

Kateřina Brořov

klid pro klid



Tipy, které řetř čas, nervy i peníze

Kateřina Brořov

klid pro klid

Kateřina Brořov

klid pro klid



Tipy, které řetř čas, nervy i peníze

© Grada Publishing, a. s., 2024

© Kateřina Brožová, 2024

Illustrations © Deposit Photos / 3drenderings, 89534886399@mail.ru, anilika, anna.grybinnyk@gmail.com, Anviczo, anytaktlv, aygunaliyeva, baranessku, bessyana, BigAlBaloo, bolotoff, bsd_studio, DAVIDS47, djv, DruzhAnia, exit.near.gmail.com, Fagreia, feabornset, formandform, fractal, gmm2000, greyj, grgroupstock, haritselarif, HoldenKolf, Hondicone, chandrabhendot, IconicBestiary, Illizium, jehsomwang, jemastock, julynx, just_yulianna, Katyr, khairuman23, Koliryna, kurmanstock.gmail.com, l.v.l, leonardo255, LizavetaS, MacroOne, magicleaf, martin951, motorama, mrvvv, nadiia.kud.gmail.com, Netkoff, nexusby, nikolae, ourlifelooklikeballoon. hotmail.com, PaleStudio, PandaVector, schiva, Simvolist, slasny1988, smashingstocks, sshishhka, Sunshine_Art, taniKoArt, tory, Uniyok, vec.stock, Vectorslab933@gmail.com, VectorVicePhoto, wectors, wordspotrayal, yellowsdesign, yupiramos, zaurrahimov, zolotons@mail.ru

ISBN 978-80-247-1112-6

*Všem ženám i mužům, kteří mají kolem sebe rádi čisto
a útulno, ale nechtějí v domácnosti otročit.
Všem těm, kdo chtějí šetřit přírodu i vlastní zdraví.*



Ahoj, já jsem Katka, vyléčená bordelářka!

Člověk by řekl, že jsem do úklidu zapálená odjakživa a doma mám vše srovnané podle pravítka, vid'? Když už dávám ty rady, jak šetrně uklízet a udržovat doma pořádek. Ve skutečnosti je to ale přesně naopak. Nebo tedy bývalo.

Už jako malá jsem vždycky byla „ta nepořádná“. Moje sestra měla každý den krásně ustlanou postel, připravenou aktovku do školy, srovnané pastelky – zkrátka přirozená puntičkářka. A já? Mně to bylo úplně fuk. Vždyť si do té postele večer zase lehnu. A do aktovky to ráno v rychlosti naházím, žádný stres. Rodiče ze mě byli nešťastní. K úklidu mě museli nutit, a když už se jim to povedlo, za chvíli stejně všechno vypadalo jako předtím. S chaosem, který jsem si kolem sebe udržovala, jsme byly v dokonalé symbióze.

Doma to ale představovalo problém, protože jsme jako čtyřčlenná rodina žili ve dvoupokojovém bytě. Neměla jsem vlastní prostor, kterému by mohl vládnout chaos. Tenhle můj chaos totiž zasahoval do prostoru i ostatním, a tak nám doma způsoboval dusno. Jen si představ, kolik věcí jsme už tak museli do toho malého bytu vměstnat. Nebyl prostor pro pohozenou aktovku, hračky ani oblečení válející se na židli. Všechno muselo mít své místo, abychom se tam ve čtyřech vešli.

Když jsem se pak později odstěhovala, těšila jsem se, že budu mít prázdný byt, bez všeho toho harampádí. Hlavně ať tam není třeba tolik uklízet! Bordelář se ale nezapře, a tak

mě ani idea minimalismu nespasila. Když měla přijít návštěva, honem jsem nějak provizorně poklidila. Naoko to působilo, jako že mám všechno pod kontrolou, a nikdo z mých přátel by neřekl, že jsem nepořádná. Kdyby ale otevřeli některou ze skříní, rychle by změnili názor.

