

Andrea Richardson

# MINIMALISTICKÝ DOMOV

PRESTAŇ UPRATOVAŤ A ZAČNI ŽIŤ



MOTÝL

MINIMALISTICKÝ  
DOMOV



Andrea Richardson

# MINIMALISTICKÝ DOMOV

PRESTAŇ UPRAŤOVAŤ A ZAČNI ŽIŤ



VYDAVATELSTVO MOTÝL

Copyright © Andrea Richardson 2018  
Design © Motýľ design 2018  
Cover photo © sarahdorweiler/Unsplash  
Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2018

**ISBN: 978-80-8164-170-1**

Ked' si upracete svoj životný priestor,  
nezostane vám nič iné,  
ako sa pozrieť do svojho vnútra.

Marie Kondo

# OBSAH

ÚVOD .....	8
------------	---

## 1. ČASŤ PRÍPRAVNÁ FÁZA

<b>1. kapitola:</b> Prečo práve MINIMALIZMUS? .....	15
<b>2. kapitola:</b> Vysvetlite svoj postoj rodine .....	20
<b>3. kapitola:</b> Keď sú deti proti... ..	26
<b>4. kapitola:</b> Všetko sa to začína v hlave.....	30
<b>5. kapitola:</b> Nájdite si čas na vytriedovanie.....	36
<b>6. kapitola:</b> Keď je vecí priveľa .....	41
<b>7. kapitola:</b> Zatočte s emóciami pri vyhadzovaní.....	46
<b>8. kapitola:</b> Čo spraviť s nepotrebnými vecami.....	50
<b>9. kapitola:</b> Zbavte sa kostlivca v skrini.....	57

## 2. ČASŤ VYPRATÁVANIE

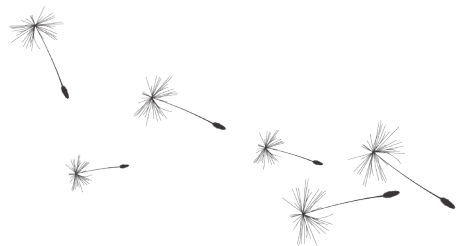
<b>1. kapitola:</b> Kúpeľňa .....	65
<b>2. kapitola:</b> Kuchyňa.....	71
<b>3. kapitola:</b> Detská izba.....	82
<b>4. kapitola:</b> Hračky .....	84
<b>5. kapitola:</b> Detský šatník .....	96

<b>6. kapitola:</b> Spálňa.....	105
<b>7. kapitola:</b> Váš šatník.....	108
<b>8. kapitola:</b> Predsieň.....	122
<b>9. kapitola:</b> Obývačka.....	126
<b>10. kapitola:</b> Knižnica a zbierky.....	131
<b>11. kapitola:</b> Posteľná bielizeň.....	138
<b>12. kapitola:</b> Kancelária.....	142
<b>13. kapitola:</b> Pivnica a garáž.....	147

### 3. ČASŤ MINIMALISTICKÝ ŽIVOT

<b>1. kapitola:</b> Ako sa znova nevrátiť do chaosu.....	155
<b>2. kapitola:</b> Majte svoj čas pod kontrolou.....	158
<b>3. kapitola:</b> Minimalistické plánovanie dňa.....	164
<b>4. kapitola:</b> Prestaňte nakupovať zbytočnosti.....	170
<b>5. kapitola:</b> Ako zvládnuť sviatky.....	176
<b>6. kapitola:</b> Minimalistické cestovanie.....	179
<b>7. kapitola:</b> Minimalistický fitness.....	188
<b>8. kapitola:</b> Trávte svoj časť zmysluplne.....	193





# ÚVOD

Vlastniť menej vecí mi prináša čistú nefalšovanú radosť. Minimalistický životný štýl je prospešný pre každého – najmä však pre rodiny. Minimalizmus s deťmi? Je to možné a ja som toho dôkazom.

**Vzdáte sa prebytočných vecí a vytvoríte si viac času, viac priestoru. Niečoho sa zrieknete a niečo získate. Jin a jang.**

Nájdete stratenú energiu na záľuby, ktoré ste dlho odkladali. Obnovíte vzťahy s ľuďmi, na ktorých vám záleží. Budete chcieť menej. Áno, aj to sa dá naučiť.

