

svetový
bestseller

—
2 milióny
predaných
kusov

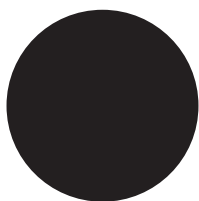
kúzelné upratovanie

japonské umenie, ako zbaviť dom
neporiadku a nájsť životnú harmóniu

MARIE KONDO

premedia

premedia



kúzelné upratovanie

japonské umenie, ako zbaviť dom
neporiadku a nájsť životnú harmóniu

MARIE KONDO

Marie Kondo: Kúzelné upratovanie

Prvé vydanie, preložené z autorizovaného
anglického vydania, vyšlo vo vydavateľstve

Premedia ako jeho 86. publikácia

www.premedia.sk

JINSEI GA TOKIMEKU KATAZUKE NO MAHO

Copyright © 2011 by Marie Kondo. Original

Japanese edition published by Sunmark

Publishing, Inc., Tokyo, Slovak/English translation

rights arranged with Sunmark Publishing, Inc.,

through InterRights, Inc., Tokyo, Japan, Waterside

Production Inc, CA, USA and Prava I Prevodi

Literary Agency, Belgrade, Serbia.

Cover design & layout © Martin Mistrík

Slovak edition © Premedia Group, s.r.o., 2015

Tranlastion © Ľuba Nitrová, 2015

Tlač Těšínská tiskárna, a.s.

ISBN 978-80-8159-223-2

OBSAH

Predslov	9
----------	---

I. Prečo nemôžem udržať vo svojom dome poriadok?

Nemôžete upratavať, ak ste sa nikdy nenaučili, ako	19
Upracte raz a poriadne	21
Upratujte každý deň trochu a budete upratavať večne	24
Prečo sa snažiť o dokonalosť	26
V okamihu, keď začnete, zmeníte svoj život	29
Experti na skladovanie sú škrečkovia	31
Zoraďujte podľa druhu, nie podľa miesta	33
Nepripôsobujte metódu svojej osobnosti	35
Urobte z upratovania výnimočnú udalosť	37

II. Najprv povyhadzujte

Naraz, rýchlo a dokonale	45
Než začnete, predstavte si, čo chcete dosiahnuť	46
Kritériá výberu: Vyvoláva to radosť?	50
Iba jedna kategória	54
Ak začnete „spomienkami“, kúzlo určite zlyhá	56
Nedovoľte rodine prizerať sa	58
Ak sa hneváte na svoju rodinu, dôvodom môže byť vaša izba	61
Čo nepotrebujete vy, nepotrebuje ani vaša rodina	65
Upratovanie je dialóg so sebou samým	69
Čo robiť, keď niečo nedokážete vyhodiť	71

III. Upratovanie podľa druhu funguje ako kúzlo

PORADIE PRI UPRAŤOVANÍ: Zachovajte správne poradie pri jednotlivých druhoch	77
OBLEČENIE: Vyložte každý kus oblečenia v dome na podlahu	79
POHODLNÉ ŠATSTVO: Degradácia do kategórie „domáce oblečenie“ je tabu	82
ULOŽENIE OBLEČENIA: Poskladajte ho správne a vyriešite problémy s úložným priestorom	84
AKO SKLADAŤ: Najlepší spôsob skladania pre dokonalý vzhľad šiat	87
USPORIADANIE OBLEČENIA: Tajomstvo, ako oživiť váš šatník	91
SKLADOVANIE PONOŽIEK: Starajte sa o ponožky a pančuchy s úctou	94
SEZÓNNE OBLEČENIE: Mimosezónne oblečenie nemusíte nikam odkladať	97
UKLADANIE KNÍH: Vyložte všetky knihy na podlahu	100
NEPREČÍTANÉ KNIHY: „Niekedy“ znamená „nikdy“	103
KNIHY, KTORÉ CHCEM: Tie, ktoré patria do Siene slávy	107
TRIEDENIE DOKUMENTOV: Pravidlo palca: Vyhodte všetko	110
VŠETKO O PAPIEROCH: Ako roztriediť problematické dokumenty	114
KOMONO (ROZLIČNÉ VECI I): Nechajte si veci, pretože ich milujete – nie však „pre istotu“	120
DROBNÉ MINCE: Urobte si motto z hesla „Do peňaženky“	122
KOMONO (ROZLIČNÉ VECI II): Na jedno použitie – Veci, ktoré si nechávate „pre istotu“	124

