



Michaela Kramolišová | Markéta Popovičová

# ZAMILUJTE SI SVŮJ DOMOV









Michaela Kramolišová | Markéta Popovičová

# ZAMILUJTE SI SVŮJ DOMOV



**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 Kramolišová, Markéta Popovičová

## ZAMILUJTE SI SVŮJ DOMOV

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401  
www.grada.cz  
jako svou 7413. publikaci

**Fotografie:**

archiv autorek  
fotografie na zadní straně obálky: freepik.com

Odpovědná redaktorka Zuzana Menšíková  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 184  
Vydání 1., 2019

Vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2019  
Cover Photo © Michaela Kramolišová, Markéta Popovičová, 2019

ISBN 978-80-271-1192-3 (ePub)  
ISBN 978-80-271-1191-6 (pdf)  
ISBN 978-80-271-2086-4 (print)

# Obsah



## Vytvořte domov, který budete milovat / 7

*(Markéta Popovičová)*

Jak jsme se zamilovaly do svého domova / 11

Žena jako srdce domova / 19

Domov jako rodinná záležitost / 29



## Vytvořte z běžných povinností každodenní radost / 41

*(Michaela Kramolišová)*

Domov, který tepe ve vašem rytmu / 45

Radost z organizace / 53

Nástroje, které vám pomohou zorganizovat váš den / 69



## Rozlučte se s chaosem a nepořádkem / 77

*(Michaela Kramolišová)*

Úklid jako součást života / 81

Radost z mála / 93

Od nepořádku k odpočinku / 113



## Vnešte krásu do svého domova / 121

*(Markéta Popovičová)*

Vytvořte útulný domov pro svou rodinu / 125

Malé věci, které mají velký smysl / 143

Spokojená žena, spokojený domov / 159

**Závěrem** / 177

**O autorkách** / 179

**Zdroje a literatura** / 181





# Vytvořte domov, který budete milovat

- Jak jsme se zamilovaly do svého domova
- Žena jako srdce domova
- Domov jako rodinná záležitost





## Vytvořte domov, který budete milovat

Zamilovat si svůj domov. Zní to krásně, vidíte? Kdo by nechtěl žít v prostředí, které opravdu miluje a které mu přináší radost už ve chvíli, kdy otevře vstupní dveře svého domova. Jak ale vytvořit domov, který budeme milovat? A co ve skutečnosti znamená tvořit domov? Je vůbec možné najít radost v každodenních a stále se opakujících domácích povinnostech?

Nevíme, v jakém životním období se právě teď nacházíte. Možná je to sotva pár týdnů, co jste dostala klíče od svého nového domova, možná jej už pár let tvoříte nejen pro sebe, ale také pro svoji rodinu, a možná už to děláte tak dlouho, že jste z toho všeho unavená, vyčerpaná a ze všeho nejvíc byste si přála aspoň chvíli doma nebýt.

At' už je to jakkoli, tahle kniha je určena právě vám. Na jejích stránkách vás zveme k tomu, abyste se do svého domova opravdu zamilovala. Možná poprvé a možná znovu a poněkolkáté. Hned na začátku vám musíme říct jedno: *nebude to bez práce*. Bude to vyžadovat váš čas, vaši odvalu a především vás samotnou. Bez vás totiž váš domov nikdy nebude domovem, jakým být může. A my máme za to, že promeškat v životě tuhle příležitost, by byla obrovská škoda. Proto je tu knížka, kterou právě držíte v rukou. My víme, že to nebude vždycky snadné. Ale také víme, že to bude stát za to. Pojd'te se společně s námi vydat na cestu a vytvořte domov, který budete opravdu milovat.



# Jak jsme se zamilovaly do svého domova

Musíme říct, že své domovy máme opravdu rády. Musíme ale také upřímně dodat, že tomu tak rozhodně nebylo vždycky. K chvíli, kdy jsme si uvědomily, že péče o naše domovy je pro nás každodenní radostí, vedla poměrně dlouhá cesta. Když jsme přemýšlely, jak dlouhá ta cesta vlastně byla, zjistily jsme, že se musíme vrátit úplně na začátek. Právě tam to totiž všechno začalo. Pojdte se teď spolu s námi na chvíli vrátit v čase. O více než třicet let zpátky. Zpátky do našeho dětství.

Příběh našeho dětství je společný z jednoho prostého důvodu. Jsme sestry, a tak není vůbec ku podivu, že jsme společně strávily celé dětství v jednom pokoji. V pokoji, kde vládl pořádný chaos a nepořádek. Na rozdíl od zbytku našeho tehdejšího domova, který jsme samozřejmě neměly na starost my dvě, ale naši rodiče, kteří dodávali nám i našemu domovu jistotu a řád. Naše máma mu pak dodávala i to ostatní, co si obvykle pod slovem *domov* představíte.

