

Domov s lehkostí

OSOBNÍ PRŮVODCE, JAK Z DOMOVA
UDĚLAT MÍSTO, KDE TI JE DOBŘE



VÍTEJ!

Vítej v průvodci pro zjednodušení a odlehčení domova.
Tento průvodce a pracovní sešit v jednom vznikl pro všechny, kdo
touží po klidu, prostoru a lehkosti, nejen kolem sebe, ale i uvnitř
sebe.

Minimalistický domov není o prázdných poličkách. Je o tom, obklopit
se jen tím, co skutečně používáme, milujeme a potřebujeme. Když
pustíme věci, které nám už neslouží, vytvoříme prostor pro to, co má
opravdu smysl: pro radost, pro vztahy, pro tebe.



JDEME NA TO !

Jemnamama



Jak průvodce používat

Tento sešit je tvůj jemný průvodce na cestě k lehčímu domovu.

Pomůže ti projít jednotlivé části domova krok za krokem, v klidu a bez spěchu.

Nejde o dokonalost, ale o vědomý vztah k prostoru, ve kterém žiješ.

Jak na to:

1. Začni tam, kde to cítíš.

Vyber si místnost, která tě aktuálně nejvíc „tíží“.

2. Čti pomalu a vnímej.

Každá stránka tě povede jemně – otázkami, tipy, checklisty.

3. Používej sešit aktivně.

Piš si poznámky, odškrtněj, co jsi zvládla, a vrať se k tomu, co potřebuje víc času.

4. Nech proces plynout.

I malé změny mají velký dopad. Klid se rodí z drobných kroků.

5. Vrať se.

Tento sešit je opakovatelný. Můžeš ho otevřít znovu, kdykoli budeš chtít obnovit pořádek nebo energii svého domova.

Co ti tento sešit přinese

Pomůže ti získat jasnost – uvidíš, co skutečně potřebuješ a co ti už neslouží.

Naučí tě třídit s klidem, bez tlaku a viny.

Přinese ti prostor, přehled a lehkost v každodenním životě.

Ukáže ti, že úklid nemusí být povinnost, ale akt péče o sebe.

Pomůže ti vytvořit domov, který tě podporuje, ne zahlcuje.

Jak je sešit rozdělen

Místnosti a prostory

Praktické checklisty a tipy pro kuchyň, koupelnu, šatník, dětský pokoj, kancelář i úložné prostory.

Zásady a metody

Jemné principy vědomého třídění – například KonMari a základy ukládání věcí.

Výzvy

Motivační výzvy (7denní i 30denní), které ti pomohou začít nebo si udržet rytmus.

"Tento sešit není o dokonalosti. Je o postupných krocích, které ti přinesou víc prostoru, klidu a lehkosti. Začni tam, kde právě jsi. Vezmi si šálek čaje, otevři první stránku a nech se vést."

Šatník

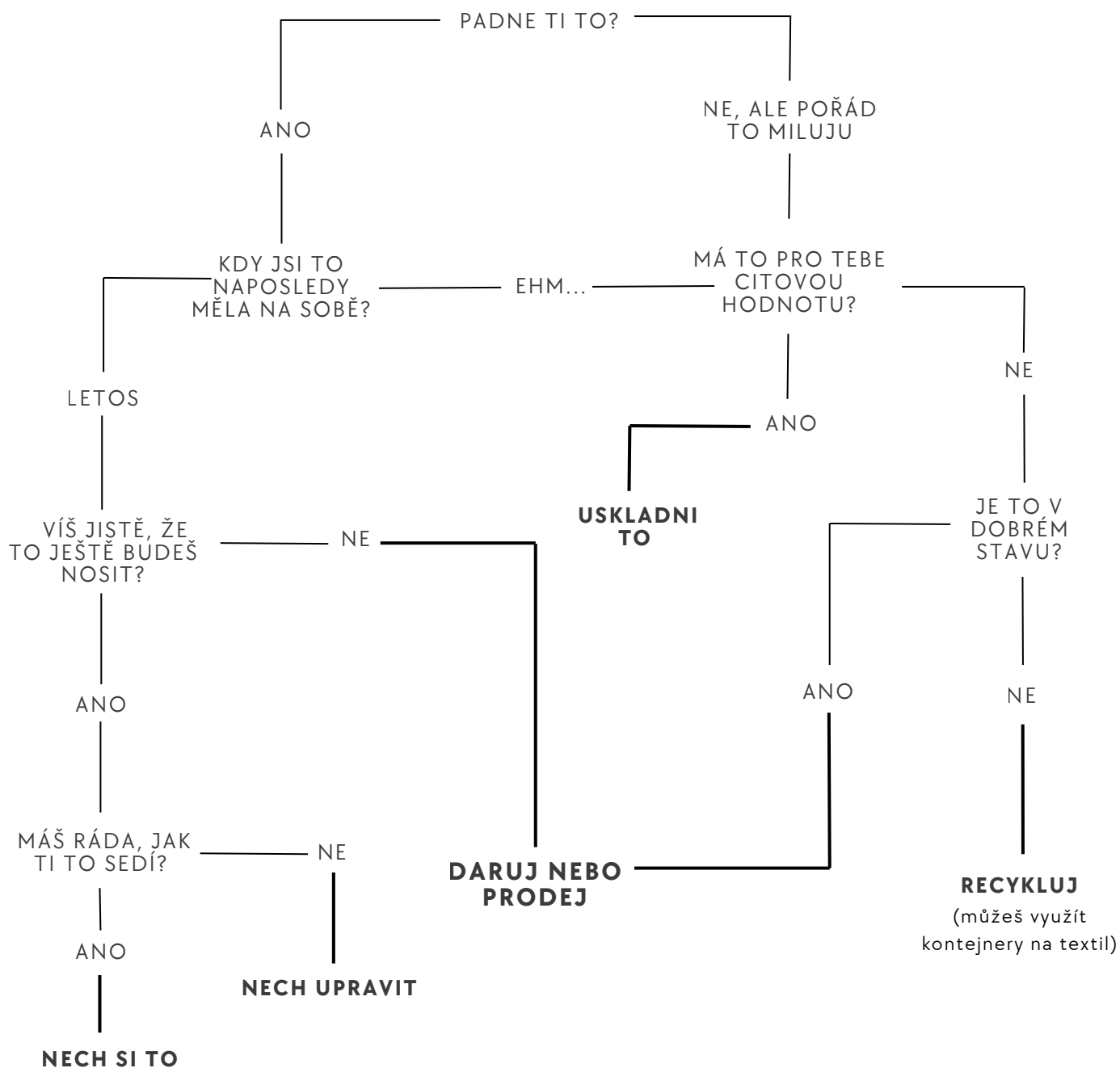
*Každý kousek oblečení by měl být
pozvánkou k radosti, ne výčitce.*



