

Čistý štít

Ak ste sa už niekedy pokúšali zbaviť zbytočností v domácnosti, isto viete, aké peklo môže byť prehŕňanie sa zásuvkami, skriňami, šatníkmi a hľadanie vecí na vyhodenie. Mnohé úmyselne prehliadnete a necháte ich tam, kde sú, len aby ste to už mali za sebou.

Existuje ľahší a efektívnejší spôsob, ako odľahčiť domácnosť: začnite s čistým štítom. Inými slovami, vezmite zásuvku, šatník, skrinku či zaprataný kút a úplne ich vyprázdňte. Vysypte, vyháďte, vypracete z nich všetko.

Takmer bez námahy máte zrazu krásny prázdny priestor. Instantné uspokojenie, nie? V tejto chvíli je oveľa ľahšie všetko vyhodiť, ako uložiť späť. Ak si niečo chcete ponechať, musíte si odôvodniť, prečo to tam patrí, a potom to fyzicky vrátiť na miesto. To je namáhavejšie ako jednoducho to vhodiť do vreca a oslobodiť sa.

Preto je čistý štít taký magický: dovoľí vám úplne preskočiť hľadanie a pustiť sa priamo do triedenia. Rozhodovanie je zrazu o tom, čo si ponechať, a nie, čo vyhodiť.

Znie to ako pravý opak upratovania, ale verte mi, občas sa treba prebrodiť špinou, aby sme sa dostali do oázy pokoja. Ak všetko nevyháđžete, výsledok nebude ani zďaleka taký dôsledný a efektívny.

Pri čistom štíte sa pred vami nič neschová. Tušíte, čo sa skrýva vzadu v šatníku alebo v najtemnejších zákutiach kuchynských skriniek? Ak ich úplne nevyprázdните, nikdy to nezistíte. Veci, čo sú zastrčené pred po-

hľadom a myšlienkami, sa tam môžu „zašívajú“ navždy a unikať tradičnému vyhadzovaniu. Čistý štít ich vyvrhne na svetlo a vyrovná sa s nimi raz a navždy.

Pri čistom štíte sa okrem iného vyhnete apatii – čo je občas to jediné, čo drží vaše veci tam, kde sú. Máte v domácnosti veci, s ktorými sa nehýbalo celé mesiace, roky či (zalapanie po dychu) dekády? Len preto, že si už nepamätáte, aké je to byť bez nich, neznamena, že by ste si ich mali nechať.

Keď ste už všetko vyprázdni, doprajte si pár minút a rozhlídnite sa po tom veľkolepom priestore. Predstavte si, aký bude krásny – keď už nebude praskať vo švíkoch a tróniť v ňom bude už iba veľmi starostlivo vybraná zbierka vašich obľúbených vecí. Pri troche šťastia sa vám už nebude chcieť vracieť k tomu neporiadku.

A niekedy, niekedy sa stane čosi zázračné: do úložného priestoru vrátite tak málo vecí, že ho vlastne už ani nebudete potrebovať. Je stimulujuce zbaviť sa komôd, skriniek a úložných boxov spolu s ich obsahom. Ak takto vyčistíte väčší priestor – napríklad šatník, voľnú izbu, pivnicu či garáž – môžete ho prerobiť a prispôsobiť obľúbenej aktivite.

Čistý štít vám zanechá prázdny priestor, hŕbu vecí na vyhodenie a úžasný pocit nekonečných možností. Aj vy sa už cítite o čosi ľahšie? Stačí, ak sa rozhodnete, čo váš život obohacuje, vytiahnete to z kôpky a zvyšok pošlete kadeľahšie. Čím menej toho zachránite, tým skôr skončíte!

Konsolidovanie

Keď sa rozhodujete, čo si ponechať, prirovnávajte podobné veci. Prečo je to dôležité? Lebo je oveľa jednoduchšie zbaviť sa vecí, keď viete, že podobných máte asi milión.

Urobte si kôpky tanierov, pier, vankúšov alebo čohokoľvek, čoho sa chcete zbaviť. Keď ich uvidíte pokope, otvorí vám to oči a nakopne vás to žiť ľahšie.

Prehľadajte domácnosť, aby ste našli všetky podobné kúsky. Duplikáty si často žijú vlastným životom v rôznych častiach domácnosti. Ak ste si nejaké kancelárske potreby odložili do spálne alebo svetre do manželovho šatníka, prv ako budete pokračovať, zhrňte ich na kopu.

