

Pořádek *nejen* v hlavě



*28 dní pro
jednodušší
život*

Michaela Dombrovská

 GRADA®

*Dobrým vílám a laskavým rádcům
s vděčností za každodenní kouzla obyčejného života*

Michaela Dombrovská

Pořádek *nejen* v hlavě

*28 dní pro
jednodušší
život*

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Michaela Dombrovská

Pořádek nejen v hlavě **28 dní pro jednodušší život**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6255. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková

Ilustrace v knize Michaela Dombrovská, Zuzana Böhmová

Počet stran 184

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Photo © Depositphotos/jrp_studio

ISBN 978-80-271-9272-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-9271-7 (pdf)

ISBN 978-80-247-5772-8 (print)

OBSAH

O autorce 7

Jak na to (úvod) 9

Týden první **PROSTOR** 13

Den 1 (začínáme) 15

Den 2 (kuchyň & koupelna) 22

Den 3 (místnosti) 28

Den 4 (digitální chaos) 35

Den 5 (zálohy & archivy) 39

Den 6 (skříně) 43

Den 7 (blog) 50

Týden druhý **VZTAHY** 55

Den 8 (lidé okolo) 57

Den 9 (vztahy v práci) 61

Den 10 (vztah k financím) 66

Den 11 (přátelé) 73

Den 12 (děti & rodiče) 78

Den 13 (láska) 82

Den 14 (blog) 88

Týden třetí **TĚLO** 93


Den 15 (pohyb) 95

Den 16 (strava) 103

Den 17 (pitný režim) 110

Den 18 (lékařská péče) 116

Den 19 (kvalita)	123
Den 20 (styl)	127
Den 21 (blog)	131

Týden čtvrtý 

Den 22 (přání & plány)	139
Den 23 (práce)	144
Den 24 (tvořivost)	150
Den 25 (radost)	157
Den 26 (rozmazlování)	163
Den 27 (odkaz & vize)	169
Den 28 (blog)	177

Hotovo! (závěr)

Další tipy a inspirace

O AUTORCE

Michaela Dombrovská (1976) pochází ze Slezska. Kromě jiného přednáší na vysoké škole, sepisuje vědecká pojednání a tvoří strategické dokumenty. Ve volném čase ale s potěšením píše články na svůj blog a příspěvky pro české lifestyleové magazíny. Je také (spíše písíčí) lektorkou jógy, dlouhodobě spolupracuje s časopisem *Jóga Dnes*. Je autorkou knihy *Pravidla pozitivního sobectví* (Grada, 2014) a spoluautorkou knihy *Kreativní díář* (Grada, 2015). Věří, že sny se plní a každá velká cesta začíná prvním krokem. Nebo písmenem.



Foto © Janka Šimáčková

JAK NA TO (ÚVOD)

Držíte v ruce knihu, která je psána jako návod na velký úklid života během 4 týdnů – 28 dnů. Každý týden je věnován jednomu z důležitých tematických celků, na kterých stavíme své životy, a to **prostoru okolo, mezilidským vztahům, péči o tělo** a nakonec **uspořádání mysli**. V rámci těchto celků je každý den zaměřen na jedno větší téma a dále rozdělen na dva nebo tři menší okruhy. Neděle je vždy odlehčená textem z blogů a článků, které se daného týdne týkají. V knize najdete i **osobní příběhy** či stránky určené k vyplňování.

Kniha je inspirována pozitivní psychologií a prostoupena minimalismem. A to znamená zejména soustředit se v životě na to dobré a obohacující, zbavovat se zbytečného balastu, na ničem příliš nelpět, pečovat o to, co je podstatné, umět si vážit dobrých vztahů i okamžiků. Čas od času si pořádně uklidit a svůj život od základů provětrat je osvěžující, inspirativní a úlevné. **Očista přináší novou energii, nápady a objevy**. A to rozhodně stojí za vyzkoušení.

Úklidem procházíme společně, přesto je zcela na vás, zda si vyberete jen některá témata nebo okruhy, popřípadě jestli si zvolíte jen téma jednoho týdne a věnujete mu delší období. K úklidu se můžete opakovaně vracet a pokaždé volit jiné okruhy, popřípadě uklízet postupně a u každého dne se zdržet tak dlouho, jak budete sami potřebovat. Záleží také na tom, v jakém rozpoložení a za jakého stavu věcí a okolností svůj úklid začínáte. Někdo bude chtít jen doladit vlastní nastavení, někdo se může vrhnout na úplnou revizi. Považujte knihu za soubor návrhů, ze kterých si sestavíte **vlastní plán**. A někdy také rozcestník, z něhož se vydáte pátrat po dalších informacích, které můžete potřebovat.