Šatník

ROZHODOVACÍ MAPA PRO ŠATNÍK

Použij toto schéma, když si nejsi jistá, co si ve skříni nechat a co poslat dál.



Šatník

Tento list ti pomůže rozhodnout, které kousky ve tvém šatníku si zaslouží zůstat a které mohou s klidem odejít.
Procházej jednotlivé otázky pomalu, kus po kuse. Nehledej dokonalost.
Jen vnímej, jak se při odpovědi cítíš.

Co zůstává

Když se rozhoduješ, co si nechat, zeptej se sama sebe:

Mám tenhle kousek opravdu ráda?

Je v dobrém stavu (bez skvrn a děr)?

Líbí se mi, jak v něm vypadám?

Hodí se alespoň ke třem dalším věcem z mé skříně?

Je snadný na údržbu (nepotřebuje speciální péči)?

Cítím se v něm dobře, sebevědomě, sama sebou?

Co může jít dál

Když zvažuješ, čeho se zbavit, polož si tyto otázky:

Opravdu to ještě někdy obléknu?

Držím si to jen z pocitu viny nebo nostalgie?

Jsem k sobě upřímná ohledně svých plánů („až zhubnu“, „až to využiju“)?

Opravím to skutečně někdy nebo to jen odkládám?



Poznámky:

Šatník

CHECKLIST



Tento přehled ti pomůže projít oblečení podle kategorií a přemýšlet, co si opravdu chceš ponechat. Zaškrtni si položky, které už máš zorganizované, a připiš poznámky tam, kde ještě potřebuješ rozhodnout.

- Horní díly – trička, tílka, svetříky
- Spodní díly – džíny, kalhoty, šortky, legíny
- Oblečení k zavěšení – halenky, saka, sukně, šaty, obleky
- Ponožky a silonky
- Noční prádlo a pyžama
- Sportovní oblečení – na cvičení i volný čas
- Spodní prádlo – podprsenky, kalhotky, tílka
- Kabelky a tašky – psaníčka, kabelky, batohy
- Doplnky – šperky, šátky, pásky, čepice, rukavice
- Oblečení na specifické příležitosti – uniformy, lyžařské věci, kostýmy
- Boty

Užitečné tipy

Jak poznáš, že ti daný kousek dělá radost? Zeptej se sama sebe:

Zaujme tě, když ho uvidíš?

Kdyby visel v obchodě, koupila bys ho znovu?

Cítíš se v něm sebevědomě a pohodlně?

Pokud si nejsi jistá, odlož ho na později. Zkus ho znovu obléknout a podívej se do zrcadla – vnímej, jak se při tom cítíš.

Poznámky:

Koupelna

*Začni a skonči den v prostoru, který ti
připomíná péči, ne spěch.*

Koupelna



PŘEHLED ŽIVOTNOSTI KOSMETIKY

Tento přehled ti pomůže zjistit, které kosmetické produkty je čas vyměnit.

V koupelně se často hromadí věci, které používáme jen výjimečně, nebo jejichž trvanlivost už dávno vypršela.

Použij tuto stránku jako průvodce při třídění make-upu – projdi zásuvky, taštičky i kufříky a zapiš si, co je potřeba vyhodit či doplnit.

Make-up (vodní báze)	12 měsíců	Denní / noční krém	6–12 měsíců po otevření
Make-up (vodní báze)	18 měsíců	Pleťové sérum	6–12 měsíců
Korektor	12 měsíců	Opalovací krém	12 měsíců
Tvářenka a pudr	2 roky	Tělové mléko / krém	12–18 měsíců
Krémová tvářenka	12–18 měsíců	Sprchový gel / mýdlo	12–24 měsíců
Tekuté oční linky	3–4 měsíce	Šampon a kondicionér	12 měsíců
Tužka na oči	3 roky	Maska na vlasy	12 měsíců
Oční stíny	2 roky	Deodorant	12–18 měsíců
Rtěnka, konturka, lesk	12–18 měsíců	Zubní pasta	12–18 měsíců
Řasenka	3 měsíce	Krém na ruce	12 měsíců
Lak na nehty	1–2 roky	Balzám na rty	12–18 měsíců
Parfém	8–10 let	Oleje	6–12 měsíců

JAK POSTUPOVAT?

