

6 jednoduchých kroků, jak si uklidit ve skříni a pořádek udržet



Návod, jak si snadno,
krok za krokem, uklidit jakoukoliv
skříň, šuplík nebo polici

Marcela Janská

6 jednoduchých kroků, jak si uklidit ve skříni a pořádek udržet

V tomto eBooku vám předám konkrétní návod, jak si snadno, krok za krokem, uklidit jakoukoliv skříň, šuplík nebo polici.

Pojďte začít zjednodušovat vaše bezprostřední okolí.



Jmenuji se **Marcela Janská**. S naší čtyřčlennou rodinou s 2 dětmi bydlíme v Plzni. Baví mě uplatňovat minimalismus v každodenním životě, psát o své cestě a inspirovat vás k přemýšlení nad tím, jak získat více prostoru pro to důležité.

Co vás v eBooku čeká

Můj příběh.....	3
Proč jsem napsala eBook.....	7
Co je minimalismus.....	8
Krok 1 - Začínáme.....	9
Krok 2 - Vyndáváme.....	11
Krok 3 - Třídíme.....	12
Krok 4 - Použijeme jinak.....	15
Krok 5 - Zbavujeme se.....	17
Krok 6 - Udržujeme.....	20
Bonus pro vás - myšlenková mapa.....	22
Gratuluji.....	24

Prohlášení: Tento dokument je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Pokud se vám eBook líbí a chcete jej sdílet dále, dělejte to tak, že svým blízkým a kamarádům odešlete odkaz na stránky www.zijememinimalismem.cz, kde si jej mohou zdarma stáhnout. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Můj příběh

Jsem spokojená minimalistka, která zjednodušila své závazky a povinnosti, výrazně zredukovala množství vlastněných věcí a začala se opravdu soustředit na to podstatné.

Mám dost místa ve skříni na oblečení i v botníku, a přitom mám co na sebe. Ve skřínce pod umyvadlem i ve špajzce s trvanlivými potravinami mám jen to nejnutnější. I tak vařím zdravě a nápaditě.

Věci

Za poslední dva roky jsem se zbavila asi 100 různých věcí a asi 5 velkých tašek oblečení, které jsem z mnoha důvodů vlastnila. Dostala jsem je jako dárek. Koupila jsem si je pro radost. Chvilku jsem je používala, ale pak se změnila situace a věc už nebyla potřeba.

Až se příště budeme stěhovat, vím, že nebudu muset objednávat na své předměty stěhovací kamion.

Břemeno hromad vlastněných věcí mě přestalo tížit. Zbavuji se jich systematicky, ale s lehkostí. Nyní už vím, že není nutné věc vyhodit pouze do popelnice před domem. Našla jsem několik konkrétních fungujících způsobů, jak se předmětů smysluplně zbavit. A to, aniž by mě trápilo svědomí, že plýtvám. Čím více zjednodušuji, tím méně věcí potřebuji.

Radikálně jsem **zjednodušila svůj digitální svět.** Když zapnu svůj počítač, najdu prázdnou pracovní plochu s jedinou ikonou odpadkového koše. Neruší mě žádná upozornění na nové zprávy. Můj mailový inbox je prázdný. Když otevřu webový prohlížeč, vidím v 90% případů jen jednu novou prázdnou stránku s nabídkou mých Top 12 stránek. Žádné otevřené záložky, nic rušivého.

Odmítám nabídky, které bych dříve přijala jen proto, abych nemusela říci ne. Každý večer před spaním se na chvilku zklidním a uvědomím si alespoň tři věci, za které jsem v ten den vděčná. Když v ranním tichu cvičím a dívám se z okna, cítím se lehce. Žiji jednoduchý, ale naplněný život.

Byly ale doby, kdy to tak u mě nebylo

Hodně jsem pracovala. Často se mi seznam úkolů rozrůstal o dost rychleji, než jsem je dokázala plnit. Chyběla mi motivace něco začít. A

také něco dokončovat. Přebíhala jsem z jedné aktivity do druhé, ale žádnou jsem si pořádně nevychutnala.

Můj počítač byl plný otevřených záložek. Na stole jsem měla řady papírků s upomínkami. Mailový inbox jsem bezděčně kontrolovala mnohokrát denně. Každou chvíli mě na počítači vyrušilo nějaké upozornění.

Osobních věcí jsem měla čím dál tím víc. Trápila jsem se, že když je vyhodím, budu je určitě někdy potřebovat. Děkala jsem si starosti, že ublížím někomu blízkému, až zjistí, že jsem se zbavila nějakého daru od něj.

Stěhování

Doby, kdy se všechny mé potřebné věci vešly do jednoho velkého batohu, byly dávno pryč. Od vysokoškolského bydlení na koleji v Brně jsem se už pětkrát stěhovala. Z Brna jsem odvážela věci v kufru škodovky. V Praze jsem začala pracovat ve velké mezinárodní firmě s nadprůměrným platem. Potřebovala jsem spoustu nového reprezentativního oblečení, nádobí do kuchyně, knížky, věci na sport.