Nešlo o to, že bych neměla ráda čisto. Vždycky jsem milovala, když mě obklopovala vůně uklizeného domova a vše mělo své místo. Nebo jsem aspoň nemusela o něco zakopávat, když jsem šla v noci na záchod. Už mi nebylo všechno tak jedno, jako když jsem byla malá. Moje chaotická povaha ale nikdy nedokázala pořádek udržet. Jako bych se narodila bez nějakého smyslu pro řád.

A protože se protiklady přitahují, můžeš hádat, jakého jsem si našla muže. Ano, správně! Toho nejvíc organizovaného a pořádného člověka, co znám. To je ale skvělé zrcadlo! Moc jsem na něm obdivovala, jak má všechno pod palcem. Na nic nezapomíná, vždycky ví, kde má pas i kam odložil tu účtenku od tenisek, které potřebuje reklamovat. Snažila jsem se s ním držet krok a spoustu jsem se toho od něj naučila. Dokud jsme byli v domácnosti jen my dva, společně jsme dokázali všechno držet pohromadě. Skvěle jsme se doplňovali, i když jeden ze druhého občas trochu šílel. Já z jeho posedlosti detailem a on z mého nepřekonatelného flegmatismu. Ale fungovalo to. Doma jsme měli relativní pořádek, čisto a pohodu.

Pak přišly děti, a všechno bylo najednou vzhůru nohama. Prádla bylo dvojnásobně, všechno bylo zašpiněné mrknutím oka, po bytě se válely hračky, lahvičky a já byla bezradná. Pořád bylo co uklízet, všechen čas jsem ale věnovala péči o děti

a do toho ještě ta únava z nočního vstávání. Když už se našla volná chvílka, vůbec jsem nevěděla, kde v tom zmatku začít. Bylo tolik věcí, které jsem potřebovala uklidit, vyčistit, vyprat. Nevěděla jsem, kam dřív skočit. Určitě to znáš taky. Máš před sebou velký úkol, ale víš, že ho za tak krátkou dobu jednoduše nemůžeš stihnout. Uklidit celý dům by totiž zabralo nejméně půl dne. Ty máš ale jen půl hodiny. Tak před tím vším utečeš, uděláš si rychlé kafe a tu chvilku volného času prokrastinuješ třeba na mobilu. Půlhodina je pryč jako nic a pak přijdou výčitky: Zase jsem nic nestihla! To je ale nepořádek! Co jsem to za mámu?

Jednou začas mě popadl uklízející záchvat a rozhodla jsem se pořádně vypucovat celý dům. Skákala jsem však od jedné činnosti ke druhé, a tak večer nebylo hotovo pořádně nic. Už jsem říkala, že jsem chaotik? Do postele jsem šla úplně vyřízená, a navíc nešťastná. A ráno začínal stejný kolotoč zase nanovo.

Moc jsem si přála, aby nás doma obklopovala čistota a pořádek, místo toho ale u nás vládl dokonalý chaos a zmatek. Styděla jsem se. A tak jsem začala hledat způsob, jak na svou chaotickou povahu vyzrát. Přemýšlela jsem, kde je zakopaný pes, nebo spíš pořádná doga. Co bych tak mohla udělat, abych i během toho mála času, co se naskytne, dokázala něco poklidit? A hlavně ten pořádek potom udržet?

Přišla jsem na to, že mi chybí jakýkoli systém. Že nikdy nevím, kde začít, a proto radši neudělám nic. Nebo do toho naopak skočím po hlavě, ale všechno udělám tak nějak napůl a na spoustu věcí zapomenou úplně.

Četla jsem jednu zajímavou knížku, která mě inspirovala k tomu vytvořit si to-do list. Úklid si zkrátka rozkouskovat na malé úkoly, které mi zaberou jen pár minut a budu je dělat pravidelně v průběhu dne. Kdykoli mi zůstane chvilka navíc, mrknu na papír a vyberu si, co dalšího je zrovna třeba udělat. V tu chvíli jsem vůbec netušila, jaký sled událostí jsem tímhle zdánlivě banálním nápadem odstartovala. A jak mi ovlivní život.

