

# Jak zatočit s nepořádkem

Naučte se využívat čas a žít svůj život naplno. K tomu vám poslouží tento eBook, díky kterému pro vás bude úklid radost a ještě vám zůstane mnoho času na zábavu a rodinu.

*Napsala Vendula Kociánová*

Mou vášní je život sám. A proto se snažím udržovat prostor kolem sebe tak aby mi zabíralo co nejméně času se o něj starat. Předám vám zde účinné rady, kterak ve svém bytě či domě fungovat bez stresu, v pořádku a harmonii. Vzhled našeho obydlí řekne mnohé o nás samých. Vaše návštěvy se budou u vás cítit dobře a vždy se za vámi budou rádi vracet.

**Prohlášení:** Tento text je pouze informativní. Autorka nenese odpovědnost za použití a fungování tipů a rad. Stažením tohoto materiálu rozumíte, že použití těchto informací je pouze informativní a jakékoli úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí jsou pouze ve vašich rukách. Děkuji za respektování tohoto sdělení.

Naučíte se efektivně a rychle uklízet. Získáte dovednost, jak si udělat z uklízení rituál a ne trest. Ukotvíte až do genetického základu smysl pro řád a systém. Získáte tím krásné čisté, harmonické prostředí kolem sebe a více času pro sebe, své koníčky a radovánek s rodinou.



Napsala

Vendula Kociánová

Vaše průvodkyně a expertka snadného úklidu

© 2015 – Vendula Kociánová – [www.vendulakocianova.cz](http://www.vendulakocianova.cz)

## Obsah

Jak zatočit s nepořádkem.....	1
Nejprve se naučte dělat nepořádek.....	5
Nesystematický nepořádek .....	5
Systematický nepořádek .....	5
Rozdíl .....	5
Vzhled mého obydlí je o mě samém.....	6
Obydlí s nesystematickým nepořádkem .....	6
Obydlí se systematickým nepořádkem .....	6
Obydlí pečlivě uklizené.....	7
9 důvodů proč neuklízím.....	8
Nikdo mě to nenaučil .....	9
V bytě je takový binec, že je lepší ho zapálit.....	10
Špatně se mi v bytě pohybuje.....	11
Mám staré vybavení.....	12
Jsem alergický na čisticí prostředky .....	13
Domácí citrusový čistič.....	13
Domácí prací gel.....	14
Domácí aviváž .....	14
Odkaz na stránky .....	15

Žiji s extrémně nepořádnými lidmi.....	16
Nemám na to čas.....	17
Úklid pro mě není důležitý, dávám přednost zajímavějším činnostem .....	18
Já bych i chtěl, ale vždy raději začnu dělat něco jiného. ....	19
Pojďme na to.....	20
Bud'te na to sami .....	20
Vyberte si hudbu .....	20
Pohodlí je důležité .....	20
Postup je důležitý.....	21
Ložnice, dětské pokoje, obývací.....	21
Kuchyně .....	22
Koupelna, wc .....	23
Chodba .....	23
Vysávání, vytírání.....	23
Naprostý závěr .....	24
Shrnutí nakonec .....	25

## Nejprve se naučte dělat nepořádek

### Nesystematický nepořádek

Chodíte do práce. Vracíte se domů večer a na lince leží koš s prádlem, který jste tam zapomněli při odchodu. V koupelně se válí bedna s knížkami, které máte odnést do antikvariátu. Na vaší posteli je ták s nedojedeným jídlem a u dveří koš se smetím, který už marně dva dny odnášíte. O puchu linoucím se bytem ani nemluví. Tohle je **nesystematický nepořádek**.

### Systematický nepořádek

Přijdete domů, boty odsunete směrem k botníku, ale dál už nedojdou. Oblečení přehodíte přes koš s prádlem. Už se vám to nechce nikam schovávat. Kartáček na zuby necháte volně ležet na umyvadle a hrnek od nedopitého čaje z rána odložíte do dřezu. Pootevřete myčku, třeba si někdo všimne, že je tam nádobí na schování. V posledním stádiu unavenosti si uděláte večeři, mnohdy první pořádné jídlo dne a necháte vše ležet na stole. Kolem psí misky se ledabyly povalují granule a nikdo je ne a ne posbírat. Aspoň ty záclony na okně, kdyby někdo porovnal. Vám se prostě nechce.

### Rozdíl

Vidíte rozdíl? U **nesystematického nepořádku** se válí všude všechno. Věci nemají řád. Vytváří se neorganizovaný chaos a uklidit takový prostor je velmi nepříjemné. Nechce se nám do toho. Vidíme to často jako beznadějně a velmi pracné. Náš mozek nezvládne takový chaos zpracovat a působí nám to skryté trauma. Podvědomě se cítíme slabí a náš den se odvíjí od toho, jak jsme do něj vešli. Vešli jsme do něj s myšlenkou „bože, to je bordel, kdy já to jen uklidím?“. Zorganizovat si takový úklid dá mnoho práce a sebere spoustu energie ještě před samotným výkonem.