Po prvním asi roce a půl v Praze jsem se stěhovala do samostatného pronajatého pokoje. To už mé osobní věci zabraly celý kombík. Na chvíli bylo úložného prostoru dost. Když jsem se stěhovala potřetí do samostatné garsonky, mé věci jsme tehdy museli vézt v kombíku na dvakrát.

Garsonka byla jen málo zařízená, a tak jsem si ji dovybavila – stůl, postel, další nádobí do kuchyně, pekárna na chleba, remoska, trouba, další oblečení, rostliny na terasu. Po dvou letech nastal posun v mé kariéře a já jsem se rozhodla vrátit a pracovat zpátky v rodné Plzni. Na stěhování jsem už potřebovala zapůjčenou dodávku Ford Transit a dvě osobní auta k tomu.

S partnerem jsme si pronajali byt 2+kk a pořídili či dostali další nutné vybavení. Když jsme se měli v roce 2013 rozrůst o dalšího člena rodiny, rozhodli jsme se přestěhovat do většího bytu.

Stěhování bylo stále obtížnější. Tentokrát jsme jeli asi pětkrát se zcela zaplněným osobním autem s přívěsem. Potřebovali jsme zase více krabic než



minule, navíc jsme používali na přesun i veliké plastové pytle na odpad (jak trefné).

Ne nadarmo staré české přísloví říká: „Je lepší vyhořet, než se stěhovat“. V mém druhém trimestru těhotenství jsem tedy nosila stěhovací krabice už popáté od vysoké školy.

Zlom

Došlo mi to. Když to takhle půjde dál, za chvíli se nevejdeme ani do nově zabydleného bytu 4+1 o velikosti 80m². Kupa věcí pro miminko se už nikam nevejde. A na další stěhování budeme potřebovat nákladřák.

Pokud něco nezměním. Tu myšlenku jsem už nepustila z hlavy.

Objevila jsem něco, čemu se souhrnně říká **minimalismus**. Vědomé omezování vlastnictví věcí, přemýšlení nad tím, co je opravdu podstatné. A že věci, které už nám neslouží, nás magnetizují tak, že mnohdy sloužíme my jim.

Objevila jsem Američana Lea Babautu a začala se od něj učit. A pak od dalších. Hltala jsem o minimalismu knihy a přečetla desítky článků. Nadchlo mě to. Rychle jsem o zjednodušování přestala jen číst, ale začala ho cíleně používat. Krok za krokem.

Změny se začaly dít. K mému překvapení jsem si uvědomila, že spoustu svých věcí ve skříních vlastně vůbec nepoužívám a raději se na ně nedívám. Začala jsem se cíleně ptát sama sebe: Proč to schovávám? K čemu se to bude někdy hodit? Nedá se to, v případě potřeby, někde snadno a levně sehnat nebo půjčit? Kdy jsem to potřebovala naposledy? Je to opravdu nutné?

Cesta

Uklidila jsem si ve skříni a šla jsem dál. Uklidila jsem si v hlavě. Vyčistila jsem svůj virtuální svět v počítači. Omezila své závazky. S každým dalším zjednodušením jsem získala prostor pro to důležité.

Někdy to bolelo. Když jsem po sedmi letech používání prodala svůj milovaný foťák Nikon s veškerým příslušenstvím, byl to pro mě silný okamžik. Připustila jsem si, že ručně vyrobené šperky, co jsem po nocích tvořila a snažila se prodávat, prostě nikdo nechce. Vycouvala jsem z této slepé uličky a prakticky celý šperkový obchůdek věnovala jedné charitativní organizaci.

Přátelé v neziskové organizaci byli hodně rozčarování a naštvaní, když jsem jim oznámila, že končím. Že zjednodušuji a že se chci věnovat méně aktivitám.

Mé odhodlání zbavovat se věcí a zjednodušovat mi leckdy vysloužilo zvednuté obočí mých blízkých. Když mě viděli, jak zaujatě fotím nepotřebnou záložku do knížky k prodeji na internetu, mysleli si, že jsem se zbláznila. V lepším případě že nemám co na rodičovské dělat. Ale mě to neodradilo. Pochopila jsem princip a postupovala navzdory pochybnostem ostatních.

Nejsem nomád, co schová celý svůj majetek do batohu na záda, a ani o to neusiluji. Nežiji jako indiánka v tropickém pralese. Jsem matka a žiji zde v České republice. Je mi jasné, že určité množství věcí budu stále potřebovat. Ale vím také, že tohle množství mohu vědomě omezovat a kontrolovat. Žít tak s větší radostí, lehkostí, s vědomým štěstím a pocitem bohatství.

Proč jsem napsala eBook

To, co jsem se naučila, jsem se rozhodla sdílet s vámi. Možná vás, stejně jako mě na počátku, trápí hromady harampádí doma ve skříních, nepořádek v počítači nebo málo energie na to důležité v životě.

