

svetový
bestseller

—
2 milióny
predaných
kusov

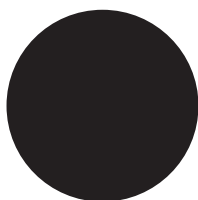
kúzelné upratovanie

japonské umenie, ako zbaviť dom
neporiadku a nájsť životnú harmóniu

MARIE KONDO

premedia

premedia



kúzelné upratovanie

japonské umenie, ako zbaviť dom
neporiadku a nájsť životnú harmóniu

MARIE KONDO

Marie Kondo: Kúzelné upratovanie

Prvé vydanie, preložené z autorizovaného
anglického vydania, vyšlo vo vydavateľstve

Premedia ako jeho 86. publikácia

www.premedia.sk

JINSEI GA TOKIMEKU KATAZUKE NO MAHO

Copyright © 2011 by Marie Kondo. Original

Japanese edition published by Sunmark

Publishing, Inc., Tokyo, Slovak/English translation

rights arranged with Sunmark Publishing, Inc.,

through InterRights, Inc., Tokyo, Japan, Waterside

Production Inc, CA, USA and Prava I Prevodi

Literary Agency, Belgrade, Serbia.

Cover design & layout © Martin Mistrík

Slovak edition © Premedia Group, s.r.o., 2015

Tranlastion © Ľuba Nitrová, 2015

Tlač Těšínská tiskárna, a.s.

ISBN 978-80-8159-223-2

OBSAH

Predslov	9
----------	---

I. Prečo nemôžem udržať vo svojom dome poriadok?

Nemôžete upratať, ak ste sa nikdy nenaučili, ako	19
Upracte raz a poriadne	21
Upratujte každý deň trochu a budete upratať večne	24
Prečo sa snažiť o dokonalosť	26
V okamihu, keď začnete, zmeníte svoj život	29
Expert na skladovanie sú škrečkovia	31
Zoraďte podľa druhu, nie podľa miesta	33
Nepripôsobujte metódu svojej osobnosti	35
Urobte z upratovania výnimočnú udalosť	37

II. Najprv povyhadzujte

Naraz, rýchlo a dokonale	45
Než začnete, predstavte si, čo chcete dosiahnuť	46
Kritériá výberu: Vyvoláva to radosť?	50
Iba jedna kategória	54
Ak začnete „spomienkami“, kúzlom určite zlyhá	56
Nedovoľte rodine prizerať sa	58
Ak sa hneváte na svoju rodinu, dôvodom môže byť vaša izba	61
Čo nepotrebujete vy, nepotrebuje ani vaša rodina	65
Upratovanie je dialóg so sebou samým	69
Čo robiť, keď niečo nedokážete vyhodiť	71

III. Upratovanie podľa druhu funguje ako kúzlo

PORADIE PRI UPRAŤOVANÍ: Zachovajte správne poradie pri jednotlivých druhoch	77
OBLEČENIE: Vyložte každý kus oblečenia v dome na podlahu	79
POHODLNÉ ŠATSTVO: Degradácia do kategórie „domáce oblečenie“ je tabu	82
ULOŽENIE OBLEČENIA: Poskladajte ho správne a vyriešite problémy s úložným priestorom	84
AKO SKLADAŤ: Najlepší spôsob skladania pre dokonalý vzhľad šiat	87
USPORIADANIE OBLEČENIA: Tajomstvo, ako oživiť váš šatník	91
SKLADOVANIE PONOŽIEK: Starajte sa o ponožky a pančuchy s úctou	94
SEZÓNNE OBLEČENIE: Mimosezónne oblečenie nemusíte nikam odkladať	97
UKLADANIE KNÍH: Vyložte všetky knihy na podlahu	100
NEPREČÍTANÉ KNIHY: „Niekedy“ znamená „nikdy“	103
KNIHY, KTORÉ CHCEM: Tie, ktoré patria do Siene slávy	107
TRIEDENIE DOKUMENTOV: Pravidlo palca: Vyhodte všetko	110
VŠETKO O PAPIEROCH: Ako roztriediť problematické dokumenty	114
KOMONO (ROZLIČNÉ VECI I): Nechajte si veci, pretože ich milujete – nie však „pre istotu“	120
DROBNÉ MINCE: Urobte si motto z hesla „Do peňaženky“	122
KOMONO (ROZLIČNÉ VECI II): Na jedno použitie – Veci, ktoré si nechávate „pre istotu“	124

SENTIMENTÁLNE PREDMETY: Rodičovský dom nie je skládka spomienkových predmetov	130
FOTOGRAFIE: Majte sa radi takí, akí ste teraz	133
Ohromujúce zásoby, ktoré som videla	137
Redukujte, kým nedosiahnete bod, keď niečo klikne	140
Počúvajte intuíciu a všetko bude v poriadku	142

IV. Ukladajte veci tak, aby bol váš život vzrušujúcejší

Určite každej veci jej miesto	147
Najprv vyhadzujte, až potom ukladajte	150
Ukladanie: Postupujte čo najjednoduchšie	152
Neplytvajte úložným priestorom	155
Zabudnite na „ako sa pohybujem po dome“ a „intenzitu používania“	158
Nikdy nedávajte veci na hromadu: Riešením je vertikálne ukladanie	162
Nepotrebujete úložné boxy, priečinky a organizéry	164
Tašky najlepšie uložte v inej taške	168
Kabelku vyprázdňte každý deň	171
Veci, ktoré zaberajú miesto na zemi, patria do skrine	173
Odpracte veci z vane a kuchynského drezu	175
Urobte si z vrchnej police v knižnici osobný oltár	178
Ozdobte si šatník tajnými potešeniami	180
Nové šaty ihneď vybaľte a odstráňte z nich štítky	181
Nepodceňujte „hluk“ písomných informácií	184
Vážte si svoj majetok a získate silných spojencov	187

V. Kúzelné upratovanie dramaticky zmení váš život

Dajte si dom do poriadku a zistite, čo naozaj chcete robiť	193
Kúzelné upratovanie dramaticky zmení naše životy	196
Získajte sebadôveru vďaka kúzelnému upratovaniu	198
Lipnutie na minulosti alebo obavy z budúcnosti	200
Pochopiť, že sa zaobídete aj bez vecí	204
Zdravíte sa s vaším domom?	207
Vaše veci vám chcú pomôcť	210
Váš obytný priestor ovplyvňuje vaše telo	213
Upratovanie priťahuje šťastie	215
Ako rozpoznať, čo je skutočne vzácne	217
Obklopte sa vecami, ktoré vo vás vyvolajú radosť	220
Váš skutočný život sa začne, až keď upracete dom	222
Doslov	224

Predslov

Už ste niekedy bezhlavo upratovali, len aby ste čoskoro zistili, že váš domov alebo pracovná plocha sú opäť preplnené? Ak áno, dovoľte mi, aby som sa s vami podelila o tajomstvo úspechu. Začnite vyhadzovaním. Potom si dôkladne, kompletne, na jeden záťah upracte. Ak si osvojíte tento prístup, s neporiadkom sa môžete navždy rozlúčiť.

Aj keď je tento postup v rozpore s konvenčnými poznatkami, každý absolvent môjho súkromného kurzu si úspešne udrží dom v poriadku – a stane sa čosi neočakávané. Ak si dáte dom do poriadku, pozitívne to ovplyvní všetky ostatné aspekty vášho života – vrátane práce a rodiny. Tejto téme som venovala vyše osemdesiat percent svojho života, teda *viem*, že upratovanie skutočne zmení váš život.

Znie to stále ešte príliš dobre na to, aby to bola pravda? Ak je vaša predstava o upratovaní taká, že sa treba zbaviť jednej zbytočnosti denne, alebo upratať svoje priestory po kúskoch, potom sa nemýlite. To nebude mať veľký vplyv na váš život. Ak však zmeníte svoj prístup, upratovanie naň bude mať nesmierny dopad.

Ako päťročná som začala čítať časopisy pre gazdinky a to ma inšpirovalo, aby som sa v pätnástich pustila do vážneho štúdia upratovania. Som teraz poradkyňa a trávim väčšinu svojich dní návštevami domovov a kancelárií, poskytujem praktické rady ľuďom, ktorí považujú upratovanie za niečo ťažké, ktorí pri uprato-

vaní trpia, alebo si chcú urobiť poriadok, ale nevedia, kde začať.

Moji klienti vyhodili množstvo vecí, od oblečenia a spodnej bielizne cez fotografie, písacie potreby a výstrižky z časopisov až po vzorky mejkapu. Spolu je to vyše milióna položiek. Nepreháňam. Pomáhala som klientom, ktorí vyhodili na jeden záťah dvesto štyridsaťpäťlitrových odpadkových vriec.

Z môjho výskumu umenia organizácie a z mojich skúseností pri pomoci neporiadnym ľuďom, ako sa stať poriadnymi, vyplynula jedna vec, ktorú môžem s istotou vyhlásiť: dramatická reorganizácia domova spôsobuje zodpovedajúce dramatické zmeny životného štýlu a perspektív. Pretvára to život. Myslím to vážne. Tu je len niekoľko svedectiev bývalých klientov.

Po kurze som dala výpoveď v práci, začala som podnikat' a robiť to, o čom som snívala od detstva.

Váš kurz ma naučil vidieť, čo naozaj potrebujem a čo nie. Nuž som sa rozviedla. Teraz som oveľa šťastnejšia.

Nieкто, s kým som chcela nadviazať kontakt, to spravil sám.

S radosťou vám oznamujem, že od tej doby, čo som si upratala svoj byt, sa mi podarilo zvýšiť obrat z predaja.

S manželom spolu vychádzame oveľa lepšie.

*Prekvapilo ma, ako veľmi som sa zmenila, stačilo iba vyhá-
dzať zbytočnosti.*

Konečne sa mi podarilo zhodiť tri kilá.

Moji klienti vždy pôsobia šťastne a výsledky dokazujú, že upratovanie zmenilo ich spôsob myslenia a ich prístup k životu. V skutočnosti to zmenilo ich budúcnosť. Prečo? Touto otázkou sa kniha zaoberá podrobnejšie, ale v podstate ide o to, že ak dáte svoj dom do poriadku, môžete dať do poriadku aj svoje záležitosti a svoju minulosť. Vďaka tomu zistíte celkom presne, čo v živote potrebujete a čo nie, a tiež čo by ste mali a nemali robiť.

Ponúkam kurzy pre ženy v ich domácnostiach aj pre majiteľov firiem v ich kanceláriách (druhé spomínané kurzy si vyžadujú úvod). Ide vždy o individuálne lekcie, ale už teraz musím utekať pred záujemcami. V súčasnosti mám termíny zaplnené na tri mesiace dopredu a denne dostávam žiadosti od ľudí, ktorým ma odporúčali bývalí klienti, alebo ktorí počuli o kurze od niekoho iného. Cestujem z jedného konca Japonska na druhý a niekedy i cez oceány. Vstupenky na jednu z mojich verejných prednášok pre gazdinky a matky sa predali cez noc. Vznikol poradovník nielen pre náhradníčky, ale aj poradovník na zapísanie sa do poradovníka. Ale ja svoje

prednášky neopakujem. Z obchodného hľadiska by to mohlo vyzerať ako fatálna chyba. No čo ak v absencii opakovania tkvie tajomstvo popularity môjho prístupu?

Ako som povedala na začiatku, ľudia, ktorí používajú moju metódu, sa nikdy viac nevrátia k chaosu. Vzhľadom na to, že dokážu udržať vo svojom priestore poriadok, nie je nutné, aby absolvovali viac mojich lekcií. Občas navštívim absolventky svojich kurzov, aby som videla, ako sa im darí. V takmer každom prípade nájdem poriadok nielen v ich domácnostiach alebo kanceláriách, dokonca svoj priestor neustále vylepšujú. Z fotografií, ktoré posielaajú, je zrejmé, že majú nielen menej vecí, ako keď absolvovali kurz. Kúpili si aj nové závesy a nábytok. Sú obklopené iba vecami, ktoré milujú.

Prečo môj kurz mení ľudí? Pretože nejde iba o techniku. Upratovanie je rad jednoduchých krokov, v ktorom sa objekty presúvajú z jedného miesta na druhé. To znamená presunúť veci tam, kam patria. Zdá sa to natoľko jednoduché, že by to malo dokázať aj šesťročné dieťa. Napriek tomu to väčšina ľudí nedokáže. Krátko po upratovaní je v ich priestore znovu neporiadok. Príčinou nie je nedostatok zručnosti, ale skôr nedostatok poznania a neschopnosť urobiť z upratovania pravidelný zvyk. Inými slovami, koreň problému spočíva v našej myslí. Úspech na 90 percent závisí od nášho myslenia. Ak vylúčime tých niekoľko šťastlivcov, pre ktorých je poriadok čímsi prirodzeným, upratovanie je nevyhnutné

bez ohľadu na to, koľko vecí vyhodíme alebo ako múdro zvyšok uložíme.

Ako teda môžete dosiahnuť správny prístup? Existuje paradoxne len jeden spôsob, a spočíva v tom, že získate správnu techniku. Pamätajte si: Metóda, ktorú opisujem v tejto knihe, nie je iba súbor pravidiel o tom, ako triediť, usporadúvať a vyhadzovať veci. Je to príručka, pomocou ktorej si osvojíte správny spôsob tvorby poriadku a vďaka nej sa môžete stať poriadnym človekom.

Samozrejme, nemôžem tvrdiť, že všetci moji študenti dospeli k dokonalosti v umení upratovania. Bohužiaľ, niektorí museli kurz prerušiť z toho či oného dôvodu. A niektorí kurz nedokončili, pretože očakávali, že budem upratovať za nich. Ako organizačný fanatik a profesionál vám môžem povedať, že bez ohľadu na to, ako veľmi sa snažím upratať priestor, bez ohľadu na to, aký dokonalý systém skladovania vymyslím, nikdy nemôžem dať do poriadku cudzí dom v tom pravom slova zmysle. Prečo? Pretože to, čo jeho obyvateľ vie, a jeho či jej životný štýl sú oveľa dôležitejšie ako akékoľvek zručnosti pri triedení, skladovaní alebo čomkoľvek inom. Poriadok závisí od veľmi osobných hodnôt a toho, ako chce človek žiť.

Väčšina ľudí by radšej žila v čistom a upratanom priestore. Každý, komu sa podarilo upratať, by si priaľ, aby to tak zostalo. Ale mnohí neveria, že je to možné. Vyskúšali rôzne prístupy k upratovaniu, len aby zistili,

že sa veci čoskoro vrátia do „normálu“. Som však absolútne presvedčená, že každý si môže udržať vo svojom priestore poriadok.

Ak to chcete docieľať, je nevyhnutné dôkladne prehodnotiť svoje zvyky a predstavy o upratovaní. Môže to znieť ako príliš prácne, ale nebojte sa. Keď dočítate túto knihu, budete pripravení a ochotní pracovať. Ľudia mi často hovoria: „Som neporiadnik od prírody. Nemôžem,“ alebo „Nemám čas,“ ale byť neporiadny nie je dedičné, ani to nesúvisí s nedostatkom času, ale skôr s nahromadením mylných predstáv o upratovaní, ako napríklad: „Najlepšie riešenie je upratať raz za čas jednu miestnosť“, alebo „Je lepšie upratovať každý deň trochu, aby sme zabránili neporiadku“ alebo „Veci by mali byť uložené tak, ako sa pohybujeme po príbytku.“

Japonci veria, že veci ako uprataná domácnosť a toaleta ako zo škatuľky prinášajú šťastie. Ak je však váš dom preplnený, účinok vyleštenej záchodovej misy bude len obmedzený. To isté platí pre prax *feng-šuej*. Iba vtedy, ak dáte svoj dom do poriadku, môže váš nábytok a dekorácie ožiť.

Ak ste upratali svoj dom, váš život sa dramaticky zmení. Keď raz zažijete, aké je mať skutočne uprataný dom, budete cítiť, že sa celý váš svet rozžiarí. Už nikdy sa nevrátite k neporiadku. To je to, čomu hovorím mágia upratovania. A účinky sú ohromujúce. Nielenže nikdy viac nebudete neporiadni, ale začnete nový život. To je to kúzlo, o ktoré sa chcem podeliť s čo najväčším počtom ľudí.

Prečo
vo svojom dome
nedokážem
udržať poriadok?

|

Nemôžete upratať, ak ste sa nikdy nenaučili, ako

Ked sa ma ľudia pýtajú na povolanie, odvetím, že učím Kostatných, ako upratať. Väčšinou sa stretnem s prekvapenými pohľadmi. „Dá sa z toho vyžiť?“ znie ich prvá otázka. Takmer vždy nasleduje: „Je vôbec potrebné učiť ľudí upratať?“

Hoci inštruktori a školy ponúkajú všakové kurzy, počnúc varením cez kurz nosenia kimona a jogy až po zenové meditácie, len ťažko by ste našli kurzy upratovania. Všeobecne platí predpoklad – aspoň v Japonsku – že upratovanie netreba učiť, človek by mal akosi prirodzene odpozeráť od ostatných, ako na to. Kuchárske zručnosti a recepty sa odovzdávajú z generácie na generáciu, ale nikdy sme nepočuli, že by niekto zveroval potomkom rodinné tajomstvá upratovania, a to ani v rámci jednej domácnosti.

Spomeňte si na vlastné detstvo. Som si istá, že väčšinu z nás hrešili za neupratanú izbu, ale koľkých z nás rodičia vedome učili upratať? V jednej štúdiu o upratovaní odpovedalo menej ako 0,5 percenta respondentov kladne na otázku „Už ste niekedy upratovanie študovali v pravom slova zmysle?“ Rodičia nás žiadali, aby sme si upratali izbu, ale ani ich nikto neučil, ako to urobiť. Pokiaľ ide o upratovanie, všetci sme samoukovia.

Výučba upratovania sa zanedbáva nielen doma, ale aj v škole. V rámci kurzov vedenia domácnosti na japonských základných a nižších stredných školách sa deti

učia, ako robiť hamburgery, alebo ako si na šijacom stroji ušiť zásteru, ale v porovnaní s varením a šitím sa prekvapivo málo času venuje upratovaniu. Aj v prípade, že sa učebnica touto témou zaoberá, tieto pasáže sú určené buď len na čítanie v triede, alebo ešte horšie, na čítanie doma, takže ich študentky môžu preskočiť a venovať sa populárnejším témam, ako sú napríklad „potraviny a zdravie.“ Vďaka tomu nevedia upratovať ani zriedkavo sa vyskytujúce absolventky vedenia domácnosti, ktoré formálne študovali „upratovanie“.

Jedlo, oblečenie a prístrešie sú najzákladnejšie ľudské potreby, takže si môžete myslieť, že to, kde žijeme, je rovnako dôležité ako to, čo jeme, a to, čo nosíme. Ale väčšina ľudí neberie upratovanie, prácu, ktorá udržuje domov obývateľným, vôbec do úvahy. Mylne sa domnievajú, že upratovať sa človek učí skúsenosťami, a preto sa to netreba učiť.