Právě plán je tím, na čem budeme stavět všichni. Pokud je přání udělat si v životě pořádek upřímné, plán mu dá přesnou podobu, zakotví ho v termínech a bude nás provádět plněním vybraných úkolů. Po celou dobu, kterou úklidu věnujeme, budeme mít po ruce zápisník. Je jasné, že množství témat a úkolů v knize je mimo reálné možnosti větší než nás, zvláště pro ty, co pracují a mají bohatý osobní život. Nenechte se tím odradit. Vnímejte knihu jako **souhrn tipů, které tu jsou pro vaše použití**, kdykoliv a jakkoliv se vám to bude hodit. Sama jsem úklidem při přípravě knihy procházela několikrát a i později se k němu budu opakovaně vracet. Není pro mě ale smyslem sám o sobě a neměl by být ani pro vás. Naopak, je pouhým prostředkem, jak mít v životě přehled i nadhled.

Věnujte se úklidu jen natolik, aby vám pomáhal, a ne naopak.

Zápisník bude vaším pomocníkem. Patří do něj všechny nesplněné úkoly, které považujete z nějakého důvodu za důležité. Také naplánované aktivity, úkoly splněné jen z části a tipy pro další kola úklidu. Bude se vám hodit na poznámky i na samotné plnění některých z úkolů, které vyžadují něco si zakreslit nebo zapsat. Psaní je tvořivý způsob, jak si uspořádat myšlenky, a může pomoci odhalit nečekaná zákoutí mysli. Zápisník může být součástí diáře, protože úklid je samozřejmě vhodné sladit s ostatním programem.

Pokud chcete všechna témata projít za 28 dnů, čekají vás každý den k promyšlení tři okruhy a v rámci nich úkoly. Vybírejte z nich ty, které potřebujete, další si popřípadě zapište na seznam pro pozdější využití. Neděle jsou věnovány odpočinku.

Pokud si chcete jeden knižní týden (prostor/vztahy/tělo/mysl) projít za 28 dnů, rozložte každý den z knihy do čtyř dnů a okruhy procházejte postupně. Úkoly, které nestihnete, ale zajímají vás, si zaznamenejte – na později, nebo třeba na další kolo úklidu. Neděle jsou věnovány odpočinku.

Pokud chcete projít všechna témata pozvolna během 28 týdnů, každému dni z knihy věnujte celý týden. Okruhy i úkoly procházejte postupně a pokuste se splnit co nejvíce z nich. Navíc si přidejte vlastní. Zaznamenávejte si nejen, co bude potřeba vyřídit později, ale také nápady a inspiraci. „Nedělní“ týdny věnujte odpočinku nebo se vraťte k tématům, která vás zaujala nejvíce.

Můžete si knihu nejprve celou přečíst, a poté si sestavit vlastní plán, nebo se nechte překvapit a vést postupně. Vše je zcela na vás. V závěru knihy najdete odkaz na další čtení i skupinu na sociálních sítích, kde se můžete inspirovat. Zatím vám přeji příjemné uklízení!

„Je-li v srdci spravedlnost, pak bude i krása v povaze.

Je-li krása v povaze, bude v domě harmonie.

Je-li v domě harmonie, bude pořádek v národě.

Je-li pořádek v národě, bude mír na světě.“

čínské přísloví

TÝDEN PRVNÍ

PROSTOR

První týden našeho úklidu věnujeme prostoru okolo nás a věcem, které nás obklopují. Například podle feng shui platí, že tento prostor odráží stav duše. Ukazuje čím a jak moc je zanesená, nebo jestli v ní naopak volně proudí energie a je vždy místo na novou inspiraci.

Projdeme si úklid doma – tedy ve svém bytě nebo domě. Pozornost zaměříme také na místo, kde pracujeme; pro většinu z nás to bude kancelář nebo alespoň nějaké sdílené zázemí. Ať už jsme zaměstnaní, podnikáme nebo jsme na volné noze, práci trávíme mnoho hodin denně.

Úklid domova se týká i těch, kteří si například pronajímají jen jednu místnost nebo je jejich obydlí spíše dočasné. Neměli by se mu vyhýbat ani ti, kteří svůj čas dělí mezi několik nemovitostí, někdy i v různých částech světa. Záleží jen na nás, jak si své „doma“ definujeme.

Celý týden budeme mít po ruce zápisník a vše, co považujeme za důležité, ale nemáme aktuálně prostor řešit, svěříme alespoň papíru. Ke svému seznamu se můžeme vracet později a postupně.

