


ZBAVTE SE  
NEPOŘÁDKU  
JEDNOU  
PROVŽDY

SHEILA CHANDRA



STAČÍ **10 MINUT** DENNĚ

*Pro Sue Robertsovou,  
bez které by mě nikdy nenapadlo  
stát se spisovatelkou.*



**ZBAVTE SE  
NEPOŘÁDKU  
JEDNOU  
PROVŽDÝ**

**SHEILA CHANDRA**



**STAČÍ 10 MINUT DENNĚ**

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

**Sheila Chandra**

## **Zbavte se nepořádku jednou provždy**

**stačí 10 minut denně**

Přeloženo z anglického originálu knihy Sheily Chandry *Banish Clutter Forever. How The Toothbrush Principle Will Change Your Life*, vydaného nakladatelstvím Vermilion, Croydon, Velká Británie, 2010.

Published in 2010 by Vermilion, animprint of Ebury Publishing, A Random House Group Company

Copyright © Sheila Chandra 2010

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 6294. publikaci

Překlad Lenka Vlčková

Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 208

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Photo © Depositphotos/iakovenko123

ISBN 978-80-271-9325-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-9324-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-0118-4 (print)

---

# Obsah

<i>O autorce</i> .....	8
<i>Poděkování</i> .....	9
<i>Úvod</i> .....	11
<i>Jak tuto knihu používat</i> .....	14
PRVNÍ KAPITOLA	
<i>Co je to princip zubního kartáčku?</i> .....	17
„Správně uspořádaný“ versus „uklizený“ .....	18
<i>Takže co je to za princip?</i> .....	19
<i>Jak ale zjistím, kam věci dát?</i> .....	23
<i>Rozhodovací dluh</i> .....	25
<i>(Správné) stěhování do nového domu či bytu</i> .....	26
<i>Množství věcí</i> .....	26
<i>Trochu méně povídání, trochu více akce...</i> .....	27
DRUHÁ KAPITOLA	
<i>Koupelna</i> .....	28
<i>Procvičování v koupelně</i> .....	28
<i>Co se vám vlastně podařilo?</i> .....	35
TŘETÍ KAPITOLA	
<i>Vaše vize</i> .....	36
<i>Proč a kde si přejete mít větší pořádek?</i> .....	36
<i>Kdo si přejete být?</i> .....	37
<i>Co o vás může prozradit váš nepořádek?</i> .....	38
<i>Proč je důležité umět si věci uspořádat a zařídit pořádek?</i> .....	40
<i>Váš ideální typ pořádku</i> .....	41
<i>Rozvíjení zrakového vnímání</i> .....	43
<i>Vaše tajné přání, aby vše „proudilo“</i> .....	45
<i>Máte už svou představu?</i> .....	45

---

ČTVRTÁ KAPITOLA	
<i>Co vám brání v úspěchu</i> .....	47
Vaše pochybnosti .....	47
„Biče“ .....	61
PÁTÁ KAPITOLA	
<i>Pověry a zlovyky</i> .....	64
Další časté problémy a zlovyky .....	73
ŠESTÁ KAPITOLA	
<i>Začínáme s pozitivními návyky</i> .....	81
Smítkový instinkt .....	81
Průběžné plácání se po rameni .....	82
Říkejte svému domu „dobrou noc“ .....	83
Přestávka na reklamu .....	84
Propouštějte věci s důvěrou .....	85
Držte se svých rozhodnutí .....	86
Jak a kdy se zbavovat věcí, které nepotřebujete .....	86
Postupné děláni pořádku .....	88
Zatím jde vše jako po másle. Jaký bude další krok? .....	89
Kde začít? .....	90
SEDMÁ KAPITOLA	
<i>Úložné prostory</i> .....	92
Vyberte si místo .....	92
Pokračujte v celém domě nebo bytě .....	98
OSMÁ KAPITOLA	
<i>Ložnice</i> .....	100
Nejdříve si připravte plán .....	100
Začínáme s děláním pořádku .....	101
Cestování a balení .....	110
Udržování pořádku .....	111
Kabelky .....	112
Líčení .....	114
DEVÁTÁ KAPITOLA	
<i>Kuchyně</i> .....	116
Činnosti v kuchyni .....	116

