

Magický úklid

Detox bytu i mysli podle Marie Kondo

TEXT:
Denisa
Říha Palečková



Letos mě to chytlo silněji než kdy dříve. Jarní očista bytu. Silněji i proto, že druhý syn je na cestě a cítím, že je třeba mu udělat místo. Mám potřebu třídit a eliminovat z bytu vše, co není potřebné... Vím, že potřebujeme více prostoru, jak pro nového člena rodiny, tak pro sebe. Znáte to, ne? V projasněném, čistém a střídmém prostoru míváme mnohem čistší mysl. Srovnané myšlenky. Pocit řádu a jasnosti. Miluji čistotu, jasnost a prostor. Ale současně jsem tvor kreativní. A kdo v sobě máte alespoň špetku tvořivosti, dokážete si představit, že taková kreativita s sebou nese zkrátka spoustu nápadů i spoustu nedokončených projektů. Nás tvůrce baví věci začínat. A zpravidla máme v hlavě tolik skvělých idejí, že než se jedna stačí zrealizovat, objeví se 10 dalších. Podle toho vypadá i plocha mého počítače. Když ho tu a tam spatří nějaký tvor s jasnou, lineární myslí, obrací oči v sloup. Krom toho v sobě občas zápasím s „dědictvím“ mé maminky, která byla sběratelka. „Sbírala“ kabelky, šperky, boty, oblečení z druhé i první ruky... U sebe pozoruji podobné sklony, ale dělám, co mohu. :-)



Zahájila jsem tedy „jarní detox bytu“ a tentokrát mi přišla na pomoc i „pročišťovací filozofie“ Marie Kondo. Znáte ji? Tato sympatická, drobná Japonka se v posledních letech stala legendou úklidu po celém světě. Na soukromou konzultaci s ní byste čekali tři měsíce. Ovšem Marie napsala i užasně knihy, z nichž jedna vyšla i na českém trhu: Zázračný úklid – Pořádek jednou provždy. A na internetu najdete řadu inspirujících záznamů z jejích přednášek a praktických ukázek úklidu podle metody KonMari, kterou si nechala patentovat.

Co je na této mladé Japonce tak výjimečného, že si ji zve například i firma Google, aby jim představila svou metodu? A že byla hostem mnoha televizních show? Marie popisuje několik kroků, které vedou k perfektní čistotě bytu, a slibuje, že kdo je udělá – přesně podle jejího návodu – se spolu s úklidem transformuje. A už nikdy znovu nevytvoří nepořádek, který měl předtím. Protože se změní něco v jeho mysli. Toto na internetu dokumentuje řada fotografií „před“ a „po“, kde se z totálního skladiště stane pokojík jako klíčka. A jeho majitelka klíčku už zpátky nezanese, protože se naučí jinak volit, co domů přináší, a vše pečlivě dávat na své místo. Zní to až zázračně, ale metoda funguje. A přestože jsem s její aplikací v počátcích, cítím skutečně změny. Přesné kroky si můžete přečíst v knize, ovšem tady se s vámi chci podělit o několik významných momentů, které metodu Marie dělají tak unikátní. A mně dávají velký smysl a oslovují mě. Je to nejen úklid, ale přístup k věcem a k domácnosti „s přesahem“. Co to tedy je?

1 | ÚCTA K PROSTORU

Marie, když přijde do svého – nebo i cizího bytu – prostor pozdraví. Tradičně japonskou úklonou a dlaněmi sepnutými před prsy v asijském pozdravu. Vyjádří tím úctu, jako by vstupovala do chrámu.

2 | ÚCTA K VĚCEM

Stejně uctivě se chová i k věcem, které používá. Například, když si skládá tričko, není to jen mechanické složení, natož pohození či zmuchlání někam do rohu. Spolu s tím, jak tričko skládá, dotýká se jej LÁSKYPLNĚ. A v duchu či nahlas mu děkuje za to, že jí přes den tak dobře sloužilo a zdobilo ji. Když uklízí smeták, také mu poděkuje za službu, kterou pro ni dělá, že pomáhá udržovat domácnost čistou a bez prachu. Stejným způsobem pak uklízí i talíře, hrnečky... vždy s myšlenkou či slovy vděku.



I pokud vám to přijde přitažené za vlasy, schválně si to zkuste. Nebude vás to stát ani vteřinu navíc (naopak vám to čas může ušetřit, když se naučíte vzít místo „pohazování“ někam v bytě dávat na jejich pevně vymezené místo). A vnímejte, jak se u toho cítíte. Ta myšlenka či slova vděku nás zpřítomňují, jsme v danou chvíli vědomější. A cítíme se dobře, protože v sobě pěstujeme prožitek hojnosti. Když si s danou myšlenkou ukládám cokoli, skutečně mě zaplaví vlna radosti, vděku a lásky.