Upratujú lepšie tí, ktorí upratujú dlhšie? Odpoveď znie: „Nie“. Dvadsaťpäť percent mojich študentiek sú päťdesiatničky a väčšina z nich pracuje v domácnosti takmer tridsať rokov. Sú teda veteránky upratovania. Ale vedia upratovať lepšie ako dvadsiatničky? Opak je pravdou. Mnohé z nich postupovali pri upratovaní veľa rokov natoľko chybne, že ich domovy pretekajú nepotrebnými vecami a ony sa snažia udržať neporiadok na uzde neúčinnými metódami skladovania. Možno však od nich očakávať, že budú vedieť, ako upratať, keď si to nikdy správne nenaštudovali?

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

Ak tiež nevíete, ako upratať, nedajte sa odradiť. Teraz je čas naučiť sa to. Ak si naštudujete a uplatníte metódu z tejto knihy, uniknete začarovanému kruhu neporiadku.

Upracte raz a poriadne

„Upratujem vtedy, keď si uvedomím, aký mám v dome neporiadok. Len čo to však spravím, netrvá dlho a zase je tam chliev.“ To je bežná sťažnosť, a štandardná rada, ktorú ponúkajú články v časopisoch, znie: „Nepokúšajte sa upratať celý dom naraz. Upracte iba časť. Zvyknite si poradiť raz za čas.“ Prvý raz som narazila na tento refrén, keď som mala päť. Vzhľadom na to, že som sa narodila ako stredné z troch detí, vychovávali ma s veľkou dávkou slobody. Matku zamestnávala starostlivosť o novorodenú mladšiu sestru, a môj o dva roky starší brat bol vždy prilepený k telke a videohrám. Doma som bola teda zväčša odkázaná sama na seba a robila som si, čo sa mi chcelo.

Rada som si čítala lifestylové magazíny pre ženy v domácnosti. Matka si predplácala *ESSE*, mesačník pre ženy plný článkov o krášení interiérov a rád do domácností. Len čo nám ho doručili, nečakala som, kým si to všimne mama, vyšklbla som ho z poštovej schránky, roztrhla som obal a pohrúžila sa do obsahu. Cestou domov zo školy som sa rada zastavovala v kníhkupectve a listovala v časopise *Orange Page*, populárnom magazíne o varení.

Vlastne som ani nedokázala prečítať všetky slová, ale tieto časopisy, plné fotografií úžasných jedál, skvelých tipov na odstraňovanie škvŕn a mastnoty a nápadov, ako ušetriť ma fascinovali rovnako ako môjho brata manuály k videohrám. Ohýnala som rohy stránok, ktoré ma zaujali a snívala som o tom, že vyskúšam niektorý z opísaných tipov.

Tiež som si vymyslela celý rad svojich vlastných „hier pre jedného“. Keď som si napríklad prečítala článok o úspore peňazí, hneď som sa pustila do „úspornej hry“, ktorá zahŕňala sledenie po dome a odpájanie spotrebičov, čo neboli v prevádzke, hoci o funkcii elektromerov som nevedela vôbec nič. Po prečítaní ďalšieho článku som hneď naplnila plastové fľaše vodou a vložila ich do nádržky na záchode v rámci súťaže „kto usporí viac vody“ pre jedného súťažiaceho. Články o skladovaní ma inšpirovali k premene škatúľ od mlieka na priehradky do mojich zásuviek a z prázdnych obalov od videokaziet, ktoré som vložila medzi dva kusy nábytku, som vytvorila úložný priestor pre listy a písomnosti. Zatiaľ čo ostatné deti hrali na školskom dvore vybíjanú alebo skákali cez švihadlo, ja som vykĺzla, aby som mohla reorganizovať police v triede, alebo skontrolovať skrinku na metly. Šomrala som a kritizovala úbohé metódy skladovania. „Keby tu bol hák v tvare S, bolo by to oveľa jednoduchšie.“

Ale vynoril sa jeden neriešiteľný problém. Bez ohľadu na to, ako často som upratovala, netrvalo dlho a všade bol

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

zasa neporiadok. Priehradky z mliečnych škatúl v mojej zásuvke čoskoro pretekali perami. Obaly z videokaziet boli čoskoro také prepchaté listami a dokumentami, že sa zrútili na zem. Pokiaľ ide o varenie či šitie, skúsenosť robí majstra, ale hoci aj upratovanie patrí medzi domáce práce, zdalo sa mi, že sa nikdy nezlepším – lebo bez ohľadu na to, ako často som upratovala, nikde sa poriadok dlho neudržal.

„Nedá sa nič robiť,“ utešovala som sa. „Jojo efektu sa nedá zabrániť. Ak človek upratuje všade naraz, nevyhne sa tomu.“ Písalo sa o tom v mnohých článkoch o upratovaní, a predpokladala som, že to je pravda. Mať tak stroj času, vrátila by som sa a povedala si: „Nie je to tak. Ak budeš k upratovaniu pristupovať správne, jojo efekt sa nikdy nedostaví.“

Väčšine ľudí sa spája výraz „jojo efekt“ s diétou, ak ho však počujú v súvislosti s upratovaním, dáva im to zmysel. Znie logicky, že náhle, drastické zníženie neporiadku v dome má rovnaký účinok ako drastické zníženie kalórií – bude to mať efekt, ale len krátkodobý. Nedajte sa však oklamať. V okamihu, keď začnete sťahovať nábytok a zbavíte sa zbytočností, váš priestor sa zmení. Je to veľmi jednoduché. Ak dáte svoj dom do poriadku na jeden veľký záťah, budete mať úplne upratané. Jojo efekt sa dostavuje, keď sa ľudia mylne domnievajú, že upratali dôkladne – v skutočnosti však len potriedili veci a inak ich poukladali. Ak však svoj

dom naozaj upracete, poriadok v ňom udržíte, aj keď ste od prírody leniví či neporiadni.

Upratujte každý deň trochu a budete upratovať večne

„Ak si upracete celý dom naraz, o chvíľu v ňom opäť zavládne neporiadok. Je lepšie zvyknúť si raz za čas trochu poriadit.“ Aj keď znie táto rada veľmi lákavo, už vieme, že jej prvá časť je mylná. A čo návrh, že by sme mali denne upratovať len po troche? Znie to presvedčivo, nedajte sa však zmiasť. Zdanlivo nikdy nekončíte s upratovaním práve preto, že stále upratujete po častiach.

Ťažko je meniť návyky, ktoré človek nadobudol počas mnohých rokov. Ak sa vám doteraz nepodarilo udržať poriadok, potom je u vás metóda upratovania po troche raz za čas tiež odsúdená na neúspech. Ľudia nedokážu zmeniť svoje návyky, ak najprv nezmenia spôsob myslenia. A to nie je ľahké! Koniec koncov, je pomerne ťažké usmerňovať vlastné myšlienky. Existuje však spôsob, ako radikálne zmeniť názor na upratovanie a prístup k nemu.

Ako stredoškolačku ma zbavovanie sa vecí zaujalo po prvý raz. Podnetom sa pre mňa stala kniha s názvom *Umenie vyhadzovať* od Nagisy Tatsumi. Autorka v nej vysvetľuje, aké dôležité je vyhadzovať veci. Knihu som si všimla cestou zo školy a téma, s ktorou som sa dovtedy

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

nestretla, ma nesmierne zaujala. Doteraz si pamätám, aký šok z prekvapenia som pocítila, keď som sa vo vlaku do nej začítala. Tak ma pohltila, že som skoro zmeškala svoju zastávku. Len čo som prišla domov, zamierila som rovno do svojej izby s hrstkou vriec na odpadky a tajne som sa tam zavrela na niekoľko hodín. Hoci som mala malú izbu, zaplnila som osem veľkých vriec haraburdím – šatami, ktoré som nikdy nemala na sebe, učebnicami zo základnej školy, hračkami, s ktorými som sa roky nehrala, zbierkou gúm a pečiatok. Zabudla som, že väčšina z týchto vecí vôbec existuje. Nehybne som sedela asi hodinu na podlahe, pozerala na hromadu vriec a premýšľala: „Prečo, preboha, som sa unúvala a skladovala všetky tie veci?“

Najviac ma však šokovalo, ako odlišne zrazu vyzerala moja izba. Iba po niekoľkých hodinách som naraz videla časti podlahy, ktoré predtým nikdy neboli odkryté. Moja izba sa úplne zmenila, zavládla v nej sviežejšia a jasnejšia atmosféra a ja som náhle dokázala jasnejšie uvažovať. Upratovanie, ako som si uvedomila, malo oveľa väčší dosah, než som si kedy dokázala predstaviť. Rozsah zmeny ma natoľko ohromil, že od toho dňa som obrátila svoju pozornosť od varenia a šitia, o ktorom som si myslela, že tvorí základ domácnosti, k umeniu upratovania.

Upratovanie prináša viditeľné výsledky. Upratovanie nikdy neklame. Konečným tajomstvom úspechu je toto:

ak upracete na jeden záťah, a nie krôčik po krôčiku, začnete inak uvažovať. Zmena, ktorá nastane, je taká hlboká, že zasiahne vaše emócie, nezvratne ovplyvní váš spôsob myslenia a životné návyky. Moji klienti neprepadnú návyku postupného upratovania. Všetci rázne skoncovali s neporiadkom po tom, čo absolvovali upratovací maratón. Tento prístup je základným kameňom prevencie jojo efektu.

Keď si ľudia neudržia poriadok bez ohľadu na to, ako veľa upratujú, nie je chyba v ich priestoroch alebo v tom, čo vlastnia, ale v ich spôsobe myslenia. Aj keď sa pôvodne dali inšpirovať, nedokážu zostať motivovaní a ich úsilie vyjde nazmar. Príčina tohto javu spočíva v tom, že nevidia výsledky a nepociťujú dôsledky. Práve preto úspech závisí od prežívania hmatateľných výsledkov. Ak použijete správnu metódu a sústredíte svoje úsilie na dôkladné, rýchle a úplné upratanie, uvidíte okamžité výsledky, ktoré vám umožnia navždy udržať svoj priestor v poriadku. Každý, kto zažije tento proces, odprisahá sám pred sebou, že sa už nikdy nevráti k neporiadku.

Prečo sa snažiť o dokonalosť

„Neusilujte sa o dokonalosť. Začnite pomaly a odhodte len jednu vec denne.“ Aké krásne slová útechy pre tých, ktorí nedôverujú svojim upratovacím schopnostiam. Narazila som na túto radu v každej knihe o upratovaní,

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

aká bola kedy v Japonsku publikovaná, a zamilovala som sa do nej, zhltna som návnadu aj s navijákom. Impulz, ktorý vyvolalo uvedomenie si moci upratovania, ale začal hasnúť. Vyčerpával ma nedostatok skutočných výsledkov. Najprv sa zdalo, že tie slová dávajú zmysel. Či nie je skľučujúce usilovať sa od samého počiatku o dokonalosť? Okrem toho, dokonalosť je údajne nedosiahnuteľná. Ak by som zahodila jednu vec denne, do konca roka by som sa zbavila 365 vecí.

Bola som presvedčená o tom, že som objavila veľmi praktický spôsob, a tak som sa hneď začala riadiť pokynmi knihy. Ráno som otvorila skriňu a už aj som premýšľala, čo v ten deň zahodiť. Zbadala som tričko, ktoré som na sebe už dlhšie nemala, tak šup s ním do vreca na odpadky. Než som v nasledujúci večer vliezla do postele, otvorila som zásuvku a zistila, že je v nej zápisník, ktorý sa mi videl príliš detinský. Dala som ho do vreca. Všimla som si poznámkový blok v rovnakej zásuvke a pomyslela si: „Och, už ho nepotrebujem,“ ale keď som sa natiahla, že ho vyberiem a zahodím, zarazila som sa: „Toto môže byť predmet, ktorý vyhodím zajtra.“ A čakala som až do nasledujúceho rána, aby som ho vyhodila. Na druhý deň som na to úplne zabudla, tak som na tretí deň vyhodila dve veci...

Ak mám byť úprimná, nevydržala som to ani dva týždne. Nie som veľmi vytrvalá, nedokážem postupovať za svojím cieľom po malých krôčikoch. Ak tiež patríte

k ľuďom, čo si urobia úlohy tesne pred posledným termínom, platí pre vás to isté: tento prístup jednoducho nefunguje. Okrem toho, hoci som zahadzovala jeden predmet denne, po nákupoch som prinášala domov niekoľko položiek naraz. Rýchlosť, s akou som likvidovala, nedokázala držať krok s tempom, akým som získavala nové veci. Čoskoro som sa musela vyrovnáť s nevelmi povzbudivým faktom: môj priestor bol stále preplnený. A úplne som zabudla na pravidlo jednej položky denne.

Z vlastnej skúsenosti vám teda vravím, že nikdy svoj dom skutočne neupracete, ak to robíte len polovičato. Ak ste ako ja – nie príliš usilovný, vytrvalý typ človeka, potom vám odporúčam vynasnažiť sa dosiahnuť dokonalosť iba raz. Mnoho ľudí by mohlo protestovať, keď použijem slovo „dokonalosť“. Budú trvať na tom, že je to nedosažiteľný cieľ. Ale nebojte sa. Upratovanie je koniec koncov len fyzický akt. Prácu, ktorú zahŕňa, možno rozdeliť na dva druhy: rozhodovanie o tom, či niečo vyhodiť alebo nie, a rozhodovanie, kam to dať. Ak zvládnete tieto dve veci, ste na najlepšej ceste k dokonalosti. Objekty možno spočítať. Musíte sa len pozrieť na všetky predmety, na jeden po druhom, a rozhodnúť sa, či si ich chcete nechať alebo nie, a kam s nechcenými vecami. To je všetko. Nie je ťažké upratať dokonale a naraz. Vlastne to dokáže urobiť každý. A ak chcete predísť jojo efektu, je to jediný spôsob, ako to docieľiť.

V okamihu, keď začnete, zmeníte svoj život

Už sa vám niekedy stalo, že ste sa v noci pred skúškou nedokázali učiť a pustili ste sa do horúčkovitého upratovania? Priznám sa, mne sa to stalo. Vlastne sa mi to stávalo pravidelne. Nahádzala som hromady letákov zo svojho stola do smetného koša. Keď som sa rozbehla, nebola som schopná prestať, nuž som pozbierala učebnice a papiere, rozhádzané po podlahe, a začala som ich ukladať do knižnice. Na záver som otvorila zásuvku na stole a pustila som sa do ukladania pier a ceruziek. Ani som sa nenazdala a bolo pol tretej ráno. Premohol ma spánok, prebrala som sa až o piatej ráno, a až potom som otvorila učebnicu a poháňaná panikou som sa pohrúžila do štúdia.

Myslela som si, že predskúškové nutkavé upratovanie je mojím výstrelkom, ale neskôr som sa stretla s mnohými ľuďmi, čo robia to isté, a uvedomila som si, že je to bežný jav. Mnoho ľudí nutkavo upratuje, keď sa ocitne pod tlakom, ako napríklad tesne pred skúškou. Ale to nutkanie nevzniká preto, lebo si chcú upratať svoj priestor. Vynára sa, pretože potrebujú dať do poriadku „niečo iné“. Ich mozog sa dožaduje toho, aby študovali, ale keď si všimne preplnený priestor, prepne sa do režimu „Musím upratať svoju izbu“. Skutočnosť, že nutkavé upratovanie zriedka pokračuje po prekonaní krízovej situácie, len dokazuje moju teóriu. Po skúške

sa vašeň pretavená do upratovania rozptýli a život sa vráti do normálu. Človek prestane uvažovať nad upratovaním. Prečo? Pretože problém, teda potrebu učiť sa na skúšku „upratal“.

To však neznamená, že upratanie izby skutočne upokojilo vašu ustarostenú myseľ. Aj keď vás to dočasne osvieži, úľava vám dlho nevydrží, pretože ste nevyriešili skutočnú príčinu svojho strachu. Ak sa dáte oklamať dočasnou úľavou, ktorú ste dosiahli uprataním svojho fyzického priestoru, nikdy nerozpoznáte potrebu upratať si svoj psychologický priestor. To platilo pre mňa. Rozptýlila som sa „potrebou“ upratať si izbu a potom mi trvalo veľmi dlho, než som sa pustila do štúdia. Niet divu, že som mala vždy hrozné známky.

Predstavte si neupratanú izbu. Neporiadok v nej nezvniká sám od seba. Vy, človek, ktorý v nej žije, robíte neporiadok. Hovorí sa, že „rozhádzaná miestnosť rovná sa rozhádzaná myseľ“. Pozerám sa na to takto: Existuje viac príčin neporiadku, než len tá fyzická. Viditeľný neporiadok odvracia našu pozornosť od jeho skutočného zdroja. Upratovanie je inštinktívny reflex, ktorý odpúta našu pozornosť od jadra problému. Ak sa neviete uvoľniť ani v čistej a upratanej izbe, zamyslíte sa nad svojimi pocitmi úzkosti. Možno zistíte, čo vás v skutočnosti trápi. Ak je vaša izba čistá a prehľadná, nemáte inú možnosť, než skúmať svoj vnútorný stav. Uvedomíte si všetky problémy, ktorým ste sa vyhýbali a ste nútení

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

sa s nimi vyrovnáť. Keď začnete upratovať, prinúti vás to resetovať svoj život. Váš život sa začne vďaka tomu meniť. Práve preto by ste mali svoj dom upratať rýchlo. Umožní vám to čeliť problémom, ktoré sú skutočne dôležité. Upratovanie je len nástroj, nie konečný cieľ. Pravým cieľom by malo byť vytvorenie životného štýlu, po ktorom najviac túžite, hneď ako upracete svoj dom.

Experti na skladovanie sú škrečkovia

Aký problém vám zide na myseľ ako prvý, keď uvažujete o upratovaní? Mnohí odvetia: úložný priestor. Moji klienti často chcú, aby som ich naučila, kam čo dať. Verte mi, môžem im poradiť, ale bohužiaľ, to nie je skutočný problém. Skutočná pasca sa skrýva v pojme „skladovanie“. Články o tom, ako organizovať a ukladať veci vždy sprevádzajú frázy, vďaka ktorým by to malo vyznievať jednoducho, ako napríklad „upratať svoj priestor vo veľmi krátkom čase“ alebo „upratovať rýchlo a jednoducho.“ Je prirodzené rozhodnúť sa pre ľahšiu cestu, a väčšina ľudí sadne na lep metódam skladovania, ktoré sľubujú rýchle a pohodlné odstránenie viditeľného neporiadku. Musím sa priznať. Aj ja som v minulosti padla za obeť „mýtu o ukladaní“.

Už ako škôlkarka som vášnivo rada čítala časopisy pre ženy v domácnosti a vždy, keď som dočítala článok o tom, ako sa zbavovať nepotrebných vecí, každý návrh som

vyskúšala. Škatule na vreckovky som prerobila na zásuvky a rozbila som svoje prasiatko, aby som nakúpila šikovné pomôcky na skladovanie. Počas prvého stupňa strednej školy som sa cestou domov zastavila v obchode pre domácich majstrov alebo som si v stánku prezerala časopisy s najnovšími výrobkami. Ako stredoškoláčka som dokonca telefonovala výrobcom mimoriadne zaujímavých predmetov a otravovala som slečny na recepcii, aby mi porozprávali, ako ich vynašli. Poslušne som používala pomôcky na skladovanie, aby som si usporiadala všetky svoje veci. Potom som nad nimi stála a obdivovala výsledok svojej usilovnosti. Bola som spokojná, ako príjemne zrazu svet vyzerá. Vďaka tejto skúsenosti môžem čestne vyhlásiť, že úložné metódy a systémy neriešia problém s neporiadkom. Nakoniec zistíte, že sú len povrchnou odpoveďou.