Minimalizmus odkryje vrstvu po vrstve váš preplnený, stresujúci a zaprataný život. Zistíte, čo je pre vás dôležité. Minimalizmus je úžasná cesta sebazpoznania.

Typický deň modernej mladej rodiny je plný povinností a očakávaní. Konzumná spoločnosť nás núti viac vlastniť, viac si užiť a viac si dopriať práve teraz. Lenže za akú cenu?

Keď je váš deň rozdelený na prácu, deti, domácnosť, povinnosti a zábavu, môže sa minimalizmus zdať len ako ďalšia vec na dlhom zozname vecí, ktoré by ste mali alebo chceli urobiť. Vypratať si preplnenú domácnosť bude vyžadovať trochu „makačky“. Zázrak sa nestane zo dňa na deň.

Chcem vám však pomôcť a ukázať, ako na to. Pomohlo to mne a som presvedčená, že minimalizmus obráti život naruby aj vám... v tom najpozitívnejšom zmysle slova.

S manželom máme dve deti. Na vlastnej koži som zažila, ako rýchlo sa dokáže život rodiny dostať do kolotoča miňania, prebytku vecí a denného stresu zo všetkého, čo treba postíhať.

*Náš príbeh je rovnaký, ako aj príbehy mnohých iných párov. Nasťahovali sme sa do zariadeného prenajatého bytu s dvoma kuframi. Hrkúťali sme si ako hrdličky a bolo nám fajn. Keď sme sa po čase presťahovali, trvalo nám to dve či tri hodinky. Mladí, bezdetní, plní spontánnosti a zábavy. Prišlo prvé dieťa a ten nutkavý pocit mať konečne vlastné veci, začať zariaďovať. Život k nám bol štedrý, manžel výborne zarábal a ja som nakupovala... posteľe, sedačky, stoličky a pre dieťa všetky tie „vychytávky“, o ktorých nás reklamy presviedčajú, že bez nich neprežijeme.*

*Prišlo ďalšie sťahovanie a z dvoch kufrov sa stala polovica kontajnera a presne po roku z polovice kontajnera celý.*

*Kompletná domácnosť starostlivo naložená v škatuliach a prepravená loďou cez pol sveta.*

*Za osem rokov spolužitia, počas ktorých sa naša rodina rozrástla o dve deti, sa náš majetok zväčšil desaťnásobne. Bola som matkou v domácnosti s dvoma maličkými deťmi pod päť rokov. Prešli sme obdobím, keď som svojho muža pre jeho prácu videla len v 4-týždňových intervaloch, a bola som na všetko sama.*

*Mala som však šťastie, že som mohla byť s deťmi doma ako mama na plný úväzok. Prekvapilo ma, ako som na tie svoje deti skoro nikdy nemala čas, a to aj napriek tomu, že som nechodila do plateného zamestnania.*

*Sústavne som sa venovala len našim veciam – zdvíhala som ich zo zeme, upratovala, nakupovala, predávala, balila*

*a vybalovala v novej destinácii. Po zabývaní sa v cudzej krajine sme si museli zaobstarať všetko nové: auto, oblečenie vhodné na miestne podnebie, školské potreby, domáce spotrebiče so správnou voltážou. Dennodenne som bola maximálne vyčerpaná. Z každého sťahovania a starostlivosti o naše veci som sa mesiace spamätávala. Kým som všetko doriešila, bol čas zbaliť sa a „zdvihnúť kotvy“.*

*Uvedomila som si, že sme si na seba tento stres vlastne naložili sami. Život s dvoma kuframi a prenajatým nábytkom nám nestačil. Skomplikovali sme si ho sami a sústavne sme tento cyklus opakovali. Viem, že náš život nepredstavuje typický príklad slovenskej rodiny, ktorá si kúpi byt a zostane v ňom istý čas bývať. Lenže vďaka nášmu životnému štýlu som si niečo dôležité uvedomila.*

