



LÉČIVÝ ÚKLID



Tvůj domov má pro tebe klíč
k pořádku a pohodě



Michaela Mrázková

PRAGMIA

LÉČIVÝ ÚKLID

LÉČIVÝ ÚKLID

Michaela Mrázková

Děkuji svému manželovi Martinovi za jeho velkorysou podporu během celého procesu psaní. Jsem vděčná i za jeho cenné poznámky, díky nimž se některá témata prohloubila a kniha získala další rozměr.

Děkuji našemu domovu, krásnému prostoru a místu, kde žijeme, které mi umožňuje tvořit a seberealizovat se.

© Euromedia Group, 2024

Text © Michaela Mrázková, 2024

ISBN 978-80-284-0482-6

Slovní spojení „LÉČIVÝ ÚKLID“

je registrovanou ochrannou známkou

Michaely Mrázkové

OBSAH

Předmluva	11
Úvod	13
Co se v knize dozvíte	14
Domov v dnešní době	19
Začněte tam, kde jste – u sebe doma	19
Velký boom organizace a minimalismu	20
Domov jako místo naplnění našich potřeb	23
Domovy v době plné změn	25
Život s „méně“ není novinka	26
Připoutanost k věcem předaná z rodiny	27
Vystupte z materiálního kolečka	28
Přijetí nepořádku a domov jako náš odraz	30
Přijetí sebe sama skrze naši domácnost	32
Přestaňte se trýznit srovnáváním	37
Životní energie	39
Zajděte si na procházku do přírody	40
Jak to bylo u nás doma	42
Dovolte si osvobodit se od věcí	44
Otevíráme	49
Vypracujte si vizi ideálního domova	50
Proč je dobré s vizí ideálního života a domova pracovat?	51
Pravidelná práce s vizí	54
Hlubší témata ukrytá za potřebou dát si domov do pořádku	55
Otevírání prostoru	56
Energetická očista domova	58
Rituál domova	67
Naplánujte si třídění dopředu	70
Třídění v souladu s menstruačním cyklem	72
Kdy se do toho pustit?	74
Třídíme	77
Co se bude hodit v den třídění	78
Intuitivní třídění	79
Dobrý pocit jako klíčový aspekt rozhodování	80
Dva možné postupy z hlediska třídění	82
Čím, kde a jak začít?	90
Moc se vám do toho nechce?	91
Typy lidí podle vztahování se k věcem	93
Zvládne se s věcmi loučit každý?	94

S respektem se loučíme	97
Darovat	100
Vyměnit	102
Prodat	103
Vyhodit	104
Nikdy nepoužité věci	104
Dokončete třídění	105
Věci, kterých se chceme zbavit	106
Staňte se člověkem, který se umí loučit s věcmi	110
Práce s předky	112
Rituál propojení s předky	115
Pracujte s afirmacemi	117
Praktické postupy třídění	118
Oblečení	119
Vypracujte si vizi ideálního šatníku	122
Co s novým a nenošeným	124
Kam s vytříděným oblečením	124
Šperky, boty a doplňky	125
Kosmetika a sebek péče	127
Léky	129
Ložní prádlo, ručníky a utěrky	130
Knihy	130
Dokumenty a papíry	135
Elektronika	137
Kuchyňské věci	138
Mix všeho	141
Osvobodte ten pokoj	142
Předměty s citovou hodnotou	144
Rituál na rozloučení	146
Pozůstalost	147
Stěhování jako příležitost	148
Naše věci u rodičů	149
Dětské věci	150
Těhotenství	151
Fáze po porodu	153
Třídění dětských věcí	155
Začíná to nákupem	162
Pár tipů, jak zkrátit přísun hraček	163

Organizujeme

169

Je libo profesionální organizaci...?	170
Nejdříve dokončete třídění, teprve potom organizujte	172
Zdravá organizace, která nevyčerpává	173
Dejte si pozor na perfektní organizaci	176
Neusilujte o dokonalost	179

Toxický ideál superdomova	182
Organizace – praktické tipy	184
Vertikální uskládání	184
Organizéry	186
Je označování nezbytné?	187
Zatočte s vizuálním hlukem	188
Příliš mnoho vystavených předmětů	191
Jak si nejlépe uspořádat šatní skříň	192
Přiveďte do domova čerstvou energii	194
Mějte před odchodem vše po ruce	195
Zútulněte si obývací pokoj	197
Vylad'te si knihovnu	199
Zharmonizujte si ložnici	200
Očistěte svou ložnici pro lepší spánek	203
Jak vylepšit soustředění v pracovně	204
Zapojte děti do úklidu dětského pokoje	207
Půda a sklep vás mohou brzdit v seberealizaci	209
Obejdeme se bez řádu?	211

Udržujeme

215

Prolomte začarovaný kruh chaosu a vyčerpání	216
Pořádek není o perfekcionismu	217
Bud' Marie Kondo, nebo já!	219
Pořádek ovlivňuje naši psychiku	222
Objevte rutinu, která vás neubíjí	224
Intenzivní a rychlý styl úklidu	225
Klidný a zenový styl úklidu	227
Rituální úklid	229
Úklid jako forma osobní terapie	233
Vracejte věci na své místo	234
Dovolte si úklid delegovat	235
Rozdělení úkolů v rodině	237
Otevřete se placenému úklidu	238
Jsou muži bordeláři?	240
Komunikujte jasně o svých potřebách	242
Udržujte pořádek v kuchyni	247
Ať žijí spotřebiče	248
Pečujte o své prádlo	249
Udržitelná domácnost	252
Co můžete v domácnosti nahradit ekologičtější variantou?	254
Pozor na greenwashing	257
Vědomé nákupy	259
Co se skrývá za potřebou nakupovat?	260
Motivace slevou	262
Slevy nejsou pouze špatné	263

Může být nakupování radost?	264
Toužíte po luxusu?	265
Omezte fast fashion	266
Můj způsob nakupování oblečení	271
Z druhé ruky nenakupuji!	273
Nebezpečí nákupů z druhé ruky	274
Zdravé spotřebitelské návyky	274
Opravte rozbité věci a dodělejte nedokončené	278
Existuje pořádek jednou provždy?	280

Tvoříme 283

Tvoříme domov podle sebe	285
Estetické vyladování	286
Vytvořte si prostor pro sebe	288
Energie domácnosti a plynutí	290
Podpořte zdravého ducha místa ve svém domově	292
Jak si vytvořit domácí oltář	294
Pročistěte vzduch díky pokojovým rostlinám	298
Umístěte do domova krystaly	300
Pořídte si orgonity	301
Pusťte se do ještě hlubší očisty prostoru	301
Zdravý tok energie domova	305
Praktikujte vděčnost se svými věcmi	306
Japonské wabi sabi a slow životní styl	308
Vytvořte si přirozený domov	310
Pokračujte vnitřním úklidem	312
Souvislost vnějšího a vnitřního úklidu	314
Moje cesta s léčivým úklidem	316
Kolektivní léčivý úklid	318
 Závěr	 320
Doslov	323
Příloha 1: Domov v dnešní době	324
Příloha 2: Léčivý úklid a minimalismus	325
Použitá literatura	327
Elektronické zdroje	329
Jak můžete pokračovat?	335

PŘEDMLUVA

Milí čtenáři,

k napsání této knihy mě vedly velké změny, které se odehrály v mém životě. Moje cesta mě postupně vedla k odhazování nepotřebného na vícero úrovních – materiální, fyzické a emocionální. Dopracovala jsem se tak k hluboké spokojenosti a k životu v jednoduchosti. Klíčovou roli v tomto procesu sehrálo právě vyrovnaní se se stavem mých věcí.

Jsem přesvědčena, že neexistuje jediný univerzální návod, jak si dát do pořádku domácnost, který by fungoval všem. Každý z nás je tak jedinečný, a stejně tak i naše příběhy, domovy a hodnoty, že těžko mluvit o něčem obecně platném, co bude vyhovovat každému bez výjimky. Přesto se nabízí možnost, která se osvědčila i na mé životní křižovatce, totiž uvést stav svých hmotných věcí do toho nejlepšího pořádku. Z tohoto bodu pak může začít vaše další, nová cesta.

Mým velkým přáním je, aby se tato kniha stala vaším užitečným nástrojem, který vás povede k sobě a který pomůže odstranit nánosy všeho nepotřebného, co může omezovat váš život. Není divu, že si kvůli všemu tomu prachu a neklidu způsobenému nahromaděnými věcmi připadáte přehlčení a vyčerpání. Možná se aktuálně i cítíte tak, že si úplně nejste jisti svou cestou a tím, zda kráčíte správně a v souladu se sebou. Já jsem dříve nežila spokojený život, byla jsem přehlčená a nerozhodná. Věřte, že z toho začarovaného a vyčerpávajícího kruhu chaosu a ubíjejících povinností je možné vykročit, přerušit ho a začít jinak – bez ohledu na to, kde se právě nacházíte.

Ráda bych, aby všechny změny, které se rozhodnete uskutečnit na základě mých doporučení, byly laskavé a v souladu s vámi. Aby tato cesta byla součástí přijetí sebe sama a návratu vaší duše zpátky domů. To neznamená, že máte být perfektní vy nebo váš domov. „Zpátky domů“ je příležitost pro cestu k sebepřijetí. A proč s tou cestou nezačít v našich domovech a s našimi věcmi? Kde jinde se zbavit nánosů nepotřebného a doslova se propracovat hmotou zpátky k sobě?