Keď som sa konečne spamätala, uvedomila som si, že moja izba stále nie je uprataná, hoci je plná regálov na časopisy, políc, zásuviek, priehradiek a ďalších skladovacích pomôcok každého druhu. „Prečo mám zo svojej izby stále pocit, že je neuprataná? Veď som vložila toľko energie do organizovania a ukladania všetkých vecí,“ premýšľala som. Zúfalá som sa zahľadela na obsah skladovacích jednotiek a zrazu ma osvietilo. Väčšinu vecí v nich som nepotrebovala. Myslela som si, že som upratala, v skutočnosti som však iba strácala čas odpratávaním vecí z dohľadu, ukrývaním predmetov, ktoré som

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

nepotrebovala, pod pomyselnú pokrievku. Schovávanie vecí vytvára ilúziu, že neporiadok je vyriešený. Ale skôr či neskôr sú všetky skladovacie pomôcky plné, miestnosť opäť preteká vecami a potrebujete nové a „jednoduché“ spôsoby skladovania, čo vytvára negatívnu špirálu. Práve preto sa upratovanie musí začať vyhadzovaním. Musíme sa cvičiť v sebaovládaní a odolať ukladaniu vecí, kým sme neskončili s rozdelením na to, čo si naozaj chceme a potrebujeme ponechať.

Zorad'ujte podľa druhu, nie podľa miesta

Upratovanie som začala seriózne študovať ako stredoškôlčička, a v podstate sa skladalo z opakovanej praxe. Každý deň som vyčistila jedno miesto – svoju vlastnú izbu, izbu môjho brata, izbu mojej sestry, kúpeľňu. Každý deň som plánovala, kde poupratujem, a vyhlásila som sólovú kampaň, ktorá sa veľmi nelíšila od sezónnych výpredajov. „Piateho každý mesiac je obývačkový deň! Dnes je špajzový deň. Zajtra dobyjem kúpeľňové skrinky!“

Tohto zvyku som sa nezriekla ani ako vysokoškôlčička. Keď som prišla domov, zamierila som rovno na miesto, ktoré som sa rozhodla v ten deň upratať, ani som sa neprezliekla zo školskej uniformy. Ak boli mojím cieľom plastové zásuvky v kúpeľňovej skrinke, otvorila som dvierka a vysypala všetko von, postupovala som od jednej k druhej. Nevynechala som vzorky mejkapu,

mydlá, zubné kefky ani žiletky na holenie. Potom som ich roztriedila podľa kategórií, poukladala do rozdeľovačov, a vrátila do zásuvky. Na záver som sa pokochala úhľadne zorganizovaným obsahom a prešla som k ďalšej zásuvke. Ochotne som presedela na podlahe celé hodiny a triedila veci v skrinkách, kým ma matka nezavolala na večeru.

Jedného dňa som triedila obsah zásuviek v skrini v hale, keď som sa začudovala. „To musí byť tá istá zásuvka, ktorú som upratovala včera,“ pomyslela som si. Nebola, ale vnútri bolo to isté: vzorky mejkapu, mydlá, zubné kefky a žiletky na holenie. Roztriedila som ich podľa kategórií, uložila do priehradiek a vrátila ich do zásuvky, rovnako ako deň predtým. A práve v tej chvíli som si to uvedomila: Upratovať podľa miesta je fatálna chyba. Hanbím sa priznať, že mi trvalo tri roky, než som to pochopila.

Mnohí ľudia sú prekvapení, keď počujú, že tento zdánlivo pochopiteľný postup je vlastne pasca. Jadro problému spočíva v tom, že ľudia často ukladajú rovnaký typ vecí na viac ako jedno miesto. Keď upratujeme každé miesto zvlášť, nevidíme, že opakujeme rovnakú prácu na mnohých miestach, a uviazneme v začarovanom kruhu upratovania. Aby sme tomu zabránili, odporúčam upratovať podľa kategórie. Napríklad, namiesto toho, aby ste sa rozhodovali, ktorú izbu dnes budete upratovať, stanovte si cieľ, ako napríklad „oblečenie dnes, knihy

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

zajtra“. Jedným z dôvodov, prečo toľkí ľudia zlyhávajú pri upratovaní, je to, že máme príliš veľa vecí. Tento prebytok spôsobuje naša nevedomosť. Nevieme, koľko veľa vecí v skutočnosti vlastníme. Keďže skladujeme jednu a tú istú položku na rôznych miestach v dome a upratujeme na nich len raz za čas, nikdy si neuvedomíme ich súhrnné množstvo, a preto nemôžeme nikdy skončiť. Ak chcete uniknúť tejto negatívnej špirále, upratujte podľa kategórie, nie podľa miesta.

Neprišpôbujte metódu svojej osobnosti

V príručkách upratovania sa často tvrdí, že príčina neporiadku sa líši v závislosti od osoby, a preto by sme si mali zvoliť metódu, ktorá najlepšie vyhovuje nášmu osobnostnému typu. Na prvý pohľad vyzerá tento argument presvedčivo. „Tak preto si nedokážem udržať izbu v poriadku,“ pomyslíme si. „Metóda, ktorú som použila, nevyhovuje mojej povahe.“ Môžeme si prezrieť užitočnú tabuľku, v ktorej sa dozvieme, aká metóda funguje pre lenivých ľudí, zaneprázdnených ľudí, priberčivých ľudí alebo nenáročných ľudí, a vyberieme si najvyhovujúcejšiu.

Raz som sa pustila do skúmania tohto delenia metód upratovania podľa charakterového typu. Čítala som knihy o psychológii, zhovárala sa s klientkami o ich krvných skupinách, povahách ich rodičov, atď, a dokonca som skúsila veštenie. Za približne päť rokov zbierania

podkladov som však zistila, že vôbec nemá zmysel meniť metódu tak, aby vyhovovala vašej osobnosti. Väčšina ľudí je lenivá upratať. Sú tiež zaneprázdnení. Pokiaľ ide o to, či je niekto vyberavý alebo nie – každý je v istých oblastiach puntičkársky a pedantný, a v iných nie. Skúmala som navrhnuté osobnostné kategórie a uvedomila som si, že sa hodím do všetkých. Nuž podľa čoho teda kategorizovať dôvody neporiadnosti rôznych ľudí?

Zvyčajne sa snažím zaradiť úplne všetko do nejakej kategórie. Asi preto, že som strávila toľko času premýšľaním, ako čo upratať. Keď som začínala ako konzultantka, pracovala som veľmi tvrdo na kategorizácii klientov a prispôsobila som svoje služby tak, aby vyhovovali každému typu. Zo spätného pohľadu však vidím, že som mala postranné motívy. Predstavovala som si, že vďaka komplexnému prístupu, pozostávajúcemu z rôznych metód pre rôzne typy ľudí, budem vyzerat profesionálnejšie. Po starostlivom zvážení som však dospela k záveru, že je oveľa zmyslupľnejšie kategorizovať ľudí podľa ich skutkov než podľa nejakej všeobecnej osobnostnej črty.

Ak k tomu budete pristupovať takto, môžete ľudí, ktorí si nevedia udržať poriadok, rozdeliť len na tri typy: typ „Nemôžem to vyhodiť“, typ „Nemôžem to dať naspäť“ a typ „Kombinácia prvých dvoch“. Pri pohľade na svojich klientov som si ďalej uvedomila, že deväťdesiat percent z nich spadá do tretej kategórie typu „Nemôžem to vyhodiť, nemôžem to dať naspäť“, kým zvyšných desať percent

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

spadá do kategórie typu „Nemôžem to dať naspäť“. Ešte som nenašla čistý typ „Nemôžem to vyhodiť“, pravdepodobne preto, že každý, kto nemôže nič vyhodiť, čoskoro nazhromaždí toľko vecí, že mu skladovací priestor kapacitne nestačí. Pokiaľ ide o tých desať percent, ktoré dokážu veci vytriediť, ale nevedia ich vyhadzovať, majú zvyčajne potenciál vyprodukovať najmenej tridsať vriec odpadkov, ak svoj prístup dokážu zmeniť.

Podstatné je, že pred upratovaním si musíte poradiť s vyraďovaním bez ohľadu na typ osobnosti. Ak moji klienti tento princíp pochopia, nemusím meniť obsah toho, čo ich učím, len preto, aby to vyhovovalo ich osobnostnému typu. Všetkých učím rovnaký prístup. Samozrejme to, ako to jednotlivcom vysvetlím a ako to klient použije v praxi, sa líši, pretože každý človek je rovnako unikátny ako štýl, akým si zariadi svoj dom. Avšak identifikovanie týchto rozdielov či vytváranie zložitých kategórií ma nemusí trápiť. Efektívne upratovanie zahŕňa iba dva základné kroky: vyhadzovať a rozhodnúť sa, kam veci uložiť. A vyhadzovanie je vždy na prvom mieste. Tento princíp sa nemení. Zvyšok závisí od úrovne čistoty, ktorú chcete dosiahnuť.

Urobte z upratovania výnimočnú udalosť

Začínam svoj kurz týmito slovami: Upratovanie je výnimočná udalosť. Nevenujte sa mu každý deň. Zvyčajne

nasleduje okamih ohromeného ticha. Samozrejme, že existuje nespočetne veľa názorov na upratovanie, a hoci som vypracovala vyčerpávajúcu štúdiu na túto tému, nemám šancu poznať každý jeden z nich. Preto sa to, čo hovorím, vzťahuje len na moju vlastnú metódu. Napriek tomu mi dovoľte, aby som zopakovala: Upratovať by sa malo iba raz. Alebo, presnejšie povedané, upratovať treba na jeden šup, je nutné poupratovať raz a navždy v jednom časovom období.

Ak si myslíte, že upratovanie je nekonečná práca v domácnosti, ktorú treba robiť každý deň, veľmi sa mýlite. Existujú dva typy upratovania – „každodenné upratovanie“ a „mimoriadne upratovanie“. Denné upratovanie, ktoré sa skladá z použitia niečoho a uloženia späť na svoje miesto, bude vždy súčasťou nášho života, a to až dovtedy, kým budeme musieť používať odevy, knihy, písacie potreby atď. Účelom tejto knihy je však inšpirovať vás, ako sa vyrovnáť s „mimoriadnou udalosťou“ – uprataním vášho domu, a to čo najskôr.

Ak úspešne dokončíte túto jednorazovú úlohu, získate životný štýl, o ktorý sa snažíte, a vychutnáte si čistý a usporiadaný priestor podľa vášho výberu. Môžete s rukou na srdci prisahať, že si užívate, keď vás obklopujú toľké veci, že si ani nespomínate, čo všetko máte? Väčšina ľudí zúfalo potrebuje upratať svoj dom. Bohužiaľ, veľa z nich to nepochopí ako „mimoriadnu udalosť“, a namiesto toho sa uspokojí s miestnosťami

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

pretvorenými na akési skladiská. Prejdú desaťročia a oni sa neúspešne snažia udržiavať poriadok tak, že každý deň upratujú.

Verte mi. Kým svoj dom jednorazovo nepoupratujete, každý pokus o denné upratovanie je odsúdený na neúspech. Naopak, len čo dáte svoj dom do poriadku, upratovanie sa stane veľmi jednoduchou úlohou. Dáte veci späť tam, kam patria. Vlastne to budete robiť podvedome a osvojíte si to ako zvyk. Používam termín „mimoriadna udalosť“, pretože je veľmi dôležité poupratovať čo najrýchlejšie, kým máte povznesenú náladu. Koniec koncov, nie je žiaduce, aby ste zostali v stave trvalého vzrušenia.

Možno vás prepadnú obavy, že keď sa táto akcia skončí, váš priestor sa bude opäť topiť v neporiadku. Možno veľa nakupujete a predstavujete si, že sa vám budú znovu hromadiť veci. Uvedomujem si, že padne záťažko tomu uveriť, ak ste to nikdy neskúšali, ale len čo dokončíte dramatické upratovanie, nebudete mať viac ťažkosti s tým, ako uložiť veci späť tam, kam patria, alebo pri rozhodovaní o tom, kam uložiť nové veci. Hoci to znie neveriteľne, musíte len raz zažiť stav úplného poriadku, aby ho bolo možné udržať. Všetko, čo musíte urobiť, je nájsť si čas, sadnúť si a preskúmať každú vec, ktorú vlastníte, rozmyslieť si, či si ju chcete ponechať alebo ju vyhodíte, a potom sa rozhodnúť, kam dať to, čo si ponecháte.

Už ste si niekedy povedali: „Ja som ľavá na upratovanie“ alebo „Nestojí to za námahu; narodila som sa ako

bordelárka“? Mnoho ľudí v sebe žíví takéto negatívne sebahodnotenie niekoľko rokov. Zmizne v okamihu, keď zažijú vlastný dokonale čistý priestor. Táto drastická zmena vnímania seba samého, viera, že dokážete čokoľvek, ak si na to nastavíte svoju myseľ, zmení vaše správanie i životný štýl. Presne preto moje študentky nikdy nezažijú jojo efekt. Ak raz pocítite silný dojem z dokonale uprataného priestoru, ani vy sa nikdy nevrátite k neporiadku. Áno, mám na mysli vás!

Azda to vyznieva ako niečo príliš ťažké, ale úprimne vám vravím, že je to celkom jednoduché. Keď upratujete, máte do činenia s vecami. Veci sa ľahko zbavíte, ľahko ich premiestnite. Dokáže to hocikto. Váš cieľ je jasný a je blízko. V okamihu, keď ste dali všetko na svoje miesto, prekročili ste cieľovú čiaru. Na rozdiel od práce, štúdia alebo športu tu netreba porovnávať svoj výkon s nikým iným. Vy ste kritériom. Alebo ešte lepšie, jediná vec, ktorá sa každému zdá ako najťažšia – pokračovať v upratovaní – je úplne zbytočná. Stačí sa len raz rozhodnúť, kam dať veci.

Nikdy neupratujem svoju izbu. Prečo? Lebo som ju už raz upratala. Upratujem len raz, niekedy dvakrát ročne, a trvá mi to zakaždým asi hodinu. Ťažko mi padne uveriť, koľko dní som strávila upratovaním bez toho, aby som videla trvalé výsledky. Teraz som šťastná a spokojná. Mám čas, aby som si blažene vychutnávala svoj pokojný priestor, kde je ešte aj vzduch svieži a čistý; mám čas

Prečo vo svojom dome nedokážem udržať poriadok?

na to, aby som sedela a popíjala bylinkový čaj a premýšľala o uplynulom dni. Keď sa obzriem okolo seba, pohľad mi padne na obraz zo zámoria, ktorý obzvlášť milujem a na vázu v rohu, plnú čerstvých kvetov. Aj keď nemám k dispozícii veľký priestor, zobia ho iba tie veci, ktoré ma hrejú pri srdci. Môj životný štýl mi prináša radosť.

Chceli by ste takto žiť aj vy?

Je to jednoduché, ak viete, ako dať svoj domov skutočne do poriadku.

Najprv
povyhadzujte

||

Naraz, rýchlo a dokonale

Myslíte si, že ste všetko a dokonale upratali, ale o niekoľko dní si všimnete, že vaša izba začína byť opäť preplnená. Ako plynie čas, zhromažďujete stále viac vecí, a než sa nazdáte, váš priestor sa vráti do pôvodného stavu. Tento jojo efekt spôsobujú neúčinné metódy, ktoré riešia upratovanie iba spoločne. Ako som sa už zmieniła, je len jeden spôsob, ako uniknúť tejto negatívnej špirále – upratať efektívne, naraz, tak rýchlo, ako je to možné, a nastoliť tak vo vašom priestore dokonalý poriadok. Ale ako to prispieva k vytvoreniu správneho myšlienkového nastavenia?

Keď úplne upracete svoj priestor, zmeníte svoje prostredie. Zmena je taká veľká, že máte pocit, ako by ste žili v úplne inom svete. Hlboko to ovplyvní vašu myseľ a vyvolá to silný odpor k návratu k predchádzajúcemu stavu preplnenosti. Kľúčom k úspechu je, aby zmena prišla tak náhle, že zažijete aj úplnú zmenu pohľadu na svet. Rovnaký efekt nemožno dosiahnuť, ak je proces postupný. Nikdy.

Na dosiahnutie náhlej zmeny, ako je táto, musíte použiť najúčinnější spôsob upratovania. V opačnom prípade uplynie celý deň a vy nijako nepokročíte. Čím viac času to zaberie, tým unavenejší budete, a tým pravdepodobnejšie sa vzdáte, keď budete len v polovici. Keď sa veci znovu nahromadia, uviaznete v zostupnej špirále. Zo skúseností viem, že „rýchlo“ znamená asi pol roka. To sa môže zdať ako dlhá doba, ale je to iba šesť mesiacov z celého

vášho života. Po dokončení tohto procesu zažijete, aké to je mať dokonale upratané, a zbavíte sa navždy mylného predpokladu, že to nezvládnete.

Ak chcete dosiahnuť najlepšie výsledky, vyžadujem, aby ste sa pridržali bez výnimky nasledujúceho pravidla: Upratujte v správnom poradí. Už som spomínala, že sú len dve úlohy, ktoré s tým súvisia – vyhadzovať a rozhodnúť sa, kam uložiť veci. Len dve – ale najprv treba povyhadzovať. S tým treba začať. Uistite sa, že ste úplne dokončili prvú úlohu predtým, než začnete ďalšiu. Ani nepomyslite na ukladanie, kým ste nedokončili proces vyradovania. Nedodržanie tohto poradia je jeden z dôvodov, prečo mnoho ľudí nikdy nedosiahne trvalý pokrok. V polovici vyradovania začnú premýšľať o tom, kam dať veci. Len čo si pomyslia: „Zaujímalo by ma, či sa to vojde do tejto zásuvky,“ proces vyradovania sa zastaví. Môžete rozmýšľať o tom, kam umiestniť veci, ale až vtedy, keď ste sa zbavili všetkého, čo nepotrebuje.

Aby sme to zhrnuli, tajomstvo úspechu je urobiť poriadok na jeden záťah, čo najrýchlejšie a najúplnejšie, a začať vyhadzovaním.

Než začnete, predstavte si,
čo chcete dosiahnuť

Teraz chápete, prečo je dôležité, aby ste najprv vyradili všetko nepotrebné, než začnete premýšľať o tom, kam

uložiť veci. Ale začať vyhadzovať a vôbec vopred nerozmýšľať, to by bolo, akoby ste sa vrhli po hlave do negatívnej špirály neporiadku. Namiesto toho začnite tým, že si vytýčite cieľ. Musí byť nejaký dôvod, prečo ste siahli po tejto knihe. Čo vás ako prvé motivovalo pre upratovanie? Čo myslíte, že upratovaním získate? Predtým, než začnete vyhadzovať veci, doprajte si čas a starostlivo si to premyslite. Vizualizujte si váš ideálny životný štýl. Ak tento krok vynecháte, nielenže to zabrzdí celý proces, ale zvýši sa aj riziko jeho efektu. Ciele ako „Chcem žiť bez neporiadku“ alebo „Chcem byť schopná zbavovať sa vecí“ sú príliš široké. Musíte si to premyslieť oveľa hlbšie. Zamyslite sa nad konkrétnymi podmienkami, takže si budete vedieť živo predstaviť, aké by to bolo žiť v priestore bez neporiadku.