U **systematického nepořádku** je daný druh bince na svém místě. Špinavé nádobí je na lince. Prádlo v koupelně u pračky. Neustlané peřiny na posteli. Noviny na nočním stolku. Má to svůj smysl. Náš mozek toto zpracuje mnohem snadněji a rychleji. Neprodukuje tolik stresu a naše rozhodnost pustit se do činu je energičtější. U systematického nepořádku nejste ani tak chronický bordelář, jako spíše unavený člověk.

## Vzhled mého obydlí je o mě samém

### Obydlí s nesystematickým nepořádkem

Vzhled našeho bytu je o nás samotných. Jak máme uvnitř, tak máme navenek a kolem sebe. Kdybych byla šéfem firmy a přijímala nové zaměstnance, chtěla bych se neohlášená podívat k němu domů. Pokud by tam byl **nesystematický nepořádek** utíkala bych pryč, protože tento člověk pravděpodobně nedotahuje věci do konce. Potřebuje někoho, kdo mu bude radit a povede jej. Takový člověk bude možná i velmi flegmatický a bude trpět nízkým tlakem, protože vše nechává tak nějak plynout. Jen kouká, co se kolem něj děje a zatím odmítá vzít odpovědnost do vlastních rukou. Takový člověk možná vidí vše příliš černě, než aby upoutával pozornost na pozitivní a produktivní věci. Možná má časté výkyvy nálad a záchvaty zuřivosti. Takový člověk pravděpodobně bude mít v mailové schránce 8564 zbytečných, odložených a nepřečtených mailů. V jeho telefonu byste možná našli i esemesky 5 let staré.

### Obydlí se systematickým nepořádkem

Pokud bych v bytě svého potenciálního zaměstnance uviděla **systematický nepořádek**, byla bych potěšena, že je to člověk, který má smysl pro řád, že je to člověk spolehlivý. Chodí v čas a zná základní pravidla etikety a slušného chování. Že je to člověk, který svůj život rád žije. Má své koníčky a zájmy, nebývá často doma a je přátelský. Viděla bych, že takový člověk si umí rozdělit svůj čas na práci a na rodinu a přátele. Že má rád harmonické prostředí a neplýtvá energií. Mailovou schránku má pročištěnou a v telefonu pouze esemesky, které jsou nezbytné. Výkyvy nálad jsou řídké a vnímá svět spíše pozitivně. Soustředí se na to, co chce. Ne na to, co nechce.

## Obydlí pečlivě uklizené

Pokud bych v bytě svého potenciálního zaměstnance viděla **pečlivě uklizené**, přišla bych se za týden podívat znova. Znamenalo by to, že tento člověk právě uklidil anebo si úzkostlivě hlídá, aby jeho obydlí bylo v takovém stavu stále. To by mohlo značit problém. Možná by šlo o člověka, který má rád řád a systém, který dodržuje pravidla a chodí všude v čas. Ve skrytu duše by šlo pravděpodobně o velmi smutného člověka.

Takový člověk většinou něco skrývá. Možná něco o čem vědomě ani sám netuší. Možná má nízké sebehodnocení a snaží se takto zalíbit a napasovat se do určité líbivé formy. Možná je tento člověk vnitřně „zanesen“ svými rodovými programy a tradicemi, není sám sebou a projevuje to navenek přílišnou čistotou, která je ovšem až patologicky nepřirozená.

### Doporučení

*I u úklidu platí pravidlo, všeho s mírou. Děláte to pro sebe. Pro svou radost a pohodlí. Ne pro snahu zalíbit se, sedřít se, ukázat se. Je to váš prostor a máte se v něm cítit dobře v první řadě VY!*

## 9 důvodů proč neuklízím

Už víme, že je nutné naučit se dělat správně nepořádek. Nemáme vždy čas mít pečlivě uklizeno a ani to není cílem. Pokud ve svém bytě nejsme spokojeni a máme pocit, že nás něco brzdí, přijďme tomu na kloub. Možná se do úklidu nemůžeme dokopat z několika důvodů.

1. V bytě je takový binec, že je lepší to zapálit
2. Špatně se mi v bytě pohybuje
3. Mám staré vybavení
4. Jsem alergický na čisticí prostředky
5. Žiji s extrémně nepořádnými lidmi
6. Nemám na to čas
7. Úklid pro mě není důležitý, dávám přednost zajímavějším věcem
8. Nikdo mě to nenaučil
9. Já bych i chtěl, ale vždy začnu raději dělat něco jiného



### Nikdo mě to nenaučil

Skvělé! Osmnáct už vám bylo? Možná už dávno? Tak to jste jistě měli dost času na studium věcí pro život potřebných, vydělali jste si peníze na knihy či poradce, a protože čtete tyto řádky, tak jste si pořídili tento úžasný návod, jak uklízet s radostí. Gratuluji vám! Já vás to naučím! 😊



### V bytě je takový binec, že je lepší ho zapálit.

Pokud máte pocit, že ve vašem bytě už úklid nemá smysl, zastavte. Rozhlédněte se. Pokud se vám chce brečet, pomyslete, že je to vaše dílo. Toto vše jste si během času stihli v bytě natropit. Ten byt jste vy. Vezměte si z toho dostatečné poučení pro příště. Všechno jde. Udělejte si dva dny volna. Berte to jako terapii vás samých. Úklidem svého bytu očistíte sami sebe od zbytečných nánosů.