Ukážu vám v tomto eBooku krok za krokem, konkrétně a srozumitelně, jak můžete začít s minimalismem i vy.

Třeba tím, že uklidíte jednu polici nebo šuplík.

Představím vám **triky**, které mi na začátku mé cesty hodně pomohly a které jsem vyzkoušela na vlastní kůži. Chci vás **inspirovat, abyste opravdu začali** a mohli tak trávit čas raději tím, co vás baví, než tím, jak uklízíte a organizujete své věci. Budete spokojenější a vnitřně klidnější.

Co je minimalismus

Minimalismus pro mě znamená **myšlenkový postoj, kdy se ve svém denním fungování zbavuji všeho nepodstatného nebo zbytečného.** Netřívím pozornost uvnitř sebe i kolem sebe. Vědomě si tvořím „prázdný“ prostor a zaměřuji se na to **podstatné.**

Od zamýšlení se nad tím, které předměty ke svému životu opravdu potřebuji, přes úklid vizuálního nepořádku na stole až po to, s kým a s čím budu trávit svůj čas. Trochu otřepaně, ale určitě pravdivě, to říká české rčení: „Méně často znamená více.“

Minimalismus jako cesta

Každý jsme trochu jiný a to se mi líbí. Krása minimalismu pro mě spočívá také v tom, že to, co je minimalistické pro jednoho, je pro druhého s trochou nadsázky ještě „bordel“. Kde jeden končí, druhý teprve začíná.

Minimalismus je pro mě především cesta, kde rychlost chůze, směr a cíl cesty si určujeme každý sám.

Nyní vám už chci ukázat, jak je možné v šesti krocích uklízet a udržovat pořádek v duchu minimalismu.

Upozorňuji, že se vám třeba moje rady a tipy dále budou zdát banální nebo až zbytečné. Možná takové jsou. Ale právě ta banálnost v nich způsobuje, že je mnoho lidí má tendenci přeskočit a vynechat. Jejich cíl je pak stále v nedohlednu.

Krok 1 - Začínáme

Teoreticky

Ano, čtete správně. Krokem 1 je začít. Pro mnohé to může být opravdu hodně těžký krok, ale bez něj nikam nevykročíme. Proto jej vážně dávám jako krok sám o sobě.

Začít automaticky neznamená dokončit, ale **bez začátku není konec**.

Jak to prakticky dělám já?

Na úvod pro vás mám jednu radu, která se mi už milionkrát osvědčila. Nejen při úklidu ve skříni.

Začněte v malém

Zní to často docela zbytečně, ale opak je pravdou. Začít v malém znamená mnohem větší šanci malý krok dokončit a brzy se radovat z úspěchu. Začít v malém znamená, že vám zbyde energie na další kroky. Začít v malém znamená, že vás rozhodnutí začít nepřejde hned za hodinu.

Po malém kroku vždycky můžete udělat další krok. Až budete mít minimalismus zarytý pod kůži, můžete postupovat trochu rychleji. Ale zpočátku to nedělejte. Vyberte si tedy pro svůj úklid a zjednodušování pro začátek **jen jednu poličku** nad stolem, **jeden foch** ve skříni nebo **jeden kout** v místnosti. Můžete si zkusit vybrat něco, co vás už delší dobu irituje (jako třeba když vám vadí, že už bez použití síly nezavřete skříň s oblečením).

Já si nejčastěji vybírám malé sousto tématicky, tedy např. chci uklidit a zjednodušit náš šuplík s léky, svoji polici s kořením v kuchyni nebo jednu poličku v knihovně.



Tipy pro nerozhodné

Zkuste šuplík u vašeho pracovního stolu, jednu polici ve skříni s oblečením nebo konferenční stolek v obývacím pokoji.

Máte vybráno? Výborně. Pokračujte.

Krok 2 - Vyndáváme

Teoreticky

Vše ven. Myslím, opravdu vše. **Bez výjimek.** Přiznám se vám, že tenhle krok jsem měla tendenci dříve přeskakovat, zdál se mi nedůležitý. Vždyť to snad nevadí, přetřídím to rovnou na polici, nebudu ztrácet čas vyndáváním, pak to tam zase budu stejně vracet.

Proč je to tak důležité? Když všechny věci nejprve vyndáme, zůstane nám na polici nebo v šuplíku **jen prázdný prostor**. Podvědomě se přinutíme k tomu, že každou věc budeme muset vzít jednotlivě do ruky a zamyslet se nad ní, než ji vrátíme zpět (pokud se tak rozhodneme).

Jak to prakticky dělám já?