Jedna asi dvadsaťročná klientka definovala svoj sen ako „ženskejší životný štýl.“ Bývala v neupratanej izbe so vstavanou skriňou a troma radmi políc rôznej veľkosti. Mal by tam byť dostatok úložného priestoru, ale bez ohľadu na to, kam som sa otočila, videla som iba neporiadok. Skriňa bola taká prepchatá, že nedokázala zavrieť dvere a oblečenie sa tlačilo von z množstva zásuviek ako plnka z hamburgera. Na garniži nad okenným výklenkom viselo toľko kusov oblečenia, že ani nepotrebovala záclony. Podlaha a posteľ boli pokryté košmi a vrecami s časopismi a papiermi. Keď sa moja klientka večer vrátila z práce, presťahovala veci z postele na podlahu, a keď sa

prebudila, preložila ich späť na posteľ, aby mohla prejsť k dverám a ísť do práce. Jej životný štýl nebolo možné označiť za „ženský“ ani v najbujnejšej fantázii.

„Čo myslíte ‚ženským životným štýlom‘?“ spýtala som sa. Hodnú chvíľu rozmýšľala, než konečne zareagovala.

„No, keď prídem domov z práce, podlaha by mala byť prázdna, bez neporiadku... a moja izba uprataná ako hotelový apartmán, aby nič nezavadzalo vo výhľade. Chcela by som mať na posteli ružovú deku a bielu lampu v starožitnom štýle. Kým pôjdem do postele, chcela by som sa vykúpať, zapáliť aromatickú sviečku a počúvať klasickú klavírnu alebo husľovú hudbu, zatiaľ čo by som cvičila jogu a pila bylinkový čaj. Chcela by som uvoľnená zaspávať a cítiť okolo seba priestor.“

Jej opis bol taký živý, ako by naozaj takto žila. Je dôležité dosiahnuť tento stupeň konkrétnosti pri vizualizácii ideálneho životného štýlu. Ak sa vám to zdá ťažké a neviete si predstaviť spôsob života, ktorý by ste chceli viesť, skúste sa pozrieť do časopisov o výzdobe interiéru na fotografie, ktoré vás upútajú. Návšteva takzvaných modelových domov môže byť tiež užitočná. Ak uvidíte niekoľko domov, pomôže vám to precítiť, čo sa vám páči. Mimochodom, klientka, ktorú som opísala vyššie, si teraz skutočne po kúpeli vychutnáva aromaterapiu, klasickú hudbu a jogu. Dostala sa zo zajatia neporiadku a podarilo sa jej dosiahnuť ženský životný štýl, po akom túžila.

Keď si teraz viete predstaviť životný štýl, o ktorom snívate, nastal už čas prejsť k vyradačovaniu? Nie, ešte nie. Chápem vašu netrpezlivosť, ale aby sme zabránili jojo efektu, musíte napredovať postupne, krok za krokom, kým sa pustíte do tejto jednorazovej udalosti. Ďalším krokom je zistiť, prečo chcete takto žiť. Pozrite sa na svoje poznámky o životnom štýle, akým chcete žiť, a znovu sa zamyslite. Prečo si chcete pred spaním užívať aromaterapiu? Prečo chcete počúvať klasickú hudbu, zatiaľ čo cvičíte jogu? Ak sú odpovede: „Pretože sa chcem uvoľniť pred spaním“ a „Chcem cvičiť jogu, aby som schudla,“ spýtajte sa sama seba, prečo si chcete oddýchnuť, a prečo chcete schudnúť. Možno budú vaše odpovede znieť: „Nechcem byť unavená, keď pôjdem na druhý deň do práce“ a „Chcem držať diétu, aby som bola krajšia.“ Opýtajte sa znova samy seba: „Prečo?“ po každej odpovedi. Zopakujte to trikrát až päťkrát po každej otázke.

Keď budete pokračovať v skúmaní dôvodov v pozadí vášho ideálneho životného štýlu, dospejete k jednoduchému zisteniu. Jediný cieľ, ktorý sledujete pri oboch druhoch práce, pri vyradaovaní a ponechávaní si vecí, je byť šťastný. Zdanlivo je to samozrejmé, ale je dôležité prejsť týmto uvedomením a preniesť ho aj do svojho srdca. Než začnete s upratovaním, pozrite sa na životný štýl, o ktorý sa snažíte, a spýtajte sa sama seba: „Prečo chcem upratať?“ Ak nájdete odpoveď, ste pripravená prejsť k ďalšiemu kroku: preskúmať, čo vlastnité.

Kritériá výberu: Vyvoláva to radosť?

Aké kritérium používate pri rozhodovaní, čo vyhodiť?

Pri vyradovaní vecí existuje niekoľko bežných vzorcov. Jedným z nich je zbaviť sa vecí, keď prestanú byť funkčné, napríklad, keď sa niečo pokazí a nedá sa to opraviť, alebo ak prídete o časť kompletu. Ďalším dôvodom je vyhodiť zastarané veci, ako je oblečenie, ktoré už nie je v móde, alebo veci, týkajúce sa udalostí, ktoré sú už minulosťou. Je ľahké zbaviť sa niečoho, keď je dôvod zrejmý. Ak neexistuje žiadny presvedčivý dôvod, je to oveľa ťažšie. Rozliční experti navrhli kritériá pre odkladanie vecí, s ktorými sa ľudia len ťažko lúčia. Patrí medzi ne pravidlo „Vyhodte to, čo ste nepoužili po dobu jedného roka“ a „Ak sa nemôžete rozhodnúť, zabaľte to do škatule a pozrite sa na to znovu o šesť mesiacov.“ Avšak v okamihu, keď začnete rozmýšľať nad tým, ako vybrať to, čo vyhodíte, ste vlastne výrazne odbočili z vytčeného smeru. Je potom veľmi riskantné pokračovať v upratovaní.

V istom štádiu života som bola doslova „likvidačnou jednotkou“. Keď som v pätnástich objavila knihu *Umenie vyhadzovať*, zamerala som sa na to, ako sa zbavovať vecí, a moje úsilie v oblasti výskumu sa stupňovalo. Vždy som hľadala nové miesta, kde pracovať, či už išlo o izby mojich súrodencov alebo spoločné skrinky v škole. Mala som hlavu plnú tipov na upratovanie, a tiež úplnú,

aj keď zavádzajúcu sebadôveru, že dokážem upratať akékoľvek miesto.

V tom období som sa konkrétne zamerala na to, aby som sa zbavila čo najväčšieho množstva vecí. Pri vyradovaní som použila všetky kritériá, o ktorých som sa dočítala v knihách. Snažila som sa zbaviť oblečenia, ktoré som nenesila po dobu dvoch rokov, odhodila som niečo zakaždým, keď som si kúpila čosi nové, a vyradila som všetko, čím som si nebola istá. Za mesiac som vyhodila tridsať vriec odpadkov. Ale bez ohľadu na to, ako veľa vecí som zlikvidovala, ani jedna izba v dome nevyzerala upratanejšie.

V skutočnosti som zistila, že chodím nakupovať len preto, aby som sa zbavila stresu, ale takto som celkom zlyhávala pri znižovaní celkového počtu svojich vecí. Doma som bola vždy nervózna, neustále som sledila po zbytočných veciach, ktoré by sa dali vyhodiť. Keď som našla niečo nepoužívané, bola som schopná pomstychtivo sa na to vrhnúť a hodiť to do koša. Niet divu, že som začala byť veľmi podráždená a nervózna, a zistila som, že si nemôžem oddýchnuť ani vo vlastnom dome.

Jedného dňa po vyučovaní som otvorila dvere do svojej izby, aby som začala ako obvykle upratať. Pri pohľade na ten neupravený priestor som nakoniec stratila chuť. „Nechcem viac upratať!“ vykričala som. Zvalila som sa doprostred svojej izby a začala som premýšľať. Strávila som tri roky upratovaním a vyradovaním vecí,

ale moja izba stále pôsobila preplnena. *Mohol by mi niekto, prosím, povedať, prečo moja izba nie je uprataná, keď som na tom tak tvrdo pracovala?! Aj keď som to nepovedala nahlas, v duchu som prakticky kričala. V tej chvíli som začula hlas.*

„Prizri sa bližšie, čo tam je.“

Čo tým myslíš? Pozerám sa na to každý deň tak zblízka, že by som do toho mohla vyvrtať dieru. S touto myšlienkou v hlave som na podlahe zaspala. Keby som bola trochu múdrejšia, bola by som si uvedomila ešte predtým, než som prepadla priam neuróze, že ak sa sústredím len na vyhadzovanie vecí, budem nešťastná. Prečo? Pretože by sme si mali vybrať to, čo si chceme nechať, nie to, čoho sa chceme zbaviť.

Keď som sa prebudila, hneď som vedela, čo ten hlas v mojej hlave znamenal. *Prizri sa bližšie, čo tam je.* Tak som sa sústredila na to, čoho sa zbaviť, útočila som na nežiaduce prekážky okolo mňa, že som zabudla chrániť veci, ktoré som milovala a chcela som si ich ponechať. Vďaka tejto skúsenosti som dospela k záveru, že najlepší spôsob, ako vybrať to, čo si chcete nechať, a to, čo treba vyhodiť, je vziať jednotlivé veci do ruky a spýtať sa: „Vyvoláva to vo mne iskru radosti?“ Ak ju pocítite, vec si treba nechať. Ak nie, vyhodiť. To nie je iba najjednoduchšie, ale tiež najpresnejšie kritérium.

Môžete pochybovať o účinnosti týchto vágnych kritérií, ale trik je v tom, ako zaobchádzať s jednotlivými

položkami. Nestačí len otvoriť šatník a rozhodnúť sa po zbežnom pohľade, že zo všetkého, čo je v ňom, máte radosť. Musíte vziať každý kus oblečenia do ruky. Keď sa ho dotknete, vaše telo zareaguje. Jeho odpoveď na každú časť oblečenia je odlišná. Dôverujte mi a skúste to.

Vybrala som si toto kritérium z určitého dôvodu. Napokon, čo je zmyslom upratovania? Ak nie to, že náš priestor a veci v ňom nám môžu priniesť pocit šťastia, potom si myslím, že to vôbec nemá zmysel. Preto je najlepším kritériom pre výber toho, čo si nechať a čo odhodiť, či vás ten predmet urobí šťastnými a spôsobuje vám radosť.

Radi sa obliekate do vecí, ktoré vás netešia?

Zažívate radosť, keď vás obklopujú stohy neprečítaných kníh, ktoré sa nedotkli vášho srdca?

Myslíte si, že vlastniť veci, o ktorých viete, že ich nikdy nepoužijete, vám niekedy prinesie šťastie?

Odpoveď na tieto otázky by mala byť „nie“.

Teraz si predstavte, ako žijete v priestore, ktorý obsahuje iba veci vyvolávajúce radosť. Nie je to životný štýl, o ktorom snívate?

Nechajte si len tie veci, ktoré sú vášmu srdcu blízke. Potom sa odhodlajte a všetky ostatné zlikvidujte. Takto zresetujete svoj život a nalodíte sa na palubu nového životného štýlu.

Iba jedna kategória

Rozhodovanie o tom, čo si ponechať, podľa pocitu radosti, ktorú daná vec vyvolá vo vašom srdci, je najdôležitejším krokom pri upratovaní. Ale aké konkrétne kroky treba podniknúť, aby ste účinne eliminovali prebytok vecí?

Dovoľte mi začať tým, čo nerobiť. Nezačnite vyberať a vyhadzovať podľa miesta. Nepomyslite si: „Upracem spálňu a potom prejdem na obývačku“ alebo „Upracem si zásuvky jednu po druhej odhora nadol.“ Tento prístup je osudný. Prečo? Pretože väčšina ľudí sa neobťažuje ukladať podobné veci na rovnaké miesto.

Vo väčšine domácností sú veci, ktoré patria do rovnakej kategórie, uložené na dvoch alebo viacerých miestach, roztrúsených po celom dome. Povedzme, že začnete so skriňami v spálni. Po dokončení triedenia a vyradovania všetkého, čo v nich bolo, zákonite narazíte na oblečenie, ktoré ste nechali v inej skrini, alebo nájdete kabát prehodený cez kreslo v obývačke. Budete musieť zopakovať celý proces, budete strácať čas a silu, a za takýchto podmienok nemôžete presne odhadnúť, čo si chcete nechať a čoho sa chcete zbaviť. Opakovanie a zbytočne vynaložené úsilie zabíja motiváciu, preto je potrebné vyhnúť sa mu.

Z tohto dôvodu odporúčam, aby ste vždy rozmýšľali v pojme kategória, nie miesto. Pred výberom, čo si

ponechať, pozbierajte všetko, čo patrí do rovnakej kategórie, až do poslednej veci, a všetko položte na jedno miesto. Na demonštráciu potrebných krokov sa vrátme k príkladu šiat, uvedenému vyššie. Začnete tým, že sa rozhodnete začať triediť a vyhadzovať oblečenie. Ďalším krokom je prehľadanie každej miestnosti v dome. Prineste každý kúsok oblečenia, ktorý nájdete, na jedno miesto, a rozložte všetko na podlahu. Potom zdvihnite každý jeden a uvidíte, či vo vás zaiskrí radosť. Výlučne tie kusy šatstva si ponechajte. Tento postup dodržte pre každú kategóriu. Ak máte priveľa oblečenia, vytvorte podkategórie, ako sú topy, nohavice a sukne, ponožky, atď, a preskúmajte svoje oblečenie, vždy len jednu podkategóriu naraz.

Zhromaždenie všetkých vecí na jednom mieste je pre tento proces nevyhnutné, pretože vám to pomôže presne pochopiť, koľko čoho máte. Väčšinu ľudí šokuje množstvo, často najmenej dvojnásobne väčšie ako to, čo si predstavovali.

Ak položíte veci na jedno miesto, môžete porovnať tie, ktoré sú si dizajnovy podobné, takže sa ľahšie rozhodnete, či si ich chcete nechať.

Existuje ďalší dobrý dôvod na to, aby ste vybrali všetky veci rovnakého druhu zo zásuviek, skríň a bielizníkov a rozložili ich na podlahe. Veci uložené mimo dohľad sú totiž nevyužitú. To má za následok, že sa oveľa ťažšie

rozhodujete, či vo vás vyvolávajú radosť alebo nie. Keď ich vytiahnete na denné svetlo a takpovediac ich preberiete k životu, zistíte, že je prekvapivo ľahké posúdiť, či sa dotknú vášho srdca.

Ak sa v rámci upratovania zaoberáte len jedným typom vecí, zrýchľuje to upratovací proces. Takže si nezabudnite prezrieť každú zložku v kategórii, na ktorej pracujete. Nenechajte žiadnu prekĺznuť bez povšimnutia.

Ak začnete „spomienkami“, kúzlo určite zlyhá

Vyštartujete do nového dňa plní chuti upratať, ale než sa nazdáte, slnko zapadá a vy ste veci sotva trochu preriedili. Keď si uvedomíte, kedy ste začali, začnete sa utápať vo výčitkách a zúfalstve. A čo držíte v rukách? Takmer určite je to jeden z vašich obľúbených komiksov, album, alebo iná vec, ktorá len oživuje spomienky.

Radila som vám, že máte začať upratať nie podľa miesta, ale podľa kategórie či druhu, a zhromaždiť všetko naraz na jedno miesto. To však neznamená, že by ste mali začať s akoukoľvek kategóriou, ktorá sa vám zapáči. Stupeň obtiažnosti výberu toho, čo si nechať a čo vyradiť, sa značne líši v závislosti od kategórie. Ľudia, ktorí uviaznu na polceste, tak zvyčajne dopadnú preto, že začnú s vecami, o ktorých sa rozhoduje najťažšie. Veci, ktoré vyvolávajú spomienky, ako sú fotografie, nie sú pre začiatočníkov vhodným začiatočným bodom. Nielenže

je celkový počet vecí v tejto kategórii zvyčajne väčší, než v akejkoľvek inej, ale je aj ďaleko ťažšie rozhodovať o tom, čo si ponechať.

Okrem fyzickej hodnoty vecí existujú tri ďalšie faktory, ktoré im dávajú hodnotu: funkcia, informácia a citová väzba. Keď sa pridá aj prvok vzácnosti, množia sa ťažkosti pri výbere toho, čoho sa máme zbaviť. Ľudia majú problémy s vyhadzovaním vecí, ktoré by mohli aj naďalej používať (funkčná hodnota), ktoré obsahujú užitočné informácie (informačná hodnota), a ktoré predstavujú citové väzby (emocionálna hodnota). Ak je ťažké získať alebo vymeniť tieto veci (vzácnosť), je ešte ťažšie vyhodiť ich.

Proces rozhodovania o tom, čo si ponechať a čo vyhodiť, vám pôjde hladko, ak začnete s vecami, o ktorých sa vám ľahšie rozhoduje. Ako sa budete postupne prepracúvať k náročnejším kategóriám, pôjde vám rozhodovanie lepšie. Šaty sú ideálnou štartovacou skupinou, pretože ich hodnota je veľmi nízka. Na druhej strane majú fotografie a listy nielen vysokú citovú hodnotu, ale tiež sú jedinečné; preto by ste si ich mali ponechať až na koniec. To platí aj pre fotografie, najmä preto, že sa zvyknú zjavovať náhodne pri triedení iných kategórií a na tých najnečakannejších miestach, napríklad medzi knihami a novinami. Najlepšie je postupovať takto: oblečenie ako prvé, potom knihy, noviny, *komono* (zmes všetkého možného) a konečne spomienkové predmety.

Ukázalo sa, že toto pravidlo je najúčinnějšíe, vzhľadom na ťažkosti pri nasledujúcej úlohe: skladovaní. A najmä – ak sa držíme tejto postupnosti, zlepšuje sa náš intuitívny zmysel pre to, ktoré veci v nás vyvolávajú radosť. Ak môžete dramaticky urýchliť rozhodovací proces obyčajnou zmenou v poradí toho, čo vyhodiť, nemyslíte si, že stojí za to vyskúšať to?

Nedovoľte rodine prizerať sa

Upratovací maratón produkuje hromadu odpadkov. V tejto fáze môže väčšiu katastrofu ako zemetrasenie spôsobiť len vstup experta na recykláciu, ktorý vystupuje pod krycím menom „matka“.