Vzejdete z toho jako vítěz, jako nový člověk. Příjemně potěšen, co všechno zvládne. A za sebou uvidíte nádhernou práci, naplníte se radostí a novou nadějí, že i těžké věci mají smysl. Věřte nebo ne, ale nabije vás to tolik pozitivní energií, že už pro vás žádný úklid nebude stres. Vy máte nejrychleji hmatatelnou naději, že úklid se pro vás stane radostí. Ten výsledek totiž opravdu stojí za to. Každá maličkost půjde hned vidět. Konec fňukání a jděte do toho! I leknín se musí nejprve prokopat bahnem, než z něj vzejde nádherná vznešená rostlina!



### Špatně se mi v bytě pohybuje.

Nechce se vám uklízet, protože pohyb ve vašem bytě je krkolomný? Kdo vám tam naskládal hromadu stolečků, židliček, sošek, koberečků? Proč sbíráte staré haraburdí? Je vám líto vyhodit nádobí po babičce? Starý kredenc? Vy se taktéž zastavte. Rozhlédněte se a opravdu, ale opravdu s otevřeným srdcem si přiznejte, co z toho skutečně potřebujete. Co vám opravdu slouží a co si necháváte pouze z nostalgie? Uvědomte si, že vše, co skutečně nepotřebujete, brzdí vaši životní energii. Vše zbytečné se pak projevuje ve skutečném životě. Nemáte dostatek energie na plnění důležitých úkolů. Přebíháte z místa na místo a vybíráte si jednodušší úkoly.

Pokud je vám líto věci vyhodit, zkuste je někomu nabídnout. Napište inzerát, vyfoťte a umístěte na facebook, zeptejte se přátel, zda neví o někom, kdo by věci potřeboval. A pokud ani tak nenajdete pro věci uplatnění, sebekriticky zvažte, zda jejich hodnota není opravdu jen iluzí a mamonářským zlovykem.

Ponechejte si pouze věci skutečné užitné hodnoty. Odstraňte staré nádobí, na které se jen práší. Stoleček v každém rohu také mít nemusíte. Protřídte květiny. Vyhodte staré oblečení, do kterého už stejně nezhubnete. Dnes je zvykem, že v obytných oblastech či u hypermarketů stojí kontejnery na staré použité šactvo. Udělejte službu těm, co si oblečení nemohou dovolit. Budete mít pocit zadostiučinění.

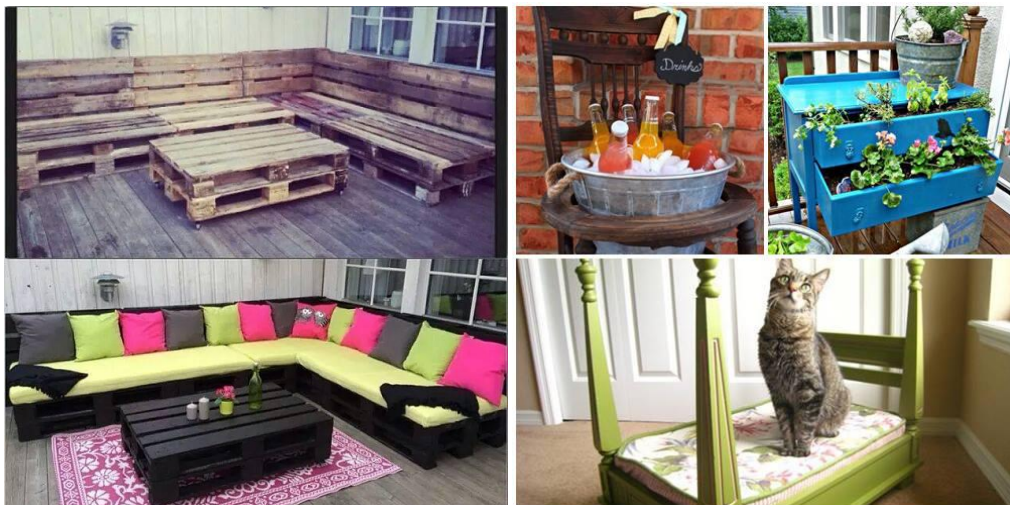
Ne, nebojte. Není to hřích a nepokora k nabytému majetku. Je to možná **váš špatný program z mládí**, kdy jste neměli, co jste si přáli nebo jste si museli všechno krutě vydřít.

#### *Doporučení:*

*Nežijte v sobě minulost. Nechte svůj byt dýchat a tím i sebe. Otevřete dveře hojnosti a bohaté přítomnosti. Máte na to a vždy mít budete.*

## Mám staré vybavení

Super! Tak to se můžete kreativně vyřádit. Zvažte, který nábytek je funkční. Který není stoprocentně funkční, opravte nebo vyhoďte. A začněte tvořit. Na internetu najdete spoustu rad a nápadů, jak vdechnout starým věcem život. Stačí zadat do vyhledávače „recyklace nábytku“ a vyjede vám nespočetné množství obrázků, jak např. ze staré skříně vykouzlit královnu skříní, kterou vám budou všichni závidět. Váš byt bude mít svého osobitého ducha a můžete si být jisti, že stejný kus nábytku na planetě určitě nenajdete. Dalším tipem jsou velmi oblíbené palety. Z těch jde vytvořit cokoliv.