---

## DESÁTÁ KAPITOLA

<i>Obytné prostory</i> .....	125
Obývací pokoj .....	125
Jídelna .....	129
Terasa .....	129
Zimní zahrada .....	130
Pracovna .....	130
Předsíň .....	130
Pokračování .....	131
Zvláštní poznámka k malým prostorům .....	132

## JEDENÁCTÁ KAPITOLA

<i>Domácí kancelář, 1. část</i> .....	136
Opravdu důležitá věc .....	136
Jak tento systém domácí kanceláře vznikl .....	138

## DVANÁCTÁ KAPITOLA

<i>Domácí kancelář, 2. část</i> .....	169
Fyzický prostor .....	169

## TŘINÁCTÁ KAPITOLA

<i>Udržování pořádku a odstraňování problémů</i> .....	185
„Propojování“ .....	190
Čas .....	191
Únava .....	191
Prokrastinace .....	192
Co dělat, když jste doma nikdy neměli zavedeny běžné úkoly .....	194
Nadstavbové projekty .....	197

## ČTRNÁCTÁ KAPITOLA

<i>Slovo na závěr</i> .....	198
-----------------------------	-----

## PŘÍLOHA Č. 1

<i>Pět způsobů, jak změnit své myšlení</i> .....	201
--	-----

## PŘÍLOHA Č. 2

<i>Pět principů nezbytných k udržování pořádku</i> .....	203
--	-----

---

## O autorce

Sheila Chandra je sice mezi spisovateli nováčkem, ale zato se může pyšnit 28 let trvající úspěšnou kariérou v hudební oblasti – je známou zpěvačkou a skladatelkou, která má na svém kontě deset alb. Její první singl se v mnoha zemích dostal do TOP 10 a Sheila začala být vnímána jako důležitá představitelka žánru world music. Je sama sobě manažerkou, řídí hudební vydavatelství a několik produkčních společností a stará se o všechno, co souvisí s její kariérou. Proto dobře ví, jak obtížné bývá dodržovat správný řád a disciplínu, když jste na „volné noze“, a jak moc pomáhá, když pracujete a žijete v harmonickém prostředí.



---

# Poděkování

Sám by se nikdy nikdo nikam nedostal. Když se podívám na následující seznam jmen, nepřestávám žasnout nad tím, s jakou vstřícností a velkorysostí mi jako novému autorovi tito lidé pomohli.

Na prvním místě to byl Robert Best, který mi, navzdory mé zatvrzlosti, neustále připomínal, že kromě zpívání mám talent i na další věci, a nutil mě, abych ho v sobě našla. Musím poděkovat Sue Robertsové, která mě jako první požádala o pomoc s nepořádkem a jako první navrhla, abych o tom napsala knihu. Velkou inspirací pro mě byl Shah Hussein, díky kterému jsem uvěřila, že bych mohla knihu opravdu napsat, přestože jsem do té doby nenapsala vůbec nic. A pak tu jsou mé skvělé přítelkyně, které mě povzbuzovaly, hlavně Maya Preeceová, Lizzie Colmanová, Suzi Steerová a Caroline Kenmoreová. Řada mých přátel, z nichž mnozí také píšou, strávila hodiny čtením nebo vymýšlením nápadů, aby mi poskytla tolik potřebnou zpětnou vazbu, podporu a rady, především pak Lizzie Wingfieldová, Elinor Carterová, Jo Waterworthová, Nick Furze, Viv Andraeová, Julie Picknellová, Sanjida O'Connellová a Joanna Crosseová. Speciální poděkování patří Johnu Martineauovi z Wooden Books, který mi nikdy neodmítl pomoci s kontakty, povzbuzoval mě a poskytoval mi zpětnou vazbu, včetně moudrých rad z „opačné strany hřiště“. A pak tu jsou ještě Alys Lewisová a Caroline Turnerová z literárního oddělení firmy Harbottle a Lewis, které se mnou měly svatou trpělivost a velice mi pomohly.