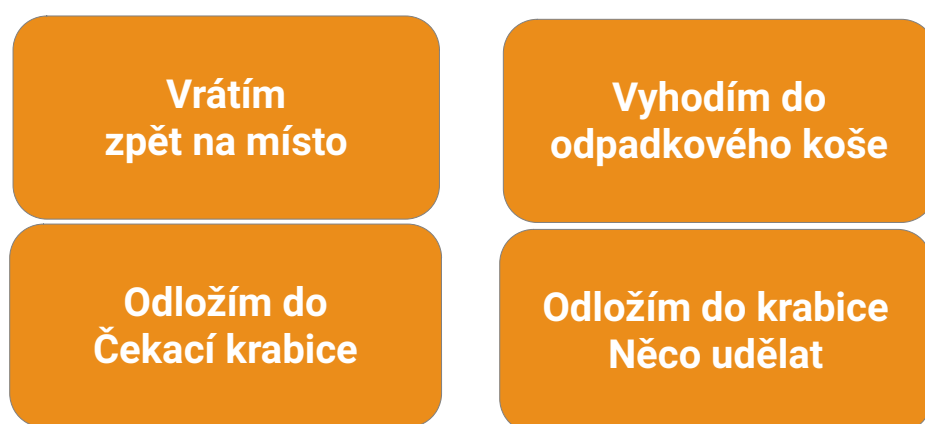
Prakticky to vypadá tak, že všechny věci vyndám z police na zem nebo na stůl, abych k nim dobře mohla. Polici utřu mokrým hadrem, smetáčkem vymetu drobky a jiná smítka. Kout zametu, vyluxuji nebo vytřu. Před dalším krokem si připravím odpadkové koše na tříděný odpad a dvě volné krabice.

Krok 3 – Třídíme

Teoreticky

Nyní se dostáváme k třídění, což je mnohými považováno jako to, čemu se běžně říká „úklid“. Budete třídít poměrně **rychle**. Nechceme se zaseknout na tom, že si budeme nostalgicky prohlížet album s fotkami z dovolené nebo stavět zapadlé puzzle.

Třídít znamená rychle rozhodnout, co s věcí uděláme podle tohoto **rozcestníku**:



Žádná jiná možnost není. Všimněte si, že prakticky pouze první možnost „Vrátím zpět na místo“ znamená věc uložit tam, kde jsme ji vzali.

Všechny tři zbývající možnosti rozcestníku nám dávají přímý prostor pro zjednodušení a minimalizování. I první možnost je fakticky minimalizující, protože nám dává možnost uvědomit si, co je pro nás skutečně nutné a důležité, bez čeho zatím nechceme být.

V tomto kroku se pravděpodobně setkáte s **pochybami**. Alespoň mně přicházejí vřdycky. Myslím, že je to tak normální. Jsme totiž tváří v tvář postaveni před situací – potřebuji to nebo ne? Často mě udivuje, kolik věcí vlastním a vůbec je nepoužívám.

Čekací krabice



Jedna z drobných pomocí pro naši pochybující mysl je Čekací krabice. Je to **geniální zjednodušovací vynález**, který má sílu utišit vaše obavy, že se něco ještě bude hodit nebo že to čas od času potřebujeme. Je to krabice, do které vytrídíte všechny předměty, u kterých si nejste jisti, zda je ještě budete potřebovat, aktuálně je nepoužíváte, ale nechcete je zatím vyhodit. Co kdyby, že?

Po třídění krabici **umístěte na nějaké hůře dostupné místo**, třeba do sklepa. Rozhodně ne na onu polici, kterou jste zrovna vytrídili. Napište si na ní konkrétní datum přibližně za 6-12 měsíců od dne třídění (záleží na vaší úvaze). Když nastane situace, že něco z Čekací krabice budete potřebovat, budete muset dojít do sklepa a vyndat si to, ale budete to mít k dispozici. Zpět už vyndaný předmět do Čekací krabice nevracejte, je to něco, co ještě používáte.

Když uplyne zvolené datum, krabici i s obsahem můžete v klidu zlikvidovat. Čas ukázal, že předměty z Čekací krabice jste v posledním minimálně půl roce vůbec nepoužili a asi vám ani nechyběly.

Krabice Něco udělat

Krabice Něco udělat má jinou funkci než Čekací krabice. Slouží k rychlému uložení předmětů, které nechcete vrátit hned zpět, ale **budete s nimi chtít podniknout další kroky**, které popisují dále (použít jinak, zbavit se jich nebo něco zjistit, než je vyhodíte, atd.).

Jak to prakticky dělám já?

Když třídím já, **beru do ruky každý jednotlivý předmět** a ptám se sama sebe:

- Kdy jsem jej použila naposled? Mohu jej nahradit něčím jiným?
- Mohu si ho, v případě potřeby, od někoho vypůjčit?
- Je předmět vůbec funkční, poživatelný, použitelný?
- Nemá být uložen logičtěji jinde?
- Co se stane, když to nebudu vlastnit?



Když třídím poprvé

Když třídím poprvé, obvykle se mi podaří přibližně 10% věcí vyhodit do odpadkového koše, s 25% věcí „Něco udělat“, 5% odložit do „Čekací krabice“ a zbylých 60% vložit zpět na místo. Procenta se mohou dost odlišovat podle toho, o jakou polici se jedná a jak moc emotivní vztah k tříděným věcem mám. Vytrít knihy je pro mě osobně mnohem těžší než třídít lékárníčku nebo oblečení.