Jedna z mojich klientiek, ktorú budem volať ‚M‘, žila s rodičmi a jedným súrodencom. Pred pätnástimi rokmi, keď M bola ešte na základnej škole, sa presťahovali do domu. Nielenže vášnivo rada nakupovala oblečenie, ale uchovávala všetko, čo malo nejakú sentimentálnu hodnotu, ako napríklad školské uniformy a tričká vyrobené pre rôzne akcie. Skladovala ich v škatuliach a tie ukladala na podlahu, až kým nebolo z podlahy vidieť ani kúsok. Trvalo jej päť hodín, kým všetko vytriedila a upratala. Do večera toho dňa naplnila odpadkami pätnásť vriec, vrátane ôsmich vriec oblečenia, pripravila na vyhodenie dvesto kníh, rôznych plyšových hračiek a výrobkov, ktoré urobila v škole. Všetko sme úhľadne

naskladali na podlahu vedľa dverí, ktorú bolo teraz konečne vidieť, a ja som jej vysvetlila veľmi dôležitý bod upratovania.

„Ešte jedno tajomstvo, ako sa zbaviť tohto odpadu, by ste mali poznať,“ začala som, keď sa zrazu otvorili dvere a vošla matka, nesúca podnos s ľadovým čajom. Ach bože, pomyslela som si.

Jej matka položila podnos na stôl. „Ďakujem vám veľmi pekne za pomoc mojej dcére,“ povedala a otočila sa na odchod. V tú chvíľu jej zrak padol na hromadu vrec pri dverách. „Ach, toto všetko idete vyhodiť?“ povedala a ukázala na ružový úbor na jogu na vrchole kopy.

„Neobliekla som si ho dva roky.“

„Naozaj? No, možno ho budem používať ja.“ Začala sa prehrabávať vo vreciach. „Ach, a toto možno tiež.“ Keď odchádzala, niesla si nielen úbor na jogu, ale aj tri sukne, dve blúzky, dve bundy a nejaké písacie potreby.

Keď bolo v miestnosti opäť ticho, odpila som si z ľadového čaju a spýtala sa M: „A ako často cvičí vaša matka jogu?“

„Nikdy som ju pri tom nevidela.“

Skôr, než vošla jej matka, mala som asi povedať toto: „Nedopustíte, aby vaša rodina videla, čo sa tu robí. Ak je to možné, vyneste odpadky sama. Nie je potrebné, aby vaša rodina podrobne vedela, čo vyhadzujete.“

Klientom vrelo odporúčam, nech sa vyhnú tomu, aby rodičia videli, čo vyhadzujú. To neznamená, že sa za to

máte hanbiť. Na upratovaní nie je nič zlého. Avšak rodičov veľmi stresuje pohľad na to, čoho sa ich deti zbavili. Ak zazrú hromadu vyhodенých vecí, rodičov môžu ovládnuť pochybnosti, či ich deti prežijú bez toho, čo vyhodili. Navyše, hoci vedia, že by sa mali radovať z nezávislosti a dospelosti svojho dieťaťa, môže byť pre nich veľmi bolestné vidieť oblečenie, hračky a spomienky z minulosti určené na smetisko, a to najmä v prípade, ak sú to veci, ktoré oni sami dali svojmu dieťaťu. Držte veci určené na vyhodenie mimo dohľadu rodičov – je to ohľaduplné. Vašu rodinu to navyše chráni od nakopenia väčšieho množstva vecí, než potrebujú alebo môžu využiť. Až doteraz sa vaša rodina úplne uspokojila s tým, čo mala. Keď však vidia, čoho ste sa rozhodli zbaviť, môžu sa cítiť vinní za také nehorázne plytvanie, a predmety, ktoré povytahujú z hromady, len zvýšia počet nepotrebných vecí v ich dome. A *mali* by sme sa hanbiť, ak ich nechtiac prinútime, aby niesli toto bremeno.

V drvivej väčšine prípadov je to matka, ktorá mieni donosiť veci po svojej dcére, ale matky zriedka nosia oblečenie, ktoré zachránia z hromady na vyhodenie. Ženy, s ktorými pracujem a ktoré majú medzi päťdesiatkou a šesťdesiatkou, vždy napokon vyhodlia veci po svojich dcérach bez toho, aby ich nosili. Myslím, že by sme sa mali vyhnúť vytváraníu takých situácií, v ktorých sa matkina láska k dcére stáva záťažou. Samozrejme, nie je nič zlé na tom, ak ostatní členovia rodiny využijú veci,

ktoré vy už nepotrebujete. Ak žijete s rodinou, mali by ste sa ich spýtať: „Vidíš tu niečo, čo potrebuješ a mal si to v pláne kúpiť?“ ešte skôr, než začnete upratovať. Ak neskôr náhodou narazíte presne na to, čo potrebujú, dajte im to ako darček.

Ak sa hneváte na svoju rodinu, dôvodom môže byť vaša izba

„Aj keď upracem, zvyšok mojej rodiny zasa urobí neporiadok.“

„Môj manžel je škrečok. Ako ho mám donútiť, aby niečo vyhodil?“

Môže byť veľmi nepríjemné, keď vaša rodina nespupracuje s vašimi pokusmi o vytvorenie „ideálneho“ domova. V minulosti som to zažila už mnoho ráz. Raz ma tak posadlo upratovanie, že mi upratanie vlastnej izby nestačilo. Musela som sa pustiť aj do izieb súrodencov a všetkých ostatných priestorov v dome. A neustále ma frustrovala moja neporiadna rodina. Hlavnou príčinou nešťastia bola spoločná skladovacia skriňa v strede domu. Zdalo sa mi, že vyše polovica z nej je zaprataná nevyužitým a zbytočným haraburdím. Šatníkové tyče boli prepchaté oblečením, ktoré som na mojej matke nikdy nevidela, a očividne nemodernými otcovými oblekmi. Škatule plné bratových manga komiksov pokrývali podlahu.

Počkala som na vhodný čas a položila som majiteľom tých vecí otázku: „Toto už nebudeš používať, však?“ Odpoveď bola buď „Áno, budem,“ alebo: „Vyhodím to sám,“ ale nikdy to neurobili. Zakaždým, keď som sa pozrela do tej skrine, vzdychla som a sťažovala som sa: „Prečo musia všetci hromadiť zbytočné veci? Nedokážu pochopiť, ako tvrdo pracujem, aby som doma ustrážila poriadok?“

Bola som si plne vedomá, že keď ide o upratovanie, som anomália, no nemala som v úmysle dať sa poraziť. Keď moja frustrácia dosiahla vrchol, rozhodla som sa uchýliť ku ľsti. Vytipovala som si veci, ktoré sa mnoho rokov nepoužívali, súdiac podľa ich nemoderného vzhladu, množstva prachu, ktorý sa na nich zhromaždil, a pachu. Presunula som tieto veci v skrinu úplne dozadu a sledovala som, čo sa stane. Ak si nikto nevšimol, že veci chýbajú, postupne som ich jednu po druhej likvidovala, podobne ako keď sa prerieďujú rastliny.

Po troch mesiacoch od prijatia tejto stratégie som sa dokázala zbaviť desiatich vriec plných odpadkov.

Vo väčšine prípadov si to nikto nevšimol, a život pokračoval ako obvykle. Ale keď počet zlikvidovaných vecí dosiahol určitý stupeň, ľuďom začali chýbať. Keď ukázali prstom na mňa, odpovedala som celkom bez ostychu. Moja základná stratégia bola hrať nevedomú.

„Hej, nevieš, kam sa mi podela bunda?“

„Nie.“

Ak ma pritlačili tuhšie, poprela som.

„Mari, si si istá, že si ju nevyhodila?“

„Áno, som si istá.“

„Ach tak. No, zaujímalo by ma, kde by teda mohla byť.“

Ak sa v tomto okamihu vzdali, môj záver bol, že bez ohľadu na to, čo to bolo za vec, nestála za záchranu. Ale ak sa mi ich ešte stále nepodarilo oklamať, priznala som sa.

„Ja viem, že to tu bolo, Mari. Videl som to len pred dvoma mesiacmi na vlastné oči.“ Bola som ďaleko od toho, aby som sa ospravedlňovala za vyhadzovanie ich vecí bez dovolenia, namiesto toho som namietla: „Vyhodila som to namiesto teba, pretože si nebol schopný urobiť to sám.“

Spätne musím priznať, že som bola dosť arogantná. Keď ma raz odhalili, zaplavili ma výčitkami a protestmi, a nakoniec mi zakázali upratovať kdekoľvek inde, než vo vlastnej izbe. Keby som mohla, tak by som sa vrátila v čase a dala si jednu dobrú poza uši, aby som si uvedomila, že mi to nestálo za také smiešne, priam vojnové ťaženie. Vyhodiť bez dovolenia veci, ktoré patria iným ľuďom, to poukazuje na smutný nedostatok rozumu. Hoci takéto lstivé taktiky všeobecne zvyknú uspieť a vyradené veci nikomu nechýbajú, riziko straty dôvery vašej rodiny je príliš veľké. Okrem toho to jednoducho nie je správne. Ak naozaj chcete, aby vaša rodina upratovala, je oveľa jednoduchší spôsob, ako to docieľiť.

Keď mi zakázali upratovať priestor patriaci iným ľuďom, a ja som sa s túžbou po upratovaní mohla uchý-

líť iba do svojej vlastnej izby, dobre som sa rozhliadla a uvedomila si prekvapivý fakt. Našla som oveľa viac vecí, ktoré bolo treba vyradiť, než som si predtým všimla – košela v mojej skrini, ktorú som nikdy nenosila, spolu s nemodernou sukňou, ktorú už viac nebudem nosiť, knihy na policiach, o ktorých som vedela, že ich nepotrebujem. Šokovalo ma, že som trpko obviňovala svoju rodinu z niečoho, čoho sa sama dopúšťam. Nebola som v situácii, aby som mohla kritizovať ostatných, tak som sa posadila na zem so svojimi vrecami na odpadky a zamerala sa na upratovanie vlastného priestoru.

Asi po dvoch týždňoch sa v mojej rodine udiala zmena. Môj brat, ktorý bez ohľadu na to, ako často som sa sťažovala, odmietal niečo vyhodiť, začal dôkladne triediť svoje veci. Za jeden deň zlikvidoval vyše dvesto kníh. Potom sa k nemu pripojili aj moji rodičia so sestrou. Postupne triedili oblečenie a zbytočnosti a zbavovali sa ich.

Nakoniec bola celá moja rodina schopná udržať dom v oveľa väčšom poriadku, než predtým.

Pokojne pracovať na likvidácii vlastných zbytočností je vlastne najlepší spôsob, ako zatočiť s rodinou, ktorá neupratuje. Vtiahnete ich vlastným príkladom do vašej aktivity, začnú vyhadzovať nepotrebné veci a upratovať bez toho, aby ste museli vysloviť jedinú sťažnosť. Môže to znieť neuveriteľne, ale keď niekto začne upratovať, spustí reťazovú reakciu.

Upratovanie vlastného priestoru celkom potichu podnieti ďalšiu zaujímavú zmenu – schopnosť tolerovať určitý stupeň neporiadku medzi členmi rodiny. Keď som už bola spokojná so svojou vlastnou izbou, necítila som viac nutkanie zaoberať sa vecami, ktoré patrili mojim súrodencom alebo rodičom. Keď som si všimla, že sú spoločné priestory ako obývacia izba alebo kúpeľňa špinavé, upratala som ich bez rozmýšľania a neobťažovala som sa o tom zmieniť. Všimla som si, že rovnaké zmeny sa vyskytujú aj u mnohých mojich klientiek.

Ak sa hneváte na svoju rodinu, že je neporiadna, naliehavo vás žiadam, skontrolujte si vlastný priestor, a to najmä vaše skladovacie priestory. Určite nájdete veci, ktoré treba vyhodiť. Nutkanie poukázať na niekoho iného, že neupratuje, je zvyčajne známkou toho, že zanedbávate starostlivosť o svoj vlastný priestor. To je dôvod, prečo by ste mali začať vyhadzovať len svoje vlastné veci. Na koniec si môžete nechať spoločné priestory. Prvým krokom je však pozrieť sa na svoju vlastnú izbu.

Čo nepotrebuje vy, nepotrebuje ani vaša rodina

Moja sestra je o tri roky mladšia než ja. Je tichá a trochu hanblivá, radšej zostane doma a kreslí alebo si číta, než by mala ísť von a stýkať sa s ľuďmi. Niet pochýb o tom, že ona najviac trpela mojím výskumom

upratovania, v ktorom slúžila ako nič netušiaci obeť.

Ako študentka na univerzite som sa sústreďovala na „vyraďovanie“, ale vždy sa našli veci, ktoré mi padlo zaťažko vyhodiť, napríklad tričko, ktoré som mala naozaj rada, ale akosi nevyzeralo dobre. Keďže som sa nemohla prinútiť, aby som sa s ním rozlúčila, znova a znova som si ho skúšala, stojac pred zrkadlom, nakoniec som však bola nútená uznať, že mi prosto nesedí. Ak by bolo úplne nové, alebo by to bol darček od mojich rodičov, cítila by som sa veľmi previnilo pri pomyslení, že ho vyhodím.

V tom čase mi prišla veľmi vhod moja sestra. Metóda „darček pre sestru“ sa javila ako perfektný spôsob, ako sa zbaviť týchto vecí. Keď hovorím „dar“, nemyslím tým, že som ho zabalila ako darček – ani náhodou. S nežiaducim kusom šiat v ruke som vplávala do izby mojej sestry, ktorá ležala na svojej posteli a spokojne si čítala. Vytrhla som jej knihu z ruky a povedala som: „Chceš toto tričko? Dám ti ho, ak chceš.“

Zatvárala sa zmätene a ja som jej zasadila poslednú ranu. „Je úplne nové a naozaj roztomilé. Ale ak ho nepotrebuješ, budem ho musieť vyhodiť. Súhlasíš?“

Moja úbohá, mierna sestra nemala inú možnosť, než povedať: „No, myslím, že si ho vezmem.“

To sa stávalo tak často, že sestra, ktorá takmer nikdy nič nekupovala, mala zrazu skriňu napchatú na prasknutie. Hoci nosila niektoré šaty, ktoré som jej dala, mnoho ďalších mala na sebe len raz, ak si ich vôbec obliekla.

Napriek tomu som jej naďalej dávala „darčeky“. Koniec koncov, bolo to dobré oblečenie a myslela som si, že ju poteší. Uvedomila som si, ako som sa mýlila, až keď som si založila poradenskú firmu a stretla som sa s klientkou, ktorú budem volať ,K’.

K mala okolo dvadsať, pracovala pre kozmetickú firmu a žila v dome. Keď sme preberali jej šaty, všimla som si čosi zvláštne. Napriek tomu, že vlastnila dosť oblečenia, aby zaplnilo jednu veľkú skriňu, čo je priemerne veľký ženský šatník, počet šiat, ktoré sa rozhodla ponechať si, bol neprirodzene malý. Jej odpoveď na otázku: „Vyvoláva to vo mne radosť?“ bola takmer vždy: „Nie.“ Keď som poďakovala každému kusu oblečenia za dobre vykonanú prácu, odovzdala som jej ho, aby ho vyhodila. Nemohla som si nevšimnúť úľavu na jej tvári zakaždým, keď vložila do vreca kus oblečenia. Lepšie som si prezrela kolekciu šiat a zistila som, že šaty, ktoré si chcela ponechať, boli väčšinou pohodlné veci, ako tričká, zatiaľ čo vyradené predstavovali úplne iný štýl: tesné sukne a odhaľujúce topy. Keď som sa jej na to spýtala, povedala: „Dala mi ich staršia sestra.“ Keď vytriedila všetky šaty a ona sa naposledy na ne zahľadela, zamumlala: „Pozrite sa na to. Bola som obklopená toľkými šatami, ktoré sa mi ani nepáčili.“ Sestrine podarúanky zaplnili vyše tretinu jej skrine, ale máloktorý z nich ju tešil. Keďže jej ich sestra dala, nosila ich, nikdy sa jej však nepáčili.

Mne sa to zdá tragické. A to nie je ojedinelý prípad. Pri svojej práci sa stretávam s tým, že mladšie sestry vyhadzujú vždy viac vecí ako staršie. Tento jav určite súvisí s tým, že mladšie deti sú často zvyknuté nosiť vyradené veci. Existujú dva dôvody, prečo si zvyknú mladšie sestry ponechať si oblečenie, ktoré sa im v skutočnosti nepáči. Jedným z nich je, že je ťažké vyhodiť niečo prijaté od člena rodiny. Druhý je ten, že vlastne nevedia, čo sa im páči, nuž sa ťažko rozhodujú, či to majú vyhodiť. Vzhľadom na to, že dostávajú toľko oblečenia od ostatných, naozaj nepotrebujú nakupovať, a preto majú menej príležitostí rozvíjať cit pre to, čo v nich vyvolá radosť.

Nechápte ma zle. Dať veci, ktoré vy nemôžete použiť, iným, ktorí môžu, je výborný nápad. Nielen že je to ekonomické, môže byť tiež zdroj veľkej radosti vidieť, že tieto veci sa využívajú a niekto vám blízky si ich cení. Ale to nie je to isté ako vnútiť veci svojim rodinným príslušníkom, pretože sa ich nedokážete zbaviť. Či je obeťou súrodenec, rodič alebo dieťa, tento konkrétny zvyk by sa mal zakázať. Aj keď sa moja sestra nikdy nestážovala, som si istá, že musela mať zmiešané pocity, keď prijala môj podarúnek. V podstate som na ňu jednoducho preniesla svoju vinu za to, že nie som schopná zbaviť sa nejakých šiat. Pri spätnom pohľade to bolo dosť ohavné.

Ak chcete niečo vyhodiť, nenúťte ľudí, aby si to bezpodmienečne vzali, a netlačte na nich tak, že v nich

vyvoláte pocit viny. Zistite si vopred, čo sa im páči, a ak nájdete niečo, čo vyhovuje tým kritériám, potom by ste im to mali ukázať. Môžete im to tiež ponúknuť pod podmienkou, že to je niečo, za čo by boli v obchode ochotní zaplatiť. Musíme brať ohľad na ostatných, pomôcť im, aby sme ich nezaťažili väčším množstvom vecí, než potrebujú alebo môžu použiť.

Upratovanie je dialóg so sebou samým

„Konmari, chceli by ste si postáť pod vodopádom?“

Dostala som pozvanie od klientky, očarujúcej ženy, ktorá bola stále aktívnou obchodnou manažérkou a zariadenou lyžiarkou a turistkou, a to aj vo veku sedemdesiatštyri rokov. Praktizovala meditácie pod tečúcou vodou viac ako desať rokov, a zdalo sa, že si to skutočne užíva. Len tak mimochodom utrúsila poznámku: „Idem pod vodopád,“ akoby sa chystala do kúpeľov. No v skutočnosti miesto, na ktoré ma vzala, nebolo vhodné pre začiatočníkov na úvodnom zraze. Z ubytovne sme odišli o šiestej ráno, vyšplhali sme sa po horskej cestičke, preliezli sme plot a prebrodili riečku, kde nám rútiaca sa voda siahala až po kolená, až sme konečne dorazili k opustenému vodopádu.