1. Vyprázdni kosmetiku na jednu hromádku. Zahrň šuplíky, kabelky i cestovní taštičky.
2. Zkontroluj datum otevření (pokud si ho pamatuješ, napiš si ho příště fixem na obal).
3. Porovnej s tabulkou výše. Co je po době použitelnosti, bez lítosti vyhoď – stará kosmetika může způsobovat podráždění.
4. Zapiš si, co ti chybí. Místo impulzivního nákupu přidej položku do seznamu, až budeš vše znovu doplňovat.

Co potřebuji vyměnit:

Co už dál nepotřebuji:

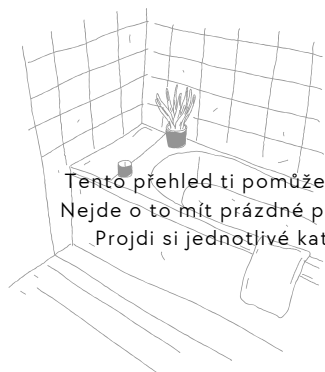
Oblíbené produkty, které si
chci ponechat:

.....

.....

.....

.....



Koupelna

Tento přehled ti pomůže projít koupelnu krok za krokem a zbavit se všeho, co už neslouží. Nejde o to mít prázdné police, ale ponechat jen to, co opravdu používáš a co ti dělá dobře. Projdi si jednotlivé kategorie a zapisuj si, co je potřeba vyřadit, vyměnit nebo doplnit

Věci, které už dosloužily

Zbav se toho, co je opotřebované nebo staré:

- ručníky
- žínky
- houby a lufy
- gumičky a čelenky
- dětské hračky do koupele (často zadržují plíseň)

Produkty po době použitelnosti

Zkontroluj expiraci a vyměň:

- kosmetiku a make-up
- laky na nehty
- zubní kartáček (vyměňuj každých 6 měsíců)
- léky
- opalovací krémy

Přebytečné zásoby

Zredukuj množství a nech si jen tolik, kolik reálně využiješ:

- nadbytečné ručníky (2–3 na osobu stačí)
- produkty, které sis koupila, ale nevyhovují ti
- přebytek sprchových gelů a šamponů
- plastové odměrky, injekční stříkačky z léků
- vzorky make-upu a parfémů
- hotelové mini balení

Daruj, co nepoužíváš

- předej nepoužité produkty dál
- ponech si jen to, co skutečně využiješ

Poznámky:

Koupelna

CHECKLIST

Koupelna bývá jednou z místností, kde se snadno hromadí drobnosti – od staré kosmetiky po prázdné lahvičky. Tento checklist ti pomůže projít koupelnu krok za krokem a ponechat jen to, co opravdu používáš a potřebuješ.

- | | | | |
|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | dekorativní kosmetika (make-up, pudry, stíny, rtěnky, tužky, řasenky) | <input type="checkbox"/> | zubní kartáčky |
| <input type="checkbox"/> | pleťové krémy, séra, tonika | <input type="checkbox"/> | pasty, ústní vody, nitě |
| <input type="checkbox"/> | masky, peelingy, čisticí produkty | <input type="checkbox"/> | léky a doplňky stravy (zkontroluj expiraci) |
| <input type="checkbox"/> | opalovací krémy | <input type="checkbox"/> | menstruační pomůcky |
| <input type="checkbox"/> | parfémy a tělové spreje | <input type="checkbox"/> | vatové tamponky, tyčinky, ubrousky |
| <input type="checkbox"/> | balzámy na rty | <input type="checkbox"/> | jednorázové žiletky a holicí potřeby |
| <input type="checkbox"/> | deodoranty | <input type="checkbox"/> | ručníky (ponech 2–3 na osobu) |
| <input type="checkbox"/> | krémy na ruce a nohy | <input type="checkbox"/> | žínky, houbičky, lufy |
| <input type="checkbox"/> | staré nebo vyschlé produkty | <input type="checkbox"/> | koupelnové koberečky |
| <input type="checkbox"/> | sprchové gely, mýdla, pěny | <input type="checkbox"/> | sprchové závěsy a podložky |
| <input type="checkbox"/> | šampony, kondicionéry, masky | <input type="checkbox"/> | koše a organizéry |
| <input type="checkbox"/> | vlasové oleje, spreje, laky, tužidla | <input type="checkbox"/> | hotelové vzorky a mini balení |
| <input type="checkbox"/> | hřebeny a kartáče | <input type="checkbox"/> | prázdné obaly a kelímky |
| <input type="checkbox"/> | fén, kulma, žehlička na vlasy (vyřaď, co nefunguje) | <input type="checkbox"/> | prošlé produkty a zbytky |

Užitečné tipy

Tříd' podle funkce: produkty, které používáš denně, měj po ruce; sezónní nebo doplňkové ulož dál. Zkontroluj expiraci. Staré produkty mohou podráždit pokožku nebo ztrácí účinnost. Minimalizuj obaly. Přelij produkty do jednotných nádob, aby koupelna působila klidněji. Pravidlo „one in, one out“. Když koupíš nový produkt, starý stejného typu odstraň. Udělej si kout pro radost. Např. malý tác se svíčkou a oblíbeným parfémem – koupelna může být i místo klidu.

Dětský pokoj



*Méně věcí, víc fantazie. Prostor, kde
může růst klid i tvořivost.*



Dětský pokoj

Dětský pokoj je místo plné vzpomínek, ale i věcí, které už svému účelu neslouží. Tento přehled ti pomůže zjednodušit prostor pro hru i klid – ponechat jen to, co děti skutečně používají a milují.