SENTIMENTÁLNE PREDMETY: Rodičovský dom nie je skládka spomienkových predmetov	130
FOTOGRAFIE: Majte sa radi takí, akí ste teraz	133
Ohromujúce zásoby, ktoré som videla	137
Redukujte, kým nedosiahnete bod, keď niečo klikne	140
Počúvajte intuíciu a všetko bude v poriadku	142

IV. Ukladajte veci tak, aby bol váš život vzrušujúcejší

Určite každej veci jej miesto	147
Najprv vyhadzujte, až potom ukladajte	150
Ukladanie: Postupujte čo najjednoduchšie	152
Neplytvajte úložným priestorom	155
Zabudnite na „ako sa pohybujem po dome“ a „intenzitu používania“	158
Nikdy nedávajte veci na hromadu: Riešením je vertikálne ukladanie	162
Nepotrebujete úložné boxy, priečinky a organizéry	164
Tašky najlepšie uložte v inej taške	168
Kabelku vyprázdňte každý deň	171
Veci, ktoré zaberajú miesto na zemi, patria do skrine	173
Odpracte veci z vane a kuchynského drezu	175
Urobte si z vrchnej police v knižnici osobný oltár	178
Ozdobte si šatník tajnými potešeniami	180
Nové šaty ihneď vybaľte a odstráňte z nich štítky	181
Nepodceňujte „hluk“ písomných informácií	184
Vážte si svoj majetok a získate silných spojencov	187

V. Kúzelné upratovanie dramaticky zmení váš život

Dajte si dom do poriadku a zistite, čo naozaj chcete robiť	193
Kúzelné upratovanie dramaticky zmení naše životy	196
Získajte sebadôveru vďaka kúzelnému upratovaniu	198
Lipnutie na minulosti alebo obavy z budúcnosti	200
Pochopiť, že sa zaobídete aj bez vecí	204
Zdravíte sa s vaším domom?	207
Vaše veci vám chcú pomôcť	210
Váš obytný priestor ovplyvňuje vaše telo	213
Upratovanie priťahuje šťastie	215
Ako rozpoznať, čo je skutočne vzácne	217
Obklopte sa vecami, ktoré vo vás vyvolajú radosť	220
Váš skutočný život sa začne, až keď upracete dom	222
Doslov	224

Predslov

Už ste niekedy bezhlavo upratovali, len aby ste čoskoro zistili, že váš domov alebo pracovná plocha sú opäť preplnené? Ak áno, dovoľte mi, aby som sa s vami podelila o tajomstvo úspechu. Začnite vyhadzovaním. Potom si dôkladne, kompletne, na jeden záťah upracte. Ak si osvojíte tento prístup, s neporiadkom sa môžete navždy rozlúčiť.

Aj keď je tento postup v rozpore s konvenčnými poznatkami, každý absolvent môjho súkromného kurzu si úspešne udrží dom v poriadku – a stane sa čosi neočakávané. Ak si dáte dom do poriadku, pozitívne to ovplyvní všetky ostatné aspekty vášho života – vrátane práce a rodiny. Tejto téme som venovala vyše osemdesiat percent svojho života, teda *viem*, že upratovanie skutočne zmení váš život.

Znie to stále ešte príliš dobre na to, aby to bola pravda? Ak je vaša predstava o upratovaní taká, že sa treba zbaviť jednej zbytočnosti denne, alebo upratať svoje priestory po kúskoch, potom sa nemýlite. To nebude mať veľký vplyv na váš život. Ak však zmeníte svoj prístup, upratovanie naň bude mať nesmierny dopad.