Pakliže se na opravy a recyklaci necítíte, navštivte internetové bazary. Daruji za odvoz nebo za směšnou částku najdete snadno. Lidé dnes žijí ve velké hojnosti, aniž by si to sami uvědomovali a pokud jim to finanční stránka dovolí, tak často mění vybavení bytu a to co pro vás má obrovskou hodnotu, pro ně je šmejda.

*Jednoduše. Ptejte se. Vaši známí mají určitě doma něco, co už se jim nehodí nebo by to rádi vyměnili za nové. Napište výzvu na facebook. Budete sami překvapeni, kolik lidí se ozve nebo vás odkážou někam, kde najdete, co hledáte.*

## Jsem alergický na čisticí prostředky

Tak tohle zavání výmluvou. Na trhu najdete velké množství ekologických výrobků. Výrobků bez alergenů, bez chlóru a netestované na zvířatech. Sice si připlatíte, ale budete mít doma čisto a neusmrkáte se k smrti. Pakliže máte hluboko do kapsy, nezoufejte. Většinu čisticích prostředků si hradě vyrobíte doma sami. Mnohé jsou velmi funkční a navíc ekologické. Tipy uvádím zde.

### Domácí citrusový čistič

Potřebujete:

- Větší uzavíratelnou dózu
- Ocet
- Citrusové slupky

Citrusy oloupete, vložíte do uzavíratelné dózy a zalijete octem. Necháme dva týdny odstát. Poté scedíme, zředíme 1:1 vodou a přelijeme do lahve s rozprašovačem.

Tento prostředek můžete použít na jakékoli běžné plochy. Pokud nesnesete pach octa, můžete přidat pár kapek vonného oleje. Ale opravdu jen pár kapek aby se netvořil mastný film.

#### *Doporučení:*

*Když potřebujete odstranit vodní kámen z těžko dostupných míst, namočte do tohoto neředěného koncentrátu bavlněný hadřík, neždímejte a položte na znečištěné místo. Vhodné například obtočit kolem vodovodního kohoutku, kde se vodní kámen vyskytuje nejvíce.*

## Domácí prací gel

Tento prací gel je můj velmi oblíbený a používám jej už deset let.

Potřebujete

- Nádobu s víkem cca 5 litrů
- Mýdlo s jelenem, žlučové mýdlo nebo Lanza mýdlo (či jiné podobné)
- Jedlá soda nebo soda na praní (sodu stačí použít pouze v případě tvrdé vody nebo na bílé prádlo)
- Voda
- Vonný olej např. levandule

Jedno celé mýdlo nastrouháme do uzavíratelné nádoby. Zalijeme horkou vodou tak, aby mýdlové vločky byly ponořené. Promícháme a necháme rozpustit. Někdy se může stát, že promícháte příliš brzy nebo příliš pozdě a v tom případě pro důkladné rozmělnění doporučuji použít obyčejný týčový mixér. Poté dolijete studenou vodou, nádobu uzavřete a necháte ztuhnout. Dávkuje se přibližně stejně jako běžný prací prášek. Já tento gel vyrábím nejraději z Lanza mýdla, protože ono má krásnou specifickou vůni evokující dětskou čistotu.

## Domácí aviváž

Tato domácí aviváž dokonale změkčuje prádlo, zachovává barvy a zároveň čistí pračku od vodního kamene.

Potřebujete:

- Ocet
- Vonný olej

Do nálevky na aviváž naliju 5% ocet a kápnu 10 kapek vonného oleje, např. levandule, citronela, grep apod.

### Odkaz na stránky

Doma už jsem si vyráběla kde co. Velmi spokojená jsem například byla s vlastnoručně vyrobeným práškem do myčky na nádobí. Není to těžké. Stačí nakoupit na internetu komponenty a můžete se do toho směle pustit. Kromě toho, že se u vás neprojeví alergie, uděláte mnoho pro přírodu. Já mám období, kdy střídám své výrobky s kupovanými. Někdy se mi prostě chce sáhnout do sáčku a vytáhnout hotovou věc. Jenže když si pak uvědomím, jakou daň za své pohodlí platím, tak si to pak rychle rozmýšlím. Pokud jste alergik, stejně vám nezbude nic jiného, než vyrábět.

Mám pro vás odkaz na vynikající stránky, kde si vyrobíte, po domácku, kde co. Mrkejte a divte se 😊 [Home made](#) je nejlepší a mají zase jiné originální návody na výrobu čistidel a prášku po domácku.



*Doporučení:*

*Zkuste to. Budete překvapeni, jak skvěle funguje např. po domácku vyrobená zubní pasta.*

## Žiji s extrémně nepořádnými lidmi

Vy jste možná pořádku milovní, a když jste doma sami, daří se vám kolem sebe udržovat řád a čistotu. Pokud ale přijde přítel, přítelkyně, děti, pes, je o katastrofu postaráno. Nezoufejte. Taková katastrofa to určitě nebude. **Udělejte si domácí poradu.** Dejte si s tím tu práci a vysvětlete ostatním členům rodiny, že společné soužití vyžaduje jistá pravidla. **Dělejte pravidelné týdenní porady** a říkejte si, kdo je s čím spokojen či nespokojen.