Keď ste už poznášali všetky veci z danej kategórie, spočítajte ich. Možno vás šokuje, koľko ich máte. A hoci jednu či možno aj pol tučta by ste si dokázali odôvodniť, len ťažko nájdete uplatnenie na dvojciferné množstvá.

Konsolidácia býva trochu drsná, lebo sa ocitáte zoči-voči svojmu „škrečkovaniu“. Keď sú veci rozťahané po domácnosti, môžete ich prebytok popierať (alebo si ho vôbec neuvedomovať). K činu vás popchne až prekvapená otázka: „Naozaj mám dvadsaťpäť párov topánok?“

Možno budete nechápavo žasnúť, ako sa vám podarilo nazhromaždiť takú zbierku. Je to aj preto, že často nevyhodíme staré, keď to nahradíme novým. „Veď je to stále dobré“ a „možno to budeme jedného dňa potrebovať“ – a hromada sa kopí a kopí. Zvyčajne si to ani nevšimneme, kým sa nám nezaplní priestor a nemáme to už kam dávať.

V niektorých prípadoch ani netušíme, načo tie veci slúžia alebo k čomu patria (ako tie záhadné káblíky, nabíjačky a nevyužité pozostatky z montovaného nábytku). Iné jednoducho popierajú akékoľvek vysvetlenie: skrátka sme náchylní hromadiť tričká, legíny na jogu, kuchárske knihy, kozmetiku a ďalšie náhodné predmety.

Konsolidácia je silná práve tým, že upriami pozornosť na problematické body a presne ukáže, kde ubrať. Nemusíte sa motať po byte a rozmýšľať: „Čo ma zaťažuje?“ Odpoveď na vás kričí z plných pľúc.

Ale úprimne. Zvrátiť dôsledky plytvania je hračka. Keď napočítate tridsaťdva šálok na kávu, bez problémov sa polovice dokážete zbaviť. Namiesto lamentovania nad ich vyhodením môžete byť vďační za takú hojnosť a spokojne odpočívať s vedomím, že stále máte všetkého dostatok.

Keď ste sa zbavili nadbytku, udržujte zvyšok skonsolidovaný. Tak zvládnete priškrtiť prílev haraburdia v zárodku, ak by sa znovu začínalo množiť. Navyše, všetko v prípade potreby nájdete oveľa ľahšie. Už nebudete musieť prehľadať celú domácnosť, lebo ste niečo „stratili“, alebo kúpiť iný kus niečoho, čo už máte. To znamená menej stresu, menej výdavkov a menej záťaže na ceste životom.

Triedenie

Keď ste už skonsolidovali rovnaké typy vecí, je čas na najzábavnejšiu časť odľahčovania domácnosti: výber toho, čo si chcete ponechať.

Podľa čoho sa rozhodovať? Jednoduché: *nechajte si len to, čo vám život uľahčuje alebo vás robí šťastnejšími*. Celý proces výberu obľúbených predmetov si užijete, lebo je to príležitosť na obdivovanie a ocenenie pekných vecí, ktoré vlastníte.

Čo ak máte pocit, že všetky sú vaše obľúbené? Podľa Paretovho princípu využívame osemdesiat percent času dvadsať percent z vecí. To znamená, že väčšina našich statkov nie je ničím výnimočná ani dôležitá a náš život by plynul rovnako aj bez nich. Triedenie nám umožní identifikovať tých magických 20 percent a zbaviť sa zvyšnej väčšiny.

Triedenie sa inšpiruje ideou takzvaného kapsulového šatníka – minimalistickou zbierkou nadčasového a kombinovateľného oblečenia, ktoré sa hodí na všetky príležitosti – a aplikuje sa na celú domácnosť. Cieľom je dospieť k starostlivo vybranej zbierke vecí v dokonalej harmónii s vašimi potrebami.

Keď vytriedite všetko, čo vlastníte, určite vás prekvapí, ako si tým uľahčíte dennú rutinu. Bez zbytočného haraburdia sa vyhnete otravnému rozhodovaniu, keď máte priveľa možností. Už nebudete mrhať čas a energiu na nepodstatné záležitosti (ktorá blúzka sa hodí k týmto nohaviciam? Ktorú šálku použijem dnes?), ale váš deň bude plynúť hladko a efektívnejšie.

Prirodzene, ako pri každom projekte, najťažšie je začať. Moja rada: začinite tým, čo nepoužívate alebo neznášate. (Vážne, je to také ľahké!)