To-do listy fungovaly a já jsem se konečně krok po kroku prokousala až k uklizenému domovu. Teď už jsem ho uklizený dokázala i udržet. Vytvořila jsem si systém, díky kterému jsem každý den věděla, co přesně potřebuju udělat. Už jsem se do úklidu nevrhala bezhlavě, protože jsem věděla, že to nemá smysl. Každý den jsem udělala jen tolik, abych se necítila zahlcená, a díky fungujícímu systému to dokonale stačilo. Doma bylo konečně čisto.

Ten pocit vysvobození bych přála opravdu každému. Ani jsem netušila, jak moc velký vliv má na psychiku prostředí, kterým se obklopujeme. Kolik mentální energie nám nepořádek a chaos ubírají. Dokud jsem to sama nezjistila na vlastní kůži. Výčitky a pocit frustrace rázem vystřídala pohoda a taky vyšší sebedůvěra, protože jsem věděla, že se sama na sebe můžu spolehnout. Stala jsem se vyléčenou bordelářkou.

To jsem si nemohla nechat pro sebe! Vždycky jsem ráda tvořila, a tak jsem si založila instagramový účet @uklidproklid a začala sdílet své tipy, jak si udržet uklizenou a pohodovou domácnost. Už tehdy jsem uklízela pomocí octa, sody a kyseliny citronové. Čističe z drogerie mi vedle nich připadaly

nanic, a navíc jsem chtěla odlehčit planetě. Když jsem sdílela, jak doma něco vyčistit právě s těmihle pomocníky šetrnými k přírodě, videa měla velký ohlas. A poté co nastoupil syn do školky a mohla jsem přidávat úklidové tipy častěji, počet mých sledujících najednou začal raketově růst. Lidi se mnou uklízeli, posílali nadšené reakce, když se jim povedlo zbavit letité špíny, a sledující přibývali po stovkách, někdy i tisících denně. Taky se ale pořád ptali, kde ty přírodní ingredience na úklid sehnat ve větším balení, a to mě přivedlo až k vytvoření vlastní značky a e-shopu, kde se dá najít všechno hezky pohromadě.

A tak jsem se dostala až sem. Z bordelářky jsem se stala úklidovou influencerkou (jak mě často představují při rozhovorech) a podnikatelkou, která o efektivním a šetrném úklidu dokonce píše. To je paradox, co?

Právě proto jsem se rozhodla, že napíšu tuhle knihu. Protože vím, jak těžké je při všech každodenních povinnostech pečovat o rodinu a domácnost. A taky jak velký vliv má okolní prostředí na duševní pohodu. Našla jsem klíč k vysvobození z otroctví v domácnosti a teď ho chci předat i tobě. Ukázat ti kouzlo systému a efektivního úklidu, který šetří čas, peníze i nervy.

Jen tě musím varovat: je to návykové a úklid tě dost možná začne i bavit. 😊



Jak si v domácnosti vytvořit funkční systém v úklidu

Zavedení systému mě doslova vysvobodilo z otročení v domácnosti. Přestala jsem úklid odkládat, protože už jsem nebojovala s rozhodovací paralýzou. Už se mi nestávalo, že bych měla půlhodinu na úklid, ale nevěděla, čím začít. A taky jsem přestala dělat úklidové nálety, kdy jsem chtěla během jednoho dne vypucovat celý dům. Nefungovalo to. Akorát mě to dostávalo do ještě většího kruhu frustrace. Snažila jsem se totiž dělat všechno najednou, a nakonec nebylo pořádně hotové nic.



Jsi na tom teď podobně? Pak ti možná pomůže poznatek, že multitasking nefunguje a náš mozek ho vlastně ani neumí. Namísto toho mezi činnostmi přepíná a to ho dostává do stresu. Všechno ti tak může trvat déle, než kdyby ses pořádně soustředila jen na jednu činnost. Nevěříš? Podle nejnovějších vědeckých poznatků zvládá efektivní multitasking jen 2,5 % lidí. Asi by bylo trochu naivní myslet si, že zrovna my jsme ty vyvolené, vid'? Já tedy určitě ne.