Nemusí se to týkat nutně jen úklidu. Při takových otevřených rodinných hovorech se dozvíte spoustu věcí, kterých byste si za běžného provozu nevšimli. Děti se vám svěří, že je trápí vaše chování, partner si posteskuje, že jste málo doma, zjistíte, že váš pes už dva dny nemá vyměněnou vodu, protože to nikdo z členů rodiny neměl pevně stanoven jako svůj úkol.

**Vyrobte si tabulku**, kde bude sloupec se jménem, sloupce se dny v týdnu a sloupce s úkony. Každý z členů si odpovídá za splnění svého úkolu. Mladší děti za splnění úkolů můžete odměnit. Bude to pro ně větší motivace. Přihlížejte k věku a schopnostem každého. Pětileté dítě opravdu nemůže umývat okna.

A hlavně začněte u sebe. **Neočekávejte, že se vše změní hned** a vy hned budete mít domeček jako klíčku. Dejte jim čas, než se s novým režimem srovnají. Buďte ovšem důslední a laskavě upomínejte, pokud někdo zapomene splnit svůj úkol. Za nesplnění úkolu můžete vymyslet i rozumné tresty. Např. kdo nesplní svou povinnost, bude mu navíc přidělena povinnost někoho jiného.

**Při sdělování toho, co vám vadí, mluďte vždy jen o sobě.** Pokud budete slovně útočit ve smyslu „Ty neděláš, ty neumíš, ty musíš“ tak v druhém vyvoláte akorát stagnaci, zkříží si ruce na prsou a už s ním nehnete. Od té chvíle bude stále v opozici. Pokud chcete, aby debata byla konstruktivní, mluďte vždy v první osobě „Jsem unavená a proto potřebuji, abyste mi pomohli. Mám toho hodně, chodím pozdě z práce a nezvládám večerní úklid. Chci, abychom zde všichni žili spokojeně a proto **je nezbytné, abychom fungovali jako tým.**“

Slyšíte ten rozdíl? Směle do toho. **Zanechte výmluv, proč by to nemělo jít**, že ten je takový a makový a jednejte. **Alespoň to zkuste.** Možná budete překvapeni, jaký tým máte doma, jen čekali na toho správného kouče.

**Buďte své rodině dobrým manažerem.** Nemusíte být na vše sami. Možná se neúčastní domácích povinností jen proto, že vyzařujete energii, že vše zvládnete sami. Možná máte pocit, že všechno umíte lépe a oni se pak cítí méněcenní. Pokoru k druhým, respekt a lásku a uvidíte, jaké budete skvěle fungující „eseróčko“ .



## Nemám na to čas

Nemáte na úklid čas? Jste často mimo domov nebo máte čtyři děti, které vás vytěžují natolik, že jste mop a kýbl neviděli celé týdny? Ubezpečuji vás, že **je to pouze ve vaší hlavě**. Naučte se tedy, dle rad výše uvedených, **dělat nepořádek**. Pak si naprogramujte do hlavy systém, že vše hned po použití dáte na své místo. Namažu si chleba. Nůž a máslo nenechám ležet na lince, ale udělám ty dva pohyby navíc a nůž umyju a máslo odložím zpět do lednice. Použitý ručník nehodím na podlahu, ale ihned do pračky a ještě k němu přihodím dalších pět z koše. Přijdu z procházky a boty nenechám ležet na chodbě, ale ihned ukládám do botníku. Pokud něco vyliju, ihned utřu.

Naučte se, že **každá věc ve vašem obydlí má své místo**. A toto pravidlo **úzkostlivě dodržujte**. Pokud si koupíte do domácnosti novou věc, nejprve se rozhlédněte a **najděte jí její místo**. Koupili jste si nový šanon na účty? Určete, kam bude patřit a od té doby se odtamtud nehne. Leda, že byste mu našli místo lepší. Tohle platí pro vázy, příbory, šátky, kabelky, brýle, tužky, omalovánky, hadry na nádobí, čisticí prostředky, karty, bižuterii, gumičky do vlasů, alba na fotky.....cokoli. Každá věc ve vašem bytě musí mít **své pevně stanovené místo!**

**Tímto, zdánlivě složitým, úkonem si zautomatizujete činnost natolik, že běžný úklid už se bude týkat pouze utírání prachu a vysávání. Budete mít stále urovnaný prostor a čas na ostatní, mnohem důležitější věci.**

*Můj byt je téměř stále uklizený, nebo mi stačí pár chvil na úhledné porovnání. Mohu si kdykoli pozvat návštěvu a ještě zvládám své koníčky, dvě děti a svého času i malou farmu se zvířátky a vedené útulné kavárny. Jde to. Stačí někde začít*

## Úklid pro mě není důležitý, dávám přednost zajímavějším činnostem

Možná si myslíte, že toto je argument, přes který nejede vlak, a že vás to doživotně zbaví té řehole uklízet. Uvedu vás v omyl. Úklid je pro vás důležitý. Ubezpečuji vás, že pokud se věnujete kreativním činnostem, tak pobyt v neharmonickém prostředí rozhodně není nic libého pro vaše energetické pole. Nevěříte na energie? Odpovězte si na několik otázek.