Musím také poděkovat svým agentkám Jane Graham Mawové a Jennifer Christieové z literární agentury Graham Maw Christie za jejich nezdolnou víru v potenciál mé knihy (a za víru ve mě, zcela nezkušenou autorku) a za to, že pro ni našly skvělý domov. Děkuji Chloe

Darracot-Cankovicové z právního oddělení vydavatelství Random House, která byla nesmírně laskavá. A děkuji taktéž Mirandě Westové z Vermillion Books za její nadšení a za to, že se stala oním skvělým domovem.

Jsem vám neskonale vděčná.

---

# Úvod

**P**řáli jste si vždycky být jedním z těch úžasně vypadajících lidí z „lifestylových“ reklam? Z těch, co se zdají být naprosto bez chybičky a kteří přebývají v dokonalém, pohodlném a luxusním prostředí? Jako by stále jen odpočívali, že? Nebo jsou snad vaše sny o něco skromnější? Přejete si jen, aby vám fyzický chaos ve vašem domě nebo bytě nebránil v nejběžnějším provozu? Zdají se vám oba tyto sny o vaší budoucnosti nedosažitelné?

Žít ve správně uspořádaném, a dokonce dokonale uklizeném prostředí, aniž bychom museli trávit dlouhé hodiny tím, aby v takovém stavu zůstalo, je nejen možné, ale i snadnější a méně stresující než žít v chaosu. Ano, znovu si tu větu přečtete. Je to nejen možné, ale jakmile si osvojíte potřebné zásady, je to i SNADNĚJŠÍ. Víím to, protože tak žiji už řadu let a spoustě svých přátel jsem pomohla si takový život také zařídit. Bohužel neexistuje něco jako „gen pořádku“, který bychom měli už při narození. Umět si uklidit (nebo schopnost vše si správně uspořádat – věci nemusí vypadat uklizeně, když nechcete) je dovednost, kterou si osvojujeme v průběhu života, obvykle nevědomě. Můžeme ji ale získat také vědomě, a to v jakémkoli věku. Přišla jsem, jak na to, a v této knize popisuji tím nejjednodušším způsobem všechny související zásady. Možná nevěříte, že jsem kdy byla nepořádná. Nebo si myslíte, že váš nepořádek je mnohem horší, než si dovedu představit. Nebojte se, není to tak. Tady je kousek z mého příběhu.

Vyrůstala jsem v nesmírně neuspořádané a nefungující domácnosti. Věci i čas se vymykaly jakékoli kontrole. Jako dítě jsem se často divila, jak je možné, že se jiným lidem daří žít jinak.

Bydlela jsem s rodiči, sestrou a dalšími příbuznými ve staříčkém zchátralém viktoriánském domě. Původně jsme si pronajali jedno patro,

ale později jsme k němu přidali i druhé. Jedna místnost v horním patře – jedna z největších a nejsvětějších místností v domě – byla celá, od podlahy do stropu, zaplněná harampádím a nábytkem. Co si pamatuji, nikdo tam nechodil. Jednou jsem do pokoje nakoukla, protože jsem byla zvědavá, co tam je. Jako sedmiletá holčička jsem si představovala, že tam objevím poklady, kterých si nikdo nevěšiml. Přála jsem si tam zažít úžasné dobrodružství a věřila jsem, že změř nohou od stolů a židlí bude vypadat jako amazonský prales.

V mé rodině se nedostávalo peněz. V domě, který jsme si pronajímali, táhlo, rozpadal se, bylo obtížné ho udržovat v čistotě, bylo v něm olovené potrubí, rozbitá posuvná okna a odlupující se malba na zdech. Jako dítě jsem myslela, že příčinou všeho toho zmatku u nás doma byl špatný stav domu. Když městská rada rozhodla celý blok domů zbourat a přislíbila nám, že nás přestěhují do zrekonstruované budovy, snila jsem o vlastním pokojíku, o který se nebudu muset dělit s maminkou a mladší sestřičkou. Snila jsem o soukromí a hlavně o tom, že budu žít v nádherném prostředí a v pořádku.