DEN 1

První den prvního týdne se rozehřejeme, začneme zvolna. Budeme potřebovat zápisník, se kterým si v klidu a beze spěchu projdeme celý byt. Pozornost zaměříme také na to, co denně nosíme s sebou, tedy peněženkám a/nebo kabelkám. Není důvod snažit se hned první den strhnout. Uklízet budeme postupně, pozvolna, ale o to trvalejší výsledky nás na konci potěší.

SEZNAM PRO LEPŠÍ PŘEHLED

Samozřejmě nestihneme dát do pořádku vše, co se týká domácnosti, během jednoho týdne. Náročnější akce je proto vhodné naplánovat a rozvrhnout si je. Dlouho odkládané opravy se nepodaří vyřešit ze dne na den. Důležité ale je začít. Udělat na cestě za pořádkem první krok.

Seznamy mají tu moc, že pomáhají si **vše v hlavě utřídit**. Odložíme na papír část tíhy, která nám doléhá na ramena, a můžeme si větší úkoly rozložit na menší části. Budou se tak zdát lépe zvládnutelné a přestane-me je odkládat a vyhýbat se jim.

Co doma nepotřebujete:

- **Co neslouží a netěší** – věci, které přestaly sloužit svému účelu (a není možné je opravit), patří do odpadu. Tam patří i ty věci, při pohledu na něž vám okamžitě klesne nálada i energie. Popřípadě je

pošlete o dům dál, možná by se víc hodily někomu jinému. Například opotřebované a okoukané povlečení po prarodičích, díky kterému se ani netěšíte do postele, může ještě nadělat hodně parády v azylových domech. Vlastní domov má být osvěžující oáza, bezpečný přístav a klidné potěšení.

- **Co nepoužíváte** – každý najde doma nějaký kousek, který bylo nezbytně nutné pořídit, ale v podstatě se k ničemu nehodí nebo bývá používán sporadicky. V mnoha domácnostech to bývá třeba speciální kuchyňské nebo sportovní náčiní.
- **Nechtěné dárky** – porcelánový jelen, přišerně nahlas tikající hodiny, nádherně ručně vyšíváné dečky, které se ale do interiéru vůbec nehodí. Dečky je možné si schovat jako památku na šikovnou tetu z Jižerských hor do šuplíku, hodiny a jelen mohou potěšit někoho úplně jiného. A vždy si můžete na památku nechat fotografii, která dárek zachycuje.

Dnes si udělejte seznam všeho, co vyžaduje opravu, zapojení dalších lidí, vyřízení na úřadech apod. Vše si zapište a vyberte si alespoň jednu položku, které se začnete věnovat ještě tento den. Budete muset telefonovat nebo poslat objednávku? Je nutné čerpat finanční rezervu? Budete potřebovat pomoc někoho dalšího? Odpovězte si na tyto otázky a pusťte se do jejich řešení.

Jednou z věcí, které mi doma překážely dlouhou dobu, byl tzv. eliptický trenážér. Myslela jsem si, že jeho přítomnost mě donutí ke každodennímu cvičení. Dostala jsem ho kdysi jako dárek – namísto menšího skladného přístroje mi doma přistál ohromný kus, za který by se nemuseli stydět v profesionální

posilovně. Jako v mnoha jiných domácnostech se brzy stal věšákem na šaty a také trvalou připomínkou toho, že se pohybu nevěnuji tak, jak bych si přála. Ačkoliv mi jinak cvičení doma nevádí, podložku na jógu si rozložím na podlaze ráda, při každém pohledu na trenážér jsem pocítovala čím dál větší znechucení a do cvičení se mi nechtělo. Ulevilo se mi, když se mi podařilo jej poslat dál, a občas si místo toho v pohodě zajdu zaběhat ven. Co opravdu potřebuji, jsou jen jedny kvalitní sportovní boty, které navíc zaberou mnohem méně místa.

PENÍZE A SPOL.

Penězům bude věnován celý jeden den ve druhém týdnu, teď se jich dotkneme pouze okrajově, a to prostřednictvím obsahu peněženek. V peněženkách se skrývají nejrůznější poklady. Účtenky, recepty, výstřižky, kupóny, fotky, vizitky. To vše dokáže udělat z hezké a funkční peněženky odpudivou a nepraktickou změť všeho možného. Podle feng shui **nepořádek v peněžence blokuje příliv peněz**. Přeplněná peněženka se navíc snáze poškodí, popřípadě láká nežádoucí pozornost, když ji při placení vytáhneme z kapsy nebo tašky.

Co opravdu nepotřebujete v peněžence:

- **Staré účtenky** – pokud si přejete mít přehled o svých platbách, odkládejte je pokud možno co nejdříve doma nebo alespoň do svého diáře. Jinak se vám může stát, že nějakou důležitou účtenku z přeplněné peněženky stejně vyhodíte, někdy i spolu s bankovkou. Účtenky vyhazujte rovnou, pokud se jedná o drobné nákupy. Naopak na účtenky od zboží, které může vyžadovat reklamaci, je vhodné mít doma vyčleněnu zvláštní složku nebo krabici.

