

Rita Pohleová

Zbavte se zbytečností!

- ✓ Odpoutejte se od věcí
- ✓ Uklid'te si
- ✓ Udělejte si prostor





Pro Petru Broadwayovou

Rita Pohleová

Zbavte se zbytečností!

Odpoutejte se od věcí,
ukliděte si, udělejte si prostor

Ilustrace Kai Pannen





Autorka

Dr. phil. Rita Pohleová se narodila a vyrostla ve Stuttgartu, studovala germanistiku, politologii a průmyslový design v Berlíně, kde také promovala v oboru filozofie. Dnes žije spolu se třemi psy a jedním kocourem v Sulzfeldu nad Mohanem (Dolní Franky) a pracuje zde jako autorka a koučka.



Ilustrátor

Kai Pannen studoval malířství a film v Kolíně nad Rýnem. Od roku 1990 pracuje jako ilustrátor a podílí se na trikových filmech. Těžištěm jeho činnosti jsou knižní ilustrace. Pro nakladatelství Kösel ilustroval například úspěšné knihy s ovečkou Oskarem *Hlavu vzhůru!*, *Odvahu!* a *Štěstí!* Kai Pannen žije a pracuje v Hamburku. www.kaipannen.de

Příliš mnoho všeho	4
Proč se vlastně všechno tak hromadí?	6
A kolik haraburdí máte vy?	8
Vyklízení haraburdí je magický proces	10
Metoda tří krabic	12
Rodinný vyklízeč den	14
Boj s drobným haraburdím	16
V šatní skříni	18
V obývacím pokoji	20
Uklizená kuchyně	22
V koupelně	23
Odkládací prostory	24
Úklid v kanceláři	26
Digitální úklid	28
Úklid v termínech	30
Úklid v adresáři	32
A co dál?	33
Dárky: radost, nebo prokletí?	36
Pořádek je věc názoru	38
Pořádek jako neustálý proces	40



PŘÍLIŠ MNOHO VŠEHO

Zkuste se někdy zamyslet: Kolik věcí vlastníte? Kolik věcí se nachází ve vaší domácnosti? Výzkumy ukazují, že v průměrné německé domácnosti se vyskytuje 20 000 až 30 000 věcí – nebo i více. Faktem je, že dennodenně z nich používáme jen malou část. Většina se jen tak povaluje a použije se jen občas nebo čeká, aby byla vůbec někdy použita.

„Ten, kdo chce mít pořádek ve svém životě, si musí nejprve uklidit u sebe doma.“

Čínská moudrost

V každé domácnosti se vyskytují různé předměty, jako je nářadí, nádobí, oblečení a knihy. Ostatní věci slouží jenom pro naše potěšení a představují čistý luxus: obrazy na stěnách, květiny a dekorace na

okenních parapetech. Dokud tyto věci těší naše oko a srdce, je vše v pořádku. Ale pokud na ně jenom padá prach a pohled na ně vám už není příjemný, měli byste se s nimi rozloučit. Protože pak vás už jenom zatěžují.

Co z toho opravdu potřebujete?

Rozhlédněte se někdy po svém okolí. Některých věcí máme opravdu příliš. Opravdu potřebujeme čtyři skříňe plné oblečení, které si na sebe nikdy nevezmeme? K čemu je nám celá skříň boxů a krabiček na potraviny? Musíme na každou volnou plochu umístit suvenýry, knihy a rostliny v květináči? Nestačila by nám úplně malá část těchto věcí? Projděte se po bytě: Co vás hned uhodí do očí? Čeho máte příliš? Přijměte myšlenku, že s polovinou věcí se klidně

můžete rozloučit, a pak jich pořád ještě budete mít víc než dost.

- › uklidit si nejen prostor, ale také vyjasnit situace;
- › zjednat si jasno.

Pryč se vším, co vás zatěžuje!

Je načase bilancovat a s některými věcmi se rozloučit. Bilancovat znamená oddělit zrno od plev a osvobodit se od zbytečných věcí. Bilancování vede k otázkám: Co je v mém životě důležité a čeho se mohu vzdát? Co opravdu potřebuji ke štěstí? Zbavení se některých věcí ve vás uvolní nesmírné síly, protože se konečně osvobodíte od zátěže. Budete mít víc času a větší jistotu, že máte věci pod kontrolou. Budete se cítit lehce – ba dokonce pocítíte úlevu. Tak na co ještě čekáte? Ulehčete svému domovu a svému životu!

Vyklízení znamená

- › získat místo pro nové věci, jestliže vyhodíte ty staré;
- › udělat si prostor na změny;



PROČ SE VLASTNĚ VŠECHNO TAK HROMADÍ?

Lidé mají přirozený sklon hromadit. Dříve si vytvářeli zásoby na období nouze a hromadili potraviny, aby dokázali přežít zimu.

V dnešní době hojnosti už není nutné shromažďovat množství věcí, ale přesto k tomu někdy máme nevědomé tendence. Často si opatřujeme věci nebo si je ponecháváme, protože se domníváme, že nám pomohou vyřešit problémy nebo dokonce změnit život. Žijeme v iluzi, že veslařský trenažér z nás udělá sportovce, multifunkční kuchyňský robot nás promění ve vynikajícího kuchaře a díky krásnému nádobí se staneme vyhlášeným hostitelem.

Více věcí nás nemusí
bezpodmínečně učinit šťastnými.

Ale:

- › Nezáleží na tom, kolik věcí vlastníte – věci nevyřeší vaše problémy, nanejvýš způsobí nové.
- › Přílišné množství věcí potřebuje naši pozornost a okrádá nás o čas.
- › Přílišné množství věcí potřebuje skříň a místo. To všechno stojí peníze.
- › Věci nám nenaplní život, nanejvýš dům.



Jak zacházíte s věcmi vy osobně?

Jste *pečlivý sběratel*, který pečuje o svou sbírku? Pokud vám pak někdy dojde místo, alespoň některé ze svých sbírek uzavřete.

Patříte k těm *méně pečlivým sběratelům*, jejichž známky se neuspořádaně povalují v krabicích nebo jejichž sbírka panenek je různě rozptýlená? Pak se soustřed'te na jedno až dvě témata.

Nebo jste *shromažďovač*, který zásadně nic nevyhazuje, protože je to přece „škoda vyhodit“? Je načase toto nekonečné hromadění ukončit a vyjasnit si, že všechno, co budete potřebovat, si kdykoli snadno opatříte.

Nebo trpíte *Messie syndromem*¹ a vyhození něčeho vám způsobuje fyzickou bolest? Pak byste měli vyhledat odbornou pomoc.

¹ Syndrom chorobného hromadění věcí (z angl. *mess* – binec, čurbes; *messie* – bordelář) označovaný též jako Diogenův syndrom, Pljuškinův syndrom (podle postavy z Gogolova románu *Mrtvé duše*) apod., pozn. překl.

Možná jste naopak *vyhazovač*, který se s věcmi dokáže snadno rozloučit a není na nich emočně závislý.

Vyhazovač se od sběratelů a shromažďovačů liší tím, že se dokáže snadněji rozhodovat. Ten, kdo se nedokáže rozhodnout, se pak od věcí dokáže jen stěží oddělit.