Maminka dala stranou velkou kupu věcí, které si „šetřila“ s tím, že je využijeme v novém domě. Nesnášela jsem chaos. Mohla jsem se zbláznit z toho, že nikdy nic nemůžu najít. Vytáčelo mě, že jsem nemohla nic jen tak položit, protože někdo jiný by to vzal a dal jinam a já bych to pak celé hodiny marně hledala. Vadilo mi, že jsme dávali věci stranou a nikdy jsme si neužívali to krásné, co jsme měli. Věřila jsem, že v novém domě se nic takového stávat nebude – nový dům byl pro mě zaslíbenou zemí.

Když mi bylo dvanáct, městská rada konečně splnila svůj slib a přihodilo se několik velmi překvapivých věcí. Za prvé vysněný den, kdy bych mohla pořádně prozkoumat místnost, která se proměnila ve skladiště, nikdy nenastal. Moje maminka ten pokoj nikdy ani neodemkla. Kdoví, co v něm vůbec bylo. Neměla prostě síly na to, aby věci z něj vytrídila a nechala v něm jen to, co patřilo do smetí. Řekla mi, že místnost je plná starožitností, a jelikož se věci do pokoje začaly odkládat v šedesátých letech 20. století, kdy lidé prodávali svůj staromódní nábytek za hubičku,

mohlo tomu tak klidně být. Nikdy jsme neměli možnost se z těch věcí těšit nebo mít užitek z jejich prodeje, protože maminku zaměstnávaly jiné (velmi opotřebované) součásti našeho majetku.

Za druhé se stala další zajímavá věc – když jsme se konečně nastěhovali do nového domu, měl v něm každý svůj vlastní pokoj. Moje maminka však zaplnila svůj pokoj odloženým nábytkem a dalšími věcmi a nastěhovala se do mého pokoje. Můj pokoj proto nebyl nikdy krásný ani uklizený ani uspořádaný. Moc mě to zklamalo. Všimla jsem si, že ostatní členové domácnosti z jakési nutkové potřeby také zaplnili své pokoje harampádím, které nikdy nepoužili, a to v takové míře, že v místnostech skoro nezůstalo volné místo. Sklep byl přeplněný. Půda byla přeplněná. Skříně byly přeplněné k prasknutí. I když jsme začínali na úplně novém místě, v domě panoval do tří měsíců po nastěhování starý známý zmatek.

Tehdy jsem se poprvé dověděla něco o nepořádku, i když v tu chvíli jsem si to neuvědomovala.

*Nepořádek není důsledkem nedostatku času  
nebo místa, ale důsledkem nerozhodnosti  
a absence správného systému.*

Nepořádek si vytváří každý sám, v souladu se způsobem, jakým přemýšlí, stejně jako stavitel pokládá jednu cihlu na druhou přesně podle plánů architekta. I moje maminka v sobě měla různé pověry a přesvědčení (které tvořily její emoční nepořádek), kvůli nimž nebyla schopná změnit své myšlení a najít lepší způsob, jak věci uspořádat.

Jedním z cílů této knihy tedy je pomoci vám sestavit nový a efektivní plán, který vám umožní snadno udržovat prostor kolem vás v pořádku.

Přestože jsem vyrostla v chaotickém prostředí, dnes podnikám, pracuji z domu, často kvůli práci cestuji a postupně jsem se naučila, jak si správně uspořádat svou domácnost, své podnikání i svůj čas, abych byla

schopná fungovat. Chci, abyste věděli, že jsem zažila nepořádek (i špínu, se kterou bývá spojený) mnohem horší, než je ten váš, a že jsem v takovém nepořádku žila. Naučila jsem se však, jak vědomě přestat s jeho vytvářením. I vy se to můžete naučit, ať už si o tom teď myslíte cokoli.