Ako päťročná som začala čítať časopisy pre gazdinky a to ma inšpirovalo, aby som sa v pätnástich pustila do vážneho štúdia upratovania. Som teraz poradkyňa a trávim väčšinu svojich dní návštevami domovov a kancelárií, poskytujem praktické rady ľuďom, ktorí považujú upratovanie za niečo ťažké, ktorí pri uprato-

vaní trpia, alebo si chcú urobiť poriadok, ale nevedia, kde začať.

Moji klienti vyhodili množstvo vecí, od oblečenia a spodnej bielizne cez fotografie, písacie potreby a výstrižky z časopisov až po vzorky mejkapu. Spolu je to vyše milióna položiek. Nepreháňam. Pomáhala som klientom, ktorí vyhodili na jeden záťah dvesto štyridsaťpäťlitrových odpadkových vriec.

Z môjho výskumu umenia organizácie a z mojich skúseností pri pomoci neporiadnym ľuďom, ako sa stať poriadnymi, vyplynula jedna vec, ktorú môžem s istotou vyhlásiť: dramatická reorganizácia domova spôsobuje zodpovedajúce dramatické zmeny životného štýlu a perspektív. Pretvára to život. Myslím to vážne. Tu je len niekoľko svedectiev bývalých klientov.

Po kurze som dala výpoveď v práci, začala som podnikat' a robiť to, o čom som snívala od detstva.

Váš kurz ma naučil vidieť, čo naozaj potrebujem a čo nie. Nuž som sa rozviedla. Teraz som oveľa šťastnejšia.

Niektu, s kým som chcela nadviazať kontakt, to spravil sám.

S radosťou vám oznamujem, že od tej doby, čo som si upratala svoj byt, sa mi podarilo zvýšiť obrat z predaja.

S manželom spolu vychádzame oveľa lepšie.

*Prekvapilo ma, ako veľmi som sa zmenila, stačilo iba vyhá-
dzať zbytočnosti.*

Konečne sa mi podarilo zhodiť tri kilá.

Moji klienti vždy pôsobia šťastne a výsledky dokazujú, že upratovanie zmenilo ich spôsob myslenia a ich prístup k životu. V skutočnosti to zmenilo ich budúcnosť. Prečo? Touto otázkou sa kniha zaoberá podrobnejšie, ale v podstate ide o to, že ak dáte svoj dom do poriadku, môžete dať do poriadku aj svoje záležitosti a svoju minulosť. Vďaka tomu zistíte celkom presne, čo v živote potrebujete a čo nie, a tiež čo by ste mali a nemali robiť.

Ponúkam kurzy pre ženy v ich domácnostiach aj pre majiteľov firiem v ich kanceláriách (druhé spomínané kurzy si vyžadujú úvod). Ide vždy o individuálne lekcie, ale už teraz musím utekať pred záujemcami. V súčasnosti mám termíny zaplnené na tri mesiace dopredu a denne dostávam žiadosti od ľudí, ktorým ma odporúčali bývalí klienti, alebo ktorí počuli o kurze od niekoho iného. Cestujem z jedného konca Japonska na druhý a niekedy i cez oceány. Vstupenky na jednu z mojich verejných prednášok pre gazdinky a matky sa predali cez noc. Vznikol poradovník nielen pre náhradníčky, ale aj poradovník na zapísanie sa do poradovníka. Ale ja svoje

prednášky neopakujem. Z obchodného hľadiska by to mohlo vyzerať ako fatálna chyba. No čo ak v absencii opakovania tkvie tajomstvo popularity môjho prístupu?

Ako som povedala na začiatku, ľudia, ktorí používajú moju metódu, sa nikdy viac nevrátia k chaosu. Vzhľadom na to, že dokážu udržať vo svojom priestore poriadok, nie je nutné, aby absolvovali viac mojich lekcií. Občas navštívim absolventky svojich kurzov, aby som videla, ako sa im darí. V takmer každom prípade nájdem poriadok nielen v ich domácnostiach alebo kanceláriách, dokonca svoj priestor neustále vylepšujú. Z fotografií, ktoré posielať, je zrejmé, že majú nielen menej vecí, ako keď absolvovali kurz. Kúpili si aj nové závesy a nábytok. Sú obklopené iba vecami, ktoré milujú.

