



BYDLENÍ, ZAHRADA 16. 03. 2019

Inspirace z Japonska: Úklid podle Marie Kondo udělá ve vašem domově místo jednou pro vždy!

Mladá Japonka, která se díky své knize o úklidu stala populární až tak, že si ji na úklid zvou velké firmy a má také svůj vlastní pořad o uklízení....

Mám vyhodit ten batoh, který jsem nosila v první třídě na škole anebo se zbavit toho červeného svetru, protože ho už neunosím? Takové dilema při úklidu a třídění věcí potkalo určitě každého z nás. Jak ale **uklidit efektivně** a natrvalo tak, aby vás pořádek bavil a měli jste v něm systém? Japonka Marie Kondo ve své knize "*úklid podle Marie Kondo*" radí, jak se naučit uklízet a svou převratnou metodou mění životy statisíců lidí po světě.

Marie Kondo: Japonka odbornicí na úklid

Mladá Japonka, která se díky své knize o úklidu stala populární až tak, že si ji na úklid zvou velké firmy a má také svůj vlastní pořad o uklízení. Její kniha **Zázračný úklid - pořádek jednou provždy** není bezcenná příručka o tom, jak dokonale vyleštit okna nebo jak se zbavit skvrny od vína. V knize se skrývá mnohem víc.

Marie Kondo přichází s revoluční metodou, která **usnadňuje nejen běžné uklízení**, ale de facto pomáhá udělat si **pořádek ve vlastní hlavě** a v celém bytě.

Úklid podle Marie Kondo - uklidíte si v domě, ale i ve své mysli

Úklid podle Marie Kondo je metoda, která pomáhá utřídit si věci nejen v domě, kanceláři či kdekoliv jinde, ale především ve vlastní hlavě a mysli. Každé místo, které obýváme, by pro nás mělo být chrámem, k němuž bychom měli **projevovat patřičnou úctu**. Aktivujeme tak mocnou sílu, která do našeho života přinese **pořádek, ale i radost, štěstí** a pozitivní změny.

Je nutné **změnit spíše nastavení mysli** a začít přemýšlet o úklidu a prostoru jinak. To vám otevře oči a nabídne zcela jiné smýšlení o pořádku a čistotě. Lepší úklid nezajistíte díky nové prachovce nebo vysavači.

Marie Kondo: hlavní zásady pro úklid

Často se nám stává, že nechceme při úklidu a třídění vyhodit nějaké věci, které pro nás mají **sentimentální hodnotu**. Raději je necháme na stejném místě, jen setřeme prach anebo je přesuneme do krabice na půdu. Špatně! **Hlavními kroky k úspěšnému a efektivnímu úklidu** jsou tyto čtyři zásady.

Uklízíme nárazově

Velkou chybu, kterou dělá každý z nás, je úklid po kouskách. Marie Kondo radí, abychom se vrhli na **nárazový úklid**, což nám ušetří čas. Nebudeme uklízení stále odkládat, ale donutíme se dát do pořádku třeba hned celou kuchyň, koupelnu nebo garáž.

Takový nárazový úklid podle Marie Kondo ale nezabere jen pár hodin. **Většinou trvá třeba celé dny**. Důležité je ale pamatovat na to, že svou **mysl a čas věnujeme úklidu cíleně**.

Zbavujeme se věcí, které nám nedělají radost

Když uklízíme, ocitáme se v procesu zbavování se věcí a přemýšlení o nich. Základem je **zbavit se všech věcí, které nepotřebujeme**. Tím získáme mnoho prázdného místa, které můžeme hned lépe využít. Odstraňte proto všechny věci, které vám již **nedělají radost**.

A jak na to? Všechny věci sneseme na jednu hromadu, postupně si je bereme do rukou a pokud v nás nevyvolávají radost, okamžitě je házíme do pytle.



Uklízíme podle kategorií

Většinou uklízí lidé celé místnosti. **Úklid podle Marie Kondo** vás ale naučí uklízet spíše podle jednotlivých kategorií. Místo toho, abychom si řekli: „Uklidím dnes obývací pokoj“ si raději řekněme: „Uklidím dnes všechny noviny a časopisy.“

Díky tomu se vyhneme jednomu velkému problému, který spočívá v tom, že máme všechno všude a vlastně ani nevíme, kde věci máme.

Věci ukládáme a skládáme vertikálně

Až se dostanete přes fázi třídění na samotný úklid podle Marie Kondo, mějte na paměti jednu věc.

Vše ukládejte a skládejte vertikálně. Ponožky neskládejte do klubíček, jak jste zvyklí, ale vertikálně - tedy vyrovnané vedle sebe. Co vznikne? Mnohem více místa a hlavně přehled. Nebudete muset hledat oblíbené ponožky ve zmeti dalších klubíček, ale budete **přesně vědět a vidět**, kde je máte.

Zkusit úklid podle Marie Kondo stojí za to - přinese štěstí a úlevu

Úklid podle Marie Kondo by měl zkusit každý. Tato revoluční metoda v úklidu má mnoho **pozitivních stránek**, které vám přinesou pořádek, systém, ale hlavně pocit štěstí a úlevy.

- Prostory i sami sebe odprostíte od všech věcí, ke kterým jste neměli pozitivní vztah
- Domov se promění v místo radostné a tvůrčí energie
- Urovnáte si vlastní mysl a doplníte svou fyzickou a duševní sílu
- Získáte místo na potřebnější a důležitější věci

Znáte a praktikujete úklid podle Marie Kondo?

PODOBNÁ TÉMATA:

[Jarní úklid snadno a rychle](#)

[Uklidte si v bytě i v hlavě](#)

[Jarní úklid podle feng shui](#)