Všechno samozřejmě nebylo ideální. Pravdou ale je, že nám doma bylo opravdu dobře. Z velké části jistě i díky tomu, že náš domov v rukou našich rodičů fungoval jako menší dobře vedený hotel. Okna byla stále čistá, prádlo vyprané, podlahy vytřené, kuchyně voněla dobrým jídlem a na umyvadlech nebyly zbytky od pasty a mýdla. Kromě toho náš domov býval neustále plný lidí, nejen díky tomu, že nás doma bylo pět, ale především díky hostům, kteří si u nás prakticky podávali dveře a často zůstávali i přes noc, jak jinak než v čistě povlečených peřinách.

Nepředstavujte si ale, že naše máma celý život trávila jen leštěním oken. Nezáleželo totiž ani tak na tom, zda zrovna šla na důležitou schůzku nebo drhla sprchový kout – důležité totiž bylo, že ať dělala cokoli, dělala to vždy s grácií a šarmem. Dokázala se soustředit na práci, kterou zrovna dělala, ale stejně tak si dokázala sednout uprostřed dne do křesla a číst si knížku nebo s opravdovým soustředěním sledovat večerní film, ke kterému si uvarila bylinkový čaj a zapálila svíčky. Neměla činnosti rozdělené na ty důležité a ty podřadné. Vše, čemu se právě v danou chvíli věnovala, dělala s pečlivostí



i vášní sobě vlastní. Pokud bychom měly říct o nějaké ženě, že má grácií a šarm, byla by to rozhodně naše maminka.

My jsme v tomhle řádu a pořádku vyrůstaly a přišlo nám to úplně samozřejmě a normální. Měly jsme celou tu dobu pocít, že všechno doma se děje tak nějak samo. Pak jsme ale vyrostly a vdaly se. A když jsme za sebou zavřely dveře svých vlastních domovů, zjistily jsme, že tak nějak *samo* nefunguje vůbec nic.

Z dětství a dospívání si také dobře vzpomínáme na pravidelné *pracovní pátky*, kdy jsme vysávaly, vytíraly, utíraly prach a u toho všeho hodně nahlas protestovaly. Samozřejmostí bylo i prostírání k nedělnímu obědu, každodenní spravedlivé sourozenecké střídání u dřezu a myčky nádobí, věšení prádla či menší nákupy.

Když jsme tedy později založily své vlastní domovy, zhruba jsme věděly, co je třeba dělat, ale všech těch úkolů a povinností, které jsme najednou měly zvládnout, bylo nějak víc, než jsme si vůbec dokázaly představit. Neměly jsme tušení, jak to všechno spolu se zaměstnáním a studiem na vysoké škole stihnout a nezbláznit se. A to jsme tenkrát ještě neměly děti.

Teprve tehdy, když jsme začaly vést svoje vlastní domácnosti, zjistily jsme, že vlastně nevíme skoro nic o tom, jak se taková domácnost vede. Jistě, věděly jsme, že lednice se sama nenaplní a smetí se samo nevynese. To bylo ale možná tak všechno. Znaly jsme z domova určitý denní rytmus a rutinu, která nám v dětství připadala tak samozřejmá. Když jsme ji ale měly nastavit samy ve svých domovech, zjistily jsme, že to rozhodně není tak snadné, jak to na první pohled vypadalo. Postupně jsme zjišťovaly, že za vším, co plynulo jakoby samo, byl velmi dobře vybudovaný systém, který vytvořili naši rodiče a který z velké části stál na určité vnitřní sebejistotě a grácií naší maminky.

V našich domácnostech byste před několika lety takový systém hledaly jen těžko. Vzpomínáte si ještě, co jsme psaly o našem dětském pokoji? Popravdě musíme říct, že naše domácnosti byly prvních pár let po svatbě vlastně jen odrazem toho, jak vypadal náš pokoj, ve kterém jsme dospívaly. Chaos, který kdysi vládl v našich nočních stolcích a na psacích stolech, jsme vlastně jen přesunuly do našich kuchyní a obývacích pokojů. Kdybyste přišly před pár lety k jedné z nás na neohlášenou návštěvu, uvařily bychom vám čaj v kuchyni zaskládané věcmi, ruce byste si myly mýdlem, které by se lepilo k mýdlence plné mýdlových zbytků, a my bychom vás přivítaly pravděpodobně v teplácích a vytahaném tričku. Nesjipší i s plenkou na rameni a miminkem v náručí.

Asi by vás v této chvíli zajímalo, jak se z unavených maminek s tričky pobryndanými dětskou přesnídávkou staly autorky knížky o domově, kterou právě držíte v ruce.