- Spí se mi v mém bytě dobře?
- Bolí mě často hlava?
- Hádáme se doma často?
- Mívám často domácí úrazy?
- Chodí ke mně návštěvy rády?
- Chodím raději ven, než bych byl doma?
- Cítím se doma pohodlně?
- Mívám často výkyvy nálad?
- Trpím obezitou?

Tohle a mnohem více může mít na svědomí nepořádek v bytě. V důsledku neuspořádaných věcí neproudí správně energie Chi (čti čchi) a to dlouhodobě způsobuje vztahové i zdravotní problémy.

Více se této tématice věnuje filozofie Feng shui. Já zde uvádím pouze malý odkaz na [základní principy](#) Feng Shui.

*Pokud trpíte zdravotními či vztahovými problémy, může to mít na svědomí nepořádek ve vašem bytě.*

### Já bych i chtěl, ale vždy raději začnu dělat něco jiného.

Už se rozhodnete, že se na ten bordel nemůžete dívat. Uděláte si myšlenkový plán, jak začnete, čím budete pokračovat, kolik času na to máte. Nakonec usoudíte, že je to tak náročné, že se raději uchýlíte k jiné „potřebnější“ činnosti.

Něco vám prozradím. Přemýšlení bolí. Hlava nikdy neuklízela. Ta z toho bude celá unavená a ego vám předloží tisíc argumentů proč ne, až vaše odhodlání přelstí a donutí vás odstoupit od záměru. To je totiž to, co vám chybí. Jasný záměr! „Dnešní den věnuji úklidu a nic mě od toho neodradí.“ A tímto určením záměru to pustím. Už nad tím nepřemýšlím. Vstanu, nasnídám se, vezmu do ruky kýbl a hadr a jdu na to. Váš jasný záměr a nepřemýšlení o něm zapříčiní, že se všechny situace a úkoly seskládají tak abyste vše v poklidu stihli, jak máte.

Přemýšlení o tom co **MUSÍM** nám sebere nejvíce energie, kterou teď potřebujete pro úklid. Nalijte si dvě decky vína, vyžeňte všechny z domu, pusťte si oblíbenou hudbu a jděte tančit! S hadrem v ruce! Uvidíte, jak moc vás to začne bavit. Bude to totiž čas věnovaný jen vám a vašemu tanci. Každý taneční krok za sebou zanechá čistotu a lesk. Můžete zpívat, co vám hlasivky budou stačit. A vy neskončíte unavení a zdrcení, ale plní radosti ze skvěle vykonané práce a nabití radostnou energií.

#### *Doporučení:*

*Udělejte si z úklidu hodiny tance a zpěvu. Ještě dlouho po tom, co se podíváte na uklizenou domácnost, si vybavíte, jak skvěle jste se sami se sebou cítili.*

## Pojďme na to

Už víme jak **udělat správně nepořádek**. Víme, že jakýkoli argument je jen výmluva. **Tak tedy začněme!**

### Bud'te na to sami

V prvé řadě řekněte ostatním obyvatelům domu, že **chcete být tři hodinky sami**. Pokud se jedná o typ „raději zapálit než uklidit“, budete potřebovat času více. Nejlépe víkend ☺

To, že budete sami, má svůj význam. Možná namítnete, že když vás u toho bude více, tak toho více stihnete. Z mé zkušenosti vím, že přítomnost dalších osob vás akorát odvádí od práce samotné, protože většinu času kontrolujete odvedenou práci, zadáváte úkoly, handrkujete se a překážíte si.

Je ovšem zcela možné, že jste již osoby zkušené, rozumíte si a společně strávený čas úklidem je pro vás největší zábava. Já mluvím za sebe, a tudíž radím, **vyžeňte je!**

### Vyberte si hudbu

Vyberte si hudbu. Dynamickou, takovou, kterou máte rádi, zpíváte si u ní nebo cítíte blaho. Vyberte si takovou, která vás nebude uspávat. Možná vás rozpláče, ale to nevadí. Pláč je taky očista.

### Pohodlí je důležité

Oblečte si pohodlné oblečení. Takové, které můžete poničit. Je to praktické, můžete si do kalhot utřít ruku, a když se polijete savem, tak vás to tolik nebolí a natrhnutí oděvu neberete v potaz.

Velmi zajímavý je **i úklid na Adama a Evu**. Toto doporučuji **jen při zběžném úklidu**. Vysávání, vytírání, utírání prachu a rovnání dekorací. Je velmi nepříjemné nahý klečet nebo uklízet dlouho nepoužívané prostory.

Nezapomeňte na tenké gumové a **dobře padnouce rukavice**. Plní nejen ochranou funkci, ale zajistí mnohem důkladnější úklid, protože se díky nim nebudete zdráhat sáhnout i do míst, kde byste to holou rukou neudělali. Mějte vždy dobře savé a kvalitní hadry. Velmi to usnadní práci.