Málokdy něco ztrácím, zapomínám na domluvené schůzky nebo nedodržím sjednaný termín. Můj dům je většinou krásně uklizený. A jen zřídka trávím úklidem víc než 10 minut denně. Většinu dní neuklízím vůbec. Jistě, žiji sama, ale nebylo to o moc jiné, když jsem byla vdaná. Pokud jste máma nebo podnikáte, řekla bych, že už teď dovedete v souvislosti s plánováním času malé zázraky. Umět navíc ještě zajistit pořádek se může zdát jako nadlidský úkol. Představte si ale, co všechno z dlouhodobého hlediska získáte, když se vám tento úkol podaří splnit. Neplýnul by váš život snadněji, nebylo by uklízení vašeho domu nebo bytu jednodušší a nebylo by mnohem příjemnější pozvat si domů přátele a odpočinout si, když jdou vaše děti spát nebo když máte večer všechno uděláno? Nezmírnil by se váš stres a neklesly vaše výdaje, kdyby věci byly na svém místě a nebyly rozbité, špinavé nebo ztracené? Neměli byste více času na to, co milujete, nebo na to, abyste se soustředili na skutečně důležité věci ve svém životě, kdybyste se pořád jenom nesnažili zvládat nepořádek?

Odhaduji, že v tuto chvíli nevíte, jak na to, že? Ráda vám s tím pomohu. Věřím, že znám odpovědi, které potřebujete. Sestavila jsem velmi jednoduchý systém, který už léta šířím mezi svými přáteli. Tento systém vám pomůže zbavit se letitého nepořádku bez ohledu na to, jestli má podobu hromádky papírů v koutě, nebo několika hor harampádí.

## **JAK TUTO KNIHU POUŽÍVAT**

Doporučuji, abyste si nejdříve přečetli první dvě kapitoly, a tak pochopili, v čem moje metoda spočívá. Před tím, než budete ve čtení pokračovat, si vyzkoušejte cvičení s koupelnou, které je popsáno ve 2. kapitole. Uvidíte tak velmi rychle, jak účinná může tato metoda být. Následující

čtyři kapitoly vám spolu s kapitolou o udržování pořádku a odstraňování případných nedostatků pomohou zbavit se vrozených sklonů k vytváření nepořádku. Jakmile pochopíte základní principy, můžete mít tuto knihu po ruce i pak a v případě potřeby se s ní „radit“, až začnete dělat pořádek v konkrétní místnosti. Není nutné, abyste v místnostech uklízeli přesně v pořadí, v jakém jsou v této knize uváděny, ale tento postup doporučuji zejména v případě, že jste ve správném uspořádávání věcí nováčky, jestliže máte problém nechat věci být (a jít), nebo pokud si přejete udělat generální pořádek v celém domě.

Tato knížka není souborem návodů a rad, jak dát svému životu řád, a nebude fungovat, pokud budete metodu zkoušet jen na malé části určité oblasti, ve které si přejete udělat pořádek (například pouze kolem umyvadla v koupelně). Popisovaná metoda nepřináší rychlé řešení, a pokud chcete svůj domov zbavit nepořádku jednou provždy, budete muset být trpěliví a dát si čas na to, abyste vstřebali nové způsoby myšlení, které si budete muset osvojit. Na druhou stranu až se s metodou dokonale seznámíte, nebudete muset jednou za čas přistupovat k razantnímu vyklízení domu nebo bytu, které přináší výsledek jen na omezenou dobu. A nebudete muset uklízením trávit spousty času každý den. **Tento jednoduchý systém vám umožní žít navždy bez nepořádku.**