Rozbité a nekompletní hračky

Zbav se všeho, co už nelze opravit nebo složit:

- puzzle
- společenské hry
- polámané pastelky
- zaschlé fixy
- hračky s chybějícími dílky

Hračky, ze kterých děti vyrostly

Daruj nebo posuň dál hračky, které už neodpovídají věku dítěte:

- lepopřelka, dětské knížky pro miminka
- kousátka a chrastítka
- jednoduché vkládačky a hračky pro batolata

Přebytek a opakující se věci

Zredukuj množství podobných hraček – ponech jen tolik, kolik dítě opravdu využívá:

- autíčka
- panenky
- stavebnice (např. Lego, Duplo)
- drobné dárky z fastfoodu
- hračky z narozeninových balíčků

Hračky, které se nepoužívají

- ponech jen ty, se kterými si dítě hraje pravidelně
- pokud si nejsi jistá, odlož danou hračku na 6 měsíců do jiné místnosti – pokud si ji dítě nevšimne, může s klidem odejít

Poznámky:

Dětský pokoj

CHECKLIST



Dětské věci rychle přibývají a mnohé z nich děti už nepotřebují.
Tento checklist ti pomůže udělat pořádek v hračkách, oblečení i školních potřebách,
aniž bys přišla o důležité vzpomínky

- rozbité, nekompletní nebo zapomenuté hračky
 - stavebnice, puzzle, deskové hry
 - plyšáci (ponech oblíbené)
 - drobné hračky z dárkových balíčků, fastfoodů apod
- Hračky
- pastelky, fixy, barvy, nůžky, lepidla
 - papíry, bločky, nálepky
 - kufřík na výtvarku – projdi, co je funkční
 - školní batohy, penály, krabičky
- Školní a tvořivé potřeby
- z čeho dítě vyrostlo
 - sezónní věci, které už nevyužije
 - poškozené oblečení (na hadříky nebo recyklaci)
- Dětské oblečení

Užitečné tipy

Zapoj děti. Nech je vybrat, které hračky mají nejradši.
Zaveď rotaci hraček. Část uschovej a občas prohod', děti si jich znovu všimnou.
Vytríd' věci podle věku. Hračky pro batolata mohou posloužit jiným dětem.
Pamatuj na rovnováhu. Každá nová hračka = jedna stará pryč.



Kuchyně



Věci, které už dosloužily

- kuchyňské náčiní
- hrnce, pánve, plechy
- chňapky
- utěrky
- houbičky
- nádobí s odštěpkou

Potraviny po době použitelnosti

Zkontroluj zásoby a vyhod', co už není bezpečné:

- koření
- oleje
- konzervy
- omáčky a dochucovadla
- ovoce a zeleninu
- zmrazené potraviny

Přebytečné zásoby a drobnosti

Odstraň z kuchyně věci, které zabírají místo a nikdy je nepoužíváš:

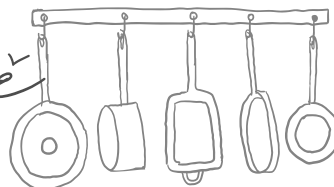
- plastové příbory, brčka a obaly z fastfoodu
- sáčky s omáčkou z donášek
- jednorázové krabičky a obaly
- přebytek plastových dóz a krabiček

Přebytečné zásoby a drobnosti

- kuchařky, které už tě neinspirují
- trvanlivé potraviny, které by mohly posloužit jinde
- přebytečné hrnce, formy a nádobí
- jednoúčelové nádobí (kráječe, struhadla, speciální vybavení)

Poznámky:

Kuchyně



CHECKLIST

Kuchyně je srdcem domova – ale i místem, kde se nejrychleji hromadí věci, které už neslouží. Tento checklist ti pomůže projít kuchyň po jednotlivých částech a ponechat jen to, co opravdu používáš, má své místo a dělá ti radost při vaření.

Nádobí a kuchyňské vybavení

- příbory a kuchyňské náčiní
- nože a krájecí prkénka
- talíře, misky, sklenice, hrnky
- hrnce, pánve, plechy, formy
- zapékací mísy, pekáče, víka
- chňapky, utěrky, ubrusy, podložky
- kuchyňské váhy, odměrky, mixéry
- malé spotřebiče
- kuchyňské nádoby a dózy

Potraviny a zásoby

- suché potraviny
- konzervy a trvanlivé výrobky
- koření a dochucovadla
- oleje, octy, omáčky
- sušenky, snacky, káva, čaj
- mrazák – projdi datum spotřeby
- lednice – zkontroluj, co se nepoužívá

Organizace a skladování

- plastové krabičky, sklenice, dózy
- skleněné nádoby bez víčka
- jednorázové obaly, brčka, kelímky
- tašky, papírové ubrousky, fólie, alobal
- nefunkční kuchyňské náčiní

Textil a doplňky

- utěrky a hadříky
- zástěry
- rukavice na pečení
- ubrusy, prostírání

Užitečné tipy

Začni s pracovní plochou. Uvolni desku, nech si jen to, co používáš každý den.

Věci, které máš víckrát, porovnej. Nech si jen ty nejlepší, které ti slouží.

Zkontroluj trvanlivost potravin. Staré koření nebo oleje často ztrácí chuť a vůni.

Udržuj zóny: vaření – příprava – skladování – stolování.

Méně dekorací, víc funkčnosti. Kuchyně působí klidněji, když má prostor dýchat.

