

Rita Pohleová

Zbavte se zbytečností!

- ✓ Odpoutejte se od věcí
- ✓ Uklid'te si
- ✓ Udělejte si prostor





Pro Petru Broadwayovou

Rita Pohleová

Zbavte se zbytečností!

Odpoutejte se od věcí,
ukliděte si, udělejte si prostor

Ilustrace Kai Pannen





Autorka

Dr. phil. Rita Pohleová se narodila a vyrostla ve Stuttgartu, studovala germanistiku, politologii a průmyslový design v Berlíně, kde také promovala v oboru filozofie. Dnes žije spolu se třemi psy a jedním kocourem v Sulzfeldu nad Mohanem (Dolní Franky) a pracuje zde jako autorka a koučka.



Ilustrátor

Kai Pannen studoval malířství a film v Kolíně nad Rýnem. Od roku 1990 pracuje jako ilustrátor a podílí se na trikových filmech. Těžištěm jeho činnosti jsou knižní ilustrace. Pro nakladatelství Kösel ilustroval například úspěšné knihy s ovečkou Oskarem *Hlavu vzhůru!*, *Odvahu!* a *Štěstí!* Kai Pannen žije a pracuje v Hamburku. www.kaipannen.de

Příliš mnoho všeho	4
Proč se vlastně všechno tak hromadí?	6
A kolik haraburdí máte vy?	8
Vyklízení haraburdí je magický proces	10
Metoda tří krabic	12
Rodinný vyklízeč den	14
Boj s drobným haraburdím	16
V šatní skříni	18
V obývacím pokoji	20
Uklizená kuchyně	22
V koupelně	23
Odkládací prostory	24
Úklid v kanceláři	26
Digitální úklid	28
Úklid v termínech	30
Úklid v adresáři	32
A co dál?	33
Dárky: radost, nebo prokletí?	36
Pořádek je věc názoru	38
Pořádek jako neustálý proces	40



PŘÍLIŠ MNOHO VŠEHO

Zkuste se někdy zamyslet: Kolik věcí vlastníte? Kolik věcí se nachází ve vaší domácnosti? Výzkumy ukazují, že v průměrné německé domácnosti se vyskytuje 20 000 až 30 000 věcí – nebo i více. Faktem je, že dennodenně z nich používáme jen malou část. Většina se jen tak povaluje a použije se jen občas nebo čeká, aby byla vůbec někdy použita.

„Ten, kdo chce mít pořádek ve svém životě, si musí nejprve uklidit u sebe doma.“

Čínská moudrost

V každé domácnosti se vyskytují různé předměty, jako je nářadí, nádobí, oblečení a knihy. Ostatní věci slouží jenom pro naše potěšení a představují čistý luxus: obrazy na stěnách, květiny a dekorace na

okenních parapetech. Dokud tyto věci těší naše oko a srdce, je vše v pořádku. Ale pokud na ně jenom padá prach a pohled na ně vám už není příjemný, měli byste se s nimi rozloučit. Protože pak vás už jenom zatěžují.

Co z toho opravdu potřebujete?

Rozhlédněte se někdy po svém okolí. Některých věcí máme opravdu příliš. Opravdu potřebujeme čtyři skříně plné oblečení, které si na sebe nikdy nevezmeme? K čemu je nám celá skříň boxů a krabiček na potraviny? Musíme na každou volnou plochu umístit suvenýry, knihy a rostliny v květináči? Nestačila by nám úplně malá část těchto věcí? Projděte se po bytě: Co vás hned uhodí do očí? Čeho máte příliš? Přijměte myšlenku, že s polovinou věcí se klidně

můžete rozloučit, a pak jich pořád ještě budete mít víc než dost.

- › uklidit si nejen prostor, ale také vyjasnit situace;
- › zjednat si jasno.

Pryč se vším, co vás zatěžuje!

Je načase bilancovat a s některými věcmi se rozloučit. Bilancovat znamená oddělit zrno od plev a osvobodit se od zbytečných věcí. Bilancování vede k otázkám: Co je v mém životě důležité a čeho se mohu vzdát? Co opravdu potřebuji ke štěstí? Zbavení se některých věcí ve vás uvolní nesmírné síly, protože se konečně osvobodíte od zátěže. Budete mít víc času a větší jistotu, že máte věci pod kontrolou. Budete se cítit lehce – ba dokonce pocítíte úlevu. Tak na co ještě čekáte? Ulehčete svému domovu a svému životu!