S velkou radostí a respektem vám předávám svůj klíč ke konceptu, který nazývám Léčivým úklidem. Mně v životě velmi pomohl a věřím, že může být přínosný i pro vás.

S láskou Míša

ÚVOD

Věřím, že práce s našimi materiálními věcmi může být první fází k tomu, abychom žili život, jaký si přejeme. Tedy svobodný život naplněný kvalitně stráveným časem s lidmi, které máme rádi, aktivitami, které jsme si vybrali, a prací, která nás těší a dává nám hluboký smysl. To vše se odráží v našich domovech. Když doma dobře proudí energie, naše věci nás podporují na cestě a my se můžeme uvolnit. Jsem přesvědčena, že dokud si neuděláme pořádek ve svých věcech, není možné vlastní život zásadněji změnit. Protože jednoduše nemůžeme získat nadhled. Nedokážeme se dobře orientovat v tom, kde se v životě nacházíme, a plně se propojit sami se sebou. Ve chvíli, kdy se zbavíme nepotřebného, jako by odpadly řetězy a my se mohli opět svobodně nadechnout. Je to tak jednoduché, až je s podivem, proč je to pro tolik z nás tak obtížné vykonat. To nejjednodušší, pro náš život esenciální, je jako diamant ukrytý pod nánosem nepotřebných a nepoužívaných věcí, aktivit, které děláme jen z povinnosti, a žítí spíše podle očekávání druhých než podle nás samotných.

Zároveň chci hned úvodem zmínit, že úklid sám o sobě, bez vědomého záměru a přesahu, není všespásný. Bez hlubšího rozměru a další práce na sobě můžeme zažívat dokonce pocity prázdnoty, případně litovat, že jsme se nechali do vyhazování věcí zatáhnout, a vrátíme se zpátky k původním vzorcům a fungování. Snižování počtu věcí nepovažuji samo o sobě za to jediné, co vede ke spokojenosti v životě. Pokud máte pochybnosti o tom, že by poloprázdné prostory nebo perfektně poskládané oblečení v organizérech a knihy seřazené podle barev vedly k naplněnému životu, tímto váš pocit potvrzuji.

V této knize vám představím několik fází úklidu domova a života, které jsem sama prožila a které mě dovedly k velké proměně. Zredukovala jsem množství svých věcí, změnila způsob života, myšlení i každodenní návyky. To vše u mě vedlo k tomu, že jsem konečně začala žít život, jaký jsem si vždy přála. Předpokládám, že všichni bychom chtěli žít spokojený život naplněný vděčností, harmonií, klidem a radostí spíš než neustálým shonem, utrpením, srovnáváním. Všichni bychom chtěli žít, ne přežívat.

**Jakmile zbavování se věcí přiznáme hlubší rozměr
a přistoupíme k němu jako k léčivému úklidu
našeho života, otevře se před námi nová cesta.**

Cesta přijetí našeho domova ve všech jeho podobách, včetně nedokonalostí, nás může přivést k sebepřijetí nás samotných. Uvolnění materiálního pak vede k otevření možností pro další životní změny. Mým záměrem je koncept léčivého úklidu pojmout jako projekt, který započneme ideálně ve hmotě a dokončíme v jemnějších sférách našeho bytí. U někoho to však může být přesně naopak a má již za sebou větší či menší práci ve vnitřním úklidu, zatímco stav věcí a okolního prostředí pokulhává.

Léčivý úklid přináší unikátní kombinaci velmi „uzemněných“ témat – tedy praktických rad, jak se loučit s věcmi, dobře je zorganizovat nebo pečovat o domácnost – a naproti tomu návodů, jak energeticky očistit domácnost nebo provést rituál domova. Vystihuje to můj přístup a touhu jít ve věcech do hloubky a spirituální témata otevírat vyváženě a zabývat se jejich praktickými souvislostmi. A takový je i koncept Léčivého úklidu®¹, založený na kombinaci vnějšího a vnitřního úklidu, hmotného a nehmotného. Jsem přesvědčena, že takový je i náš život. Jsme bytostí hluboce ukotvené v našem prostředí a fyzickém těle, přesahujeme však i do dalších, vyšších a mnohem subtilnějších sfér.

CO SE V KNIZE DOZVÍTE

Kniha je rozdělena do pěti hlavních částí, které odpovídají i hlavním fázím Léčivého úklidu.

OTEVÍRÁME

Dozvíte se, jak si zmapovat životní energii i stav domova a následně zvolit ten nejlepší postup zbavování se věcí. Ukážeme si, jak přijmout vlastní domov i jak provést energetickou očistu a rituál domova před velkým úklidem. Právě tato první fáze je z mého pohledu velmi důležitá a v běžném pojetí minimalizování věcí často opomíjená.

1 Léčivý úklid® je chráněný ochrannou známkou. Ochrannou známku pro zjednodušení dále v textu knihy neuvádím, pouze zde na začátku a u grafických schémat níže.

TŘÍDÍME

Získáte praktické postupy, jak efektivně třídit věci a rozloučit se s těmi nepotřebnými. Kdy se do toho pustit? Čím začít? Čeho se vyvarovat? Jak se loučit s věcmi a kam je odvézt? Nabízím zde mnoho postupů, které vychází zejména z mojí praxe s klienty, abych vám celý proces co nejvíce usnadnila.

ORGANIZUJEME

Smysluplná a jednoduchá organizace vám usnadní fungování ve vašem domově. Probereme, čemu se vyhnout, protože z mého pohledu v sobě právě přehnaná organizace a pořádek skrývají i rizika spojená s perfekcionismem. Přitom přijetí domova je jedním z hlavních pilířů léčivého úklidu. Budeme se zabývat nejen organizací úložných prostorů, ale také tím, jak vhodné uspořádání místností podpoří tok dobré energie u vás doma.

UDRŽUJEME

Díky optimálnímu počtu věcí, dobré organizaci a změně návyků můžete vaši domácnost na denní bázi uvést do pořádku během pár minut. Dozvíte se, jak vnést do svého života více lehkosti, aby úklid nebyl vyčerpávající, ale stal se rutinou, která přináší i benefity. Součástí údržby jsou také vědomé nákupy. Předám vám tipy, jak na udržitelnou domácnost, aby denní režim co nejméně zatěžoval planetu Zemi.

TVOŘÍME

Dozvíte se, jak ze svého domova vytvořit harmonické prostředí, kde se můžete věnovat tomu, po čem volá vaše srdce. Zaměříme se také na vylepšování a zkrášlování domácnosti – nejen z hlediska estetiky, ale také s ohledem na tok životodárné energie. Řekneme si, jaké předměty mohou vaši domácnost pozvednout a jak si doma vytvořit přirozené prostředí, které je zcela v souladu s vaším životním stylem. Také nakousneme téma komplexnějšího vnitřního úklidu.

V knize najdete několik pracovních listů (Vize ideálního domova, života a šatníku), které se z praktických důvodů objevují přímo v rámci kapitol, jichž se týkají. Velmi vám doporučuji si pracovní listy vypracovat. Můžete si je okopírovat, případně vyfotit a vytisknout. V knize se objevují také příběhy mých klientů.

Z důvodu ochrany soukromí jsem pozměnila jejich jména. Podrobné informace k výzkumům a statistikám najdete seřazené v online zdrojích na konci knihy.

Pro lepší orientaci níže najdete schémata s hlavními fázemi Léčivého úklidu. Čtyři elementy nás obklopují všude. Jejich harmonie je něčím zcela základním a zároveň zásadním nejen v našem domově, ale i v našem životě. Já osobně je začleňuji do své každodennosti. Všímám si jejich vychýlení v domácnostech klientů. Každý z elementů symbolizuje jisté kvality, které jsou potřeba v jednotlivých fázích Léčivého úklidu.

SCHÉMA PĚTI FÁZÍ LÉČIVÉHO ÚKLIDU®:

OTEVÍRÁME

(element vzduchu)



Přijetí vlastní domácnosti
Práce s vizí ideálního domova a života
Energetická očista a rituál domova
Plánujeme

TŘÍDÍME

(element ohně)



Zmapování životní energie a následná volba strategie třídění
Třídění věcí a propuštění nepotřebného
Důvěřujeme životu a procesu zbavování se věcí

ORGANIZUJEME

(element země)



Tvoříme jednoduchý a organický řád
Efektivní organizace úložných prostorů
Pracujeme se sebedůvěrou, pozor na perfekcionismus

UDRŽUJEME

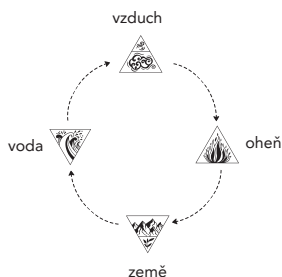
(element vody)



Najdeme si jednoduchý způsob údržby
Vědomé spotřebitelské návyky (udržitelnost)
Dobrá péče o stávající věci

TVOŘÍME

(harmonie čtyř elementů)



Tvoříme domov podle sebe
Esteticky vyladujeme, harmonizujeme
Zařazujeme rituály do každodennosti
Propouštíme nepotřebné na vnitřní úrovni

HLAVNÍ CÍLE LÉČIVÉHO ÚKLIDU®

Z hlediska domova:

- optimální počet věcí – dobrá organizace – jednoduchá údržba
- zdravé plynutí energie – harmonie čtyř elementů
- domov jako bezpečný přístav – prostor pro podporu v životě

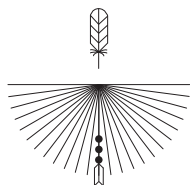
Z hlediska JÁ:

- poznání sebe sama – propojení se sebou
- skrze přijetí domova přijetí sebe sama
- zlepšení akceschopnosti a orientace v životě

Respekt:

- k člověku a jeho aktuální životní fázi
- respekt k věcem a k domovu
- respekt k přírodě a ostatním lidem

Nejde o dokonalost, hlavní je přirozenost, pohoda a sebepřijetí.