Prečo môj kurz mení ľudí? Pretože nejde iba o techniku. Upratovanie je rad jednoduchých krokov, v ktorom sa objekty presúvajú z jedného miesta na druhé. To znamená presunúť veci tam, kam patria. Zdá sa to natoľko jednoduché, že by to malo dokázať aj šesťročné dieťa. Napriek tomu to väčšina ľudí nedokáže. Krátko po upratovaní je v ich priestore znovu neporiadok. Príčinou nie je nedostatok zručnosti, ale skôr nedostatok poznania a neschopnosť urobiť z upratovania pravidelný zvyk. Inými slovami, koreň problému spočíva v našej myšli. Úspech na 90 percent závisí od nášho myslenia. Ak vylúčime tých niekoľko šťastlivcov, pre ktorých je poriadok čímsi prirodzeným, upratovanie je nevyhnutné

bez ohľadu na to, koľko vecí vyhodíme alebo ako múdro zvyšok uložíme.

Ako teda môžete dosiahnuť správny prístup? Existuje paradoxne len jeden spôsob, a spočíva v tom, že získate správnu techniku. Pamätajte si: Metóda, ktorú opisujem v tejto knihe, nie je iba súbor pravidiel o tom, ako triediť, usporadúvať a vyhadzovať veci. Je to príručka, pomocou ktorej si osvojíte správny spôsob tvorby poriadku a vďaka nej sa môžete stať poriadnym človekom.

Samozrejme, nemôžem tvrdiť, že všetci moji študenti dospeli k dokonalosti v umení upratovania. Bohužiaľ, niektorí museli kurz prerušiť z toho či oného dôvodu. A niektorí kurz nedokončili, pretože očakávali, že budem upratovať za nich. Ako organizačný fanatik a profesionál vám môžem povedať, že bez ohľadu na to, ako veľmi sa snažím upratať priestor, bez ohľadu na to, aký dokonalý systém skladovania vymyslím, nikdy nemôžem dať do poriadku cudzí dom v tom pravom slova zmysle. Prečo? Pretože to, čo jeho obyvateľ vie, a jeho či jej životný štýl sú oveľa dôležitejšie ako akékoľvek zručnosti pri triedení, skladovaní alebo čomkoľvek inom. Poriadok závisí od veľmi osobných hodnôt a toho, ako chce človek žiť.

Väčšina ľudí by radšej žila v čistom a upratanom priestore. Každý, komu sa podarilo upratať, by si priaľ, aby to tak zostalo. Ale mnohí neveria, že je to možné. Vyskúšali rôzne prístupy k upratovaniu, len aby zistili,

že sa veci čoskoro vrátia do „normálu“. Som však absolútne presvedčená, že každý si môže udržať vo svojom priestore poriadok.

Ak to chcete docieľiť, je nevyhnutné dôkladne prehodnotiť svoje zvyky a predstavy o upratovaní. Môže to znieť ako príliš prácne, ale nebojte sa. Keď dočítate túto knihu, budete pripravení a ochotní pracovať. Ľudia mi často hovoria: „Som neporiadnik od prírody. Nemôžem,“ alebo „Nemám čas,“ ale byť neporiadny nie je dedičné, ani to nesúvisí s nedostatkom času, ale skôr s nahromadením mylných predstáv o upratovaní, ako napríklad: „Najlepšie riešenie je upratať raz za čas jednu miestnosť“, alebo „Je lepšie upratovať každý deň trochu, aby sme zabránili neporiadku“ alebo „Veci by mali byť uložené tak, ako sa pohybujeme po príbytku.“

Japonci veria, že veci ako uprataná domácnosť a toaleta ako zo škatuľky prinášajú šťastie. Ak je však váš dom preplnený, účinok vyleštenej záchodovej misy bude len obmedzený. To isté platí pre prax *feng-šuej*. Iba vtedy, ak dáte svoj dom do poriadku, môže váš nábytok a dekorácie ožiť.