Ale nenačala som túto tému, pretože by som chcela zaviesť túto osobitnú formu zábavy. Skôr som prostredníctvom tejto skúsenosti objavila, že existuje významná

podobnosť medzi meditáciou pod vodopádom a upratovaním. Keď stojíte pod vodopádom, jediný počuteľný zvuk je hukot vody. Ako vás kaskáda bombarduje, pocit bolesti čoskoro zmizne a necitlivosť sa rozšíri do celého tela. Potom vás pocit tepla začne hriať zvnútra i zvonka, a vy sa dostanete do meditatívneho tranzu. Aj keď som nikdy predtým neskúšala túto formu meditácie, pocit, ktorý vyvolávala, sa mi zdal nesmierne povedomý. Pripomínal mi to, čo prežívam, keď upratujem. Aj keď to nie je celkom stav meditácie, niekedy, keď upratujem, môžem sa pokojne rozprávať s mojím ja. Starostlivo posudzujem každú vec, aby som zistila, či vo mne vyvoláva radosť, a je to ako rozhovory so sebou samou prostredníctvom mojich vecí.

Z tohto dôvodu je potrebné, aby ste si vytvorili pokojné miesto, na ktorom budete hodnotiť veci vo vašom živote. V ideálnom prípade by ste nemali ani počúvať hudbu. Občas počujem o metódach, ktoré odporúčajú upratovať súčasne s chytľavou pesničkou, ale osobne to nepodporujem. Mám pocit, že hluk sťažuje možnosť počuť vnútorný dialóg medzi vlastníkom a jeho majetkom. Počúvanie televízie ako pozadia je, samozrejme, otázka. Ak potrebujete nejaký šum v pozadí na oddych, potom si vyberte relaxačnú alebo *ambientnú* hudbu bez textov alebo jasne definovaných melódií. Ak chcete pridať dynamiku do svojho upratovania, spoľahnite sa radšej na silu atmosféry vo svojej izbe než na hudbu.

Najlepší čas začať je skoro ráno. Čerstvý ranný vzduch udržuje myseľ jasnú a vašu schopnosť posudzovať ostrú. Z tohto dôvodu sa väčšina mojich lekcíí začína v dopoludňajších hodinách. Najvčasnejšie lekcie, aké som kedy viedla, sa začínali o pol siedmej a boli sme schopné upratať za polovicu zvyčajného času. Jasný, svieži pocit, ktorý sa dá získať, keď stojíte pod vodopádom, môže byť návykový. Podobne, keď skončíte s upratovaním, budete bojovať s nutkaním urobiť to znova. A na rozdiel od meditácie pod vodopádom nemusíte prejsť dlhé vzdialenosti cez ťažký terén, aby ste sa tam dostali. Môžete si vychutnať rovnaký účinok vo vašej domácnosti. To je naozaj mimoriadne, nemyslíte?

Čo robiť, keď niečo nedokážete vyhodit'

Moje kritérium pre rozhodovanie o tom, či si nechám nejakú vec, je také, že by sme mali cítiť vzrušenie z radosti, keď sa jej dotkneme. Ale je v ľudskej prirodzenosti brániť sa tomu, že niečo vyhodíme, aj keď vieme, že by sme mali. Veci, ktorých sa nedokážeme sami zbaviť, aj keď nevyvolávajú radosť, sú skutočným problémom.

Ľudské rozhodnutia môžu byť rozdelené do dvoch veľkých skupín: na intuitívne a racionálne. Ak ide o výber toho, čoho sa zbaviť, je to vlastne náš racionálny úsudok, ktorý nám spôsobuje ťažkosti. Aj keď intuitívne vieme, že tá vec pre nás nemá príťažlivosť, náš rozum vyťa-

huje všetky druhy argumentov proti jej vyradeniu, ako napríklad: „Možno to budem potrebovať neskôr,“ alebo „Je škoda vyhodiť to.“ Tieto myšlienky sa dokola točia v našej mysli a znemožňujú nám myslieť na iné.

Netvrším, že je zlé zaváhať. Neschopnosť rozhodnúť sa demonštruje istú mieru naviazania sa na určitú vec. Ani všetky rozhodnutia nemôžeme vykonať len na základe samotnej intuície. Ale to je presne dôvod, prečo musíme zvážiť každý objekt veľmi starostlivo, a nerozptyľovať sa myšlienkami na to, že plytváme dobrými vecami.

Keď narazíte na niečo, čoho je ťažké sa zbaviť, v prvom rade starostlivo zvážte, prečo máte túto konkrétnu vec. Kedy ste ju dostali, a aký význam pre vás mala?

Prehodnoťte úlohu, ktorú zohráva vo vašom živote. Ak napríklad máte oblečenie, ktoré ste si kúpili, ale nikdy nenosili, skúmajte jeden kus po druhom. Kde ste kúpili toto konkrétne oblečenie a prečo? Ak ste ho kúpili, pretože ste si mysleli, že v obchode vyzeralo senzačne, potom splnilo funkciu, lebo vám poskytlo vzrušenie, keď ste ho kúpili. Prečo ste ho teda nikdy nenosili? Bolo to preto, že ste si uvedomili, že sa vám nehodí, keď ste si ho skúšali doma? Ak to tak je, a ak ste si už viac nekúpili oblečenie rovnakého štýlu alebo farby, potom splnilo ďalšiu dôležitú funkciu, keď vás naučilo, čo vám neseďí. V skutočnosti ten konkrétny kus oblečenia už dokončil svoju úlohu vo vašom živote, a máte možnosť povedať: „Ďakujem ti, že si mi urobilo radosť, keď som

si ťa kúpila,“ alebo „Ďakujem, že si ma naučilo, čo mi nesvedčí,“ a vyradiť ho.

Každá vec má inú úlohu. Nie všetky šaty prišli k vám, aby ste ich nosili až do roztrhania. Rovnaké je to s ľuďmi. Nie každý človek, s ktorým sa v živote stretnete, sa stane vašim blízkym priateľom alebo milencom. S niektorými ťažko nájdete spoločnú reč alebo bude pre vás nemožné obľúbiť si ho. Ale títo ľudia vám poskytnú vzácnu lekciu o tom, kto sa vám *môže* páčiť, takže takých zvláštnych ľudí oceníte ešte viac.

Keď narazíte na niečo, čo nemôžete vyhodiť, starostlivo premýšľajte o jeho skutočnom účele vo vašom živote. Budete prekvapení, koľko vecí, ktoré máte k dispozícii, už splnilo svoju úlohu. Tým, že uznáte ich prínos a necháte ich odísť, ale prejavíte im vďačnosť, budete môcť skutočne dať do poriadku veci, ktoré vlastníte, i váš život. Nakoniec ostanú len veci, ktoré si naozaj vážite.

Ak si chcete naozaj vážiť veci, ktoré sú pre vás dôležité, musíte najprv vyradiť tie, ktoré už splnili svoj účel. Vyhodiť, čo už nepotrebuje, nie je ani plytvanie ani hanba. Môžete pravdivo povedať, že si ceníte niečo pochované tak hlboko v skrini alebo v šuplíku, až ste zabudli, že to existuje? Ak by veci mohli cítiť, rozhodne by neboli šťastné. Oslobodte ich z väzenia, do ktorého ste ich odsúdili. Pomôžte im opustiť ten osamotený ostrov, na ktorý ste ich vyhostili. Nechajte ich odísť a buďte im vďační. Nielen vy, ale aj vaše veci sa budú cítiť čisto a sviežo, keď upracete.

Ako upratať
podľa
kategórií

III

* Spôsoby skladania oblečenia opísané v tejto kapitole nájdete aj na youtube, zadajte do vyhľadávača slová „Marie Kondo“ a „folding“.

PORADIE PRI UPRAŤOVANÍ

Zachovajte správne poradie pri jednotlivých druhoch

D vere sa s cvaknutím otvoria a žena, ktorá z nich vykukne, pozerá na mňa trochu úzkostlivo.

„A... ahoj.“ Moje klientky sú takmer vždy trochu nervózne, keď po prvý raz navštívim ich domácnosť. Ak sme sa už niekoľkokrát stretli, napätosť neplynie z plachosti, ale skôr z potreby obrniť sa pred veľkou výzvou.

„Myslíte si, že je naozaj možné upratať môj dom? Nie je tu doslova kam šliapnúť.“

„Nechápem, ako by som mohla upratať v takom krátkom čase.“

„Povedali ste, že žiadna z vašich klientok nezažila jojo efekt. Ale čo ak ja budem prvá?“

Ich nervózne vzrušenie je takmer hmatateľné, ale ja viem, že bezpochyby každá jedna urobí svoju prácu dobre. Dokonca aj tie, ktoré sú lenivé, alebo neporiadne od prírody, aj ľudia, ktorí pochádzajú z generácií flákačov alebo ktorí sú príliš zaneprázdnení, sa dokážu naučiť správne upratovať, ak používajú moju metódu.

Dovoľte mi, aby som vám prezradila tajomstvo. Upratať váš dom je zábava! Posudzovať, čo cítite k veciam, ktoré vlastníte, určiť tie, ktoré splnili svoj účel, vyjadriť im vďačnosť a rozlúčiť sa s nimi, to je naozaj o skúmaní vášho vnútorného ja, je to obrad prechodu do nového života. Meradlom, podľa ktorého posudzujete, je váš intuitívny zmysel pre príťažlivosť, a preto nie sú potrebné

komplexné teórie alebo číselné údaje. Jediné, čo musíte urobiť, je dodržať správne poradie. Tak sa vyzbrojte veľkým množstvom vriec na odpadky a pripravte sa na zábavu.

Začnite s oblečením a potom sa presuňte ku knihám, dokumentom, *komono* (rozličné), a napokon triedte veci s citovou hodnotou. Ak zredukujete veci v tomto poradí, bude vaša práca pokračovať s prekvapivou ľahkosťou. Tým, že začnete jednoduchými vecami a tie najťažšie si necháte na koniec, môžete postupne zdokonaľovať svoje rozhodovacie schopnosti, aby to na konci bolo úplne jednoduché.

Pre prvú kategóriu, odevy, odporúčam ďalej rozdelenie do nasledujúcich podkategórií pre zvýšenie efektivity:

- Topy (košele, svetre, atď)
- Spodné časti (nohavice, sukne, atď)
- Oblečenie, ktoré by malo byť zavesené (saká, kabáty, obleky, atď)
- Ponožky
- Spodná bielizeň
- Kabelky, atď.
- Extra položky (šatky, opasky, klobúky, atď)
- Odev pre konkrétne akcie (plavky, kimóna, atď.)
- Topánky

A áno, ja zaraďujem kabelky a topánky k oblečeniu.

Prečo je to optimálne poradie? Nie som si naozaj istá, prečo, ale na základe skúseností, ktoré som získala, keďže som venovala polovicu života upratovaniu, môžem vám povedať s istotou, že to funguje! Verte mi. Ak sa budete držať tohto poradia, budete pracovať rýchlo a dosiahnete viditeľné výsledky prekvapivo rýchlo. Navyše, pretože si necháte iba veci, ktoré máte naozaj radi, vaša energia a radosť sa bude zvyšovať. Môžete byť fyzicky unavení, ale je také dobré zbaviť sa nepotrebných vecí, že sa len ťažko zastavíte.

Dôležitým bodom je však rozhodovanie o tom, čo si ponechať. Čo všetko vám bude prinášať radosť, ak si to ponecháte ako súčasť vášho života? Vyberte si ich, ako by ste si vyberali veci vo svojom obľúbenom obchode. Keď už ste porozumeli základnej myšlienke, dajte všetky šaty na jednu hromadu, vezmite ich do ruky jednej po druhých a ticho sa opýtajte sami seba: „Vyvolávajú vo mne radosť?“ Váš upratovací festival sa začal.

OBLEČENIE

Vyložte každý kus oblečenia
v dome na podlahu

Prvým krokom je skontrolovať každý šatník a bielizník v dome a zhromaždiť všetky šaty na jednom mieste. Nechávajúce ani jednu skriňu alebo bielizník neotvorené. Uistite sa, že ste priniesli všetky kusy oblečenia. Keď si

moje klientky myslia, že už skončili, vždy im položím túto otázku: „Ste si istá, že ste nenechali niekde v dome ani jediný kus odevu?“ Potom dodám: „Zabudnite na akékoľvek oblečenie, ktoré nájdete po tomto triedení. Automaticky prejde do kopy na vyhodenie.“ Dám im vedieť, že to myslím celkom vážne. Nemám v úmysle nechať ich, aby niečo našli po úplnom vytriedení šatstva. Ich odpoveď je obvykle: „Ach, počkať. Myslím, že by mohlo byť ešte niečo v manželovej skrini,“ alebo „Ach! Možno som nechala niečo visieť na chodbe,“ po čom nasleduje posledná pochôdzka okolo domu a k hromade sa pridá niekoľko ďalších vecí.

To ultimátum znie trochu ako automatický systém platenia účtov v banke, ale keď moje klientky vedia, že majú pevný termín, zamyslia sa ešte raz, pretože nechcú prísť o oblečenie bez toho, aby dostali šancu rozhodnúť sa. Aj keď som len zriedka musela dotiahnuť svoju hrozbu do konca, ak si niekto v tejto chvíli nespomenie na nejakú vec, zrejme v ňom nevzbudzuje dostatočnú radosť, a preto bývam nemilosrdná. Jedinou výnimkou bolo oblečenie, ktoré sa práve ocitlo v práčovni.

Keď sú všetky šaty zhromaždené na jednej kope, už len samotné topy siahajú zvyčajne po kolená. Pojem „topy“ zahŕňa oblečenie pre každé ročné obdobie od tričiek a blúzok až po pletené svetre. Priemerný počet kusov na tejto prvej hromade je okolo 160. Pri konfrontovaní s prvou prekážkou v procese upratovania je väčšina ľudí šokova-

ná množstvom toho, koľko toho v skutočnosti vlastní. V tomto bode zvyčajne hovorím: „Začnime s mimosezónnymi šatami.“ Mám dobrý dôvod na to, aby som vybrala mimosezónne oblečenie pre prvé kolo tohto upratovacieho večierka. Je to najjednoduchšia kategória, ako naladiť niečiu intuíciu ohľadne toho, v čom sa cíti dobre.

Ak sa začne s oblečením, ktoré klientky v súčasnej dobe používajú, je pravdepodobnejšie, že si pomyslia: „Toto vo mne nevzbudzuje radosť, ale mala som to na sebe ešte včera,“ alebo „Keď si nenechám žiadne šaty, čo budem robiť?“ O to ťažšie pre ne je objektívne sa rozhodnúť. Pretože mimosezónne oblečenie nie je bezprostredne potrebné, je oveľa jednoduchšie použiť jednoduché kritérium, či prináša alebo neprináša radosť. Je tu ešte jedna otázka, ktorú odporúčam položiť, keď si zvolíte mimosezónne oblečenie. „Chcem si obliecť tento outfit zase nabudúce, keď bude sezóna?“ Alebo to preformulujem: „Chcela by som to nosiť, ak sa teplota náhle zmení?“

„Chcem to znova vytiahnuť? No, nie nutne...“ Ak to cítite takto, vyhodte to oblečenie. A ak máte veľa oblečenia tohto druhu z minulej sezóny, nezabudnite sa mu poďakovať. Možno sa obávate, že nebudete mať dosť šiat, ak použijete tento štandard. Ale nebojte sa. Môže sa zdať, že ste zlikvidovali strašne veľa vecí, ale ak si vyberiete veci, ktoré vo vás vyvolávajú radosť, necháte si ich presne toľko, koľko ich potrebujete.

Ak máte talent na výber toho, čo máte radi, môžete sa presunúť ku každej podkategórii v sezónnom oblečení. Najdôležitejšie, čo treba mať na pamäti, je toto: uistite sa, že ste priniesli každý kúsok oblečenia, čo máte v dome, a uistite sa, že ste mali v ruke každý jeden.

POHODLNÉ ŠATSTVO Degradácia do kategórie „domáce oblečenie“ je tabu

Zdá sa, že vyhodiť niečo, čo je ešte stále dobre použiteľné, je plytvanie, a to najmä vtedy, ak ste si to sami kúpili. V prípadoch, ako je tento, sa moje klientky často pýtajú, či si môžu nechať oblečenie, o ktorom vedia, že ho nikdy nebudú nosiť von a používajú ho ako „pohodlné šatstvo“. Keby som povedala: „Áno“, hromada oblečenia na doma by bola stále väčšia a neznížili by sme celkový počet odevov.

Keď to hovorím, musím priznať, že som sama kedysi urobila to isté so šatami, o ktorých som vedela, že ich nikdy nebudem nosiť von. Pichľavé svetre, nemoderné blúzky, šaty, ktoré mi nesvedčali, alebo som ich jednoducho nikdy nemala na sebe – nie je to tak dávno, čo som si zvykla označiť takéto oblečenie ako „pohodlné“ namiesto toho, aby som ho vyhodila. Ale deväťkrát z desiatich som si ho napokon neobliekla.

Čoskoro som zistila, že mnohé z mojich klientiek

majú tiež kolekciu nefunkčného „pohodlného šatstva“. Na otázku, prečo ho nenosia, sú ich odpovede veľmi výrečné:

„Nemôžem v ňom relaxovať,“ „Zdá sa mi, že je škoda nosiť to doma, keď som si to kúpila na nosenie von,“ „Nepáči sa mi to,“ atď. Inými slovami, tieto odložené veci nie sú v skutočnosti vôbec pohodlné. Tým, že ich tak nazývame, iba oddalujeme vyhodenie oblečenia, ktoré v nás nevyvoláva žiadnu radosť. Existujú obchody určené výhradne na produkty a dizajn pohodlného oblečenia, materiál a strih je zameraný len na relaxáciu. Je zrejmé, že ide o úplne iný druh oblečenia, ako je to, čo nosíme do spoločnosti. Bavlnené tričká sú pravdepodobne jediný druh oblečenia, ktorý by mohol byť v tejto kategórii znovu použitý.

Myslím si, že nie je správne ponechať si oblečenie, z ktorého sa nebudeme tešiť pri relaxácii po dome. Ten čas strávený doma je predsa vzácnou súčasťou života. Jeho hodnota by sa nemala meniť len preto, že nás nikto nevidí. Takže počnúc dneškom zrušte ten zvyk devalvovať šaty, ktoré vo vás nevyvolávajú vzrušenie, na takzvané „domáce oblečenie“. Skutočná škoda je nevyradiť oblečenie, ktoré sa vám nepáči, ale nosíte ho, aj keď sa snažíte vytvoriť si ideálny priestor pre ideálny životný štýl. Práve preto, že vás nikto nevidí, dáva ďaleko väčší zmysel posilňovať pozitívne vnímanie seba samého tým, že nosíte oblečenie, ktoré milujete.

To isté platí aj pre pyžamy. Ak ste žena, noste niečo ženské alebo elegantné. Najhoršie, čo môžete urobiť, je nosiť nedbajskú teplákovú súpravu. Príležitostne sa stretávam s ľuďmi, ktorí sa takto obliekajú stále, bez ohľadu na to, či bdejú alebo spia. Ak sú tepláky vašou každodennou róbou, budete nakoniec vyzerať, ako by ste do nich patrili, čo nie je veľmi atraktívne. Čo nosíte doma, ovplyvňuje to, ako vnímate samých seba.