Pracovna a knihovna

*Čistý stůl, čistá hlava. Prostor, kde
můžeš tvořit, ne jen dohánět.*



Knihy

CHECKLIST



Tento přehled ti pomůže zorganizovat knihy podle kategorií a ujasnit si, které ti skutečně dělají radost, a které už mohou najít nové místo.

- Beletrie – knihy pro radost, příběhy, romány
- Praktické knihy – kuchařky, odborné a studijní knihy, příručky
- Vizuální knihy – fotografické publikace, umělecké sbírky
- Časopisy – aktuální i starší vydání

Užitečné tipy

Rozlož všechny knihy na zem a rozděl je podle kategorií.

Díky tomu uvidíš, kolik jich opravdu máš, a snáze se rozhodneš.

Vezmi do ruky každou knihu, ale nenech se svést ke čtení. Vnímej, zda ti přináší radost, inspiraci nebo už spíš pocit tlaku.

Neřeš počet. Nech si jen ty knihy, které tě těší a pokud si nejsi jistá, nech si je ještě chvíli, dokud se rozhodnutí samo „neusadí“.

Poznámky:

Pracovna

CHECKLIST



Domácí kancelář se rychle zaplní papíry a technikou.
Tento checklist ti pomůže zjednodušit pracovní prostor, abys mohla pracovat s čistou hlavou.

- papíry a dokumenty

 - staré faktury, účtenky, poznámky
 - neaktuální smlouvy
 - prošlé záruční listy
 - staré diáře, zápisníky

- Technika a příslušenství

 - nefunkční tiskárny, klávesnice, kabely
 - staré disky a USB
 - krabice od zařízení bez záruky

- Kancelářské drobnosti

 - propisky, které nepíšíou
 - lepidla, nůžky, kancelářské sponky
 - nepotřebné bloky a papíry

Užitečné tipy

Zaveď systém šanonů. Označ si složky podle oblastí – rodina, práce, finance.

Papíry skenuj. Důležité dokumenty si ulož digitálně.

Měj prázdný stůl. Každý večer si dej 2 minuty na úklid pracovní plochy.

Nepřechovávej věci „pro jistotu“. Pokud jsi to nepotřebovala půl roku, nepotřebuješ to.

Poznámky:

Dokumenty

Papíry, smlouvy a účtenky se snadno hromadí a zabírají místo, přitom většinu z nich už dávno nepotřebuješ.

Tato stránka ti pomůže udělat si přehled, co opravdu musíš uchovat a co může s klidem pryč.

Při třídění měj po ruce tři složky: „Nechat“, „Zkontrolovat“, „Vyhodit“.

Uchovávej napořád

Tyto dokumenty patří mezi důležité a trvalé – uschovej je bezpečně, ideálně v ohnivzdorné schránce nebo digitálně:

- rodné a křestní listy
- oddací list
- adopční dokumenty
- smlouvy a právní listiny
- diplomy a potvrzení o vzdělání
- lékařská dokumentace
- očkovací průkazy
- vojenské záznamy
- úmrtní listy
- pracovní smlouvy a doklady
- pasy a občanské průkazy
- důchodové a penzijní smlouvy
- finanční záznamy (např. půjčky, úvěry...)
- závěť

Uchovávej 7 let

Tyto dokumenty ponech alespoň 7 let – pro daňové účely nebo případnou kontrolu:

- investiční záznamy (po uzavření účtu)
- daňová přiznání
- doklady k daňovým přiznáním:
 - bankovní a investiční výpisy
 - potvrzení o školném
 - potvrzení o darech a charitě
 - formuláře o příjmech

Uchovávej 1–3 roky

Tyto dokumenty si nech pouze krátkodobě, poté je můžeš bezpečně skartovat:

- účty související s daněmi nebo zárukami
- výpisy z hypotéky
- výplatní pásky

Tipy na uspořádání

Používej průhledné složky nebo digitální kopie (PDF) pro důležité dokumenty.

Označ si šanon podle roku nebo typu dokumentů.

Starší papíry můžeš naskenovat a uložit do cloudu – bezpečně a přehledně.

Poznámky:

Dokumenty

CHECKLIST



Tento přehled ti pomůže uspořádat všechny papíry, účty a dokumenty tak, aby sis udržela přehled a klid. Rozděl papíry podle kategorií a vytvoř si systém, který ti bude vyhovovat dlouhodobě.

- Důležité dokumenty – rodné listy, daňová přiznání, smlouvy
- Účty a výpisy – kreditní karta, banka, energie, služby
- Referenční materiály – návody, záruky, studijní podklady
- Účtenky a slevové kupony
- Vizitky a poznámky
- Volné recepty a kuchařské výstřižky
- Dárkové a balicí papíry

Užitečné tipy

Tříd' papíry podle typu úkolu:
k vyřízení (např. faktury, žádosti)
k archivaci (důležité dokumenty)

Papíry, které čekají na vyřízení, měj vždy na jednom místě – ideálně ve svislém organizéru.

Archivované dokumenty rozděl na dvě kategorie:
často používané
zřídka používané (např. pojištění, rodné listy)

Každý systém by měl být jasný a snadno udržitelný.
Důležité dokumenty označ názvem složky – „Pojištění“, „Rodina“, „Finance“.

Poznámky:

Elektronika

Technika má sloužit tobě - ne tě
zahlcovat.



Elektronika

CHECKLIST



Elektronika je často skrytým zdrojem nepořádku – zabírá místo ve skříních, zásuvkách i krabicích „na horší časy“.

Tento checklist ti pomůže získat přehled o technice, kterou používáš, a zbavit se všeho, co už neslouží nebo nefunguje.