Vyklízení znamená

- › získat místo pro nové věci, jestliže vyhodíte ty staré;
- › udělat si prostor na změny;



PROČ SE VLASTNĚ VŠECHNO TAK HROMADÍ?

Lidé mají přirozený sklon hromadit. Dříve si vytvářeli zásoby na období nouze a hromadili potraviny, aby dokázali přežít zimu.

V dnešní době hojnosti už není nutné shromažďovat množství věcí, ale přesto k tomu někdy máme nevědomé tendence. Často si opatřujeme věci nebo si je ponecháváme, protože se domníváme, že nám pomohou vyřešit problémy nebo dokonce změnit život. Žijeme v iluzi, že veslařský trenažér z nás udělá sportovce, multifunkční kuchyňský robot nás promění ve vynikajícího kuchaře a díky krásnému nádobí se staneme vyhlášeným hostitelem.

Více věcí nás nemusí
bezpodmínečně učinit šťastnými.

Ale:

- › Nezáleží na tom, kolik věcí vlastníte – věci nevyřeší vaše problémy, nanejvýš způsobí nové.
- › Přílišné množství věcí potřebuje naši pozornost a okrádá nás o čas.
- › Přílišné množství věcí potřebuje skříň a místo. To všechno stojí peníze.
- › Věci nám nenaplní život, nanejvýš dům.



Jak zacházíte s věcmi vy osobně?

Jste *pečlivý sběratel*, který pečuje o svou sbírku? Pokud vám pak někdy dojde místo, alespoň některé ze svých sbírek uzavřete.

Patříte k těm *méně pečlivým sběratelům*, jejichž známky se neuspořádaně povalují v krabicích nebo jejichž sbírka panenek je různě rozptýlená? Pak se soustřed'te na jedno až dvě témata.

Nebo jste *shromažďovač*, který zásadně nic nevyhazuje, protože je to přece „škoda vyhodit“? Je načase toto nekonečné hromadění ukončit a vyjasnit si, že všechno, co budete potřebovat, si kdykoli snadno opatříte.

Nebo trpíte *Messie syndromem*¹ a vyhození něčeho vám způsobuje fyzickou bolest? Pak byste měli vyhledat odbornou pomoc.

¹ Syndrom chorobného hromadění věcí (z angl. *mess* – binec, čurbes; *messie* – bordelář) označovaný též jako Diogenův syndrom, Pljuškinův syndrom (podle postavy z Gogolova románu *Mrtvé duše*) apod., pozn. překl.

Možná jste naopak *vyhazovač*, který se s věcmi dokáže snadno rozloučit a není na nich emočně závislý.

Vyhazovač se od sběratelů a shromažďovačů liší tím, že se dokáže snadněji rozhodovat. Ten, kdo se nedokáže rozhodnout, se pak od věcí dokáže jen stěží oddělit.



A KOLIK HARABURDÍ MÁTE VY?

Každý z nás má samozřejmě svou vlastní definici haraburdí. To, co je pro někoho nepoužitelný krám, může být pro druhého drahocenný poklad.

Možná bychom se mohli shodnout na obecné a objektivní definici haraburdí:

- › přirozený odpad, obalový materiál a použitý papír;
- › nefunkční nebo pokažené či staré věci;
- › zchátralé či opotřebované věci;
- › nedokončené věci, například nikdy nedokončený kutilský výtvar;
- › a samozřejmě všechno, čeho je pro vás osobně příliš.

Vaše osobní definice zbytečností

Zamyslete se nad tím, co je pro vás osobně zbytečnost a čeho už pro vás začíná být příliš. Může to být všechno, co jste už více než rok nepoužili. Každý z nás je obklopen větším či menším množstvím zbytečností, tedy věcmi, které nám nějak překážejí. Čeho všeho máte příliš? Čeho byste se opravdu rádi zbavili? Pokud si nejste jisti, uchopte něco z toho do ruky a položte si otázku, jestli to máte opravdu rádi, nebo jestli byste se toho chtěli nejraději co nejrychleji zbavit. Rozlučte se s věcmi, které nemáte rádi a které vám komplikují život. Nechejte si ve svém domově i ve svém životě jen ty věci, které se vám líbí a které vám prospívají!