ULOŽENIE OBLEČENIA

Poskladajte ho správne a vyriešite problémy s úložným priestorom

Po ukončení triedenia mojím klientom zvyčajne zostáva len tretina až štvrtina šiat, ktoré pôvodne mali. Keďže oblečenie, ktoré si chcú ponechať, sa stále vŕši na hromade uprostred podlahy, je načas začať ho ukladať. Než prejdem k tomuto kroku, dovoľte mi, aby som vám porozprávala jeden príbeh.

Raz som mala klientku s problémom, ktorý som nemohla pochopiť. Bola to žena v domácnosti, asi päťdesiatnička, ktorá mi pri našom vstupnom pohovore povedala, že nemá dosť miesta v skriniach vo svojom dome pre všetky šaty. Z pôdorysu domu však bolo jasné, že má pre seba nielen dve celé skrine, ale že tieto skrine sú 1,5-krát väčšie, ako je priemer. Hoci by to malo byť dosť miesta, mala aj stojan na oblečenie s tromi tyčami plnými šiat.

S úžasom som zhruba odhadla, že musí mať v šatníku vyše 2 000 kusov oblečenia. Až keď som ju navštívila doma, konečne som pochopila. Keď otvorila skriňu po dĺžke celej steny, padla mi sánka. Bolo to ako pozerat' sa na preplnené regály v čistiarni. Úhľadne zavesené na ramienkach neboli len kabáty a sukne, ale aj tričká, svetre, tašky, a dokonca aj spodná bielizeň.

Moja klientka sa okamžite pustila do podrobného vysvetľovania, prečo má svoju zbierku zavesenú.

„Tento typ vešiakov je vyrobený špeciálne pre úplety tak, aby neskĺzli. A sú vyrobené ručne. Kúpila som ich v Nemecku.“ Po piatich minútach prednášky sa na mňa rozžiarene usmiala a povedala: „Oblečenie sa nepokrčí, ak si ho zavesíte. A tiež vydrží dlhšie, nie je to tak?“ Pri ďalšom výsluchu som zistila, že nikdy neposkladala nijaké zo svojich šiat.

Existujú dva spôsoby na skladovanie šiat: jeden je dať ich na ramienka a zavesiť na tyč a druhý poskladať ich a vložiť do zásuvky. Dá sa pochopiť, prečo niektorí ľudia chcú mať svoje oblečenie zavesené. Zdá sa, že je s tým oveľa menej práce. Ja však odporúčam skladanie ako hlavnú metódu uloženia. *Ale je utrpenie zložiť šaty a dať ich do zásuvky. Je oveľa jednoduchšie natiahnúť ich na vešiak a zavesiť ich do skrine.* Ak si to myslíte, potom ste doteraz neobjavili skutočný význam skladania.

Vešanie jednoducho nemôže konkurovať skladaniu pri úspore miesta. Hoci to čiastočne závisí od hrúbky

oblečenia, dvadsať až štyridsať kusov poskladaného oblečenia zaberie rovnaký priestor, ako si vyžaduje desať zavesených kusov. Spomínaná klientka mala len o niečo viac oblečenia, ako je priemer. Keby ho zložila, nemala by problém so svojim úložným priestorom. Ak si úhľadne poskladáte oblečenie, môžete vyriešiť takmer každý problém týkajúci sa skladovania.

Ale to nie je jediný efekt skladania. Skutočný prínos je, že musíte chytiť do rúk každý kus oblečenia. Len čo spustíte ruky na látku, prelievate do nej svoju energiu. Japonské slovo pre „liečenie“ je „*te-ate*“, čo doslova znamená „použiť ruky.“ Termín vznikol ešte pred rozvojom modernej medicíny, keď ľudia verili, že ak položíte ruku na ranu, podporíte tým jej hojenie. Vieme, že jemný fyzický kontakt rodičov, ako je držanie za ruku, pohladenie po hlave a objímanie, má upokojujúci účinok na deti. Rovnako tak pevná, ale jemná masáž ľudských rúk urobí oveľa viac, aby sa uvoľnili stuhnuté svaly, ako keby do nich búšil masážny stroj. Zdá sa, že energia, ktorá prúdi z rúk človeka do našej kože, lieči telo i dušu.

To isté platí aj pre oblečenie. Keď držíme oblečenie v rukách a úhľadne ho zložíme, prenášame doň, ako verím, energiu, čo má pozitívny vplyv na naše šaty. Správne skladanie napne látku a vystrie záhyby, spôsobí, že materiál je silnejší a živší. Oblečenie, ktoré bolo starostlivo poskladané, má odolnosť a lesk, aký sa dá ihneď rozoznať, a je jasne odlišiteľné od tých šiat, ktoré

boli náhodne napchaté do zásuvky. Akt skladania je ďaleko viac ako len snaha o kompaktnosť pri skladovaní. Je to akt starostlivosti, výrazu lásky a uznania za to, ako tieto šaty podporujú náš životný štýl. Keď skladáme šaty, mali by sme do toho dať svoje srdce, poďakovať sa nášmu oblečeniu za ochranu nášho tela.

Navyše, skladanie oblečenia, keď sme ho predtým vyprali a vysušili, dáva možnosť naozaj si všimnúť všetky jeho detaily. Napríklad objavíme miesta, kde je tkanina rozstrapkaná, alebo zbadáme, že sa istý kus oblečenia stáva opotrebovaným.

Skladanie je naozaj forma dialógu s našim šatníkom. Japonský tradičný odev, kimono a yukata boli vždy zložené do obdĺžnikov, aby perfektne zapadli do zásuviek navrhnutých v jednotných rozmeroch. Nemyslím si, že na svete existuje nejaká iná kultúra, kde sú skladovacie priestory a oblečenie prispôbené tak presne. Japonci rýchlo pochopili radosť, ktorá pochádza zo skladania oblečenia, takmer ako by boli geneticky naprogramovaní pre túto úlohu.

AKO SKLADAŤ

Najlepší spôsob skladania pre dokonalý vzhľad šiat

Bielizeň je vypratá a pripravená na odloženie, ale na tomto mieste mnoho ľudí uviazne. Skladanie sa to-

tiž zdá ako práca navyše, najmä preto, že bielizeň si aj tak čoskoro znovu oblečieme. Mnohých to ani netrápi, a čoskoro majú hromadu oblečenia na podlahe. Zasa spadnú do denného režimu, v ktorom si niečo z hromady vyberú, zatiaľ čo hora oblečenia ďalej rastie, a nakoniec sa z jedného rohu rozšíri do celej izby.

Ak týmto opisujem vás, netrápajte sa. Žiadna z mojich klientiek nevedela, ako správne skladať oblečenie, keď začala navštevovať moje lekcie. V skutočnosti niektoré vyhlásili, že svoje oblečenie zámerne neskladali. Otvárala som také preplnené skrine, že šaty vyzerali, ako by boli vákuovo balené, videla som zásuvky plné váľajúceho sa oblečenia, skrúteného ako rezance. Človek by si myslel, že moje klientky nikdy nevideli ani len prvé písmeno slova „zložiť“. Ale keď skončili môj kurz, všetky bez výnimky mi povedali: „Skladanie je zábava!“

Jedna z mojich klientiek, mladá žena v domácnosti, asi dvadsaťročná, nenávidela skladanie tak veľmi, že k nej zvykla chodiť matka a robila to za ňu. Prostredníctvom kurzu si však skladanie obľúbila a dokonca naučila svoju matku, ako to robiť správne. Keď ste raz zvládli túto techniku, bude vás skutočne baviť robiť to každý deň, a zistíte, že je to užitočná zručnosť na celý zvyšok vášho života. V skutočnosti prejsť životom bez toho, aby ste vedeli, ako skladať, je obrovská strata.

Prvým krokom je predstaviť si, ako bude vyzerat' vnútro vašej zásuvky, keď dokončíte upratovanie. Cieľom by malo

byť, aby ste prehľadne uložili obsah, takže vám bude na prvý pohľad jasné, kde je ktorá vec, rovnako ako vidíte chrbty kníh na vašich policiach. Kľúčom k poriadku v zásuvkách je ukladať veci „postojačky“, nie naplocho na seba. Niektorí ľudia napodobňujú výklady obchodov, keď zložia každý kus oblečenia do veľkého štvorca a potom ich vo vrstvách kladú na seba. To je skvelé pre dočasné vystavenie v obchodoch, ale nie pre to, čo by malo byť naším cieľom doma, kde máme dlhodobý vzťah s týmito šatami.

Ak chceme uložiť oblečenie postojačky, musí byť kompaktné, čo znamená, že musí mať viac záhybov. Niektorí ľudia sa domnievajú, že viac záhybov znamená väčšie pokrkvanie, ale nie je to pravda. Nejde o počet záhybov, ale skôr o tlak, ktorý spôsobuje, že sa látka pokrčí. Dokonca aj ľahko zložené šatstvo sa pokrkve, ak je uložené na hromade, pretože váha oblečenia pôsobí ako lis. Spomeňme si na rozdiel medzi zložením jedného listu papiera na rozdiel od sto listov naraz. Je oveľa ťažšie získať ostrý záhyb pri skladaní celého stohu papiera naraz.

Len čo budete mať predstavu o tom, ako to má vyzerať vnútri vo vašich zásuvkách, môžete začať skladať. Cieľom je zložiť každý kus oblečenia na jednoduchý, hladký obdĺžnik. Prvý záhyb vytvoríme priložením oboch pozdĺžnych strán odevu smerom k stredu a zložením rukávov tak, aby sme docielili obdĺžnikový tvar. Nezáleží

na tom, ako zložíme rukávy. Ďalej chytíme jeden koniec obdĺžnika a položíme ho na druhý koniec. Potom skladať d'alej na polovice alebo na tretiny. Počet záhybov by mal byť upravený tak, aby zložené oblečenie, keď stojí na hrane, malo výšku zásuvky. To je základný princíp. Ak zistíte, že konečným výsledkom je správny tvar, ale je príliš voľný a poddajný na to, aby stál, je to znak, že váš spôsob skladania nezodpovedá typu oblečenia. Každý kus oblečenia má svoju vlastnú optimálnu formu, v ktorej sa cíti najlepšie v zloženom stave, ktorý mu najviac vyhovuje. Líši sa to v závislosti od druhu materiálu a veľkosti odevu, a preto budete musieť skúšať spôsob skladania, kým nenájdete ten, čo funguje. Nie je to ťažké. Nastavením výšky v zloženom stave tak, že kus oblečenia bude stáť správne, nájdete optimálnu formu prekvapivo ľahko.

Skladanie ide ešte hladšie, ak zložíte tenký, mäkký materiál pevnejšie, upravíte ho na malú šírku a výšku a hrubé, nadýchané materiály stlačíte menej. Ak je jeden koniec kus odevu hrubší ako zvyšok, tiež pomáha držať pri skladaní tenší koniec odevu v ruke. Nie je nič uspokojujúcejšie ako zistenie, že ste našli optimálnu formu. Kus odevu stále drží svoj tvar, aj keď stojí na hrane a cítite to rovnako, aj keď ho držíte v ruke. Je to ako náhle zjavenie – *Takto ste to vždy chceli skladať!* – a to je historický moment, v ktorom sa zjednotí vaša myseľ a kus oblečenia. Milujem ten výraz, akým sa v tej chvíli rozsvietia tváre mojich klientiek.

USPORIADANIE OBLEČENIA Tajomstvo, ako oživiť váš šatník

Je to skvelý pocit, otvoriť šatník a pozrieť sa na oblečenie, ktoré tak rady prehľadne usporadúvate na vešiakoch. Ale v skrinách mojich klientiek je často taký neporiadok, že treba dávku odvahy, aby sme ich otvorili, a aj keď ich otvoríme, je nemožné niečo v nich nájsť.

Existujú dve možné príčiny. Prvá je, že skriňa je jednoducho príliš plná. Jedna z mojich klientiek napchala do skrine toľko oblečenia, že jej trvalo celé tri minúty, kým vytiahla jedny šaty. Vešiaky boli na seba také natisnuté, že keď sa jej po dlhom stonaní a mykaní nakoniec podarilo hľadaný kus vytiahnuť, šaty na oboch stranách vyskočili spolu s ním ako chlieb z hriankovača. Videla som, prečo tú skriňu už niekoľko rokov nepoužíva. Ide o extrémny príklad, ale je pravda, že väčšina ľudí do skriň ukladá oveľa viac než je nutné. To je jeden z dôvodov, prečo odporúčam skladanie každého druhu oblečenia, ktoré sa dá zložiť. Samozrejme, že niektoré druhy oblečenia je lepšie zavesiť na ramienko. To sú kabáty, obleky, bundy, sukne a šaty. Moje kritérium je takéto: zavesť všetky šaty, ktoré vyzerajú, že by boli šťastnejšie zavesené: To sú tie, vyrobené z mäkkého materiálu, ktoré vejú vo vetre alebo dokonale ušité kusy, ktoré vyslovene protestujú proti tomu, aby ste ich poskladali. Tie by sme mali zámerne zavesiť.

Ďalšou príčinou neporiadku v skrini je nedostatok vedomostí. Mnoho ľudí jednoducho nevie, ako uložiť oblečenie na ramienkach. Základným pravidlom je zaviesť oblečenie rovnakého druhu vedľa seba rozdelením šatníka na časť, kde sú saká, obleky, atď. Odevy, rovnako ako ľudia, môžu voľnejšie oddychovať v spoločnosti ostatných, ktoré sú veľmi podobného typu, a preto im usporiadanie podľa kategórií pomáha cítiť sa pohodlnejšie a bezpečnejšie. Môžete doslova zmeniť svoj šatník práve použitím tohto princípu.

Samozrejme, veľa ľudí tvrdí, že aj keď si uložia oblečenie podľa kategórie, netrvá to dlho a už je zasa rozhádzané. Takže mi dovoľte, aby som vám prezradila tajomstvo, ako udržať v skriniach poriadok, o aký sa usilujete. Usporiadajte si oblečenie tak, aby sa medzera pod ním „zvyšovala smerom doprava“. Urobte si chvíľku a nakreslite si šípku stúpajúcu smerom doprava, a potom ďalšiu tým istým smerom, ale zostupne. Môžete to urobiť na papieri, alebo ju len nakresliť do vzduchu. Všimli ste si, že keď si nakreslíte šípku, ktorá stúpa doprava, cítite sa ľahšie? Línie, ktoré stúpajú k pravej strane, spôsobujú, že sa ľudia cítia príjemne. Ak použijete tento princíp, keď si usporiadujete šatník, môže jeho obsah vyzeráť ďaleko vzrušujúcejšie.

Ak to chcete docieľiť, zaveste ťažké oblečenie na ľavú stranu skrine a ľahké na pravú stranu. Medzi ťažké odevy patria tie dlhé, vyrobené z pevnejšieho materiá-

lu, a tie, ktoré sú tmavej farby. Ako budete postupovať smerom k pravej strane skrine, dĺžka oblečenia bude kratšia, materiál tenší a farba svetlejšia. Podľa druhu by mali byť kabáty úplne vľavo, ďalej šaty, bundy, nohavice, sukne a blúzky.

To je základné radenie, ale váš poriadok sa bude odlišovať v závislosti od trendov vo vašom šatníku a toho, čo sa klasifikuje v každej kategórii ako „ťažké“. Použite svoju intuíciu, aby ste vytvorili rovnováhu, ktorá vyvolá dojem, ako by oblečenie šikmo stúpalo doprava. Okrem toho zoradte oblečenie z každého druhu od ťažkého po ľahké. Keď stojíte pred skriňou, ktorú ste upratali tak, že šaty sa akoby zdvíhajú na pravej strane, budete cítiť, ako vaše srdce bije rýchlejšie a bunky v tele bzučia energiou. Táto energia sa preniesie aj do vášho oblečenia. Dokonca aj keď zavriete dvere skrine, budete sa vo vašej izbe cítiť sviežejšie. Ak to raz zažijete, už nikdy nestratíte zvyk usporadúvať podľa kategórie.

Niektorí sa môžu opýtať, či dôraz na také detaily naozaj spôsobí takú zmenu, ale prečo strácať čas pochybnosťami, či začlenením tohto vzrušujúceho kúzla do všetkých úložných priestorov udrží vo vašej izbe poriadok? Bude to trvať len desať minút, kým preskupíte svoj šatník podľa kategórií, takže mi verte a skúste to. Ale nezabudnite, že musíte najprv zredukovať svoj šatník iba na tie šaty, ktoré naozaj milujete.

SKLADOVANIE PONOŽIEK

Starajte sa o ponožky a pančuchy s úctou

Už ste niekedy zažili pocit, keď ste si mysleli, že to, čo ste urobili, bol dobrý skutok, ale neskôr ste sa dozvedeli, že to niekoho zranilo? V tej dobe ste boli totálne ľahostajní, chladní k pocitom druhého človeka. To je trochu podobné tomu, ako mnohí z nás zaobchádzajú s ponožkami.

Navštívila som domov klientky okolo päťdesiatky s tridsiatimi rokmi skúseností gazdinky. Ako vždy, začali sme s jej oblečením. Hladko sme prebrali jej šatník, skončili sme spodnou bielizňou a boli sme pripravené začať upratovať ponožky. Ale keď otvorila ponožkovú zásuvku, zalapala som po dychu. Bola plná hrčíc pôsobiacich ako zemiaky, ktoré sa v nej váľali. Vrch ponožiek prevrátila tak, aby vytvorila gule a na podkolenkách v strede urobila pevný uzol. Nemala som slov. Moja klientka, oblečená v žiarivo bielej zástere, sa na mňa usmiala a povedala: „Je jednoduché vybrať z toho, čo potrebujem, a je úplne jednoduché vyhodit' ich, nemyslíte?“ Aj keď pri svojich kurzoch na takéto veci narazím často, vždy mi to vyrazí dych. Dovoľte mi uviesť tu a teraz: Nikdy, nikdy nezávazujte pančuchy a podkolenky. Nikdy, nikdy nerobte z ponožiek lopty.

Ukázala som na ponožky v hrčiach. „Pozorne sa na ne pozrite. Toto by pre ne mal byť čas na odpočinok.

Naozaj si myslíte, že si takto môžu nejako oddýchnuť?“

To je pravda. Ponožky a pančuchy uložené v zásuvke sú v podstate na dovolenke. Dostávajú brutálny výprask vo svojej každodennej práci, lapené medzi vašimi nohami a vašimi topánkami, znášajú trvalý tlak a trenie, aby chránili vaše drahocenné nohy. Čas, ktorý trávia vo svojej zásuvke, je ich jediná šanca na odpočinok. Ale ak sú poskrúcané do hrče, zrolované alebo zviazané, sú vždy v stave stresu, ich látka je napnutá a ich elastické vlákna natiahnuté. Váľajú sa a narazia do seba zakaždým, keď sa zásuvka otvorí a zatvorí. Mnohé ponožky a pančuchy, už aj tak dosť nešťastné, lebo sa musia tlačiť v zadnej časti zásuvky, sú často zabudnuté na tak dlho, že ich elastické časti nemajú čas na zotavenie. Keď ich majiteľ konečne nájde a vyberie, bude už príliš neskoro a vyradí ich do odpadkov. Aké zaobchádzanie môže byť horšie ako toto?