Ta změna samozřejmě nenastala ze dne na den, ale byla spíš otázkou měsíců a let. Vlastně ani dnes, když píšeme tyto řádky, nemůžeme říct, že jsme na konci cesty. Domov totiž není nějaké konečné dílo, které jednou vytvoříte a máte hotovo. To by byla







koneckonců docela nuda. Domov je místo, které se neustále mění společně s tím, jak se mění a rostou ti, kteří jej tvoří. I naše domovy se tak měnily a mění, jak na svět přicházely naše děti, jak rostou a jak se měníme i my samy. To, co fungovalo a platilo před pár lety, je dnes pouhou minulostí, a to prakticky ve všech oblastech domova. Jinak vypadaly naše dny s jedním miminkem na ruce a jinak vypadají dnes, kdy máme doma každá dva školáky a k nim také jednoho předškoláka či batole.

Jak už jsme zmínily, největší změnu v našich domovech způsobil fakt, že jsme se staly mámami. První rok po narození našich dětí jsme ale v našich domovech spíš jen tak vlály. Po pár měsících jsme sice byly šťastné, že se nám podařilo nastavit nějaký denní rytmus s miminkem, na víc už nám ale nestačily síly. Když se pak narodily naše druhé děti, začaly jsme hodně intenzivně vnímat, že nastavit rytmus miminku už zdaleka nebude stačit. V našich domovech jsme v té době trávily většinu času. Najednou nám vadilo, že jsou většinou neuspořádané stejně jako naše dny. V té době nám začalo naplno docházet, že pokud opravdu budeme chtít změnu, budeme muset zkrátka něco změnit. A to něco, byl v první řadě náš postoj.

A také jsme se v té době ve vzpomínkách vracely zpátky do našeho dětství. Najednou nám do sebe jako skládačka začaly zapadat všechny ty věci, které jsme jako děti vnímaly jen z malé části. Najednou nám docházelo, jak velký význam ve skutečnosti měl ten denní rytmus a řád, který měla naše mamka nastavený, a díky kterému všechno fungovalo tak hladce. Uvědomily jsme si, jak velký rozdíl je, když vejdemo do uklizeného bytu, a o kolik lépe se cítíme my samy, když si na sebe místo vytahaných tepláků oblékneme slušivé domácí šaty.

Postupem času pro nás domácí práce přestaly být nudnou a otravnou součástí našeho života a staly se opravdovou radostí (aspoň většinou). Čím více péče jsme věnovaly našim domovům, tím víc jsme je měly rády. Ale nepředstavujte si teď, že jsme se jednoho krásného dne rozhodly zavřít se doma a zbytek života strávit utíráním prachu. Opak je pravdou. Společně s tím, jak z našich domovů začal mizet chaos a nepořádek, i nám samotným zbývalo mnohem více času a prostoru na další aktivity. Zjistily jsme, že ve chvíli, kdy jsme našim dnům daly určitý řád, jsme byly schopné stihnout také mnohem víc věcí.

I dnes, po více než deseti letech od chvíle, kdy se první z nás stala mámou, trávíme v našich domovech stále nejvíc času. Obory, kterým jsme se věnovaly, jsme obě opustily a domov se kromě místa, kde žijeme, stal také místem i náplní naší práce, kterou děláme s radostí a vášní.

Myšlenku napsat knížku, kterou právě čtete, jsme nosily v hlavě už nějaký čas. Vedl nás k tomu jeden hlavní důvod. V našich běžných životech totiž stále potkáváme ženy, pro které jejich domov žádnou velkou radostí není. V naší společnosti, i téměř třicet let po revoluci, stále přetrvává přesvědčení, že domov si nezaslouží mnoho naší pozornosti,



protože péče o něj by nás zbytečně zdržovala od opravdu důležitých věcí. Domácí práce jsou stále povětšinou vnímané jako něco podřadného. Tedy jako něco, co sice všichni musíme dělat, ale raději o tom moc nemluvíme, aby si o nás snad někdo nemyslel, že jsme *puťky domácí*, a to bez ohledu na pohlaví.

V dřívějších dobách se v naší zemi tvoření domova nevěnovalo příliš pozornosti, a když se k nám znovu vrátila svoboda, omezili jsme tvoření domova především na návštěvu nově vystavěných obchodů s nábytkem a na hledání těch nejmodernějších bytových doplňků, které jsme začali vidat v barevných katalogích i časopisech o bydlení. Jistě, i to k domovu patří. Nová sedačka či designová lampa ale nejsou tím, co vytvoří váš domov.

Tvořit domov totiž vyžaduje mnohem víc než jen váš cit pro barvy nebo smysl pro pořádek. Zveme vás, abyste se společně s námi ponořila do toho, co všechno domov znamená a znamenat může. Nenabízíme vám žádná instantní řešení a neslibujeme zázraky přes noc. Pokud si chcete svůj domov opravdu zamilovat, bude to vyžadovat váš čas, odhodlání, cit, vaše talenty, a především odvahu nebát se věci měnit, opouštět i začínat s novými.