Neberte má procenta, prosím, nijak závazně a nenechte se jimi odradit. Tahle část je hodně **individuální**. Hodně se odlišuje podle toho, co třídíme. Časem uvidíte, jak se bude dařit vám.

Když třídím později

Když **třídím později** nějakou polici **znovu, postupuji stejně**. Divím se, ale jak běží čas a já kráčím po své minimalistické cestě, vždycky vytrídím ještě další kusy, které jsem dříve považovala za nutné ke skladování.

Zpracovat předměty v krabici Něco udělat je pro mě asi časově nejnáročnější. Je to tím, že často chci věc ještě nějak smysluplně zužítkovat nebo upotřebit. Nechci ji jen vyhodit do kontejneru, když už jsme museli vynaložit energii na její výrobu. Co pro mě znamená Něco udělat popisují dále v kroku 5 Zbavujeme se.

Pokud máte třídění za sebou, úžasné. Už vidíte světlo na konci tunelu?

Krok 4 – Použijeme jinak

Teoreticky

Než se nějakého předmětu úplně zbavíme, je dobré se zamyslet nad tím, zda by ho nešlo doma použít jinak. Rozhodně vám radím být v tomto kroku **kreativní**. Nemusíte se omezovat jen na účel, ke kterému věc slouží. Smyslem zamyšlení je využít věc alespoň nějak, najít jí nový účel, místo jejího skladování a nepoužívání.

Tenhle krok bývá často opomíjený, ale zkuste jej vzít v potaz. Uvidíte, co vznikne.

Jak to prakticky dělám já?

Přiznám se, že tenhle krok mě hodně baví, a tak často vymyslím trochu bláznivé způsoby.

Nepoužívaný pánský sprchový gel jsem smíchala s desinfekcí na záchod a vznikl voňavý čistící gel na záchodovou mísu. Celá zrnka koriandru, která jsem nikdy nepoužila jako koření, dávám do vlastní čajové směsi na úlevu po těžkém jídle.

Třtinovou melasu v nepraktické sklenici jsem přelila do šikavné dávkovací dózy od sirupu, a hned pro mě bylo snazší ji začít používat. Papírové krabičky všeho druhu dávám synovi na hraní. Až krabička doslouží, s láskou ji vyhodím.

Speciální kategorií používání jinak a jinde jsou pro mě **nelogicky umístěné předměty**. Když zjistím, že nějakou věc dávám na určité místo jen ze zvyku, ale prakticky ji používám někde jinde, přemístím ji na logičtější místo. Paradoxně **někdy věc vůbec nepoužívám jen proto, že ji nemám rychle po ruce**, když by byla potřeba. Po více než roce jsem třeba objevila ve skřínce s vázami a ubrusy kolíčky na prádlo a dala jsem si je pod umyvadlo vedle pračky.

Ano, všechno tohle jsou **malé krůčky**. Dlouhodobě mně ale hodně pomáhají vlastnit méně věcí a věci, které vlastním, skutečně používat. Použití jinak pro mě znamená vlastně řízeně do-používat a už znovu nekupovat. V mé mysli možnost použít jinak často znamená **motivaci začít uklízet a nenechat věci jen tak ležet v šuplíku**.

6 jednoduchých kroků, jak si uklidit ve skříni a pořádek udržet



Krok 5 – Zbavujeme se

Teoreticky

V pátém kroku se vytríděných předmětů zbavíme. Nemyslím tím teď vyhodit do odpadkového koše, to už jsme udělali dříve v kroku 3 při třídění. Myslím tím teď zbavit se obsahu naší krabice Něco udělat. Pokud jste si vybrali k úklidu malý prostor, máte obvykle ještě energii se do ní pustit hned po třídění.

Nyní se zaměříme na to, jak věc prostě předat dál někomu, kdo ji využije a bude za ni rád. **Dáme předmětu druhou (nebo třetí?) šanci.**

Možná jste o tom dosud nepřemýšleli, ale existuje **hodně široká škála možností**, jak se předmětů smysluplně zbavovat. Ukáži vám ty hlavní.

Darování

Věc můžete nejdříve nabídnout někomu blízkému, kamarádovi, kamarádce, a darovat ji. Dary ve formě oblečení, úklidových prostředků, výtvarných potřeb rádi přijímají různé charitativní organizace, neziskové organizace, spolky, mateřská centra.

Na oblečení, bytový textil, boty a kabelky existují venkovní sběrné kontejnery, kam je můžete pro místní charitu zdarma odložit. Čím dál tím častěji se pořádají výměnné akce (zvané swapy).

Na internetu funguje síť [Hearth.net](https://www.hearth.net), kde můžete jednoduše darovat předmět někomu, koho zatím neznáte. Darovat můžete způsobem, kdy si obdarovaný předmět sám vyzvedne, nebo můžete předmět poslat poštou. Stačí **jedna fotka a možná budete překvapeni**, jaký zájem o předmět je.