Možno vás prekvapí, koľko z vecí vlastne ani *nechcete*. Budte k sebe úprimní pri všetkých tých darčekom, rodinných dedičstvách a nákupných chybách, ako sú tie stuchnuté zdedené „starožitnosti“, gýčové ponožky od brata alebo topánky, za ktoré ste utratili kopu peňazí, ale nikdy ste si ich neobuli. Nechávate si ich z pocitu viny alebo povinnosti?

Máte dovolené zbaviť sa ich. Život je príliš krátky, aby ste ho trávili v spoločnosti vecí, ktoré sa vám nepáčia.

Ďalej sa venujte duplicitným veciam: ponechajte si iba obľúbené kúsky alebo rozumné množstvo. Budte priberčiví – zaslúžite si denne používať iba to najlepšie. Keď máme viac kusov toho istého, často nosíme staré, vyťahané veci, a tie lepšie si nechávame na „špeciálne príležitosti“. Zbavte sa kópií, využívajte dobré kúsky.

Berte to takto: ak by ste mali miesto iba na jeden kus z každého, ktorý by ste si nechali? Ako keby ste si mali do kufru zbaliť len to najmilšie.

24

Nezabúdajte, priestor je rovnako dôležitý ako veci. Nemusíte zaplniť každúčkú zásuvku, skriňu či kút len preto, že môžete. V skutočnosti sa budete cítiť oveľa lepšie, ak si ponecháte nejaký priestor na dýchanie.

Vo svojom domove rada využívam dizajnový koncept „bieleho priestoru“ – čiže prázdno okolo predmetov namiesto ich zhukovania. Biely priestor vytvára nielen vizuálny pokoj a čistotu, ale takisto zdôrazňuje to dôležité v našich životoch.

Čo je však lepšie, biely priestor vytvára miesto na aktivity – pre vás na jogu, na manželovu herňu, telocvičňu vašej predškôľčky, aby si mohla nacvičovať baletné kroky. Váš domov je priestor na život, nie úložný priestor. Mal by odrážať to, čo robíte, nie to, čo vlastníte.

Pri triedení vecí berte do úvahy príbeh, ktorý rozprávajú. To, čo vlastníme, prezrádza naše nádeje a strachy, ambície a sny, minulosť a prítomnosť. Nechceme vystavovať na oči naše nezrealizované ciele, nedokončené projekty či neúspešné vzťahy. Život s podobnými spomienkami môže byť obrovskou mentálnou záťažou, ktorá nás brzdi a viaže k minulosti.

Triedenie je vynikajúcou príležitosťou na sebareflexiu, lebo nás núti klásť otázky, ktoré presahujú naše statky. Počas triedenia sa zmierime s minulosťou (vyhodíme ten darček z bývalého vzťahu), objímeme prítomnosť (necháme si iba džínsy, ktoré nám sedia) a vytvoríme priestor pre budúcnosť (zbavíme sa kníh či dokumentov z predchádzajúcej práce).

Keď triedite, zbavte sa čohokoľvek a všetkého s negatívnymi spomienkami a obklopte sa iba kúskami šťastia. Uistite sa, že vaše veci rozprávajú príbeh o živote, aký *chcete* žiť.

Na vyhodenie

Možno to znie prekvapujúco, ale obyčajná malá škatuľa dokáže byť najmocnejším nástrojom životného štýlu „naľahko“. Vysvetlím...

26

Do domácnosti pribúdajú veci veľmi ľahko. Neprejde deň, aby sa v nej neobjavil nový predmet – či už v nákupnej taške, poštou alebo v školských taškách našich detí.

Problém spočíva v tom, že veci sa ľahko dostanú dnu, ale oveľa ťažšie von. Keď sú už vnútri, pohodlne sa tam uvelebia a ešte aj keď sa ich *chceme* zbaviť, nevieme *ako*.

Zamyslite sa: koľkokrát ste narazili na niečo, čo už nepotrebujete, ale netušili ste, čo s tým? Pravdepodobne ste to vrátili do zásuvky a povedali si, že to vyriešite neskôr (počas nasledujúcej sezóny „oficiálneho“ upratovania pre charitu).