Domov v dnešní době

V této kapitole si ukážeme, že udělat si pořádek ve svém domově je mnohem hlubší psychologické téma a společenský fenomén, než si často uvědomujeme. Pojďme spolu léčivý úklid poodkrýt nejprve právě jako společenské téma, které má mnoho rovin.

ZAČNĚTE TAM, KDE JSTE – U SEBE DOMA

Když k úklidu našich věcí budeme přistupovat s vědomím, že nejde o pouhý úklid, může se před námi otevřít nová cesta. Cesta, která nám umožní žít náš život jinak. Úklid samotný vše nevyřeší, ale určitě nám bude jasnější, jaké další kroky je třeba v životě vykonat. Je to zcela individuální a každého léčivý úklid zavede někam jinam. Někdo se vrhne na změnu životního stylu, začne se lépe stravovat a více hýbat. Někdo si zase uvědomí, že potřebuje zlepšit své vztahy s bližními nebo se věnovat sobě a svým koníčkům. Každopádně právě léčivý úklid našich domovů může být nástrojem ke zkvalitnění našeho života.

V nedávné době mě zaujala jedna studie², jejíž výsledky mě fascinovaly. Týkaly se otázky, čeho před smrtí lidé nejvíce litují, a rozhovorů s pacienty, kteří před odchodem na onen svět vypověděli, co by ve svém životě udělali jinak.

2 Autorkou studie a knihy Čeho lidé nejvíce litují je australská sestra Bronnie Ware, která poskytovala paliativní péči, během níž se starala o pacienty během posledních dvanácti týdnů jejich života.

Nejčastěji šlo o těchto pět věcí:

1. Přáli si mít odvahu žít skutečně naplněný život podle sebe, ne podle druhých.
2. Přáli si, aby tak tvrdě nepracovali.
3. Přáli si, aby měli odvahu vyjádřit svoje city.
4. Přáli si být více v kontaktu s přáteli a blíznými.
5. Přáli si být šťastnější. Neuvedomovali si, že radost je volba.
6. Předstírali, že jsou spokojení, ale hluboko uvnitř nebyli.

Tak proč přijímáme současný konzumní narativ, že více všeho nás učiní šťastnějšími? Proč se necháváme zapráhnout do nekonečného kolečka uspokojování potřeb, které nejsou našimi pravými potřebami? Naštěstí z toho všeho lze postupně vystoupit. Pojďme společně poodkrýt tajemství smysluplnějšího života. A kde jinde začít než pěkně u vás doma, s vašimi věcmi?

Velkou výhodou léčivého úklidu je,
že nemusíte nikam jezdit
a investovat žádné finance,
pouze svůj čas a energii.

Uvidíte, jak moc se vám postupně uleví. Neříkám, že to bude procházka růžovým sadem, ale věřím, že stejně jako pro mě a mnohé další to i pro vás bude investice, které nebudete litovat.

VELKÝ BOOM ORGANIZACE A MINIMALISMU

Naše domovy se od roku 2020 staly místem, kde jsme najednou trávili mnohem více času než kdykoli předtím. Kvůli pandemii covidu se spouště lidí po celém světě změnil způsob fungování. Začali jsme trávit více času na home office a v online světě. A to nejen dospělí, ale také děti. Školní výuka se z velké

části přesunula k monitorům, stejně tak se řada podnikatelů a firem začala zaměřovat právě na online prostředí. Svět po covidu se změnil. Rodiny začaly trávit mnohem více času doma. A tak není divu, že se stále větší množství lidí začalo zajímat o stav své domácnosti, uvědomovat si, jak jsou zavalení věcmi, a hledat způsob, jak využít potenciál domácího prostředí na maximum.

Minimalismus a efektivní organizace zažívají v posledních letech velký boom. Díky popularitě knih o úklidu a minimalismu, ale také třeba seriálům o úklidu se staly předmětem zájmu mainstreamu. Zároveň to také znamená, že se celosvětově šíří i různé stereotypní představy o tom, co je na celém procesu vypořádávání se s věcmi nejpodstatnější, a často se jen sklouzává po povrchu. Naše konzumní společnost si z minimalismu vybrala to esteticky zajímavé a stylové. V procesu třídění a zbavování se věcí jsme se zaměřili na organizaci domácnosti, protože nové organizační vychytávky se jednoduše dokupují.

Z minimalismu se stal trend, který oslovuje firmy různého zaměření (od módy po domácí potřeby) a influencery po celém světě. Přes sociální sítě se šíří fotky a videa, která nám ukazují, jak je to správně a jak by to u nás doma mělo vypadat – nejen naoko, ale i uvnitř každého šuplíku! A pak je tu spousta běžných smrtelníků a rodin s malými dětmi po celém světě, jejichž domácnosti nesplňují estetickou normu „perfektně zorganizováno“ a hodnotový diktát „méně je více“. Možná mezi ně patříte i vy.

Inspirace na sociálních sítích nastavuje laťku domácího pořádku a organizace nesmírně vysoko. Pro mnoho lidí je tak stav jejich domova zdrojem velkého stresu a pocitů nedostatečnosti.

Co s tím? Je třeba se přizpůsobit a vytvořit ze svého domova místo s neutrální estetikou, minimem věcí a vším perfektně složeným do organizérů a označeným parádními štítky, abychom se ve svých domácnostech cítili šťastní? Není podstatnější, abychom se v našich domovech obklopovali tím, co nás opravdu vystihuje a co máme rádi? Abychom se doma cítili dobře a zažívali domácí pohodu? Někde tam minimalismus začíná, ale způsob, jakým jsou různé metody a -ismy přejímány a následně vpouštěny do našich domovů a životů, se může i vcelku zkomplikovat. Mohou nás dokonce zavést do vod

perfekcionismu, dogmatismu a tlaku na sebe. Což je hodně daleko od domácí pohody a radosti! Sama s tím mám zkušenost, o kterou se s vámi v knize podělím.

Někteří lidé se mohou dostat do fáze, kdy se ženou za minimalistickým ideálem a vyhazují funkční věci jen proto, aby dosáhli minimalistické estetiky nebo minimálního počtu věcí. Takové extrémní chování bychom mohli nazvat minimalistickým bypassem³ – vyřadíte věci, které byste jinak používali, jen proto, abyste splnili vnější estetické normy minimalismu.

Cílem zdravého minimalismu není
uvalit na sebe bič -ismu nebo nějaké jasně dané metody
a zacházet do extrému,
ale svobodně vyjadřovat sebe sama.

Zbavit se přebytečných věcí může být osvobozující, ale hlavní je, aby to vycházelo z vašeho vlastního vnitřního nastavení. Nejde o to mít co nejméně věcí, ale o to mít jen ty věci, které odpovídají vašim hodnotám a potřebám. Optimální počet věcí je pro každého individuální a nedá se standardizovat.

Naopak pro ty, kteří se považují minimalismus za příliš extrémní a vymezují se proti němu, bych ráda zdůraznila: hlavním cílem minimalismu není mít co nejmenší počet věcí. Zjednodušeně řečeno: minimalismus je životní styl, který praktikují lidé dávající přednost kvalitě před množstvím. Základní motto by se dalo shrnout do známého *méně je více*.

Méně však neznamená málo.

3 Pojem bypass se používá nejčastěji ve spojení „duchovní bypass“. Znamená to snahu o spiritualitu, kdy se soustředíme na nějaké vnější znaky, něco si namlouváme, dojdeme k falešným přesvědčením, která vydáváme za pokrok na duchovní cestě nebo rovnou za osvícení. Máme pak dojem, že jsme svému duchovnímu ideálu podobnější více, než jaká je realita.

Obecně řečeno, „méně“ čehokoli je pozvánkou pro „více“ něčeho jiného:



Jak vidíte, zdravý minimalismus nám naopak přináší mnoho možností. Věřím, že i pro vás minimalismus nebude ani společenskou nálepkou vnímanou omezujícím způsobem, ani zdrojem perfekcionismu a tlaku na sebe. Ostatně tím se budeme zabývat v této knize. Zajímá vás, co má společného léčivý úklid a minimalismus? Pak vám doporučuji k přečtení Přílohu – Léčivý úklid a minimalismus (najdete ji na str. 325).

DOMOV JAKO MÍSTO NAPLNĚNÍ NAŠICH POTŘEB

Většina z nás žije v domácnosti, v níž se nacházejí naše osobní věci. Ti, kteří toto základní zabezpečení nemají, po něm touží a dělají vše pro to, aby ho dosáhli, i za cenu zadlužení. Mít domov je jednou z našich základních potřeb v současném světě, nezbytný předpoklad k naplnění hluboké potřeby někam patřit a být přijímaný. Obecně bychom mohli říct, že domov je místem, kde by naše základní potřeby měly být naplněny, abychom žili spokojený život a mohli se vůbec zabývat potřebami hlubšími. Naše potřeby velmi dobře zmapoval americký psycholog Abraham Harold Maslow.