Na podobném principu fungují i portály [nevyhazujto.cz](https://www.nevyhazujto.cz), [vsezaodvoz.cz](https://www.vsezaodvoz.cz), [darujizaodvoz.cz](https://www.darujizaodvoz.cz).

Prodej nebo výměna

Pokud vytrídíte nějaký předmět, o kterém si myslíte, že ho lze ještě prodat, zkuste to. Obvykle to bývá něco, co má ještě významnější hodnotu, nese jen malé známky používání nebo je stále lidmi žádané.

Prodávat lze v různých **specializovaných bazarech** (dětských, sportovních), v antikvariátech, na internetu před Facebookové skupiny, **inzerční nebo aukční portály** ([bazos.cz](https://www.bazos.cz), [sbazar.cz](https://www.sbazar.cz), [aukro.cz](https://www.aukro.cz)).

Prodat předmět vás bude stát obvykle trochu více času, než ho darovat. Podobně jako prodej je možné vyřazenou věc vyměnit – za věc jiné velikosti, barvy, za něco úplně jiného.

Vrácení původnímu majiteli

Někdy se vám stane, že věc máte doma půjčenou od někoho na dobu více či méně neurčitou (než vám vyroste dítě, než si pořídíte obdobnou vlastní věc atd.). Při třídění zjistíte, že předmět už nepoužíváte a můžete se bez něj obejít. Vraťte jej tedy původnímu majiteli.

Zbavíme se fyzické verze

Fyzická verze věci není jedinou možností, jak si věc uchovat, a přitom si uvolnit místo ve skříni. Mnohé předměty či papírové dokumenty lze snadno nascanovat, vyfotografovat digitálním fotoaparátem nebo je jiným způsobem převést do elektronické podoby.



Jak to dělám prakticky já?

Pro mě osobně je minimalismus hodně o tom, že se věcem, které už já nepotřebuji, snažím najít někoho jiného, komu poslouží. Vidím v tom velký **smysl**, a proto jsem ochotna v tomto kroku vynaložit energii, abych nového majitele našla.

- Nefunkční budík jsem darovala místní umělkyni, která z dílků hodinových strojů vyrábí originální šperky.
- Knihy napsané ve francouzském jazyce, které se mi nepodařilo prodat, jsem darovala místní pobočce Francouzské aliance do jejich knihovny pro studenty francouzského jazyka. Měli velikou radost.
- Na [bazoši](#) využívám často možnost vložit inzerát s cenou zdarma. Vím že portál má obrovský dosah, díky kterému inzerát uvidí opravdu hodně lidí.
- Předměty prodávám nejčastěji v dávkách, abych si ušetřila čas s jednotlivým focením, vkládáním inzerátů a odesláním poštou.
- U návodů k elektronice se podívám na internet, zda je nemohu získat v elektronické verzi. Pokud ano, stáhnu si je do počítače a papírový návod vyhodím.

- Popsané papíry s poznámkami ze vzdělávacích školení si vyfotím a uložím jen v elektronické podobě.

Podle vašich ohlasů usuzuji, že tenhle krok vás hodně zajímá. V mnohem širší míře se zbavování nebo snadnému prodeji věnuji na svém **webináři** [Jak se zbavovat věcí a minimalizovat je](#).



Krok 6 – Udržujeme

Teoreticky

Dost lidí kolem mě mi řeklo, že nemají ani tak problém s úklidem, jako s tím uklizený prostor nebo skříň udržet po delší dobu.

Možná vás zklamou svojí radou, ale **alfa omegou je toho vlastnit méně.**

Když mně **úložné prostory přetékaají, udržet pořádek dokáží jen stěží a krátkodobě.** Zjistila jsem, že udržet pořádek pro mě má smysl **až v okamžiku, kdy jsem nejprve provedla všech pět předchozích kroků.** Proto chci o udržování pořádku mluvit až zde v posledním šestém kroku.

Méně vlastnit se mi daří také díky tomu, že čas od času zopakuji ve skříni nebo v části místnosti všechny výše uvedené kroky pěkně za sebou. Nestydím se jít za pár měsíců do šuplíku znovu a znovu ho podrobit vysypání, přetřídění a zbavení se nepotřebného.

Jak to prakticky dělám já?

Co pro mě tedy znamená pořádek udržet? Přemýšlela jsem o tom, a zjistila jsem, že udržet pořádek pro mě znamená držet se těchto mých prověřených zásad:

Vše má jasné místo

Každý předmět má své **dané místo**. Tam ho schovávám, ukládám. Tam má být, vizuálně mně neruší a jeho umístění je logické.

Než si důsledné ukládání na dané místo zautomatizujete, chvíli to bude trvat a půjde to těžce a pomalu. Vytrvejte. Později se z toho stane zvyk a nesmírně si ulehčíte. V hledání předmětů nebo ve vysvětlování ostatním členům domácnosti, kde ho najdou.

Drobné věci seskupuji

Drobné věci podobného charakteru (šperky, doplňky k elektronice, psací potřeby, drobné doplňky na pečení buchet) seskupím **do jedné krabice, dózy nebo tašky** a uchovávám je současně.