Preto každá domácnosť potrebuje škatuľu „na vyhodenie“. Je to únikový východ pre nechcené veci. Môže to byť obyčajná väčšia krabica schovaná v šatníku na kabáty, v práčovni či inom príhodnom kúte. Zakaždým, keď vy (alebo členovia rodiny) narazíte na niečo, čoho sa chcete zbaviť, jednoducho to odložíte do škatule. Ľahšie to už ani nemôže byť.

Ak sa chcete vytriahnuť – alebo navradiť manžela či deti, aby ju používali –, obalte ju farebným papierom alebo popíšte vtipnými odkazmi (ako „nepotrebné haraburdy“, „zbaviť sa“ či „pekne naľahko“). Trochu ju vylepšíte a nielenže zaujme, ešte aj jasne prezradí svoj účel. Škatuľa „na vyho-

denie“ by mala pôsobiť motivujúco a pozitívne, aby všetkým v domácnosti pripomínala, že zbaviť sa nepotrebných vecí je *dobré*.

Často odkladáme takúto očistu preto, lebo si myslíme, že jej musíme venovať celý deň alebo víkend. Niektoré obľúbené očistné programy odporúčajú, aby ste urobili všetko naraz, ale podľa mňa to nie je nutné a ani sa to nedá.

Na poriadok vo veciach si nemusíte vyhradzovať špeciálny deň. V skutočnosti je oveľa efektívnejšie, ak si z toho urobíte životný štýl. Práve preto je škatuľa „na vyhodenie“ taká úžasná: pomáha vám odľahčovať domácnosť kúsok po kúsku každú deň.

Keď v kuchyni vytiahnete zo zásuvky už druhú škrabku na zemiaky, dajte ju do škatule. Keď si oblečiete a vzápätí aj vyzlečiete nelichotivú blúzku, dajte ju do škatule. Keď dočítate román, po ktorom už nikdy viac nesiahnete, dajte ho do škatule. Čokoľvek vyrastené, nepoužívané alebo nemilované ihneď odložte do škatule.

Škatuľa „na vyhodenie“ poskytuje miesto nepotrebným veciam z bežného života, kým domácnosť úplne neopustia. Triedi ich, aby ste sa s nimi porátali naraz – darovali ich, predali alebo sa ich zbavili iným spôsobom, keď budete mať čas. Fakticky sú už „preč“ a iba čakajú na presun do nového domova.

Okrem toho ponúka škatuľa „na vyhodenie“ druhú šancu: čas medzi odložením vecí do nej a venovaním ich niekomu inému ponecháva dostatočnú rezervu na nápravu chýb. Často sa obávame, že vyhodíme niečo, čo budeme potrebovať hneď na druhý deň (a trpkó oľutujeme, že sme sa toho zbavili). Škatuľa „na vyhodenie“ podobné obavy odstráni. Všetko, čo do nej vložíte, tam bude aj zajtra a pravdepodobne ešte niekoľko ďalších dní. Pravdupovediac, čím dlhšie to tam leží, tým si môžeme byť istejší, že to nepotrebujeme.

Užite si naplnenie svojej škatule „na vyhodenie“! Nielenže sa zbavujete záťaž, ale delíte sa o prebytok s tými, čo nemajú v živote toľko hojnosti. Uvedomujete si, že máte dostatok a môžete rozdávať aj iným v okolí. Dokonale využiteľné dobré veci chránite pred vyhodením a dávate im druhú šancu, aby ich niekto prijal. Zbavovaním sa vecí pomáhate iným.

Takže, naplňte škatuľu, jej obsah darujte a znovu ju naplňte. Urobte zo škatule stáleho člena domácnosti a každý deň do nej pridávajte niečo nové. Čím je ťažšia škatuľa, tým ľahší je váš domov.

Francine Jayová
Ako žiť s ľahkosťou

Prvé slovenské vydanie
Vydalo vydavateľstvo Lindeni v roku 2021
v spoločnosti Albatros Media Slovakia, s. r. o.,
so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika.

Číslo publikácie 2 372
Zodpovedná redaktorka Lucia Krajíčková
Technická redaktorka Jana Urbanová

Z anglického prekladu *Lightly*,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Houghton Mifflin Harcourt v roku 2019,
preložila Gabriela Patkolová.

Jazyková redakcia Beata Vrzgulová
Sadzba Alias Press, s. r. o., Bratislava
Tlač FINIDR, s. r. o., Český Těšín

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú
odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Objednávky kníh:
www.albatrosmedia.sk
eshop@albatrosmedia.sk
tel.: 02/4445 2046


ALBATROS MEDIA