Maslowova pyramida je hierarchie lidských potřeb podle A. H. Maslowa

Podle Maslowovy pyramidy je potřeba bezpečí a jistoty⁴, která je mimo jiné spojena s vlastním domovem a bydlením, základní potřebou, která přichází hned po zajištění fyziologických potřeb (dýchání, voda, potrava a spánek). Následuje potřeba lásky, přijetí a sounáležitosti skrze smysluplné vztahy (rodinné, přátelské a partnerské). Když jsou tyto potřeby naplněny, až na vrcholu pyramidy se objevuje potřeba seberealizace. Nemáme-li naplněny základní potřeby, je velmi těžké zabývat se naším posláním, což je téma, které trápí mnoho lidí. Hledání vlastního způsobu seberealizace bylo dříve i mým hlavním životním tématem.

V této knize se budeme nejprve zabývat tím, abychom dali do pořádku naše prostředí – stav našich věcí a domova. To je totiž tím nejlepším odrazovým můstkem pro to, abychom později mohli dát do pořádku to další, co je z hlediska našeho života nejpalčivější. A to je velmi individuální. V podstatě by se dalo říct, že díky úklidu v materiální oblasti z nás spadne velké břemeno a prach nánosů minulosti. Poté můžeme mít více prostoru zabývat se tím, co nás nejvíce zavolá.

4 Spadá sem také jistota zaměstnání, jistota příjmu a přístupu ke zdrojům, fyzické bezpečí a ochrana před násilím, morální a fyziologická jistota, jistota rodiny a zdraví.

DOMOVY V DOBĚ PLNÉ ZMĚN

Čím je charakteristická dnešní moderní doba z hlediska domovů? Stále větší procento lidí žije ve městech. Také narůstá počet těch, kdo žijí v domácnosti zcela sami. Rodiny nežijí komunitně, ale jako samostatné jednotky. Zvyšuje se počet lidí trpících osamělostí, úzkostí a depresemi. Po pandemii covidu se objevily různé válečné konflikty. Obojí zásadně zamávalo naším pocitem bezpečí. (Pokud vás zajímají statistiky, najdete je v příloze na konci knihy.)

Zpravidla se nestaráme o domácnost společnými silami, ale vše si musíme zajistit individuálně nebo v páru. Naše domovy se tak mohou stát spíše zdrojem velkého stresu než pohodovým a podpůrným prostředím. Je to kombinace tlaku na pokrytí nákladů na živobytí na měsíční bázi a toho, abychom byli nadále schopni udržet si střechu nad hlavou. Když se ke zvýšeným životním nákladům přidá ještě chaos a velké množství věcí, domov nemůže být klidným přístavem, který nás podpoří na cestě životem – spíše naopak. Stává se kontinuálním stresem a tlakem na úklid a výkon, který nás nutí přežívat místo žít naplněným životem. Co s tím?

Jednou z možností je zastavit se a pokusit se vylepšit stav svého domova. Pojmout léčivý úklid jako příležitost ke změně. Upřímně, kdo by nechtěl žít v domácnosti, kde se cítí dobře a nachází se tam tak akorát věcí, odpovídajících životnímu stylu jejích členů? Kde panuje dobrý systém a starost o domácnost tak není velkým břemenem? Ve chvíli, kdy se nám podaří náš domov očistit od nepotřebného, stává se nejen čistším místem, kde dobře proudí energie, ale také prostorem, který nás může podpořit v našem rozvoji a životě, jaký opravdu chceme žít.

Tím zásadním a pro náš život léčivým
není hnát se za dokonalostí,
ale přijetí stávajícího.

A právě přijetí našeho domova takového, jaký je, může mít velký léčivý potenciál pro náš život. V našem vysoce individualizovaném životě naprosto zásadně potřebujeme nějaký opěrný bod, když se tradice bortí a svět kolem nás je plný nejistot, odcizení a moderních technologií, které se nám snaží namluvit, že vedou ke sblížení. Zvu vás na cestu objevování nových perspektiv skrze vás

domov a vaše věci, které pro vás možná doposud byly spíše zdrojem stresu. Pojdme to obrátit – a vytvořit z našeho domova to nejvíce podpůrné prostředí.

ŽIVOT S „MÉNĚ“ NENÍ NOVINKA

„Každý člověk v sobě nese celou evoluční paměť lidstva.“

Richard Rudd

Život s menším počtem věcí není žádná novinka a vymoženost 21. století. Naopak, lidé byli zvyklí žít mnohem méně materiálně naprosto běžně. Vybavuji si, jak jsem jako malá hltala vyprávění babičky Boženy, která pocházela z pěti sourozenců. Obstarat v chudé rodině dost jídla pro všechny byl každodenní problém. Babička měla jako malá holka pouze jeden pár bot. Jenže jí jedna spadla do řeky a uplavala. O boty přišla a celý rok musela chodit bosa, jednoduše proto, že si rodina nemohla dovolit nechat jí vyrobit nový pár. Už jako malou mě to vyprávění fascinovalo. Jak je možné, že neměla boty? A to mluvíme o době pouze zhruba devadesát let nazpátek! Lidé často vlastnili dvoje, troje denní šaty a k tomu nějaké lepší, sváteční, které nosili do kostela nebo při speciálních příležitostech. Samozřejmě záleželo na společenské vrstvě. Nicméně je dobré si uvědomit, že naše mysl je historicky nastavena na to, mít spíše méně.

Po staletí vlastnili lidé pouze to, co potřebovali pro běžné denní fungování. Výjimkou byla vyšší bohatá vrstva a šlechta a rozhodně se nedá říct, že by to byla ta nejspokojenější, nejzdravější a psychicky nejvyrovnanější část společnosti. Majetek vždycky zatěžoval. Když si toto uvědomíme, pochopíme, že naše mysl je mnohem přirozeněji nastavena na „méně“ než na „více“. Vědci už mnoho let zkoumají tzv. evoluční paměť, tedy do jaké míry nás ovlivňuje, co prožily nejen dlouhé linie našich předků, ale lidstvo jako takové. Autor Kyle Chayka v knize Touha po méně⁵ napříč různými historickými obdobími od antiky po současnost ukazuje, že minimalismus není žádnou trendy no-

5 V originále *The Longing for Less*. Pokud vás zajímá téma minimalismu, jedná se o velmi komplexní knihu, která představuje minimalismus z mnoha úhlů pohledu. Kniha zatím nebyla přeložena do češtiny.

vinkou posledních let. Jedná se spíš o společenský fenomén a zdravou reakci společnosti na období nadbytku a zvýšeného konzumu. Zdá se, jako bychom my lidé v sobě přece jen měli zakódovaný smysl pro správnou míru, která se projevuje jak na individuální úrovni, tak kolektivně.

Dovolím si tvrdit, že lidstvo nikdy nežilo v období takového nadbytku, v jakém se nacházíme nyní. Nejedná se pouze o věci, které vlastníme, doba je naprosto specifická nekonečným a instantním přísunem informací a zábavy díky téměř všude dostupnému internetu a chytrým telefonům. To přináší spoustu výhod, ale také nástrah, se kterými se často neumíme dobře vyrovnat. Jak z toho ven?

Zjednodušovat.

Začít věcmi a pokračovat životním stylem a každodenností. Nejde o omezování, jde o preferování jednoduchosti pro vlastní dobro a duševní zdraví.

Inspirace k minimalizování věcí je mnoho. Ale co když je právě moment akce, tedy pustit se do toho, tou hlavní překážkou? Co když je pro vás opravdu obtížné se s věcmi loučit? Co když se ještě necítíte připraveni? Tíží vás to? A kde vlastně začít? Nezoufejte. Nejste sami, kdo to tak má. Přesně vám je kniha určena. Podíváme se na téma úklidu do hloubky a předám vám mnou vyzkoušené postupy. Provedu vás procesem, který bude postupně transformovat nejen váš domov, ale i váš život. Jste připraveni? Tak pojďme na to.

PŘIPOUTANOST K VĚCEM PŘEDANÁ Z RODINY

Vzorci, podle nichž přistupujeme k našemu vlastnictví, si přinášíme velkou měrou z původní rodiny. Nejsou to jen naučené zvyky, které jsme přejali od svých rodičů. Jsou to také celé rodové linie a vztah našich předků k jejich majetku, předávaný po generace. Vždyť naše babičky a dědečkové (případně prababičky a pradědové) ještě zažili druhou světovou válku. Rozhodně nežili v době takové materiální hojnosti a bezpečí jako dnes my. A ani při pohledu ještě hlouběji do minulosti rozhodně nenajdeme éru, která by byla podobně

materiálně stabilní, jak je tomu dnes. Někdy si idealizujeme a romantizujeme různá historická období. Z pohledu toho, kolik času trávili lidé venku nebo naopak večer doma při svíčkách, možná romantická byla. Jsem však přesvědčena, že tvrdá práce, pozornost zaměřená neustále na zajištění přežití a obava o bezpečnost se rozhodně nepodobají současné pohodlné době.

Oproti našim předkům jsme konfrontováni
s přehlcením, fyzickým pohodlím, věcmi,
možnostmi, informacemi a zbytečnostmi.
Proto je zcela zásadní učit se nelpět a zjednodušovat.

