na upratovanie, vyznávačka minimalizmu a autorka bestselleru Kúzelné upratovanie Marie Kondo.

Prečo DAŤ STOPKU NEPORIADKU?

Pokiaľ žijeme v neporiadku, teda v priestore, ktorý je preplnený nepotrebnými vecami a pôsobí neusporiadane, či chceme, alebo nie, vyvoláva to v nás stres, pocity úzkosti, frustrácie až beznádej. Napríklad štúdia vedcov z kalifornskej univerzity v Los Angeles preukázala súvislosť medzi vysokou hladinou stresového hormónu kortizolu a veľkým množstvom nepotrebných predmetov v domácnosti. Odborníci takisto poukázali na výskyt úzkosti u žien napríklad pri pohľade na hŕbu neumytého riadu.

„ V domácnosti, ktorá je prehľadne uprataná a disponuje iba dôležitými predmetmi, vibruje pozitívna energia a žije sa v nej šťastnejšie. “



Takisto špinavá dlážka v kuchyni či oblečenie len tak pohodené na gauči v mnohých z nás vyvoláva ťažkosti so sústredením, znižuje schopnosť produktivity i kreativity. Pre našu myseľ je jednoducho ťažké koncentrovať sa či tvoriť v priestore, v ktorom vládne zmätok alebo špina. Na niektorých z nás neporiadok zasa vplýva tak, že prokrastinujeme, teda odkladáme riešenie dôležitých úloh na neskôr. Nuž a predstava oddychu v neupratanej domácnosti nie je tiež príliš lákavá, alebo áno? V neposlednom rade v nás chaos v domácnosti vzbudzuje výčitky svedomia, že ho nie sme schopní upratať. V súvislosti s tým sa objavuje aj strach z toho, ako sa neporiadku zbavíme v budúcnosti. No a neporiadok je spájaný aj so vznikom nadváhy a obezity či problémami v partnerskej oblasti. Existujú totiž štúdie, podľa ktorých partneri žijúci v neupratanej domácnosti majú menej sexu. Platí to aj naopak. Podľa odborníkov z New Jersey, páry, ktoré upratujú spoločne, majú lepší intímny život. Čo si o tom myslí odborníčka na upratovanie? **„Neporiadok odpútava našu pozornosť od toho, čo je dôležité. Oberá nás o energiu. Sme zaneprázdnení zbytočnými aktivitami, unavení a vystresovaní. Na druhej strane, poriadok nám pomáha žiť uvedomelejšie, robiť lepšie rozhodnutia, mať čas na seba a svojich blízkych. Poriadok pozitívne vplýva na naše fyzické i psychické zdravie,“** hovorí Mária Verešová.





Hurá, ide sa UPRATOVAŤ!

Pokiaľ ste sa pri čítaní predchádzajúcich riadkov rozhodli pre veľké upratovanie domácnosti, skôr, ako začnete, zamyslite sa nad niekoľkými dôležitými vecami. Čo je kľúčové? „**Skôr, ako sa pustíte do upratovania, mali by sme sa zamyslieť nad tým, čo ním chceme vlastne dosiahnuť. Treba si vytvoriť víziu. Pokojne si zobrat' aj pero a papier a svoje predstavy si zapísať. Veľké upratovanie často stroskotá, pretože ani nevieme, prečo ho realizujeme. Potom sa nám veľmi jednoducho stane, že keď sa nám pri upratovaní dostane do ruky nejaký predmet, nevieme sa správne rozhodnúť, čo s ním. Pokiaľ si však hneď na začiatku odpovieme na otázky, prečo si chceme poupraviť a ako má náš život vyzerat', bude celé upratovanie oveľa jednoduchšie a účinnejšie. Buďe nám jasné, či daná vec má, alebo nemá byť' súčasťou nášho ideálneho života. Nakoniec nám ostanú iba veci, ktoré máme naozaj radi, pretože nám robia radosť a pomáhajú nám žít' lepšie,**“ radí Mária.

Čo vám ešte môže pri upratovaní pomôcť? Stavte na minimalizmus, teda ponechajte si iba to najdôležitejšie. V prvom rade sa zamerajte na vyradenie nepotrebných predmetov, ktoré vám už dávno neslúžia, alebo predstavujú iba „lapače prachu“ a zbytočne vám zaberajú priestor. Tieto veci môžete roztriediť do kategórií podľa toho, či skončia na zbernom dvore, alebo ich odovzdáte charite, prípadne poputujú do odpadkového koša.

Pri upratovaní určite natrafíte na predmety, ktoré využívate sezónne, ako napríklad lyžiarsky výstroj či gril – tým nájdite nový domov na mieste, kde vás nebudú oberať o životný priestor a energiu. Vhodná je napríklad pivnica, povala alebo garáž.

V prípade, že nie ste si ani po stanovení jasnej vízie upratovania a hlbokom premýšľaní vyradením nejakých vecí istí, zabal'te ich zvlášť a odložte bokom, napríklad na povalu. Po čase s najväčšou pravdepodobnosťou zistíte, že vám vôbec nechýbajú a poputujú rovno do koša. Alebo, prinajhoršom, sa vám bude s časovým odstupom o ich budúcnosti rozhodovať ľahšie.

Po veľkom upratovaní by vám mali zostať iba predmety, ktoré k životu potrebujete alebo k nim máte špeciálny citový vzťah, teda vás robia dlhodobými šťastnými. Tým je dôležité stanoviť trvalý odkladací priestor, ktorý je ľahko dosiahnuteľný – ak danú vec z jej miesta vezmete, snažte sa ju po použití vrátiť späť. Ušetrí vám to čas upratovania v ďalších dňoch. Takisto nezbúdate na to, že najlepšie je priebežné upratovanie, ktorému venujete niekoľko minút každý deň. Potom môžete na „tradičnú upratovaciu sobotu“ zabudnúť a čas radšej venovať sebe a svojej rodine.

Pri generálnom upratovaní majte stále na pamäti, že minimalizmus je vo viacerých smeroch nielen veľmi praktický a užitočný, ale aj trendy. V domácnosti, ktorá je prehľadne uprataná a disponuje iba dôležitými predmetmi, vibruje pozitívna energia a žije sa v nej šťastnejšie.