Ak ste upratali svoj dom, váš život sa dramaticky zmení. Keď raz zažijete, aké je mať skutočne uprataný dom, budete cítiť, že sa celý váš svet rozžiarí. Už nikdy sa nevrátite k neporiadku. To je to, čomu hovorím mágia upratovania. A účinky sú ohromujúce. Nielenže nikdy viac nebudete neporiadni, ale začnete nový život. To je to kúzlo, o ktoré sa chcem podeliť s čo najväčším počtom ľudí.

Prečo
vo svojom dome
nedokážem
udržať poriadok?

|

Nemôžete upratovať, ak ste sa nikdy nenaučili, ako

Ked' sa ma ľudia pýtajú na povolanie, odvetím, že učím Kostatných, ako upratovať. Väčšinou sa stretnem s prekvapenými pohľadmi. „Dá sa z toho vyžiť?“ znie ich prvá otázka. Takmer vždy nasleduje: „Je vôbec potrebné učiť ľudí upratovať?“

Hoci inštruktori a školy ponúkajú všakové kurzy, počnúc varením cez kurz nosenia kimona a jogy až po zenové meditácie, len ťažko by ste našli kurzy upratovania. Všeobecne platí predpoklad – aspoň v Japonsku – že upratovanie netreba učiť, človek by mal akosi prirodzene odpozeráť od ostatných, ako na to. Kuchárske zručnosti a recepty sa odovzdávajú z generácie na generáciu, ale nikdy sme nepočuli, že by niekto zveroval potomkom rodinné tajomstvá upratovania, a to ani v rámci jednej domácnosti.

Spomeňte si na vlastné detstvo. Som si istá, že väčšinu z nás hrešili za neupratanú izbu, ale koľkých z nás rodičia vedome učili upratovať? V jednej štúdiu o upratovaní odpovedalo menej ako 0,5 percenta respondentov kladne na otázku „Už ste niekedy upratovanie študovali v pravom slova zmysle?“ Rodičia nás žiadali, aby sme si upratali izbu, ale ani ich nikto neučil, ako to urobiť. Pokiaľ ide o upratovanie, všetci sme samoukovia.

Výučba upratovania sa zanedbáva nielen doma, ale aj v škole. V rámci kurzov vedenia domácnosti na japonských základných a nižších stredných školách sa deti

učia, ako robiť hamburgery, alebo ako si na šijacom stroji ušiť zásteru, ale v porovnaní s varením a šitím sa prekvapivo málo času venuje upratovaniu. Aj v prípade, že sa učebnica touto témou zaoberá, tieto pasáže sú určené buď len na čítanie v triede, alebo ešte horšie, na čítanie doma, takže ich študentky môžu preskočiť a venovať sa populárnejším témam, ako sú napríklad „potraviny a zdravie.“ Vďaka tomu nevedia upratovať ani zriedkavo sa vyskytujúce absolventky vedenia domácnosti, ktoré formálne študovali „upratovanie“.

Jedlo, oblečenie a prístrešie sú najzákladnejšie ľudské potreby, takže si môžete myslieť, že to, kde žijeme, je rovnako dôležité ako to, čo jeme, a to, čo nosíme. Ale väčšina ľudí neberie upratovanie, prácu, ktorá udržuje domov obývateľným, vôbec do úvahy. Mylne sa domnievajú, že upratovať sa človek učí skúsenosťami, a preto sa to netreba učiť.

Upratujú lepšie tí, ktorí upratujú dlhšie? Odpoveď znie: „Nie“. Dvadsaťpäť percent mojich študentiek sú päťdesiatničky a väčšina z nich pracuje v domácnosti takmer tridsať rokov. Sú teda veteránky upratovania. Ale vedia upratovať lepšie ako dvadsiatničky? Opak je pravdou. Mnohé z nich postupovali pri upratovaní veľa rokov natoľko chybné, že ich domovy pretekajú nepotrebnými vecami a ony sa snažia udržať neporiadok na uzde neúčinnými metódami skladovania. Možno však od nich očakávať, že budú vedieť, ako upratať, keď si to nikdy správne nenaštudovali?