Když pak třeba hledám kabel k diktafonu, vím, že je to doplněk k elektronice a bude tedy v krabici s elektronikou. Nemusím přesně vědět, kde v krabici, ale bude tam.

Dva načaté druhy stačí

Při úklidu police s dětskými instantními kašemi jsem s hrůzou zjistila, že mám najednou otevřených asi sedm různých druhů kaší. Proč? Abych měla větší výběr, abych kombinovala různé obiloviny, abych vyzkoušela různé příchuti, abych získala co nejlepší konzistenci...

Jenže kaše zabíraly půl police na skřínce, bylo to nepřehledné a snadno jsem překračovala dobu trvanlivosti. Když jsem si tohle uvědomila, rozhodla jsem se to minimalizovat.

Kaše jsem jednu po druhé **systematicky vypotřebovala** a nechala si otevřené jen dvě krabice. Mám základní výběr, ochucuji momentálně dostupným ovocem, konzistenci zvládnu optimální i tak a po snědení otevřu jiný druh. Polici mám poloprázdnou a fakticky stále uklizenou. Pořádek v ní udržuji „levou zadní“.

Mé zjednodušování ve špajzce má v tomto případě ještě další pozitivní efekt. Méně otevřených pytlíků s moukou, vločkami, krupicí nebo oříšky znamená mnohem **menší šanci útoku nepříjemných potravinových molů**. A že už mne předtím párkrát navštívili. Vždycky mi dalo hodně práce jejich návštěvu ukončit.

Stejně systematicky omezují otevřená balení u čajů, zubních past nebo krémů. Udržuji tím mnohem snáze pořádek a řád. Omezují do pro mě přijatelné míry.

Možná se vám nepodaří zůstat hned u dvou druhů. Netrapte se tím. **Posuďte sami, kde je vaše optimální míra.**

Připomenu si námahu se zbavováním

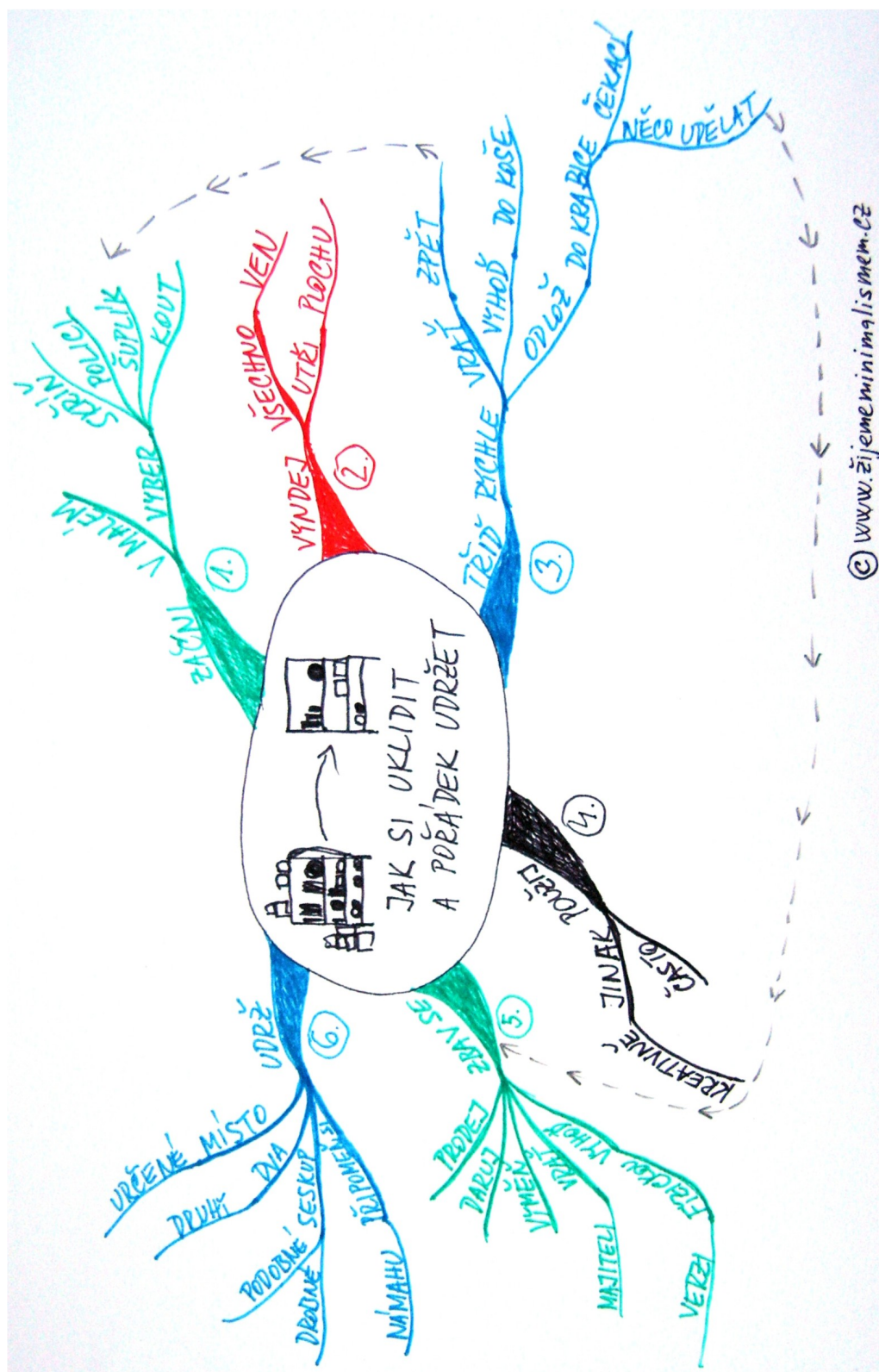
Když se **zdá všechno marné**, zastavím se. V mysli si připomenu, **kolik práce mi dalo se věci zbavit**, vytřídit je, nafotit, odeslat atd. Tohle připomenutí mi hodně pomáhá udržet vnitřní disciplinovanost k tomu, abych nehromadila nic navíc a schovávala si jen to podstatné.