- **Nepoužívané karty** – zvažte, zda je opravdu všechny musíte mít denně s sebou. Potřebujete občanský nebo řidičský průkaz, kartu zdravotní pojišťovny a platební kartu, popřípadě vstupní kartu do zaměstnání. Většinou ale není důvod nosit u sebe denně slevové a klubové karty, vizitky apod.
- **Drobné mince** – pokud nejde o přiměřené množství, jsou přece jen docela těžké. Na mince můžete mít i zvláštní pouzdro, takže nemusíte vytahovat celou peněženku při každé menší platbě.

Pokud používáte chytrý telefon, můžete si do něj například nainstalovat aplikaci pro správu financí, do které si uložíte veškeré záznamy o výdajích či příjmech okamžitě po transakci, vše budete mít přehledně na jednom místě a kromě účtenek ke zboží se zárukou již nemusíte hromadit žádné další ani v peněžence, ani doma.

Nenosím u sebe denně občanský průkaz. Při ztrátě je totiž snadno zneužitelný, takové případy nejsou nijak ojedinělé. V peněžence mám pouze jeho kopii a řidičský průkaz, což by mělo stačit v případě výzvy k identifikaci (na kterou má mimochodem nárok výhradně policie ČR nebo jiné pověřené veřejné orgány), ale už nikoliv ke sjednání úvěru nebo nákupu na splátky. Občanský průkaz určitě nepotřebuji při vstupu do většiny budov. Pokud bych si přála ubytovat se v hotelu nebo mě čekalo jednání v bance, občanský průkaz si vezmu s sebou. Určitě jej ale nikdy a nikde nenechám jako zástavu (což požadují například některá lyžařská střediska) a také nedám svolení k pořízení kopie.

TAJEMSTVÍ DÁMSKÉ KABELKY (I PÁNSKÉ TAŠKY)


Dámské kabelky jsou zcela unikátním jevem ve vesmíru. Navenek decentní a tvarově pevné doplňky skrývají mnohdy celkem neuvěřitelné a nečekané věci. Podle průzkumu, který mezi známými ženami provedl jeden lifestyleový časopis, se průměrná váha takové kabelky pohybovala okolo tří až čtyř kil. Tato kila nosíme většinou na jednom rameni a to nám samozřejmě moc neprospívá.

V kabelce jsou kromě klíčů, peněženky, diáře, kapesníků a telefonu často k nalezení ještě lahev s vodou, kosmetika, svačina, knížka a mnoho dalšího. Mámy malých dětí ji mívají doplněnou třeba o piškoty a vůbec různé drobky a zbytky, náhradní pleny apod. Co překvapí více, jsou někdy i zkažené potraviny, zapomenuté dárky nebo dokonce kleště a kladivo.

Obsah kabelky nebo tašky se vyplatí probrat alespoň jednou týdně, třeba před začátkem toho nadcházejícího. Pusťte se do toho už dnes. Odhození zbytečné zátěže prospěje nejen vašemu zdraví, ale také přinese lepší přehled a pocit volnosti.

Poté, co jsem jeden čas nosila v kabelce skleněnou rybu (dostala jsem ji na návštěvě u babičky a pak zapoměla vyndat), jsem se rozhodla se přebytečné zátěže opravdu a jednou provždy zbavit. Naprosté nezbytnosti, jakými jsou peněženka, klíče, mobil, pudr, lesk na rty a papírové kapesníky, mám v malém psaníčku, které z větší kabelky mohu kdykoliv vytáhnout a nosit zvlášť. To se hodí, když si jen vyjdu z kanceláře na oběd nebo mě večer čeká společenská akce.





Ve větší kabelce byste pak u mě našli diář, legíny na jógu, láhev s vodou, náhradní brýle, roztok na čočky a desinfekční gel na ruce. V horkých dnech ve městě navíc přihodím vějíř a často s sebou nosím ještě knihu nebo časopis. V létě ráda nosím plátěné tašky s potisky a díky kombinaci s psaníčkem je tak mohu střídat bez nebezpečí, že něco důležitého zapomenou. Zajímavé tašky navíc mohou i podpořit dobrou věc; třeba projekt Srdcerváči.

Po dnešku máte seznam a přehled o tom, co bude doma potřeba zařídit. Začali jste jednou konkrétní akcí, máte například objednanou opravu topení, u těch ostatních si doplníte a promyslíte, jak dále postupovat. Ulevili jste peněženkám a kabelkám a do dalšího dne budete připraveni vykročit lehčím krokem.

mé iskolá