## Postup je důležitý

Nesmírně důležitý je správný postup. Ten si zažijete a pak už pokaždé budete začínat i končit stejně. S takovým systémem se opět vyhnete přemýšlení o tom, co je ještě třeba. Prostě víte.

**Začněte po jednotlivých pokojích.** Ložnice, obývací, dětské pokoje, kuchyně, naposledy koupelny.

### Ložnice, dětské pokoje, obývací

1. **Otřeme plochy od prachu.** Napustíme kýbl s vodou a nalijeme trochu čisticího prostředku. Já používám běžně jar nebo po domácku vyrobený citrusový čistič. Během této procedury vyhazuji nepotřebné věci. Papírky od bonbonů ležící ladem, vyhořelé svíčky, volně odložené věci vracím na své původní místo a vyhodím také to, co už nechci používat. Mám u sebe pytel a tam vše nepotřebné odhazuji. Pakliže mám na policích mnoho věcí, všechny házím na zem, abych měla plochy pro utření volné a současně třídím, které nevyužívám a nechci. Následně krásně srovnám zpět.
2. **Převlékání postelí.** Pokud jsme to měsíc nedělali, určitě převlečte postele, srovnejte polštáře na sedačkách, vytřepejte z okna či z balkonu koberečky a pokud je to možné, nechejte je i s nepovlečenými peřinami vyvětrat venku. Pokud jste si u převlékání znovu zaprášili okolí, tak opět utřete prach.
3. **Srovnám všechny věci.** Knihy v knihovně, sošky, obrázky, hračky v dětském pokoji dám na své místo. Pokud se na to cítím, uklidím si i skříň. Vyhodím nenošené a poničené věci a urovnám hezky do komínků. V dětském pokoji protřídím, co už je malé a nenositelné, popř. posílám kamarádkám dále.
4. **Vyleštím plochy televizorů, počítačů, vitrín.**

## Kuchyně

1. **Nejprve se zbavím špinavého nádobí.** Musíme se zbavit špinavého nádobí, prázdných flašek a sklenic od kompotů a podobně. Mám nachystaný koš a vše průběžně vyhazuji a třídím.
2. **Lednice.** Následuje mytí lednice. Vytáhnu všechny potraviny na linku. Mrazák nemusím. Ten stačí jednou za čas odmrazit dle potřeby. Pokud máte samorozmrazovací, tak otřete také. Vymyju lednici octovým čističem a čistým hadrem. Odstraním prošlé potraviny a rozdělím suroviny dle typu. Ovoce, zelenina v jednom šuplíku, máslo, sýry, smetany v dalším, maso a uzenářské výrobky v samostatném kastlíku. Vajíčka taktéž samostatně.

**Vajíčka jsou nositeli mnoha bakterií a neměly by být dohromady s naším jídlem. Nejlépe je mít umístěné na dveřích nebo v uzavíratelné krabici zvlášť. Pokud máte domácí vajíčka, je dobré je před vložením do lednice očistit od trusu a špíny.**

**Pokud máte v lednici léky, taktéž je mějte striktně oddělené od potravin.**

3. **Trouby a mikrovlnné trouby.** Taktéž odstraňujeme pravidelně od nánosů octovým čističem. Stačí obyčejný ocet a voda. Pro vůni přidejte pár kapek oblíbené aviváže či vonného oleje. Pokud ještě užíváte mikrovlnnou troubu, což nepovažuji za úplně šťastnou volbu, mějte vždy k dispozici ochranné víko. Zabraňuje zastříkání mikrovlnky při ohřevu a vám ušetří práci.
4. **Sporák.** Je čas na vydrhnutí sporáku. Tuto činnost miluju, protože jde hned vidět. Za málo práce velký výsledek ☺. Doporučuji nejprve nastříkat čisticí prostředek. Buď mám přímo pro tento účel koupený speciální anebo opět octový čistič. A nechám působit. Pak vydrhnu houbičkou a následně měkkým hadříkem otřu a doleštím.
5. **Digestoř.** To je oříšek. Nevím, jak se to daří vám, ale já u toho vždy trpím. Vyzkoušela jsem kdejaký výrobek na nerez a nepodařilo se mi nikdy digestoř vyleštit. Jediné, jak se mi to celkem daří, je parním čističem. I tak musím předem vydrhnout plochy houbičkou s odmašťovačem. Tak jsem se prostě smířila s tím, že digestoř už jako nová nikdy nebude ☺
6. **Plochy. Je čas na plochy.** Při každém celobytovém úklidu nezapomínám na plochy linky. **Je to rychlovka**, když nemusíte odstraňovat rok staré usazeniny. A až vám do bytu zasvítl sluníčko, nebudete se rozčilovat nad otištěnými ručičkami na dvířkách. Nakonec umýt pracovní desku a je hotovo!
7. **Vynesu a umyju koš a vyčistím i prostor pro smetí.** Bývá to celkem zanesený prostot. Pokud ovšem budete smetí vynášet pravidelně, nenecháte koš přetékat a při každém odnesení otřete hadrem i plochu pro koš, bude to pro vás hračka.