Zařízení a technika

- staré mobilní telefony
- nabíječky, adaptéry, powerbanky
- sluchátka, mikrofony
- staré počítače, notebooky, tablety
- tiskárny, scannery, klávesnice, myši
- fotoaparáty, kamery, paměťové karty
- herní konzole a ovladače
- přehrávače, rádia, CD, DVD
- televizory a dálkové ovladače
- drobná elektronika (budíky, kalkulačky)

Kabely a příslušenství

- prodlužovačky, rozdvojky
- nabíjecí kabely
- redukce, USB disky, paměťové karty
- neoznačené kabely – zjisti účel, nebo vyřaď
- krabice od zařízení
- nefunkční zařízení, které nejde opravit

Starší technika a elektroodpad

- staré baterie a žárovky
- nepotřebné příslušenství
- nepoužívané elektrospotřebiče (např. starý fén, rádio)

Užitečné tipy

Vyhraď si „technickou krabici“. Všechny kabely a nabíječky ulož do popsaných sáčků nebo pořadačů.

Zkontroluj funkčnost. Zapoj každé zařízení a otestuj, jestli funguje. Recykluj odpovědně. Starou elektroniku odevzdej ve sběrném místě (např. kontejner na elektroodpad).

Minimalizuj duplicity. Nepotřebuješ tři nabíječky na stejný typ telefonu. Zálohuj data. Staré disky, paměťové karty a počítače zkontroluj a zálohuj, než je vyřadíš.

Domácnost a úklid



Domácnost a úklid

CHECKLIST

Domácí potřeby se nepozorovaně hromadí – od svíček po čisticí prostředky. Tento checklist ti pomůže projít celý dům a zjednodušit jeho každodenní provoz.



Úklidové potřeby

- čisticí prostředky
- houbičky, hadříky, mop, kýbl
- vysavač, kartáče, prachovky
- rukavice na úklid
- otevřené produkty

Domácí textil

- ložní prádlo, povlečení
- přikrývky, deky, polštáře
- ručníky a utěrky
- ubrusy, závěsy, běhouny
- ubrousky, toaletní papír, kapesníky

Drobná domácnost a doplňky

- svíčky a svícny
- vázy, květináče
- dekorace, rámečky, zrcadla
- zásoby baterií, žárovek
- papírové výrobky – ubrousky, toaletní papír, kapesníky

Užitečné tipy

Vyřaď duplicity. Kolik svíček nebo váziček skutečně používáš?
Čisticí prostředky sjednoť. Jeden univerzální produkt často zvládne více než pět různých lahví.
Přechovávej v zónách. Úklidové věci patří k úklidu, ne do koupelny nebo kuchyně.
Textil pravidelně obměňuj. Staré utěrky použij jako hadříky a zbytek daruj nebo recykluj.

Poznámky:

Garáž, sklep, půda

*To, co odložíš, pořád něco váží. Zbav
se tíhy minulosti a uvolni místo pro
přítomnost.*

Garáž, sklep, půda

CHECKLIST

Tyto prostory často ukrývají věci, které už dávno nepotřebuješ.
Tento checklist ti pomůže projít skladovací prostory systematicky a s lehkostí.

Nářadí a vybavení

- kladiva, šroubováky, kleště, vrtačky
- barvy, laky, štětce
- šroubky, matky, drobný materiál
- pracovní rukavice, oděvy

Sport a volný čas

- kola, koloběžky, helmy
- lyže, brusle, míče, sítě
- fitness vybavení

Zahrada a exteriér

- sekačka, zahradní náčiní, hadice
- květináče, hnojiva, rukavice
- venkovní dekorace

Sezónní věci

- vánoční a velikonoční výzdoba
- cestovní kufry
- staré krabice „na později“

Užitečné tipy

- Začni u velkých věcí. Uvolni prostor a hned uvidíš pokrok.
- Věci k opravě: dej jim termín – pokud se neopraví do měsíce, jdou pryč.
- Označ krabice. Používej štítky podle kategorií.
- Neponechávej zbytečně náhradní díly. Pokud nevíš, k čemu jsou, nepotřebuješ je.

Poznámky:

Sentimentální předměty

CHECKLIST

Vzpomínky si neneseš ve věcech, ale v sobě.
Tento checklist ti pomůže ponechat si jen to, co tě doopravdy těší a má osobní význam.



Fotky a alba

- fyzické fotografie – protříd', zdigitalizuj
- digitální fotky – ulož do složky „Radost“
- zbytečné kopie nebo rozmazané snímky

Předměty a dárky

- suvenýry, drobnosti z cest
- dopisy, pohlednice, přání
- dárky
- školní sešity, vysvědčení, certifikáty

Rodinné památky

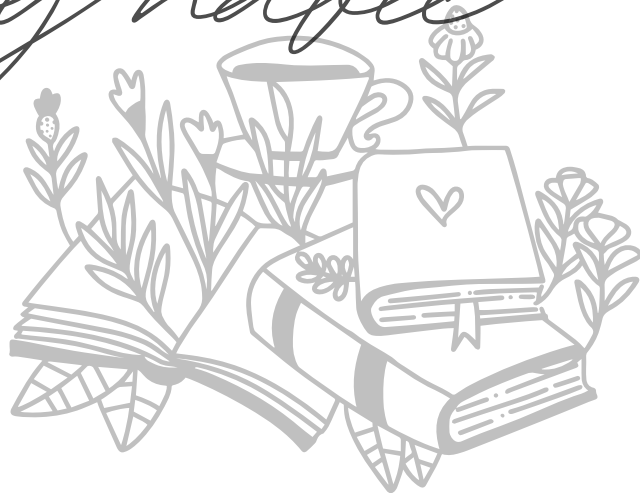
- šperky, osobní věci po blízkých
- trofeje, medaile, diplomy
- staré deníky, alba

Užitečné tipy

Zaměř se na to, co chceš uchovat, ne co vyhodit.
Vyfoť vzpomínku, než ji pustíš. Uchováš si emoci bez předmětu.
Zvol si „krabici vzpomínek“. Omez prostor a vyber jen to nejdůležitější.
Uchovávej s úctou. Každá věc si zaslouží své místo nebo rozloučení.