U každé věci si položte otázku:

- › Prospívá mi to, nebo mi to škodí?
- › Přináší mi to radost, nebo mě to rozčiluje?
- › Posiluje mě to, nebo mě to oslabuje?

Co pro vás opravdu něco znamená

V této souvislosti si také promyslete, co pro vás opravdu něco znamená. Abyste zjistili, čeho se v žádném případě nechcete vzdát, zeptejte se sami sebe,

- › co byste si vzali na pustý ostrov;
- › co byste zachránili jako první, kdyby u vás doma hořelo.

Uložte své poklady na láskyplně vyzdobeném a speciálním místě, které si pro ně vyhradíte.



VYKLÍZENÍ HARABURDÍ JE MAGICKÝ PROCES

... který přinese určité změny. Nové věci mohou do vašeho života vstoupit jen tehdy, když jim předtím něco starého

uvolní místo. Pokud se ve vašem životě má něco změnit k lepšímu, měli byste ihned začít právě s vyklízením haraburdí.



Kde a jak?

Můžete začít v malém – v šuplíku nebo na polici.

Nebo si udělejte jeden den čas a postupujte systematicky:

- › Zvnějšku dovnitř:
Začněte na chodbě a postupujte místnost po místnosti.
- › Zepředu dozadu:
V každé místnosti postupujte ve směru hodinových ručiček.
- › Zdola nahoru:
Začněte v každé místnosti na podlaze a postupujte až ke skříním.

Kdo nebo co vám v tom brání?

Možná vám váš vnitřní hlas našeptává: „To se přece ještě může hodit!“ nebo: „Co když to dnes vyhodíš, a zítra ti to bude chybět?“ Takové myšlenky jsou zcela normální, protože všichni máme vnitřní instanci, která se brání změnám. Změny považujeme nejprve za něco neznámého a možná dokonce nebezpečného. Čekají na prahu nového života, a proto označujeme tyto vnitřní námitky a blokády jako „strážce prahů“.

Mějte své „strážce prahů“ pod kontrolou a buďte připraveni na změny. Představte si tyto protesty jako velkého černého psa, který vám stojí v cestě. Přivažte psa na vodítko a představte si, jak ho přivazujete ke sloupu pouličního osvětlení, takže vám už nebude bránit v cestě. Jakmile se znovu ozve tento vnitřní hlas, vzpomeňte si, jak jste psovi nasadili vodítko a přivázali ho ke sloupu a zavelte mu: „Zticha!“ a „Místo!“.



METODA TŘÍ KRABIC

Pro správný úklid nepotřebujete nic víc než tři krabice, bedny, větší igelitové pytle nebo pytle na odpad. Zajistěte si tyto nádoby den předem.



Krabice číslo 1 = odpad

Do této krabice patří roztříbené, staré a nefunkční věci, které jste už dlouho nepoužili.

Obsah této krabice ihned skončí v popelnici. Samozřejmě můžete tento odpad roztřídit podle typu materiálu a nejlépe ještě tentýž den vynešt z domu.

Krabice číslo 2 = recyklace

Do této krabice patří všechno, co následně poputuje do kontejneru s pou-



žitým oblečením, na bleší trh atd.

Umístěte sem všechny věci, které jste už rok nepoužili, ale které se vám zdá škoda vyhodit, protože jsou pro někoho jiného ještě využitelné. Tyto věci můžete prodat na bleším trhu nebo přes eBay. Téměř v každé obci navíc existují sociální projekty, jež s radostí přijmou použité předměty, které jim lidé darují. Ovšem měli byste to provést rychle a nepřidělovat krabici číslo 2 doma nějaký nový skladovací prostor.

Krabice číslo 3 = vaše osobní poklady

Každý potřebuje nějakou osobní „pokladnici“, tedy schránku na zcela osobní věci, které jsou vaší „srdcovou záležitostí“. Mohou to být staré milostné dopisy, trofeje, předměty z dětství nebo i suvenýry.