3 | OBKLOPIT SE RADOSTÍ

K tomu patří i to, že bychom si měli doma nechat pouze ty věci, které v nás PROBOUZÍ RADOST. Zkrátka ty předměty musíme milovat. Ať už je to oblečení, knihy, předměty s hodnotou vzpomínky (fotky, deníky, milé dárky a milé suvenýry z cest... ale nikoliv takové, ke kterým nemáte pozitivní vztah – s těmi pryč!) nebo praktické věci každodenního života. Možná si teď říkáte, že přece nemusíte milovat kladivo nebo houbičku na nádobí, ani z nich nemusíte mít radost, ale přece je kvůli tomu nevyhodíte. Marie opětuje, že předměty, které potřebujeme ve svém životě, nám už ze své podstaty radost přinášejí. A s tím plně souhlasím. Stačí v sobě jen trochu upravit a oživit vztah k tomu či onomu předmětu. Kdybyste měli nádobí mýt bez houbičky, pravděpodobně by vám chyběla. Stejně jako sůl v pohádce Sůl nad zlato. U některých věcí jde tedy spíš o oživení vděčnosti a radosti za něco, co se nám může zdát samozřejmé. Nebo se můžete postarat o to, aby vám i tyto praktické předměty přinášely ještě větší radost. Například já mám doma šroubovák s růžovými kytičkami. Prostě „šroubovák pro ženy“. :) Vždycky, když se na něj podívám, radost mi udělá.

4 | POCITY (T)ŘÍDÍ

A jak poznáte, že vám ten či onen předmět či tričko přináší radost? Marie varuje, že to nezjistíte pouhým pohledem. Má recept, který mě – jako někoho, kdo se 20 let zabývá prací s tělem – vyloženě nadchnul. Musíte totiž každý jednotlivý předmět VZÍT DO RUKY A ZACÍTIT SI, JESTLI VÁM RADOST PŘINÁŠÍ, ČI NE. Nestačí se na věc podívat. MUSÍTE ji mít v ruce, dotýkat se jí a prožívat, jak vám s tou věcí je. Zkrátka sledujete své pocity. Dodává vám předmět energii? Oživá vaše tělo? Máte chuť k sobě svetlík přivínout nebo vám ta či ona kniha rozjasní úsměv na tváři? Pak si je můžete ponechat. A JEDINĚ TAKOVÝMI se obklopot. V opačném případě pryč s tím! Pokud nepřichází radostná reakce, nebo dokonce vnímáte neurčitý pocit tíhy, nemá u vás daná věc co dělat.

Zatímco já tomuto principu výborně rozumím, můj muž je trochu bezradný. Při třídění šatníku držel v ruce jeden svetr po druhém a pokaždé zkonstatoval: „Nic necítím...“ I tak se mu podařilo vyřadit dvě velké tašky svršků a pořád mu ještě hodně zbylo. :) Podle Marie však tento cit máme všichni a spolu s praxí se posiluje. Proto je důležité začínat věcmi, u kterých se nám lépe rozhoduje. Doporučuje začínat právě oblečením a až na posledním místě jsou sentimentální předměty jako rodinné fotografie či suvenýry z cest, se kterými se jen těžko loučíme, a naopak se místo úklidu zabereme do vzpomínek...



Třídění a zbavování se věcí má několik zásad:

- Jednak musíte všechny předměty stejného druhu z celého bytu či domu nanosit na jedno místo. Všechny do jednoho. Když třídíte oblečení, měli byste si na hromádku dát nejen obsah skříně, ale i kabát z věšáku v předsíni a ponožky zapomenuté pod postelí. Jedině tak zjistíte, kolik toho vlastně máte, a naroste vaše ochota se se zbytečnými svršky rozloučit.
- Každou věc vezmete do ruky a procítíte, zda vám přináší radost, či ne. Vše, co ve vás radost (už) nevyvolává, letí do pytle na odpadky či na charitu.
- To, co vám zbylo, znovu uklidíte. Každá jednotlivá věc musí mít své místo. Hodně nepořádku a zmatku při hledání totiž udělají věci, které v domácnosti „nikam“ nepatří a pak se povalují na zpětně bližší neurčitelných místech...
- Marie učí i to, jakým způsobem si máte skládat oblečení. Kdo jste zvědaví, najdete si ukázky skládání triček, ponožek a dalších podle Marie Kondo na Youtube. Budete překvapeni. :-)

Jsem teď někde v půli úklidu, ale už cítím lehkost a radost, která přichází spolu s ním. Dokonce se přenáší i na mého muže, který například úklid oblečení a nádobí vždy považoval za velkou ztrátu času. Teď sám od sebe vnímá, že když není obklopen zbytečným chaosem, má jasnější mysl a je efektivnější. Času, který by z dřívějšího pohledu zdánlivě „ztratil“ úklidem, mu „paradoxně“ přibývá. A já se tiše raduji, že „úklidová transformace“ je nakažlivá, a navzájem se tak podporujeme.



Mgr. Denisa Říha Palečková, CSB

Přední česká lektorka vztahů, sexuality a osobního rozvoje. Od roku 2002 vede semináře a profesionální výcviky, přednáší, publikuje a vystupuje v médiích. Spolu s Richardem Vojítkem založili Školu celostního smyslného (tantrického) masáže, Školu šťastného partnerství, masážní studio Tantra Spa a do Čech zavedli také výcviky profese Sexological Bodywork a tzv. vaginální mapování. Šťastná manželka a maminka malého Pedra.

Pokud se chcete o tomto magickém úklidovém přístupu dozvědět víc, kupte si knihu Zázračný úklid – Pořádek jednou provždy, nebo zagooglujte „Marie Kondo“ a nechte se inspirovat. :-)

Koukněte na:
www.denisapaleckova.cz
www.denisaarichard.cz