Kvůli vzorcům zděděným od předků, kteří žili v nedostatku, si všechny tyto zbytečnosti úzkostně a o to více neužitečně držíme. Jak z toho ven? Potřebujeme se učit střídmosti. Zároveň je důležité osvojit si jednoduchost a nelpět na věcech. Navrhují začít pěkně od základů, od našich věcí a prostředí, které nás každý den obklopuje a kde trávíme spoustu času – a to i v případě, že doma víceméně jen přespáváme. I tak na nás po těch několik hodin spánku prostředí působí! A možná se i kvůli tomu můžete cítit vyčerpaní, protože v přehlceném domově si pořádně neodpočínáte. Postupným a citlivým propouštěním nepotřebného se vám bude ulevovat. Hlavně na sebe netlačte.

VYSTUPE Z MATERIÁLNÍHO KOLEČKA

Ještě před tím, než se vůbec narodíme, začínají naši rodiče s přípravou věcí, které budeme potřebovat. Ještě nemáme samostatné fyzické tělo, ale už máme věci. A tenhle příběh dál pokračuje. Náš příchod na svět je oslavován darováním věcí – dárků. V České republice slavíme dokonce i jmeniny. To není v jiných zemích běžné, aby lidé dostávali dárky na svátek vlastního jména. Materiálně upevňujeme také Vánoci. Dítě se postupně učí, že čím více dostane dárků, tím více bude mít radosti.

Pokud nás rodiče motivují formou odměn – dárků a sladkostí –, postupně si navykne, že když se budeme dobře učit, přijde odměna. Když budeme

dělat, co se od nás očekává, budeme se mít dobře. Budeme milováni a přijímáni, což je jedna z našich nejhlubších, základních potřeb. Náš život se začne ubírat směrem získávání něčeho pro něco, konání pro druhé kvůli tomu, aby nás ocenili a potvrdili. Následuje výběr vzdělávací instituce podle toho, kde je největší potenciál mít úspěch – a získávat věci. Ne jen tak ledajaké, protože ty nás neuspokojí, ale přece ty nejlepší. I zaměstnání často volíme tak, abychom mohli uspokojit své materiální potřeby. Myslím, že tomuto snu uvěřilo mnoho z nás. Někdo to tak opravdu chce. Ale mnoho z nás cítí jistou pachuť a přeje si to jinak. Ale jak? Jak z tohoto materiálního kolečka ven?

V jednu chvíli jsme konfrontováni s pocitem,
že nemáme věci, ale věci mají nás.

Jako by obsadily naši duši. Jenže naše duše není věc a její zdraví se nedá koupit, ani vykoupit věcmi. Na svět přichází každý z nás s jedinečnými dary. Pokud se ale zabýváme pouze zajišťováním materiálních potřeb – nakupováním stále novějších a lepších věcí, péčí o ty stávající, nekonečným a ubíjejícím úklidem, těžko se můžeme nadechnout a žít svůj plný potenciál. Co s tím?

Uvědomění, že chceme změnu,
je tím prvním, nejdůležitějším krokem.

Pak už nám zbývá jen se odhodlat, pustit se do toho a hlava nehlava vyházet a všeho se zbavit. Ne, počkat. Tak opravdu ne! Zastavte se. Nadechněte se. Pojďme si říct, jak změny provádět laskavě a neinvazivně, s respektem k vám, k vaší aktuální životní fázi, k vašemu domovu, a dokonce i k věcem samotným. To vše je totiž důležité.

PŘIJETÍ NEPOŘÁDKU A DOMOV JAKO NÁŠ ODRAZ

Stav naší domácnosti odráží náš vnitřní svět. Žádné dvě domácnosti, ani ty na chlupek stejné v případě řadových domů nebo stejných bytových jednotek,

nikdy nejsou totožné. A to proto, že jsou v nich nejen různé předměty, ale také se do nich vpisuje energie jejich majitelů a vše, co do prostoru přináší a co tam prožili. Každá domácnost v jakékoli formě je přesným vyobrazením toho, kde se v životě nacházíme a jak se cítíme. A to je naprosto v pořádku.

Jaký vztah a pocity chováme ke své domácnosti,
takové si neseme i ve svém životě.

Když se na seminářích ptám účastníků, kolik z nich je spokojeno se stavem své domácnosti, většinou se přihlásí tak dva lidé z plného sálu. Většina lidí se stavem své domácnosti prostě není celkově spokojená. Co z toho vyplývá?

Nejste v tom sami.
Pokud cítíte vinu nebo pocity méněcennosti
kvůli stavu svého domova,
jedná se o pocit, který sdílí mnoho lidí.
Spousta z nás se denně stresuje nepořádkem.

A to je přirozené, když nás nepořádek omezuje v denním fungování – jednoduše je to přehlcojící, vyčerpávající a není divu, že nás to štví! Nicméně pod tím je ukrytá ještě hlubší vrstva. Jen si uvědomte, kolik lidí hekticky uklízí, než k nim přijde návštěva, včetně nejbližších přátel a příbuzných. Když moji klienti před konzultací vyplňují dotazník, na otázku „*Co byste si chtěl/a splnit, až úklid společně dokončíme?*“ velmi často odpovídají: „Chtěl/a bych, abych nemusel/a uklízet před tím, než přijde někdo na návštěvu.“ Nebo: „Chtěl/a bych moci doma přivítat návštěvu, což aktuálně kvůli stavu mých věcí není vůbec možné.“ Vnímáte, jak velké obavy mají lidé z toho, že jejich domácnost není v aktuálním stavu dost dobrá?

Většina lidí před příchodem návštěvy intenzivně uklízí.
Je to, jako bychom kolektivně hráli nějakou hru,
že jsme díky vnějšímu pořádku lepší lidé
než ve skutečnosti.

Co kdybyste si dovolili se tím tolik nestresovat? Za tímto uklízením před návštěvou se totiž skrývá obava z nedostatečnosti a toho, že nebudeme okolím přijímáni. Tím nechci obhajovat nepořádek. Ale připadá mi to jako zajímavé společenské téma, které nám trochu nastavuje zrcadlo. Často se snažíme dělat naoko lepšími a přitom nevnímáme (nebo dokonce popíráme) svoje aktuální pocity a potřeby. Takže pokud máte doma právě teď provozní chaos, je to zcela v pořádku. I u nás v obýváku je dnes pořádný výbuch, a kdybych právě nepsala tyto řádky, uklízela bych! Ještě před rokem bych se o tom styděla mluvit nebo psát. Ale teď je to pro mě tak příjemné, nebát se říct, že i my máme doma občas nepořádek. Opakujte se mnou:

„Je v pořádku mít doma občas nepořádek.“

Mají to tak všichni, přece nejsme roboti. Nadechněte se a vydechněte; to je úleva, uvědomit si, že v tom nejste sami, že? Ráda bych však poznamenala, že je rozdíl mezi velkým nepořádkem v nezorganizované domácnosti, který je dán obrovským počtem věcí, a dobře fungující domácností, kde je množství věcí optimalizováno, dobře se udržuje a nepořádek není hlubkový, ale spíše provozní. Rozhodně tedy neobhajuji nepořádek v onom prvním významu.

V dnešní době dokonalých interiérových fotek a vyladěných úložných prostorů na sociálních sítích nám může začít připadat, že hlavním cílem velkého úklidu jsou perfektně zorganizované domácnosti, esteticky vyladěné do posledního detailu tak, aby vše bylo dokonalé. A pokud to někomu dělá radost, je to zcela v pořádku. Ale je to ten hlavní cíl? Za mě rozhodně ne. V první řadě se potřebujeme doma cítit příjemně a naše věci a domácnost nám mají dobře sloužit.

Co bych nyní ráda zdůraznila: nenechte se natlačit do příliš extrémního redukování počtu věcí, které by vám nesesedělo, ani se nenechte strhnout neustálým dokupováním nových organizačních produktů. Stejně tak si nedávejte estetickou laťku příliš vysoko. Hlavní je se do úklidu pustit. Vysoké cíle by vás totiž mohly od akce úplně odradit. Víte, kolik chodí po světě lidí, kteří si chtějí plnit sny, ale čekají na to, až...? Až zhubnou, až si udělají ještě tenhle kurz, až se jim podaří ještě něco dalšího. Je to životní přístup, kdy spokojenost je podмінěna něčím v budoucnu. „Až se mi podaří toto, tak budu spokojená.“ Jako by spokojenost čekala někde za rohem. A v tom je ten háček. Co kdybych

vám řekla, že můžete udělat změnu, která vychází zevnitř, aniž byste museli splnit ještě něco v budoucnu?

PŘIJETÍ SEBE SAMA SKRZE NAŠI DOMÁCNOST

Jako první krok vám doporučuji pustit se do zdánlivě jednoduchého cvičení, které může mít hluboký očistný efekt ohledně vašich pocitů týkajících se vašeho domova. Zkuste nad tímto cvičením nemávnout rukou. Je nenáročné na čas a jediné, co potřebujete, je pár minut klidného prostoru, kdy se budete moct nerušeně napojit sami na sebe.

Najděte si klidné místo, zavřete oči a naladte se na svůj domov. Nechte volným tokem myšlenek přijít, cokoli vás napadne. Jaké jsou první pocity, které máte s domovem spojené? Co vám přichází na mysl? Pozorujte, co se objevuje, aniž byste to hodnotili. V další fázi si zkuste položit otázku: Přijímám svůj domov takový, jaký právě teď je?

