

## Profesionálna organizátorka – Mária Verešová: Neporiadok nás drží v zajatí

# Cítite sa vyčerpaní, zúfalí a vystresovaní?

## Vyliečte sa upratovaním



**Aj keď asi existujú i ľudia, ktorých upratovanie baví, pre väčšinu je to taká z núdze cnosť. O to viac prekvapí, že kniha o ňom sa predáva v miliónových nákladoch. Čo teda o ňom Marie Kondo také napísala, že sa predáva lepšie ako čerstvé rožky?**

Predovšetkým sa upratovaním zaoberá oveľa detailnejšie a ľudskejšie ako ostatné knihy. Je o pochopení podstatných vecí, o prerušení bezvýznamného puta k nepotrebným veciam a o nájdení systému v domácnosti. Keď som sa k nej na jar 2015 dostala, neexistoval ešte slovenský preklad a tak som ju čítala v angličtine, v ktorej mala názov Život meniace kúzlo upratovania. A musím povedať, že mne ho zmenila. Doslova mi otvorila oči. Nie

Podľa psychológov ide o terapiu proti stresu a depresii, podľa trénerov o lacný fitness a podľa kanadských vedcov dokonca o dokázanú prevenciu demencie. Napriek tomu tá zázračná činnosť málokoho z nás láka. Ide totiž o upratovanie. Svetoznáma Japonka **Marie Kondo** však propaguje metódu, vďaka ktorej dostalo ďalší lákavý prívlastok - kúzelné. Keď ju spísala do svojej prvotiny, okamžite sa z nej predalo po svete desať miliónov výtlačkov. Pričom jeden sa dostal do rúk Slovenky **Márie Verešovej** a v podstate jej zmenil život. Dnes je jej certifikovanou konzultantkou u nás.

je totiž len o uprataní domácnosti, pomáha upratať si v živote, prehodnotiť, čo nám slúži a čo už nie. Ako mame dvoch detí mi doslova zjednodušila život a priniesla väčšiu pohodu do našej domácnosti.

**Až takú, že keď ste už mali poriadok doma, chcelo sa vám upratovať ďalej?**

(úsmev) Cítila som, že by bola škoda, aby sa o pozitívach Kúzelného upratovania nedozvedelo viac ľudí. Preto som sa pred tromi rokmi prihlásila na seminár, ktorý Marie Kondo organizuje v Londýne a po jeho skončení som sa dostala k praktickej časti – upratovaniu s klientmi. Na základe toho som potom mohla absolvovať písomný test a po úspešnom zvládnutí ďalších potrebných krokov a uhra-

dení registračného poplatku som sa stala certifikovanou KonMari konzultantkou.

**A odvtedy pomáhate jej metódou upratovať druhým. Nesľubujete však nesplniteľné – že sa dá upratať raz a navždy? Prach totiž asi padať neprestane, veci sa neprestanú špiniť a sklo nezostane vyleštené...**

Mnoho ľudí pozná iba tento druh upratovania – čistenie. Kúzelné upratovanie Marie Kondo je o niečom inom. Cieľom jej metódy je nielen upratať si, ale hlavne zmeniť myslenie a vzťah k veciam. Ide teda o to uvedomiť si, ako chceme žiť. Skôr, ako sa človek pustí do upratovania podľa jej metódy, sa preto musí zamyslieť, ako má jeho domov vyzerať, ako