Poznámky:

Tipy na přečtení





ZÁKLADY METODY KONMARI™

8 kroků k domovu, který ti přináší radost

Metoda KonMari™ pochází od Marie Kondo a pomáhá přeměnit úklid na proces vděčnosti a vědomého rozhodování. Nejde o to mít co nejméně věcí, ale obklopit se tím, co tě skutečně těší a co má ve tvém životě místo.

Představ si svůj ideální domov a životní styl.

Jak bys chtěla, aby tvůj domov působil? Klidně, lehce, harmonicky? Ujasni si svou vizi, bude tě provázet každým krokem.

Tříd' nejdříve, než začneš organizovat.

Nepřemýšlej zatím nad krabicemi a policemi. Nejprve se zbav všeho, co už do tvého života nepatří.

Organizuj podle kategorií, ne podle místností.

Tříd' věci podle typu – například „oblečení“, „papíry“, „knihy“ – a ne podle toho, kde se zrovna nachází. Pomůže ti to vidět celkový objem.

Polož si otázku: přináší mi to radost?

Dotkni se každé věci a vnímej, co cítíš. Pokud tě naplní klid, vděčnost nebo úsměv, patří k tobě.

Nech věci s emocemi až nakonec.

Fotky, dopisy nebo dárky tříd' až tehdy, když už máš zkušenost s rozhodováním o méně citových věcech.

Poděkuj věcem, které propouštíš.

Ucti chvíli, kdy ti sloužily a s klidem je nech jít. Tento krok přináší uzavření i lehkost.

Ukládej věci vertikálně (kde to jde).

Věci uspořádané nastojato jsou přehlednější a snadněji dostupné – od oblečení po dokumenty.

Každé věci dej její domov.

Vše, co si necháváš, by mělo mít své jasné místo. To ti usnadní každodenní pořádek a udrží energii domova v rovnováze.

Základy ukládání věcí

Oblečení a doplňky

Uspořádej oblečení tak, aby směřovalo vpravo nahoru – těžší a tmavší kusy vlevo, světlejší a lehčí vpravo.

Těžké věci (např. vlněné svetry, kabáty) věš vlevo, lehčí (hedvábí, bavlna) vpravo.

Ukládej věci nastojato, ne na sebe – uvidíš tak všechno oblečení na první pohled.

V šuplících umísti světlejší barvy dopředu a tmavší dozadu – nebo zkus barevné řazení podle duhy.

Kabelky a tašky skladuj uvnitř sebe – maximálně dvě najednou, s viditelnými uchy.

Boty ukládej tak, že těžší páry patří dolů a lehčí nahoru.

Ostatní vybavení

Tyto zásady můžeš použít kdekoli – od dětského pokoje po domácí kancelář.

Seskupuj věci podle funkce. Vše, co spolu používáš, by mělo být uložené společně.

Udržuj věci na očích. Když na ně vidíš, nezapomeneš, že je máš.

Používej popisky a štítky. Krabice, košíky i dózy označ podle obsahu.

Využívej vertikální prostor. Regály, háčky, závěsné systémy šetří místo i energii.

Vystavuj věci, které tě těší. Domov by měl odrážet tebe, ne jen pořádek.

Užitečné tipy

Před každým uložením se zeptej: Používám to často?

Vytvářej logické zóny – např. „koutek na čtení“, „péče o sebe“, „úklidová sada“.

Snaž se, aby úložné systémy byly snadno udržitelné – jednoduché, přístupné a přirozené.

Nehledej dokonalost, ale pocit klidu, když otevřeš skříň nebo zásuvku.



30 DENNÍ VÝZVA

k odlehčení domova

Každý den jeden malý krok k větší lehkosti. Tato výzva ti pomůže projít tvůj domov krok za krokem, bez stresu a spěchu. Každý den se zaměř jen na jedno malé místo. Nemusíš dělat všechno dokonale – důležitý je pohyb vpřed, ne tempo.

začátek _____

konec _____

1

Kabelka nebo batoh
vyprázdní ji, utřít, nech je to, co používáš denně

2

Spíž
projdi trvanlivé potraviny, zkontroluj expirace.

3

Šatník
vyřad' věci, které nenosíš nebo ve kterých se necítíš dobře

4

Toaletní potřeby
projdi koupelnu, zbav se prázdných obalů

5

Kosmetika
zkontroluj trvanlivost a uspořádej podle použití

6

Obývací pokoj
setřít prach, uspořádej ovladače, kabely

7

Jídelní stůl
nech ho zcela prázdný, udelej z něj symbol prostoru

8

Odkládací šuplík
vyhod' zbytky, propisky, staré účtenky

9

Noční stolek
nech jen lampu, knihu a něco, co tě uklidňuje.