Co to znamená, takové přijetí domova? Znamená to, že ho nehledě na jeho stav akceptujete, že je to váš domov, protože je odrazem vaší dosavadní životní cesty. Věřím, že právě přijetí stavu věcí takových, jaké jsou, je klíčové. Pokud byla vaše odpověď NE nebo si nejste jistí, zda svůj domov přijímáte, položte si jednu ruku na srdce a druhou na solar (oblast zhruba mezi pupkem a hrudní kostí). Nadechněte se a vydechněte. A vyslovte nahlas:

„Přijímám svůj domov takový, jaký právě teď je.”

Nádech a výdech. Opakujte tuhle větu ideálně několikrát za sebou. Je pravděpodobné, že pocit přijetí se nedostaví hned po prvním vyslovení, a to je zcela v pořádku. Jak byste po jedné větě mohli ihned bezpodmínečně přijímat svůj domov, pokud byste to tak necítili? Zejména pokud máte dojem, že je přímo v žalostném stavu. Všechna ta „ale“ a kritické hlasy, které se vám možná ozývají v hlavě, jsou vodítkem k tomu, na čem by bylo dobré zapracovat. Můžete se sebou chvíli vést vnitřní dialog. Kritický hlas vám něco říká. Odpovězte mu větou začínající slovem *přijímám*. „Přijímám, že moje domácnost ještě není taková, jakou bych si představoval/a.” „Přijímám, že máme spoustu věcí

a v nich nepořádek." „Přijímám, že na sebe tlačím, aby to bylo co nejdřív hotové." Můžete pokračovat a dále opakujte „přijímám". Přijetí je hluboce léčivé. Jde nám o emoční přenastavení vašeho vztahu k domovu. V tuto chvíli nám jde o takzvaný aha moment:

„To, že je moje domácnost v nepořádku,
neznamená, že bych byl/a v nepořádku já.“

Možná jste teď trochu zmatení, protože chcete udělat nějakou zásadní změnu ve svém domově a já vám říkám, že vše je v pořádku, i když máte doma nepořádek – a vy teď máte pocit, že se na to můžete rovnou vykašlat. To se však špatně chápeme. Proto bych ráda koncept přijetí domova ještě vysvětlila. Pojdme si to ukázat na příkladu s hubnutím, vždyť naše tělo je také takový náš domov. (A je zajímavé, že lidé, kteří mají problémy s váhou, se často nelehko loučí se svými věcmi a mají tendence k hromadění.) Řekněme, že máte velkou nadváhu, která způsobuje, že se ve svém těle necítíte dobře, máte s ním dokonce spojené pocity méněcennosti nebo až odpor k sobě samotným. Kvůli těmto pocitům nedostatečnosti si nedokážete užívat přítomný okamžik. „Teď“ znamená sebezapření a nepřijímání sebe sama. Když se pak pustíte do hubnutí nebo cvičení (pokud vás nepříjemné pocity úplně neodvedou od akce), nebudete se při tom cítit příjemně. Budete zoufale vyhlížet cílovou rovinku, onu vysněnou váhu, po jejímž dosažení si budete připadat lépe a budete akceptováni vaším okolím, ale hlavně sami sebou. Je pravděpodobné, že si laťku nastavíte docela vysoko. Kvůli tomu možná i poměrně brzy selžete, nedodržíte, co jste chtěli, a budete si to o to více vyčítat. Celý proces hubnutí pro vás nebude příjemný, stane se spíše zdrojem utrpení a popírání sebe sama.

A teď si pojdme představit, že nehledě na to, kolik vážíte, si jednoduše řeknete: „Přijímám svoje tělo takové, jaké právě teď je." A klidně můžete vyslovit i cokoli dalšího, co vás napadne. „Přijímám, že mám nadváhu." „Přijímám, že s tím mám spojené pocity méněcennosti." „Přijímám, že moje váha je výsledkem mého dosavadního nevhodného životního stylu."

Jde nám o cvičení, kdy budete s rukou na srdci dokola opakovat, co přijímáte. Pokud se tomu opravdu otevřete, je pravděpodobné, že se dostaví různé emoce, a možná vám i vytrysknou slzy. Ale pak přijde úleva. Dýchejte a prodlužujte

výdech. A přesně v té chvíli, kdy se dostaví úleva, přichází ten správný moment pro rozhodnutí, že se svým tělem něco uděláte. Tentokrát však z místa přijetí sebe sama. Toto přijetí v žádném případě neznamená rezignaci a mávnutí rukou nad aktuálním stavem. Je to hluboké přijímání sebe sama a stavu věcí tak, jak jsou. Z této pozice pak vaše změny nebudou zoufalým útekem a honbou za dokonalostí. A stejné to je s dáváním do pořádku našeho domova.

Přijetí stávajícího neznamená pasivitu,
ale je tou nejlepší startovní pozicí pro změnu.

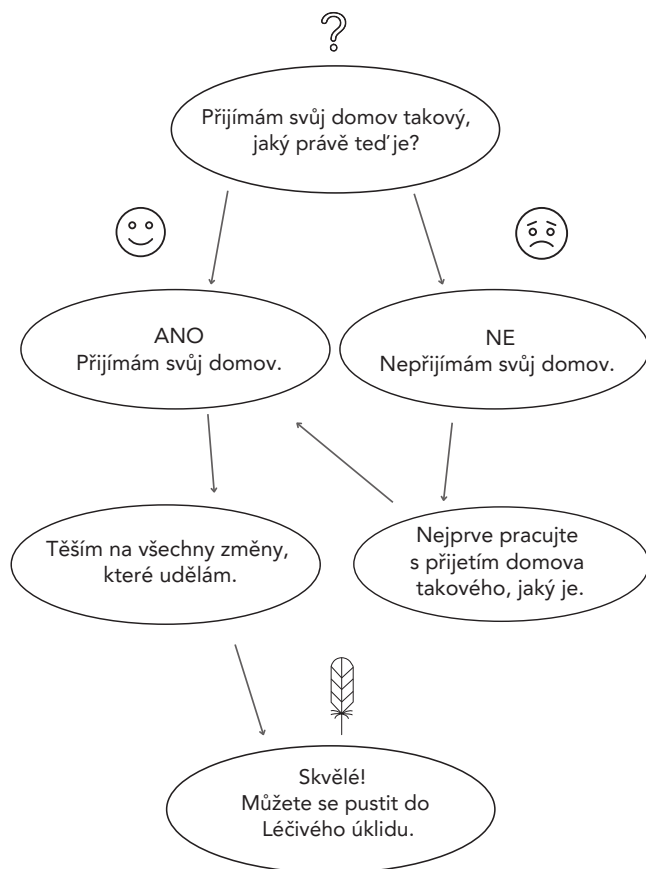
Co kdybyste si užili už onen přítomný okamžik a měli ze sebe dobrý pocit už teď, a ne až někdy v budoucnu? Můžete mít dokonce dobrý pocit i z chvíle, kdy si zdravě uvědomíte, že potřebujete změnu a brzy se do ní pustíte. Vy to zvládnete. Postupně, v tempu, které je pro vás vhodné, a způsobem, který vám sedí. (Praktické kroky a různé varianty si vysvětlíme v části Třídíme.) Jde o to, aby celý proces změn byl pro vás od samotného začátku vlídný a léčivý.

Cesta přijetí je léčivou cestou.
Cesta honby za dokonalostí
a popírání sebe sama
je pravým opakem.

Je možné, že i na takové cestě se vám podaří zhubnout, změnit domácnost nebo udělat cokoli, co si vytyčíte za cíl. Pokud však vaše vnímání sebe sama bude založené na sebe-popírání, vzteku, vyčítání si nebo dokonce odporu – na rozdíl od sebe-přijetí –, je velmi pravděpodobné, že pro vás ani dosažení cíle nebude dost. Váš přístup k sobě zůstane stejný, a i když se vám podaří dosáhnout úspěchu, je možné, že i v „novém“ hubenějším těle se budete cítit stejně mizerně. Stejně tak můžete najednou žít v perfektně vytríděné, zorganizované a minimalistické domácnosti, ale radost vám to stejně přinášet nebude. Možná se dostaví pocit, že to pořád není dost, nebo lítost nad tím, že se vám nový stav nedaří udržet.

Přijetí domova, jaký je, představuje úplný základ léčivého úklidu. Dopracovala jsem se k němu postupně skrze vlastní selhání, perfekcionisticko-výkonné nastavení a práci s klienty. Sama jsem u nás doma naprosto propadla

perfektní organizaci ve spojení s japonskou KonMari metodou, kterou jsem v té době praktikovala. Dovedlo mě to k vyhoření a frustraci. Opustila jsem postupně požadavek dokonalého pořádku za všech okolností a začala přijímat aktuální stav naší domácnosti. I s nedokonalostmi. I s občasným nepořádkem, protože máme malé děti a asi bych se zbláznila, kdybych trvala na tom, že u nás musí být vždycky uklizeno. Doma najednou zavládla pohoda a já už se nevrátila do starých kolejí. A podobně jsem postupovala i v dalších oblastech svého života.



Obecně jde totiž hlavně o to, přijmout sebe samotné takové, jací jsme⁶.

A to můžeme udělat v oné první fázi překvapivě i prostřednictvím naší domácnosti. I když váš prostor zatím není ve stavu, jaký byste si představovali, určitě je na něm něco, co byste hned teď mohli ocenit. Pojdme se nyní zaměřit na to, co funguje a co máte rádi.