Bonus pro vás – myšlenková mapa

Možná, že jsem teď na vás vychrlila moc informací a je těžké je všechny najednou vstřebat.

Chápu. Chci vám pomoci všechno lépe vstřebat, a proto jsem pro vás na závěr připravila malý bonus.

Myšlenkovou mapu, obrázek, kde máte jednotlivé kroky z eBooku přehledně rozkreslené. Mapu si můžete vytisknout, dopsat vlastní poznámky a nalepit třeba na vnitřní stranu skříně.



Gratuluji

Gratuluji vám, pokud jste se do toho opravdu pustili podle mého návodu a v praktických krocích došli až k uklizené skříni.

Gratuluji vám také, pokud se vám to podařilo už dříve a pořádek stále držíte. Postupně vám to půjde snáze a snáze a tenhle návod už nebudete potřebovat :-).

Budu moc ráda, když mi o vašich úspěších či nesnázích [napíšete](#). Budu ráda, když mi také dáte vědět, jak se vám eBook líbil, zda vás „nakopl“ k akci a kam vás minimalismus zavedl dál.

Kam dál?

Videokurz Minimalismus laskavě

Jak můžete **minimalizovat neextrémně**, a přesto dosahovat zklidnění a pocitu radosti.

Budete **povzbuzeni ke změnám v prostoru kolem sebe** a ve vaší mysli.

[64 minut. Video, audio verze.](#)



Ebook Žiju s neminimalistou

Kdybyste mě pozvali na kafe a chtěli vědět, **jak postupovat s nepodporujícím okolím**, tohle by byla moje odpověď.

EBook o tom, jak postupovat s vyklížením **bez frustrace a hádek s blízkými**. Upřímná doporučení, která mi fungují po 8 letech vlastního minimalizování v kruhu naší rodiny.

[E-kniha, 18 stran v PDF.](#)

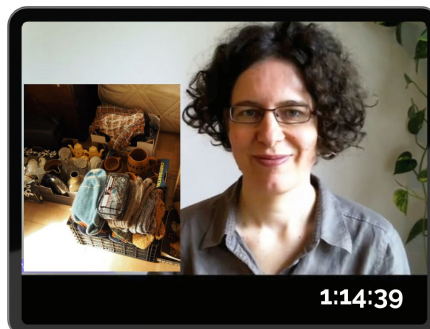


Webinář Jak se zbavovat věcí a minimalizovat je

Rozhoupete se k **vyklízení věcí** a budete jej dělat efektivně tak, aby vám **nesebralo příliš energie**.

Shrnutí mých praktických zkušeností se zbavováním se stovek věcí za 7 let.

[74 minut. Videozáznam nebo audiopodcast.](#)

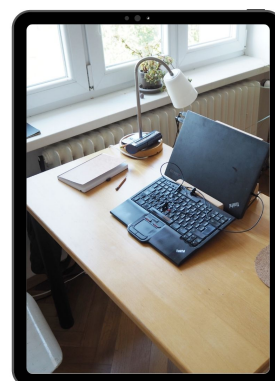


Minikurz Debordelizační tahák – pracovní

[Denně krátký úkol](#) k odlehčenému pracovnímu prostoru. Žádné výmluvy, dodám vám **motivaci a strukturu**, abyste se do debordelizace pracovního koutu pustili a pokračovali.

První **3 dny vám pošlu jako ukázkou**, pokud chcete.

10 dní, 10 úkolů e-mailem, 10 min. denně.



Kde mne najdete

Marcela Janská

průvodkyně laskavým minimalismem

web: www.zijememinimalismem.cz

e-mail: marcela@zijememinimalismem.cz

Facebook:

<https://www.facebook.com/zijememinimalismem>

YouTube: <http://www.youtube.com/c/ZijememinimalismemCz>