10

Úklidové prostředky
sjednoť do několika základních

11

Tvořivý koutek
projdi výtvarné nebo pracovní pomůcky, vyhod' zbytky

12

Balkon, terasa
očisti prostor, uprav rostliny, obnov zeleň

13

Lékárnička
projdi léky, vyhod' prošlé, doplň chybějící

14

Ponožky
spáruj, zbytek recykluj

15

Společenské hry
ech jen ty, které opravdu hraješ

16

Ložní rádllo
uspořádej podle sad, nepotřebné daruj

17

Kuchyňská skříňka
projdi nádobí, uvolni prostor

18

Knihy
ponech jen ty, které tě inspirují.

19

Kuchyňská linka
vyčisti pracovní plochu

20

Plastové a jiné dózy
sjednoť, doplňky bez víčka vyhod'

21

Koupelnová skříňka
setřít povrchy, nech si jen to, co používáš

22

Garáž
projdi věci k opravě, dej jim termín nebo je daruj.

23

Sklep
vytříd' staré dekorace a krabice „na někdy“

24

Šperky a doplňky
ponech jen ty, které nosíš ráda

25

Vstupní prostor
vyčisti botník, vytříd' klíče

26

Auto
vysaj interiér, vyhod' zbytečnosti z příhrádek.

27

Pracovní stůl
nech jen to, co potřebuješ k aktuální práci.

28

Pošta a dopisy
projdi papíry, archivuj nebo skartuj

29

Dokumenty
roztríd' do složek nebo naskenuj

30

Prádelna
sjednoť produkty, udrž přehled

30 DENNÍ VÝZVA

k odlehčení domova

začátek _____

konec _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

7DENNÍ VÝZVA

k odlehčení domova

Stačí jeden týden a jedna hodina denně, abys udělala ve svém domově prostor pro klid a lehkost. Každý den se zaměř jen na jednu oblast. Nemusíš uklízet dokonale – důležité je začít.

DEN 1

VSTUPNÍ PROSTOR a OBÝVÁK

- Začni tříděním vstupního prostoru nebo předsíně.
- Odstraň boty, bundy a tašky, které tam nepatří.
- Vyčisti všechny povrchy – stolek, poličky, odkládací místa.
- V obýváku nech jen věci, které používáš denně (např. dálkové ovladače, knihy...)

DEN 2

KUCHYNĚ

- Uvolni pracovní plochy a kuchyňské linky.
- Vyhoď prošlé potraviny z lednice a spíže.
- Zbav se kuchyňských pomůcek, které nepoužíváš.
- Očisti všechny povrchy a sjednoť dózy nebo nádoby.

DEN 3

KOUPELNA

- Projdi zásuvky a poličky v koupelně.
- Vyhoď prošlé léky, kosmetiku a prázdné obaly.
- Sjednoť produkty podle typu – péče o pleť, vlasy, tělo.
- Otři povrchy a nastav jednoduchý systém úložných košíků.

DEN 4

LOŽNICE

- Projdi noční stolek, komodu a šatník.
- Vyřaď oblečení, které nenosíš nebo ti neseďí.
- Daruj nebo prodej věci, které už k tobě nepatří.
- Vyvětrej místnost, převlékni postel, přidej detail, který ti dělá radost (svíčka, květina).

DEN 5

PRACOVNÍ KOUTEK / KANCELÁŘ

- Uspořádej papíry, složky, poznámky a kancelářské potřeby.
- Vyčisti pracovní plochu a odstraň zbytečné dekorace.
- Založ složku na účty, dokumenty a faktury.
- Udělej si klidné místo pro soustředění.

DEN 6

DĚTSKÝ POKOJ / HOSTOVSKÝ POKOJ

- Roztříd' hračky – daruj nebo uschovej ty, které se nepoužívají.
- Uspořádej výtvarné potřeby, knihy a hry.
- Vyper nebo slož přebytečné ložní prádlo.
- Odstraň drobnosti, které nemají své místo.

DEN 7

OSTATNÍ PROSTORY

- Projdi chodbu, úložné prostory, skříňky nebo komory.
- Dokonči nedokončené úkoly z předešlých dnů.
- Udělej „velký průchod“ celým bytem – zkontroluj povrchy a kouty.
- Vychutnej si výsledek – lehčí domov i hlavu.

DODATEČNÉ TIPY

- Nastav si časovač na 60 minut – pomůže ti zůstat soustředěná.
- Připrav si krabici na darování, prodej a odpad.
- Dělej přestávky – cílem je klid, ne vyčerpání.
- Odměň se každý den – třeba koupelí, knihou nebo klidnou kávou.

7DENNÍ VÝZVA

k odlehčení domova

DEN 1

VSTUPNÍ PROSTOR / OBÝVÁK

DEN 2

KUCHYNĚ

DEN 3

KOUPELNA

DEN 4

LOŽNICE

DEN 5

PRACOVNÍ KOUTEK / KANCELÁŘ

DEN 6

DĚTSKÝ POKOJ / HOSTOVSKÝ POKOJ

DEN 7

OSTATNÍ PROSTORY

DODATEČNÉ TIPY

Domov s lehkostí - tvůj nový začátek

Gratuluji, došla jsi až na konec této cesty.
Každý krok, každé malé rozhodnutí a každý předmět, který jsi pustila, vytvořil
prostor pro něco nového.
Tvůj domov už není jen místem, kde žiješ –
je odrazem tvého vnitřního klidu.
Nejde o dokonalost, ale o vědomou přítomnost.
O prostor, kde se ti dýchá snadno a kde se můžeš znovu nadechnout.
Děkuji, že jsi se vydala cestou lehkosti.
Ať je tvůj domov tichým místem pro život, ne úkol, který musíš zvládat.

Jemnamama