Systém, který ti pomůžu vytvořit, má spoustu výhod:

- Budeš díky němu vždycky vědět, co dělat, i když máš třeba jen pár minut.
- Ušetříš čas, protože nebudeš skákat od jedné činnosti ke druhé.
- Úklid tě nezahltí, protože mu budeš věnovat jen pár minut denně.
- Pořádek si doma zvládneš průběžně udržovat a nebudeš dělat velké uklízací akce, které ti vysají všechnu energii.
- Konečně budeš uklízet s klidem v mysli.

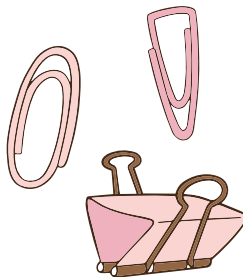


Jsi připravená vytvořit si doma funkční systém, se kterým tě úklid konečně přestane stresovat? Tak jdeme na to!

Můj systém se skládá ze tří uklízacích plánů:

- Běžný denní úklid
- Týdenní úklid
- Sezonní úklid

A ty si teď společně vytvoříme.



Denní úklid

Ano, uklízet budeme každý den. Než mě ale začneš proklínat, čti dál. Každý den totiž věnujeme úklidu jen pár minut. Pokud nás tedy nebude čekat nějaký větší úkol z týdenního plánu – ale to už předbívám.



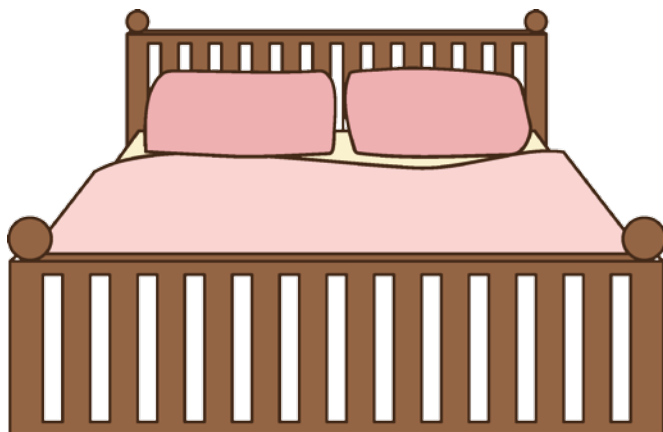
Pro denní úklid jsem vytvořila to-do list s deseti úkoly, které je třeba udělat každičký den, abyste doma měli čisto. Některé z nich zaberou dokonce jen pár vteřin. Jde totiž i o uklízení návyky, díky kterým doma nepořádek nebude ani vznikat.

To-do list pro denní úklid najdeš na konci knihy. Můžeš si ho okopírovat a nalepit třeba na nástěнку, ať je pořád po ruce. Jsou v něm taky políčka pro odškrtování úkolů, které už jsi splnila.

Pojďme se na všech **deset úkolů** spolu podívat.

1. Ustlat postel

Začni den tím, že si usteleš postel. Hned poté co vstaneš. Každá cesta do ložnice a pohled na rozestlané peřiny by ti během dne ubíraly kousek energie. Nauč to i děti, postele nemusíš stlát za ně. Je jedno, že to ještě neumí dokonale. Jde o to, aby



si vytvořily návyk. O tom se ještě budeme bavit v kapitole Jak naučit děti uklízet na straně 148. Možná se bude hodit naučit to i tvého muže, jestli se k tomu sám nemá. 😊

2. Vyprat pračku

Je vás doma víc? Pak máte prádla určitě nad hlavu. Tak nečekej, až bude přetékat z koše nebo až dětem nenajdeš ani dvě stejné ponožky (jo jo, v tom jsem bývala mistr). Radši vyper každý den jednu až dvě várky. Prádlo se ti tak nebude hromadit.

Ideální je zapnout pračku hned ráno. Můžeš to spojit s ranní hygienou. Jestli ráno nevíš, kde ti hlava stojí, prádlo si nachystej večer. Nastav na pračce časovač, aby doprala, až se vrátíš druhý den z práce. Pak ho jen přehodíš do sušičky nebo pověsíš.

Nezapomeň, že mezi sušičkou (nebo sušákem) a skříní není žádná mezistanice. Prádlo večer rovnou poskládej a roznes do skříní. S tím ti klidně můžou pomoci děti. Jinak se začne hromadit a zase vznikne chaos.