## Co je to princip zubního kartáčku?

Všimla jsem si, že většina lidí, kteří žijí v naprostém chaosu a nepořádku, má něco společného – přejí si být jiní a stydí se za svůj nepořádek, ale nevědí, jak se změnit. Když jim nepořádek začne přerůstat přes hlavu, uklidí a den dva mají kolem sebe pořádek. Pak se ale stane jedna ze dvou věcí: buď potřebují něco, co je v kuchyňské skříňce úplně vzadu, takže musí nejprve vyskládat všechno ven, aby se k tomu dostali, a jsou z toho rozmrzelí nebo spěchají, a proto nedají vše hned zpátky, nebo, jak asi tušíte, si nevzpomenou, kde daná věc je. Během 24 hodin je nepořádek zpátky a oni celí zklamaní rezignují. Uklízení bez smysuplného systému uloženého v hlavě se podobá rychlodietám – z krátkodobého pohledu vypadá velmi dobře, jenže z dlouhodobé perspektivy problém neřeší.

Všimla jsem si ale ještě něčeho dalšího. Nikdy jsem se nesetkala s tím, že by někdo z těchto lidí někdy ztratil svůj zubní kartáček. Nebo že by musel přeházet celý byt, aby kartáček našel. Návyk vedoucí k vytvoření systému, který je dostatečně účinný a snadno použitelný ve vztahu k něčemu tak zásadnímu, jako je čištění zubů, byl pro tyto lidi automatický. Podobné to je s jejich hrníčky na čaj, s konvicí, s mlékem a s cukrem. Jen málokdy jsem se ocitla v domácnosti, kde by osoba, která mě k sobě pozvala, nebyla schopná najít vše potřebné k tomu, aby mi během pěti minut naservírovala šálek kávy – bez ohledu na to, jak velký zmatek a nepořádek u ní panoval! Jak to? Protože tyto systémy jsou základní

a zásadní a protože se dům od domu příliš nemění, a tudíž i notoričtí nepořádníci si je osvojili. Tyto systémy zároveň zahrnují zásady, které potřebujete k tomu, abyste si svůj domov správně uspořádali a bez větší námahy **jej v pořádku i udržovali**. Právě toto je zásadní informace, kterou jste možná postrádali. Snažím se vám tedy, jinými slovy, říct, že **sami dávno víte, jak na to!**

## „SPRÁVNĚ USPOŘÁDANÝ“ VERSUS „UKLIZENÝ“

Spojení „správně uspořádaný“ používám záměrně. Neříkám „uklizený“. Tento systém můžete uplatnit i v případě, že chcete mít uklizeno. Bude fungovat v těch nejmodernějších a nejminimalističtějších bytech a domech, ovšem otázkou je, zda si to skutečně přejete. Pokud si potrpíte na různé tretky a drobnůstky a máte kolem sebe rádi vizuální chaos, proč ne? Lidské bytosti se v tomto ohledu dělí do dvou skupin. Na ty, kteří mají rádi vizuální „klid“ a potřebují ho k tomu, aby mohli přemýšlet, a na ty, kdo lépe fungují, když mají určitou zrakovou stimulaci. Nelze říci, že by jedna z variant byla lepší než ta druhá, jednoduše odrážejí váš temperament. Lidé, kterým vyhovuje vizuální klid, vnímají nepořádek jako nepříjemný „hluk“, který je ruší podobně jako siréna puštěná ve chvíli, kdy se s vámi pokoušejí mluvit. Jiní lidé se necítí dobře bez trochy „příjemné“ vizuální stimulace.

Nenutím vás, abyste začali mít rádi pořádek, pokud sami nechcete, nebo abyste lépe uspořádali věci v místnosti (ať je jakkoli přeplněná nepotřebnými věcmi), v níž je vám dobře ve stavu, v jakém právě je. Tato kniha přináší řešení, jejichž cílem je zajistit, že vám váš dům či byt bude lépe sloužit. Že **vám** bude sloužit. Právě na tuto skutečnost mnoho nepořádkumilovných lidí zapomíná. Účelem správného uspořádání vašich věcí je umožnit vám, abyste doma mohli dělat to, co rádi děláte. Nebylo by to skvělé?

Svůj dům nebo byt jste si koupili nebo pronajali. Pracujete, abyste měli na hypotéku nebo nájem. Dům nebo byt uklízíte a zajišťujete jeho údržbu.