Pracovní list: Zmapování domova

Zkuste si na papír přepsat níže uvedené otázky a body a co nejupřímněji na ně odpovědět. Díky tomu si zmapujete aktuální stav a následně budete moci podniknout další kroky, které nebudou motivovány zoufalstvím a sebekritičností, nýbrž náhledem.

Můj domov: které tři hlavní věci fungují?

Co mám rád/a?

Můj domov: které tři významné aspekty nefungují?

Čeho by mohlo být méně?

Čeho by mohlo být více?

Na základě toho, co nefunguje, definujte alespoň tři akční kroky, které můžete udělat pro změnu.

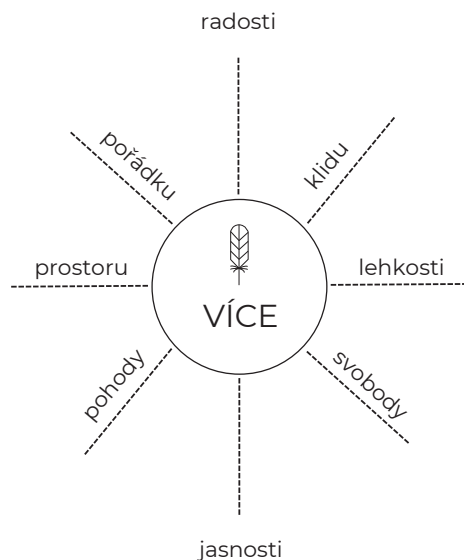
6 Nicméně bych ráda zmínila, že se často může jednat o velmi dlouhý proces a rozhodně to není jen o rozhodnutí v rovině naší mysli – tj. že od teď se přijímáme. V mém případě šlo o mnohaletý proces plný odhazování nepotřebného ve fyzické i v psychické rovině s pomocí různých technik osobního rozvoje, mj. také terapií a práce se změněnými stavy vědomí.

PŘESTAŇTE SE TRÝZNIT SROVNÁVÁNÍM

Vyplnění pracovního listu by vám mělo pomoci vidět svůj domov realističtěji. Jakmile si na něco velkého a neuchopitelného posvítíme, objeví se řešení. A často to není až tak složité. Pokud vás nějaké nenapadlo hned, věřím, že na něco přijdete v průběhu čtení této knihy.

Především se přestaňte porovnávat s ostatními. Máte pocit, že tráva je jině zelenější, v jiné domácnosti to funguje lépe? Určitě je tam větší pořádek, a možná mají dokonce i větší pohodu...? „Ta žena to dělá mnohem líp než já, má to doma krásné, a ještě zvládá spoustu aktivit s dětmi, také to vše stihá fotit, natáčet a sdílet na sociální sítě, prostě superžena!“ Nikdy, opravdu nikdy neznáme celý příběh a všechny okolnosti... Přestaňte se trýznit srovnáváním a ubírat si tím důležitou životní energii. Pojďme se teď soustředit raději na sebe a na vlastní domácnost.

Její aktuální stav je důsledkem souhry mnoha okolností. A na těch jsme se často nepodíleli jen my sami, ale i další lidé, kteří s námi bydlí. Ať je momentální stav jakýkoli, je to úplně v pořádku – ano, i ten šílený nepořádek a spousta věcí, které vám možná právě přichází na mysl. Nejste kvůli tomu neschopný člověk. Jsou to jenom věci. A věci stačí dát do pořádku. Čím je chaos v domácnosti větší, tím neovladatelněji může působit. Ale ujišťuji vás, že stačí se do toho pustit a vytrvat. Jistě, zabere to nějaký čas. Ale nebude vás to stát žádné peníze. Možná naopak nějaké získáte, když některé z věcí prodáte, a třeba najdete uložené peníze, na které jste zapomněli. I kdybyste však neprodali a nenašli nic, získáte mnohem více. Čeho konkrétně?



A to všechno vám přinese také čas věnovat se tomu, co je pro vás důležité.

Znovu: nesrovnávejte se s ostatními. Zaměřte se na to, co je důležité pro vás. Pro každého je to v jeho domově něco jiného. Sami si to určujete! Na tomto by se však pravděpodobně většina lidí shodla:

- Mít věci tak akorát, podle svých potřeb a zájmů.
- Kvalita převažující nad kvantitou.
- Prostor a věci, které nás vystihují.
- Praktický úložný systém, ve kterém se všichni dobře orientují.
- Domácí pohoda.

Všechno ostatní je naprosto individuální. Zejména míra čistoty a estetické hledisko. Mít krásný domov není doménou nejvyšších sociálních vrstev. Každá domácnost může být krásná. Jde pouze o to, naplno využít její potenciál. Přestaňte obdivovat nadbytek a nechtějte více – otočte to! Když se zbavíte všech nánosů zbytečností, budete moct konečně ocenit to, co již máte. A to vám přinese mnohonásobně vyšší uspokojení.

Vděčnost za to, co už ve svém životě máme,
vede k dlouhodobému pocitu spokojenosti a naplnění.
Srovnávání je zárukou přesného opaku.

Ani v té zdánlivě nejdokonalejší domácnosti nikdy nevíte, jak se tam její obyvatelé opravdu cítí. Přestaňte porovnávat svoji domácnost s ostatními. V té své žijete vy a vaše rodina. Jak to vypadá jinde, nechte být a neubírejte si vlastní energii. Místo toho se raději pokuste přijmout svoji domácnost tak, jak teď je, v jakékoli formě. A pokud cítíte, že je potřeba změna, jděte té změně naproti. Ale ne ze zoufalství a kvůli pocitům viny nebo méněcennosti. Přijměte, že i když je doma chvílemi chaos, je to v pořádku. Celý svět je neustále v pohybu. A vaše domácnost není výjimkou, nemůžete ji zakonzervovat do neměnného stavu. Nechte to alespoň na chvíli být. Nejprve načerpejte energii a opečujte se. Teprve potom provádějte další změny.

ŽIVOTNÍ ENERGIE

Když přijmu svoji domácnost takovou, jaká je (nebo se o to alespoň pokusím), je na řadě další krok: podívat se na to, jak se aktuálně v životě cítím. Příjemně? Mám dost životní energie? To jsou otázky, které byste si nyní měli položit.

Vypořádání se s věcmi může být velmi náročné,
proto je důležité nejprve doplnit energii,
zvlášť pokud se cítíte vyčerpaní.

Je to samozřejmě o dlouhodobém přístupu k sobě samému, o dávání sebe na první místo. Znáte ten často omílaný příklad s letadlem a kyslíkovou maskou? Nejdřív sobě, až pak dětem. Stejně tak je to s vaší životní energií. Není možné neustále dávat a opečovávat druhé – rodinu a domácnost –, když nemáte sami kde brát. Nelze se pak divit, když i přes velkou motivaci a odhodlání selžete.

Je to totéž, jako byste chtěli od auta, aby ujelo obrovskou vzdálenost se skoro prázdnou nádrží. Nejdřív si doplňte palivo. Teprve až načerpáte energii a pocítíte zase zdravou životní sílu, pusťte se do toho. Někdy stačí málo: více se vyspat, zajít si na masáž, protáhnout se, věnovat pozornost jídlu a neodbývat se v rychlosti – a najednou se cítíme lépe. A to je ten správný moment, kdy začít se změnami v domácnosti. Pokud se vám honí hlavou, že nevíte, kam dřív skočit, a nemůžete si dovolit zastavit – je to znamení, že opomíjíte své vlastní potřeby. Na to jsem já sama přebornice, a víte, co jsem zjistila? Ono to není žádné hrdinství, vlastně to nikdo pořádně neocení. Pouze to ukazuje, že si dost nevážíme sami sebe. Ostatní začnou brát jako samozřejmost, že se pro všechny roztrháte, a z vás se stane vyčerpaný a negativní člověk, protože už nemáte kde brát. Proto je důležité si uvědomovat, kde nacházíme své vlastní zdroje energie. Pro mě osobně jsou již po mnoho let tím největším procházky v přírodě.

ZAJDĚTE SI NA PROCHÁZKU DO PŘÍRODY

*„Nevykročíš-li do lesů, nikdy se nic nestane
a tvůj život nikdy nezačne.“*

Clarissa Pinkola Estées

Pokud se potýkáte s nedostatkem životní energie, doporučuji vám zajít si do přírody. Když se cítíme přehlcení, potřebujeme se provětrat. Vyrazte na procházku do lesa nebo aspoň do parku. Mnoho aktivit může být náročných na realizaci – často na ně potřebujeme speciální vybavení, prostředí nebo kurzy. Trávit čas v přírodě nás však nestojí vůbec nic! Pokud žijete ve městě, tak snad jen podniknout tu cestu. Ale i ve městě se dají najít parky a příjemná místa. Na druhou stranu, někdo i pobyt na čerstvém vzduchu tráví tak, že ho celý protелефonuje nebo se odpojí od okolí posloucháním podcastů, audioknih či hudby. Našemu tělu takový pobyt venku rozhodně prospěje, pokud však chceme očistit svoje vnímání a dopřát mysli trochu blahodárného klidu a samoty, pak je třeba naordinovat si opravdu ničím nerušený čas, kdy vstřebáváme všemi smysly jenom přírodu. Nelze opět jen konzumovat a brát jako automatické, že je nám příroda k dispozici jako prostředí nebo spíše jen kulisa pro procházku nebo běh. Až skrze onen čistý, ničím nerušený pobyt a kontakt se přírodou stává místem, kde se můžeme propojit sami se sebou, a z mého pohledu je tou nejlépe dostupnou terapií.