Tyto osobní poklady si uchovejte na místě pro ně speciálně vyhrazeném. I z nich můžete tu a tam něco vyřadit, pokud to pro vás v průběhu času ztratí na významu.



Tři magické otázky pro každou část:

Pokud se nemůžete spontánně rozhodnout, jestli si věc necháte, nebo se jí zbavíte, položte si tři následující otázky:

1. Opravdu to potřebuji?
2. Obohacuje nebo usnadňuje to můj život?
3. Přináší mi to radost?

Všeho, co ve skutečnosti nepotřebujete a co vám nepřináší radost, se můžete zbavit. Takže: Pryč s tím!

Jak si usnadnit rozloučení s věcmi

Rozloučení s věcmi bude snadnější, když každé věci v myšlenkách poděkujete.

Poděkujte každé věci:

- › za dobré služby, které vám prokázala;
- › za pomoc, kterou vám poskytla;
- › za potěšení a radost, kterou vám přinesla.

Co když to sami nevládnete

Zjednejte si pomoc! Požádejte kamarádku, aby vám při vyklízení haraburdí pomohla. Spolu vás to bude víc bavit! Vaše kamarádka by pak mohla klást zmíněné tři magické otázky nebo vám držet tři pytle nebo krabice, zatímco vy se budete zbavovat haraburdí.

Dejte si vychladit láhev prosecca a po dokončení práce se odměňte. Nebo pokud vám dělá potíže začít, použijte láhev jako katalyzátor.

RODINNÝ VYKLÍZECÍ DEN

Chcete-li dosáhnout toho, že na vyklízení haraburdí se bude podílet i zbytek vaší rodiny, zvolte si pro tuto akci den, kdy jste všichni doma, například víkend nebo svátek. Nejlepší je zahájit tuto akci v některou deštivou neděli, abyste neměli pocit, že kvůli úklidu promeškáte něco jiného. Na vyklízací den se předem připravte: Zajistěte dostatek krabic, beden nebo pytlů a vysvětlete svým blízkým, jak funguje metoda tří krabic. S akcí začněte osobně a doufejte, že vaše aktivita „nakazí“ zbytek rodiny a zapojí se i ostatní.

Odměnu si umístěte na dohled!

Pokud jste společně celý den vyklízeli, zasloužili jste si odměnu. Co třeba večer v kině? Nebo nějaké zajímavé DVD? Nebo společný bowling? A co takhle zajít na pizzu? Pokud jste všichni vytřídili nepotřebné oblečení z šatních skříní, můžete se odměnit také společným nakupováním (ovšem samozřejmě jen takového oblečení, které se během vyklízací akce ukázalo jako potřebné). Sami určitě víte nejlépe, čím můžete svou rodinu „motivovat“.



Každý vyklízí za sebe

Důležité je, aby každý vyklidil své „teritorium“ sám a aby se na nikoho nevyvíjel tlak. Nevyhazujte věci vašeho partnera! On sám nebo ona sama musí rozhodnout, jestli se chce s něčím rozloučit.

Vysvětlete dětem, že nedostanou žádnou novou hračku, dokud dům neopustí některá z těch starých. Vysvětlete jim, že starší hračky mohou například věnovat organizacím, které je předají potřebným dětem. Děti to většinou dobře chápou.

Nesahejte na věci vašeho partnera.
Každý vyklízí sám za sebe!

Preventivní opatření: Vymezte si „claimy“

Abyste se v budoucnu vyvarovali toho, že váš partner nebo děti se budou se svými věcmi roztahovat po celém bytě nebo domě, měli byste si vymežit hranice a stanovit závazná pravidla:

- › To, co leží na zemi, bude od nyníška považováno za „odpad“ a poputuje do příslušných pytlů. (Dejte všechno, co váš partner nebo děti nechají různě povalovat, do velkých pytlů, které pak zanesete do sklepa. Pokud dotyčný bude něco postrádat, může si to jít najít do pytle. Efekt je zaručený!)
- › Každý má svůj vlastní „revír“ a neroztahuje se ve společně využívaných místnostech, jako je například obývací pokoj.