*Každé jedno sťahovanie mi ukázalo, koľko toho vlastníme a koľko stojí – nielen psychicky, ale aj finančne – presun všetkých našich vecí. Neviem si predstaviť, do akého stavu by sme dospeli, ak by náš domov bol len na jednom mieste. A to je tá realita dnešných domácností.*

*Prepcháme ich vecami až do prasknutia a potom sa musíme presťahovať, lebo nám nestačí veľkosť izieb. Naše domovy sa premenili na skladiská, v ktorých nemáme miesto pre život.*

V tejto knihe vám chcem ukázať, ako sa to dá zmeniť. Pre každú z nás je táto cesta iná, ale výsledok je rovnaký – na jej konci objavíte čaro života s menším množstvom vecí.

Kniha je rozdelená do troch častí: v prvej sa venujem prípravnej fáze, ktorá je dôležitá ešte predtým, ako sa fyzicky pustíte do vytriedovania. V druhej časti vám poradím, ako individuálne pristupovať ku každej miestnosti. Tretia časť sa zaoberá nielen udržiavaním minimalizmu vo vašom domove, ale aj tým, ako môžete princípy tejto filozofie aplikovať inde.

Oslovujem a zamieriam sa najmä na ženy a matky, nakoľko ja sama som ženou a matkou. Z tejto knihy a môjho návodu však môže čerpať aj študent, muž, starší ľudia na dôchodku či slobodná a bezdetná mladá žena. Jednoducho ktokoľvek, kto si potrebuje vytriediť okolo seba životný priestor.

Pri svojich radách vychádzam z osobných skúseností, neznamená to však, že musíte do bodky postupovať podľa tejto knihy. To, čo funguje pre mňa, nemusí rovnako fungovať pre vás. Preto vás chcem povzbudiť – inšpirujte sa tým, čo sa vám hodí, a upravte si podľa seba, čo sa vám nehodí. Každá rodina a každý človek je iný. Minimalizmus nie je striktná rovnica, ktorá funguje u každého rovnako.

Minimalizmus je len nástroj. Čo si s jeho pomocou vymodelujete doma vy, je len a len na vás.





1. část'

# PRÍPRAVNÁ FÁZA

*Radšej budem mať viac miesta  
a viac času ako viac vecí.*

Francine Jay

# PREČO PRÁVE MINIMALIZMUS?

AHOJ, SVET! Som matkou dvoch malých detí a som minimalistka. Minimalizmus ma zachránil pred tým, aby som sa nezbláznila. Nie je nič jednoduchšie, ako zjednodušať, keď je život ešte jednoduchý.

Byť schopná užívať si vlastné deti, stále neupratovať, pravidelne cvičiť, byť pripravená kedykoľvek prijať návštevu, vidieť práčku raz týždenne a mať čas si sadnúť, prečítať si knihu a rozbehnúť vlastný biznis – ďakujem za to minimalizmu.

Vytiahol ma z bahna vecí a povinností, v ktorom som sa topila a denne padala čoraz hlbšie.

My, ženy, sme stále v jednom kolotoči. Po narodení detí je to ako zrážka s realitou – pýtam sa sama seba, čo som robila s voľným časom, keď som ešte deti nemala. Je zaujímavé, ako nestíhame bez detí a s nimi ešte viac.



O čom sa bavia mamičky, keď sa stretnú? Aké sú zaneprázdnené. Škola, varenie zdravých jedál, krúžky, návšteva pediatra, nakupovanie a to sústavné upratovanie. Chceme byť perfektné matky, ženy a manželky a latka k perfekcionizmu sa posúva čoraz vyššie.

Ženy, musíme s tým prestať! To vravím ja.

Žila som v domnienke, že takto má a bude môj život vyzeráť najbližších pätnásť rokov, kým decká nevyletia z hniezda. Myslela som si, že osud ženy je točiť sa okolo sporáka a lietat s prachovkou v ruke alebo žiť v neporiadku a špine. Zladiť kariéru s druhou šichtou doma a vydržať s vyplazeným jazykom. Byť permanentne našťvaná na muža, že mi dosť nepomáha. Kričať na deti, keď si už po stý raz neupratali rozhádzané hračky.