Čím je naše mysl zaměstnanější a čím více roztěkaná, tím je to těžší. Ale právě procházka na čerstvém vzduchu je skvělou příležitostí, jak můžeme tuto roztěkanost ze sebe aspoň trochu dostat ven prostřednictvím pohybu. A díky propojení s přírodou navážeme opět kontakt se sebou, více se propojíme nejen s myslí, ale také se svým srdcem a všemi smysly. Díky tomu, že se se sebou propojíme jinak než pouze racionálně, zaktivujeme intuici. Můžeme tak obdržet odpovědi, které jsou určeny pouze nám. Odpovědi na otázky, které klademe druhým, místo abychom si udělali čas a nechali odpovědi přijít k sobě. Vypněte mobil a chvíli buďte jen s přírodou. Pozorujte, co se kolem děje. Vnímejte všemi smysly. Když do přírody vstupujete se sluchátky na uších a s mobilem v ruce, okrádáte se o příležitost přeladit a propojit se s ní.

Možná to bude ze začátku těžké, můžete mít nutkání pustit si hudbu, poslechnout podcast nebo někomu zavolat. Ale vydržte. Pozorujte, prohlížejte si

nebe a stromy. Nechte proud myšlenek přicházet a odcházet. Postupně si na to zvyknete a bude vám příjemně. Teprve pak zakusíte to kýžené propojení s přírodou a uvolnění, po kterém často přirozeně toužíme. V dnešní přetechizované době je obrovským problémem, že nejsme dostatečně v kontaktu se svými emocemi a myšlenkami, protože neustále něco konzumujeme a jsme přehlcní vnějšími podněty. Autor knihy *Digitální minimalismus* Cal Newport hovoří o jevu, který nazývá deprivací samoty: „Stav, kdy člověk netráví téměř žádný čas o samotě jen s vlastními myšlenkami, nerušen informacemi zvenčí.“⁷

Právě příroda nám poskytuje příležitost být chvíli sám se sebou, o samotě, která v tu chvíli nemusí být děsivá, ale spíše léčivá.

Doporučuji také, abyste se na nějakém místě zastavili, sedli si přímo na zem, položili na ni ruce a užívali si léčivý kontakt s Matkou Zemí. Její blahodárná energie je pro nás vždy k dispozici a pro mě osobně je zdrojem stability v životě. Můžete jí odevzdat to, co už nepotřebujete. Vyslovte v duchu nebo nahlas, co jste připraveni propustit a co si přejete, aby ve vašem životě bylo přítomno. Procházky nemusí být dlouhé, už pouhých 20 minut udělá svoje. Samozřejmě čím delší čas si můžete dopřát, tím lépe. Domů se vrátíte jako nový člověk. Zvažte také, zda byste nemohli po dobu procházky nechat doma telefon, zejména pokud míváte nutkání ho neustále kontrolovat.

V Japonsku tento druh léčení naší duše a těla v přírodě nazývají šinrin-joku⁸. Jedná se o lesní koupel nebo lesní lázně. Lázně máme spíše spojené s vodou, ale očistit se můžeme i mezi stromy v lese. Naše tělo totiž reaguje na tzv. fytoncidy, což jsou chemické látky, které vylučuje do ovzduší většina stromů, keřů a některé rostliny.

Průzkumy ukazují, že již 20 minut pobytu na čerstvém vzduchu přináší prokazatelně pozitivní účinky na naše tělo a psychiku.

Dalo by se říct, že i tuto knihu jsem z části napsala díky procházkám v lese. Již několikrát mi ta nejzajímavější uvědomění přišla během spočinutí na oblíbeném místě nebo během procházky. Les nejen léčí, ale také inspiruje!

7 Newport, Cal: *Digitální minimalismus*. Jan Melvil, 2019, s. 90

8 Jo Peters, *Umění života po japonsku*. Lingea, 2021

Je dobré zamyslet se nad tím, kde se v životě nacházím, jak se cítím a jak hospodařím s energií. Jaké jsou moje zdroje⁹ a jak s nimi pracovat tak, aby pro mě byly stále a jednoduše dostupné. Jsem přesvědčena, že příroda je nesmírně léčivý zdroj pro všechny, avšak třeba typicky městský člověk, který je silný alergik, to tak vnímat nejspíš nebude. Najděte si ten nejlepší zdroj pro vás a váš životní styl. Nepouštějte se do velkých změn, pokud nemáte dostatek životní energie. Co se týká úklidu, buďte k sobě vlídní a netlačte na sebe. Buďte v kontaktu se sebou a s tím, co je pro vás aktuálně z hlediska životní energie dostupné. Změny, jež uděláte, budou mnohem účinnější a trvalejší, než když podniknete zoufalý nálet na věci, který by mohl skončit ještě větším vyčerpáním.

JAK TO BYLO U NÁS DOMA

Co vlastně k velkému úklidu u nás doma motivovalo mě? Možná vás to překvapí, ale když jsem před pár lety začala s velkým tříděním v naší domácnosti, neměla jsem nastudované žádné knihy o minimalismu. Nicméně třídění věcí bylo od mladšího věku mojí zálibou. Udělat si pravidelně pořádek a zbavit se nepotřebného. Vždy jsem milovala ten pocit lehkosti, když něco propustím.

Velké volání po zásadní očistě domácnosti se u mě objevilo zhruba po roce a půl na mateřské dovolené – v našem novém domově, dřevěném srubu u lesa, který se mi kvůli předčasnému porodu syna nepodařilo ani vzdáleně zabydlet, jak bych si představovala. Věci se u nás najednou následkem nedobré organizace a zvýšeného přísunu dětských věcí nesmírně nahromadily, necítila jsem se v tom vůbec dobře. Jako by na mě všechno padalo. Nedařilo se mi udržet pořádek.

Rozhodnutí bylo jednoznačné: „Takhle už dál nechci žít, chci udělat něco se stavem našich věcí.“ Nepostupovala jsem podle nějakých kategorií předmětů, ani po celých místnostech. Vybírala jsem si spíš různé zóny našeho domu, které mě volaly a jejichž úklid mi připadal zvládnutelný. A tak to jednou byla

⁹ Vaším zdrojem může být cokoli – činnost, při které se cítíte dobře, sami sebou, místem, kde jste rádi a dává vám energii. Může to být procházka, cvičení, čtení apod.

skříňka v obýváku, jednou moje oblečení, jindy technická místnost nebo harpádí kolem domu. Potřeba byla bytostná, takže jsem byla nezastavitelná! Třídila jsem velmi intenzivně a nárazově. Nešlo mi ale pouze o změnu u nás doma, potřebovala jsem si uklidit také svůj vnitřní prostor. A přijít na to, čím bych kromě mateřské role chtěla svůj život naplnit – v profesní rovině. Věděla jsem, že chci pracovat s lidmi, ale byla jsem nerozhodná. Jistá jsem si však byla tím, že se nechci vracet do své původní práce a dojíždět do města do kanceláře.

Věcí jsem se zbavovala s neskutečnou vervou. Jednoduše jsem brala každý předmět do rukou a to, co nebylo potřebné, jsem nekompromisně poslala pryč. Mám tu výhodu, že jsem nikdy neměla problém se věcí zbavovat. Dělá mi to naopak nesmírně dobře. S každou propuštěnou věcí cítím, jako by se odlehčovalo celé mé bytí. Když jsem odvezla už několikáté auto plně naložené věcmi (pendlovala jsem mezi charitou, swapem a sběrným dvorem), najednou se objevila velmi jasně odpověď na otázku, kudy dál jít. „Tohle celé mě natolik baví a proces zbavování se věcí mi připadá tak fascinující, že chci pomáhat druhým, aby to zvládli také.“ To byl pro mě velký aha moment.

Tak jsem se začala profesně věnovat činnosti, která se v mém podání těžko definuje. V první fázi podnikání jsem se stala certifikovanou konzultantkou KonMari metody¹⁰. Po několika letech praktikování této japonské metody jsem si však uvědomila, že mi neseď aplikovat univerzální šablonu postupů Marie Kondo na všechny domovy bez rozdílu. Tato metoda pochází z jiného kulturního prostředí a já jsem se v praxi přesvědčila, že nemusí být za každé okolnosti vhodná pro každého. Zjistila jsem, že ani označení „profesionální organizátorka“ nebo „konzultantka úklidu“ mi nějak neseď. Právě proto, že Léčivý úklid jde oproti běžné organizaci a minimalizování věcí mnohem více do hloubky a nezabývá se pouze věcmi jako takovými, o čemž se, doufám, přesvědčíte při čtení této knihy. Stručně řečeno, pomáhám lidem podívat se na jejich domovy z jiné perspektivy. A pomáhám jim zbavit se nepotřebného, aby ze svých domovů vytvořili podpůrné prostředí, ve kterém se cítí dobře, kde dobře proudí energie a panuje domácí pohoda.

10 Japonská metoda, kterou vytvořila Marie Kondo. Jejím základem je ponechat si v domově pouze to, co vám dělá radost. Její kniha *Zázračný úklid* jednou provždy se stala světovým bestsellerem a způsobila neskutečnou vlnu zbavování se věcí po celém světě.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Léčivý úklid.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.