## Koupelna, WC

Koupelnu si nechávám až úplně naposledy, protože tam stále chodím ždímat hadry, vyměňovat vodu, odnáším prádlo do pračky, peru, omývám větší věci. Mám nachystaný kýbl s čistou horkou vodou a desinfekčním čističem. Já preferuji savo s trochou oblíbené aviváže. Krásně pak voní čistotou.

1. **Plochy.** Všechny věci s poliček a z vany dám do jednoho odkládacího koše. Současně vyhazuji do odpadkového koše zbytky mýdel, prázdné krabičky, tupá holička, vyždímané pasty apod. Všechny plochy najednou postříkám desinfekčním čističem. Pokud budete používat savo, tak naředěné a nechejte si otevřené dveře, ať se nenadýcháte. Jinak použijte octový čistit. Měkkým dobře savým hadrem utřu. Otřete i žebra koupelnových topení. Nezapomeňte na vydrhnutí vany. Umyvadlo si nechejte až naposledy. Stále ho potřebujete používat.
2. **Vyleštím zrcadla.** Je třeba vyleštit zrcadla. Všechna, která máte. I malinká příruční.
3. **Vracím kosmetické potřeby zpět na svá místa.** Nezapomínám, že i kosmetika musí mít řád a být dle frekvence používání uložena do polic. Věci, které používáme nejméně, uložíme do nějaké hezké uzavíratelné krabice či proutěného košíku. Nemusí být na viditelném místě. Tak máme uloženy pouze věci každodenní potřeby.
4. **WC.** Na WC použiji hadr zvláště, ten mám pouze pro tyto účely. Postříkám desinfekčním čističem, štětkou umyji prostor vevnitř, otřu důkladně z venku celou plochu, i zespoda, utřu desku ze všech stran a nakonec spláchnu. Pokud používám, mohu vyměnit náboj v záchodové voňce. Záchodovou mísu ještě stejně na úplném konci úklidu malinko znečistím. Poslouží mi na vylití posledního kýble z vytírání. Na to už ale postačí obyčejné spláchnutí.

## Chodba

Chodba je kapitola sama pro sebe. Záleží, jak ji užíváte. Někdy plní funkci samostatného pokoje, jako skladiště nebo jen na boty a bundy. Chovejte se k ní, jako ke kterémukoliv pokoji.

## Vysávání, vytírání

Až mám, byteček srovnaný, utřený od prachu a vše má své místo, nikde mi nic zbytečného neleží, tak se ujmou vysávání. Vysávám důkladně a odsouvám i lehce odsunutelné věci. Pokud je zapotřebí vysát např. gauč či křesla, udělám to. **Nakonec nás čeká vytírání.** Tam opět používám svou oblíbenou kombinaci sava a trochy aviváže. Byt se mi nádherně provoní čistotou. Začněte koupelnou. Pak obývací, dětské pokoje, kuchyně a úplně nakonec si nechejte chodbu. **Podle znečištění vody průběžně měňte.**

## Naprostý závěr

**Hotovo! Teď už jen odnést hromadu smetí do kontejneru a schovat uklízečí náčiní!**

**GRATULUJI VÁM, KRÁSNE JSTE TO ZVLÁDLI!** Zasloužíte si odměnu, takže zavolejte dvěma nejlepším kamarádkám či kamarádům a hodte nohy na stůl nebo se vyvalte na trávu, jako to děláme my 😊





## Shrnutí nakonec

Pamatujte. Uklizený byt, rovná se harmonické proudění energie. Lépe se vám v takovém bytě bude žít, tvořit, budovat vztahy, vychovávat děti, odpočívat, snít.

**Byt mluví o vás.** O tom, jak to se sebou máte srovnané. Jestli jste na sebe příliš přísní, nebo jestli na sebe kašlete. Jak snadno dokážete přijímat výzvy a jít přes překážky.

**Na co upoutáváte pozornost, to posilujete.** Zjednodušeně „Na co se dívám, to vidím!“ Chci vidět ve svém životě neharmonicky uspořádané okolnosti? Chci se neustále zabývat něčím špinavým? Chci řešit pořád nějakou špínu? Jsem člověk „čistý“? Pochopte, že se to netýká jen povrchového okraje těchto slov. Je to daleko hlubší a tak jak, se stavíte ke „špíně“ ve svém životě, tak se stavíte ke skutečné špíně v bytě. Zavíráte před ní oči, nebo s ní rázně skončujete? Stěžujete si na ni a nic pro nápravu neděláte, nebo reagujete a hbitě odstraňujete překážky?

Umějte odpočívat v chaosu, ale stejně dobře se naučte chaos odstranit a nastolit harmonii. Dbejte v první řadě na to, **ať se za každé situace cítíte, jak nejlépe umíte. Lépe to stejně neumíte.**

**Začněte vždy nejprve u sebe, než začnete něco vyžadovat po druhých.** Vy ukažte, jak se to dělá, a že to jde! To platí úplně o všech životních situacích.

**Mějte se rádi, hýčkejte se a nabíjejte se energií.** Nic nepovažujte za hřích a věnujte se tomu, co vás těší. Nakonec vás začne těšit skoro všechno.

A vězte, že to, co se vám zde na 22 stránkách snažím sdělit je o úklidu až na druhém místě.

**Buďte šťastní. Vaše Venda.**