

Kurz Zamilujte si svůj domov: 4. lekce

Výzva týdne 2. část

1. Den

Noční stolek

Proměňte noční stolek v příjemné zákoutí, které vás bude těšit každé ráno i večer.

Úkol: 15 minut:

Jak můžu svůj noční stolek zútulnit a zkrášlit?

Promyslete si, jakým způsobem můžete svůj noční stolek zkrášlit a zároveň jak zabránit tomu, aby na něm či uvnitř vznikl další nepořádek.

- Chci si nechat stávající noční stolek?
- Budu na stolek přidávat nějakou dekoraci?
- Jak se mi bude noční stolek nejlépe udržovat v čistotě?
- Potřebuji nějaké organizéry k udržení pořádku?

2. Den

Umyvadlo, vana/sprchový kout

Koupelna by měla být podobně jako třeba ložnice místem občerstvení a relaxace. Místo toho vás už při vstupu do ní často rozbolí hlava z pouhého pohledu na množství barevných lahviček, které se nedají přehlédnout. Pojďte to změnit.

Úkol – 15 minut

Jak si můžu zpříjemnit pohled na svoji koupelnu?

Přemýšlejte o tom, co chcete ve své koupelně vidět, když do ní vejdete?

- Co potřebuji a chci mít v koupelně na očích tak, aby byla krásné a zároveň jednoduchá na údržbu? (Odpověď „nic“ je taky skvělá)
- Budu chtít do koupelny přidat nějaké dekorace?
- Budu chtít pořizovat nějaké nové organizéry? Jaké?

3. Den

Zádveří

Proměňte své zádveří v oázu klidu, která vás přivítá při každém návratu domů.

Úkol 15 minut

Jak si můžu své zádveří zútulnit?

- Mají všechny potřebné věci své místo?
- Budu chtít toto uložení doladit organizéry?
- Budu chtít zádveří zútulnit např. tapetou, posezením, obrázkem či květinou?

4. Den

Okraj kuchyňské linky/tzv. šuplík na všechno

Teď je ten správný čas proměnit tohle kritické místo v uspořádaný a milý koutek vašeho domova, kde najdete přesně to, co potřebujete, a především kdykoliv to potřebujete.

Úkol 15 minut:

Uložte to prakticky i krásně

Zásuvku buď úplně zrušte nebo ji vyplňte nejlépe organizérem a do jednotlivých přihrádek dejte opravdu jen ty věci, které skutečně používáte nebo se vám můžou hodit. Jako jsou například

- Nůžky
- Provázek
- Nákupní lístky
- Psací potřeby
- Klipsy nebo kolíčky na otevřené sáčky
- Nůžky na květiny, případně květinový papír (když chcete například květiny převážet na chalupu apod)

Pokud podobnou zásuvku nemáte nebo už ji nechcete mít, bude vám stačit malý košíček, do kterého si uložíte všechny potřebné nezbytnosti a jednou za čas jej zkrátka vysypete a proberete. Vedle košíčku můžete postavit svíček nebo vázu s květinami a z kritického místa máte rázem krásný koutek, na který je radost se dívat.

5. Den

Jídelní/konferenční/pracovní stůl

I v tomto případě můžete z kritického místa vytvořit útulný a krásný koutek. A právě to je výzva pro dnešní, ale vlastně i každý další den.

1. Úkol

I v tomto případě popřemýšlejte, jak si zútulnit a zkrášlit jednotlivé stoly u vás doma.

U jídelního stolu či konferenčního stolu vám k tomu pomůže stylové prostírání, svícný, vázy nebo jiné dekorace, které vám vlastně nedovolí odkládat na stůl další věci a tím kazit celkový dojem.

U pracovního stolu to může být náročnější. Samotný psací stůl pak nijak nezahlcujte dekoracemi. Ty umístěte raději na některou z poliček. Obrázky a fotografie zase můžete zavěsit na zeď nebo připnout na nástěнку. V každém případě si stavte před oči věci, které se vám líbí, a které vás nějakým způsobem inspirují. U pracovního stolu je samozřejmě zásadní udržovat pravidelný pořádek. To znamená nejlépe každý den nebo nejméně jednou týdně pečlivě třídit dokumenty, nepotřebné papíry ihned skartovat nebo vyhazovat, ostatní ukládat do jednotlivých šanonů či přihrádek.

Čistý pracovní stůl není zdaleka jen estetická záležitost. Čím více věcí na něm totiž máte, tím hůře se vám bude soustředit a pracovat.

Nepořádek a chaos vás bude více či méně vědomě neustále rozptylovat, takže budete mít daleko větší sklony k prokrastinaci. Zkrátka jak už jsme zmínily několikrát, v našich domovech všechno souvisí se vším, takže i krása, kterou do svého domova vnesete, vám přinese mnohem více než jen hezkou podívanou.

Čím více začnete kritická místa vašeho domova proměňovat v krásná zákoutí, tím méně nepořádku začnou přitahovat. Navíc čím více se začnete zaměřovat na to, aby se na volných plochách vašeho domova nekupily věci, tím více se budete snažit hledat jednotlivým věcem jejich místo. A čím více bude zjišťovat, že některé věci místo zkrátka nemají, tím více budete věci vědomě třídit a budete také daleko více přemýšlet o tom, jaké věci si vlastně pořizujete a proč.

Ano, změny uvidíte ve svém domově, ale ty největší změny ucítíte sama na sobě. Nejen, že vás nebudou stále stresovat všudypřítomné věci. Ve svém domově se ale začnete cítit opravdu jako doma. Budete ale také daleko víc v klidu a pohodě, a to se zase odrazí v dalších oblastech vašeho života.