Možná si teď říkáte, že tato kniha nejspíš nebude pro vás, protože nemáte momentálně malé děti, se kterými byste trávila doma většinu času. Ano, pravdou je, že právě období mateřské a rodičovské dovolené je možná ideální k tomu, abychom našemu domovu věnovaly více energie i času, a pokud jste zrovna v tomto životním období, chceme vás povzbudit, abyste jej opravdu naplno využila. Doba, kdy jsou děti malé, ale není rozhodně jedinou příležitostí, kdy se můžete zamilovat do svého domova.

Přestože i pro nás bylo právě mateřství obdobím zásadních změn, jsme si úplně jisté, že svůj domov můžete tvořit s radostí a vášní i ve chvíli, kdy děti zatím nemáte nebo už vám třeba naopak *vylétly z hnízda*.

Nezáleží na tom, jestli svůj domov teprve začínáte tvořit nebo už máte za sebou spoustu let práce. Máme za to, že nikdy není příliš brzo ani příliš pozdě, abyste ze svého domova mohla vytvořit místo, které budete opravdu milovat. Chceme vás teď moc povzbudit k tomu, abyste se spolu s námi vydala na cestu. Nečekejte ale žádnou honbu za dokonalým domovem. Takový domov se vytvořit nedá a je zbytečné se o to vůbec snažit. Daleko lepší je tvořit domov, který vám bude přinášet radost i ve všech jeho nedokonalostech.

V následujících kapitolách vás provedeme několika oblastmi domova, které my samy považujeme při tvoření domova za klíčové. Věříme, že samotné čtení knihy pro vás bude inspirující a pomůže vám podívat se na váš domov s odstupem i s nadhledem. Prosíme, neberte ale naši knihu jako návod na život ani na to, jak by měl vypadat váš vlastní domov. Takový návod nemáme. Váš vysněný domov za vás nikdo jiný nevytvoří. Nejlépe to dokážete jen vy sama.





# Žena jako srdce domova

První rok po narození nejstarší dcerky jsem rozhodně nebyla tou ženou, o které bych já sama řekla, že je srdcem svého domova. Moje rána s miminkem tenkrát bývala dlouhá a pomalá, což po noci, kterou trávíte střídavým kojením a houpáním, není samozřejmě nic zvláštního. Vrcholem našeho dne většinou byla dopolední procházka a příprava oběda. Odpoledne jsem pak většinou trávila na zemi v dětském pokojíčku, kde jsem celé hodiny trpělivě skládala kostky a předčítala stále dokola ty stejné knížky.

V té době jsem byla z nějakého neznámého důvodu přesvědčená, že moje dcera potřebuje moji plnou pozornost a tu jsem se jí také snažila opravdu věnovat. Je vám teď nejspíš jasné, že když jsem seděla celé hodiny v dětském pokojíku a věnovala se dceři, nemohla jsem se zároveň věnovat našemu domovu. A to by samozřejmě každý pochopil. Horší bylo, že já sama jsem se po pár měsících podobného režimu začala cítit jako v kleci. Často jsem se přistihla, jak kontroluji hodiny a počítám, kdy se muž vrátí zpátky domů. Řeknu to úplně narovinu. Nudila jsem se. A ke všemu jsem časem zjistila, že mojí holčičce je vlastně tak trochu jedno, jestli s ní v pokojíku sedím nebo ne. Jistě, pořád mě potřebovala, ale rozhodně ne celé hodiny v kuse. S narozením druhé dcerky se spousta věcí změnila. I kdybych chtěla, už jsem nemohla věnovat všechnu pozornost a čas jednomu dítěti. Najednou tu byly dvě a já jsem byla tou, která musela našim dnům dát nějaký řád.

To ale nebylo všechno. Nejenže naše dny potřebovaly řád. Já sama jsem si uvědomila jednu podstatnou věc. Totiž to, že takhle už dál v našem domově fungovat nechci. Nejen kvůli sobě, ale i kvůli svému muži a našim dětem. Uvědomila jsem si, že chci být v našem domově opravdu přítomná, a nejen dělat celý den práci, která právě v tu chvíli nepočká. Tohle uvědomění byla ve skutečnosti ta největší změna. Najednou mi naplno došlo, že tohle životní období není jen nějakou přestupní stanicí, ve které čekám, než se znovu naplno rozjede vlak s nápisem *Život*. Tohle je teď můj život a náš domov mi nabízí možná mnohem větší dobrodružství a výzvy, než bych kdy zažila někde jinde. Došlo mi, jak úžasnou příležitost vlastně mám. Tvořit domov, zázemí a místo pro naši rodinu i ostatní lidi okolo nás. Místo, které bude jedinečné a bude odrážet to, kým jako