Vyberte si. Ja som, bohužiaľ, perfekcionista. Nemusím mať umyté okná, ale nedokážem existovať v chaose. Nevieť si len tak sadnúť, keď je okolo mňa neporiadok.

Minimalizmus je odpoveďou na preťaženie. Znamená zjednodušenie. Minimalizmus je najmä pre vyčerpané matky niečo ako kyslíková maska.

Preto začíname s minimalizmom doma. Vytriedite si domácnosť, utrasíte si myšlienky a minimalizmus sa pomaly vkradne aj do iných oblastí vášho života. Domov je miesto, kde žijeme a trávime väčšinu svojho času. Je to svätyňa, kde naberáme silu do ďalšieho dňa, preto by nás mal vítať s otvorenou náručou.

Celý deň je náš ženský mozog nastavený na plné obrátky, musíme myslieť na toľko vecí – *dokúpiť kávu, objednať syna k zubárovi, zrušiť objednávku, zavolať na daňový úrad, nezabudnúť dcére cvičebný úbor, och, vo štvrtok je rodičovské združenie, musím obrátiť matrac, potrebujem opraviť svetlo v predsieni, už zas nám došli baterky do ovládača, svokra má v nedeľu*

*narodeniny a ešte nemám darček...* atď. Vnútorný monológ v hlave a neodbytné myšlienky nikdy nestíchnu.

Prídete domov a fungujete ďalej ako blesk plesk, rýchlo zbierate pohádzané veci, začínate variť, v kúpeľni je kopa špinavej bielizne, ste pozadu so žehlením, ráno sa obliekate dvadsať minút, lebo vám nič nesedí...

Musíme sa prestať tváriť ako obeť a stať sa paniami svojho času. Čomu venujeme najviac času? Veciam a povinnostiam. Starostlivosť o veci nás oberá o energiu, a preto nevládzeme. Nemáme čas na nič iné, len aby sme držali hlavu nad hladinou.

Stop. Minimalizmus nám umožní prevziať kontrolu nad svojím životom. Namiesto organizovania vyhadzujte. A je to. Vymeňte neporiadok a haraburdy za viac: spánku, zážitkov vonku, času s kamoškami pri pohári vína, zábavy s deťmi a domácej pohody. Chcete po večeroch doháňať žehlenie a drhnúť hrnce alebo maľovať obraz pri šálke čaju, čítať si knihu, či len tak leňošiť s maskou na tvári? Asi poznám odpoveď.

Je to vo vašich rukách a je to reálne. Najlepší spôsob, ako prestať sústavne upratovať, je nemať čo upratovať. Moja domácnosť je realistická. Sme rodina s malými deťmi a nemá u mňa miesto ani biela sedačka, ani všetko z chrómu či zo skla, ani strohá, čistá a dokonalá kuchyňa, kde sa nevarí. Vlastníme len praktické veci, ktoré sa ľahko čistia a sú „deťovzdorné“.

Minimalistická domácnosť nie je ani myšlienka o živote v mini bytíku a vlastní maximálne sto vecí a tridsiatich šiat, ani život bez moderných vymožeností. To je asketizmus.

**Rovnica je takáto:** majte doma len to, čo denne či často používate, obklopte sa len vecami, ktoré vám prinášajú nesmiernu radosť. Ostatného sa zbavte. Minimalizmus je nástroj – použite ho, kde len chcete, no vždy si samy odpovedzte na

nasledujúcu otázku: „Sú tieto veci, ľudia a aktivity hodné môjho času a peňazí?“

Prečo je minimalizmus taký dôležitý najmä pre rodiny? Minimalizmus je filozofia, pomocou ktorej naučíte svoje deti, aká je reálna cena vecí a vášho času ako rodiča. Prestanete sa naháňať a posielat' ich do izby hrať sa. Nebudete mať výčitky svedomia z nedokončenej práce, keď si s nimi sadnete k pexesu. Budete mať viac peňazí v rodinnom rozpočte. Môžete si dovoliť stráviť viac času aktivitami vonku. Ste pripravené? Tak ideme na to!

*Ked' je niekde príliš veľa,  
dačo chýba.*

židovské príslovie