Začnime s tým, ako zložiť pančuchy. Ak ste ich zviazali, začnite tým, že rozviažete uzol! Položte pravú a ľavú prstovú časť na seba a zložte pančuchu pozdĺžne na polovicu. Potom ju zložte na tretiny, uistite sa, že prsty sú vnútri, nie vonku, a že pás hore mierne prečnieva. Nakoniec ich zrolujte smerom k pásu. Ak je pás na vonkajšej strane, keď skončíte, urobili ste to správne. Rovnakým spôsobom zložte aj podkolenky. U hrubších materiálov, z ktorých sú pančucháče, je jednoduchšie zrolovať ich, už keď ich zložíte na polovice, nie na tretiny. Ide o to, že

pančucháče by mali byť pevné a stabilné, keď skončíte, podobne ako zrolované suši.

Ak ukladáte pančuchy do zásuvky, postavte ich tak, aby bolo viditeľné zakončenie na špičke. Ak ich dávate do plastových zásuviek, odporúčam ich vložiť najskôr do lepenkovej škatule, aby sa nešmýkali a nerozvinuli, a vložte škatuľu do zásuvky. Škatuľa od topánok má ideálnu veľkosť na triedenie pančúch. Táto metóda má niekoľko výhod. Umožní vám na prvý pohľad vidieť, koľko máte pančúch, chráni pančuchy pred poškodením, a udržuje ich hladké a bez pokrkvania tak, aby sa potom ľahšie naťahovali. A vďaka tomu sú vaše pančuchy oveľa šťastnejšie.

Skladať ponožky je ešte jednoduchšie. Ak ste ich zošúlali do gúľ, začnite tým, že ich rozviniete. Položte ponožku na druhú, a postupujte podobne ako pri skladaní odevov. Nízko vykrojené ponožky, ktoré len zakrývajú chodidlá, stačí zložiť na dvakrát; členkové ponožky na trikrát; podkolenky a nadkolenky na štyrikrát až na šesťkrát. Môžete meniť počet zahnutí, aby ste dosiahli výšku, ktorá najlepšie vyhovuje zásuvke. Je to jednoduché. Len sa sústreďte na to, aby ste vytvorili jednoduchý obdĺžnik, čo je kľúč na skladanie. Uložte ponožky na hranu, rovnako ako ste to urobili s odevmi. Budete sa diviť, ako málo miesta budete potrebovať v porovnaní so „zemiakovými loptami“ a všimnete si, že ponožky si vydýchnu úľavou z toho, že ste ich oslobodili.

Keď vidím, že študenti stredných škôl nosia podkoľienky, ktoré sú im hore voľné, túžim im povedať, ako ich správne skladať.

SEZÓNNE OBLEČENIE Mimosezónne oblečenie nemusíte nikam odkladať

Jún je v Japonsku obdobím dažďov. Je to tiež tradične mesiac *koromogae*, keď ľudia menia zimné oblečenie na letné. To sa deje niekoľko týždňov, počas ktorých sa perú, čistia a balia zimné šaty a vyberá sa letné oblečenie. Kedykoľvek sa priblíži toto obdobie roka, pripomenie mi to, že som to tiež zvykla robiť. Po celé roky som sa však neobťažovala dať preč mimosezónne oblečenie. Zvyk *koromogae* vznikol v Číne a prenikol do Japonska ako dvorná obyčaj počas obdobia Heian (794 – 1185). Až na konci devätnásteho storočia, keď robotníci a študenti začali nosiť uniformy, zaviedli tento zvyk aj v podnikoch a školách. Spoločnosti a školy oficiálne prešli na letnú uniformu na začiatku júna a na zimnú uniformu na začiatku októbra. Inými slovami, toto pravidlo bolo použité len v organizáciách, a jeho rozšírenie na obyčajné domácnosti v skutočnosti nebolo nevyhnutné.

Ale rovnako ako každý iný Japonec, aj ja som bola presvedčená o tom, že musím ukladať a vybaľovať sezónne

oblečenie dvakrát ročne – v júni a októbri. Strávila som tieto dva mesiace náhlivým vyprázdňovaním a dopĺňaním obsahu skriň a zásuviek. Ak mám byť úprimná, tento zvyk mi bol na obtiaž. Ak som si chcela obliecť šaty, ktoré boli uložené v škatuli na hornej polici skrine, vyzeralo to, že budem mať príliš veľa problémov, aby som zložila škatuľu a vydolovala z nej šaty. Namiesto toho som prijala kompromis a obliekla som si niečo iné. Boli roky, keď som si nestihla vybaľiť letné šaty až do júla, a uvedomila som si, že medzitým som si kúpila šaty podobné tým, ktoré som už vlastnila. Často, len čo som sa dostala k svojmu letnému oblečeniu, sa počasie náhle zmenilo a ochladilo sa.

Zvyk odkladania sezónneho oblečenia je prežitok. Po zavedení klimatizácie a kúrenia sú naše domy menej závislé od počasia vonku. Nie je nezvyčajné vidieť teraz ľudí nosiť tričká v interiéri aj v zime. Takže je na čase opustiť tento zvyk a ponechať všetko oblečenie pripravené na nosenie po celý rok, bez ohľadu na ročné obdobie.

Moji klienti milujú tento prístup, najmä preto, že môžu za každých okolností ihneď zistiť, aké oblečenie majú. Nie je potrebná žiadna zložitá technika. Jediné, čo musíte urobiť, je uložiť oblečenie podľa predpokladu, že nebudete skladovať mimosezónne oblečenie niekde inde. Trik je v tom, aby ste sa príliš nedržali kategorizácie. Rozdeľte si oblečenie zhruba na „bavlnené“ a „vlnené“ materiály, ak ich ukladáte do zásuvky. Triedeniu podľa sezóny: leto,

zima, jeseň a jar, alebo podľa činností, ako je napríklad práca a voľný čas, je potrebné sa vyhnúť, pretože je príliš vágne. Ak majú moje klientky obmedzený priestor, učím ich odkladať len malé, špecifické mimosezónne položky, ako sú plavky a slnečné klobúky pre letnú sezónu, šály, rukavice a chrániče uší na zimnú sezónu. Zimné plášte, aj keď to nie je malý predmet, môžu byť uskladnené mimo sezóny ďaleko v zadnej časti skrine.

Dovoľte mi vy, ktorí ešte nemáte dostatok priestoru, podeliť sa o niekoľko tipov pre ukladanie mimosezónneho oblečenia. Mnoho ľudí si ukladá mimosezónne oblečenie do plastových škatúl s vekom. To je však typ úložných predmetov, ktorý je najťažšie efektívne využiť. Keď sú už raz v skrini, potrebujete tam ešte niečo vložiť, ale radšej to položíte na ich vrch, lebo vytiahnuť škatuľu von a otvoriť ju sa javí ako príliš veľa práce navyše. Nakoniec na škatuľu veľmi ľahko zabudnete, a sezóna sa o chvíľu takmer končí. Ak si plánujete kúpiť v blízkej budúcnosti niečo na ukladanie, odporúčam, aby ste si radšej zaobstarali súpravu zásuviek.

Dávajte pozor, aby ste nepochovali oblečenie kdesi dolu v skrini, aj keď je mimosezónne. Oblečenie, ktoré ste pol roka nepoužili, vyzerá zvädnuté, akoby na ňom niekto sedel. Doprajte mu radšej občas trochu svetla a vzduchu. Otvorte zásuvku a spustite ruky na jej obsah. Dajte šatom vedieť, že vám na nich záleží, a tešíte sa, že ich budete nosiť, keď zas bude sezóna. Tento druh „komunikácie“

pomáha vášmu oblečeniu zostať plným života a udržiava dlhšie pri živote aj váš vzťah k nemu.

UKLADANIE KNÍH

Vyložte všetky knihy na podlahu

Keď ste si už roztriedili a uložili oblečenie, je čas prejsť na knihy. Knihy sú jednou z troch vecí, ktoré ľudia najťažšie vyhadzujú. Veľa ľudí hovorí, že knihy sú niečím, s čím sa jednoducho nemôžu rozlúčiť, bez ohľadu na to, či ich čítajú alebo nie, ale skutočný problém je vlastne spôsob, akým sa s nimi rozlúčiť.

Jedna z mojich klientiek, žena po tridsiatke, ktorá pracovala pre zahraničné poradenské firmy, milovala knihy. Nielenže si prečítala každú aktuálnu knihu o podnikaní, ale mala tiež prečítaný celý rad románov a komiksov manga. Samozrejme, jej izba bola plná kníh. Mala nielen tri veľké regály až po strop plné kníh, ale tiež asi dvadsať vežičiek kníh do výšky pása, neisto sa týčiacich na podlahe. Pri chôdzi po miestnosti som sa musela uhýbať a otáčať, aby som do nich nenarazila.

Povedala som jej, čo hovorím všetkým svojim klientkam. „Prosím, začnite tým, že odstránite všetky knihy z polic a dáte ich všetky na podlahu.“

Vytreštila oči. „Všetky? Je ich strašne veľa.“

„Áno, ja viem. Všetky, prosím.“

„Ale...“ zaváhala na okamih, ako by hľadala slová pred-

tým, než pokračovala: „Nebolo by jednoduchšie pretriediť ich, kým sú ešte na polici a vidím ich názvy?“

Knihy sú obvykle usporiadané v radoch v knižniciach tak, že ich názvy sú jasne viditeľné, takže sa zdá, že by malo väčší zmysel vyradiť tie, ktoré nechcete, keď ich môžete vidieť. A nielen to, ale knihy sú aj ťažké. Vybrať ich všetky z regálu len preto, aby sme ich poukladali na podlahu, to vyzerá ako plytvanie úsilím... Ale aj tak, nepreskočte tento krok. Vyberte všetky knihy z knižnice. Nemôžete posúdiť, či vás kniha naozaj chytí za srdce alebo nie, keď je ešte na polici. Rovnako ako oblečenie alebo iné veci, aj knihy, ktoré boli ponechané bezo zmeny na polici po dlhú dobu, sú nevyužité. Alebo by sa dalo povedať, že sú „neviditeľné“. Zostávajú neviditeľné, ako keď modlivka nábožná, striehnuca nehybne v tráve, splynie s okolím. (Už ste niekedy zažili to prekvapenie, keď ste si náhle všimli, že je tam?)

Ak sa spýtate sami seba: „Vyvoláva to vo mne radosť?“, keď iba hľadáte na to, čo máte na policiach alebo vo svojich zásuvkách, tá otázka pre vás nebude veľa znamenať. Ak sa máte skutočne rozhodnúť, či si niečo chcete nechať, alebo to chcete vyhodiť, musíte prebrať svoje veci zo zimného spánku. Dokonca aj o hromadách kníh, ktoré už sú na podlahe, sa bude jednoduchšie rozhodnúť, ak ich presuniete na inú časť podlahy alebo ich poprekladáte. Podobne ako keď jemným trasením niekoho prebúdzame, môžeme stimulovať aj naše veci, ak

ich fyzicky dáme do pohybu, vystavíme ich čerstvému vzduchu a „preberieme“ ich.

Keď pomáham svojim klientom upratať svoje domovy alebo kancelárie, často stojím pred kopcom kníh, ktoré sú zložené na podlahe, a tleskam rukami, alebo jemne hladkám chrby kníh. Aj keď sa moji klienti na mňa spočiatku čudne pozerajú, bývajú veľmi prekvapení, ako rýchlo a presne sú schopní sa potom rozhodnúť. Dokážu vidieť presne, čo potrebujú a čo nie. Je oveľa ťažšie vybrať knihy, keď sú ešte na policiach, čo znamená, že budete musieť neskôr proces opakovať. Ak je na podlahe príliš veľa kníh, ktoré treba naraz všetky usporiadať, žiadam svojich klientov, aby ich rozdelili do štyroch širokých kategórií:

- Všeobecné (knihy, ktoré čítate pre radosť)
- Praktické (návody, kuchárky, atď.)
- Vizualne (fotografické albumy, atď.)
- Časopisy

Keď ste zložili na podlahu všetky knihy, vezmite do ruky jednu po druhej a rozhodnite sa, či si jednotlivé knihy chcete ponechať alebo vyradiť. Kritériom je, samozrejme, či vám poskytujú alebo neposkytujú vzrušenie a potešenie, keď sa ich dotknete. Pamätajte si, že som povedala, keď sa ich *dotknete*. Uistite sa, že nezačnete čítať. Čítanie zatemní váš úsudok. Namiesto

aby ste sa opýtali samy seba, čo cítite, začnete sa pýtať, či potrebujete tú knihu, alebo nie. Predstavte si, aké by to bolo, mať policu naplnenú iba knihami, ktoré máte naozaj radi. Nie je to strhujúca predstava? Vie si predstaviť väčšie šťastie niekto, kto miluje knihy?

NEPREČÍTANÉ KNIHY „Niekedy“ znamená „nikdy“

Najčastejším dôvodom, aby ste nevyhodili knihu, je „Mohla by som si ju znova prečítať.“ Venujte chvíľu tomu, aby ste spočítali svoje obľúbené knihy, ktoré ste skutočne čítali viac ako len raz. Koľko ich je? Pre niekoho ich môže byť napríklad len päť, zatiaľ čo u niektorých mimoriadnych čitateľov to môže byť až sto. Ľudia, ktorí tak často znovu čítajú knihy, sú však zvyčajne ľudia v špecifických povolaniach, ako sú vedci a spisovatelia. Len málokedy nájdete úplne obyčajných ľudí, ako som ja, ktorí čítajú toľko kníh. Poďme sa tomu bližšie prizrieť. Napokon budete znova čítať len veľmi málo z vašich kníh. Rovnako ako v prípade odevov sa musíme zastaviť a popremýšľať o tom, na aký účel tieto knihy slúžia.

Knihy sú v podstate papier – listy papiera posádzané písmenami a zviazané dohromady. Ich pravý účel je, aby boli čítané, aby sprostredkovali informácie svojim čitateľom. Informácie, ktoré obsahujú, majú zmysel. Nemajú žiadny zmysel, keď iba stoja na vašich policiach.

Čítate knihy pre zážitok z čítania. Knihy, ktoré ste si prečítali, ste aj prežili a ich obsah je vo vás, aj keď si ho nepamätáte. Takže pri rozhodovaní, ktoré knihy si nechať, zabudnite na tie, o ktorých si myslíte, že ich budete čítať znova, alebo na to, či ste spracovali, čo je v ich vnútri. Namiesto toho vezmite každú knihu do ruky a rozhodnite sa, či vás oslovuje alebo nie. Ponechajte si len tie knihy, ktoré vás robia šťastnými, keď ich vidíte na svojich policiach, tie, ktoré naozaj milujete. Tým myslím i túto knihu. Ak necítite žiadnu radosť, keď ju držíte v ruke, byť vami, radšej by som ju zahodila.

A čo knihy, ktoré ste začali čítať, ale stále ste ich nedočítali? Alebo knihy, ktoré ste si kúpili, ale ešte ste ich ani neotvorili? Čo by sa malo stať s knihami, ako sú tieto, ktoré máte v úmysle niekedy prečítať? Internet uľahčil nákup kníh, ale ako dôsledok sa mi zdá, že ľudia majú oveľa viac neprečítaných kníh, než kedysi, v rozmedzí od troch do vyše štyridsať. Nie je nič nezvyčajné, že si ľudia kúpia knihu a potom ešte jednu nedlho po tej prvej, a to ešte predtým, než by si ju prečítali. Neprečítané knihy sa hromadia. Problém s knihami, ktoré si chceme niekedy prečítať, je ten, že ich vyradíme ťažšie ako knihy, ktoré sme už raz čítali.

Spomínam si, že som vysvetľovala prezidentovi istej spoločnosti, ako si má upratať kanceláriu. Mal na policiach množstvo zložito znejúcich titulov, aké by ste právom očakávali u prezidenta spoločnosti, boli medzi

nimi klasickí autori ako Drucker a Carnegie, rovnako ako najnovšie a najpredávanejšie zväzky. Bolo to ako vojsť do kníhkupectva. Keď som videla jeho zbierku, premklo ma neblahé tušenie. Potvrdilo sa mi hneď, ako ich začal triediť a klásť jednu za druhou na hromadu, ktorú si chcel ponechať a oznámil mi, že ich ešte neprečítal. Keď skončil, mal na hromade päťdesiat zväzkov a sotvačo vyradil. Keď som sa spýtala, prečo si ich chce nechať, poskytol mi klasickú odpoveď zo zoznamu najpravdepodobnejších odpovedí: „Pretože by som si ich niekedy mohol chcieť prečítať.“ Z vlastnej skúsenosti vám poviem jedno: to „niekedy“ nikdy nepríde.

Ak ste prepásli šancu prečítať si knihu, hoci vám ju odporúčali alebo je to kniha, ktorú ste mali v úmysle prečítať si už pred storočiami a nespravili ste to, potom máte teraz šancu rozlúčiť sa s ňou. Možno ste si ju chceli prečítať, keď ste ju kúpili, ale ak ste ju neprečítali doteraz, úloha tej knihy bola naučiť vás, že ju nepotrebujete. Nie je potrebné dočítať knihy, v ktorých ste sa dostali len do polovice. Ich cieľom bolo dať sa prečítať do polovice. Takže sa zbavte všetkých neprečítaných kníh. Bude oveľa lepšie prečítať si knihu, ktorá vás naozaj chytí práve teraz, než takú, ktorú ste nechali roky zapadať prachom.

Ľudia s veľkou zbierkou kníh sú takmer vždy usilovní študenti. V knižniciach mojich klientov preto často vídavam veľa odborných kníh a študijných príručiek.

Medzi najčastejšie neprečítané knihy v Japonsku patria učebnice angličtiny, sprievodcovia k testom TOEIC (Test of English for International Communication je test v anglickom jazyku na zistenie každodenných jazykových zručností pre ľudí pracujúcich v medzinárodnom prostredí – pozn. prekl.), praktické príručky anglickej konverzácie pre cestovateľov a užitočné konverzačné príručky obchodnej angličtiny. Príručky a návody na získanie kvalifikácie sú často neuveriteľne rozmanité, od účtovníctva cez filozofiu a programovanie až po aromaterapiu a kombinovanie farieb. Niekedy som ohromená typom kvalifikácie, o ktorú sa zaujímajú moji klienti. Mnohí si odkladajú svoje staré školské učebnice a zošity ešte z čias, keď sa len učili písať.

Takže ak máte aj vy nejaké knihy, ktoré spadajú do tejto kategórie, vyzývam vás, aby ste prestali trvať na tom, že ich raz budete používať. Zbavte sa ich ešte dnes. Prečo? Pretože je veľmi nepravdepodobné, že si ich niekedy prečítate. Menej než pätnásť percent mojich klientov si také knihy skutočne prečíta. Keď vysvetľujú, prečo na nich tak visia, hovoria o tom, čo majú v úmysle „niekedy“ urobiť. „Rád by som si to niekedy preštudoval,“ „Preštudujem si to, až budem mať trochu viac času,“ „Myslel som si, že by bolo vhodné, aby som si vylepšil svoju angličtinu,“ „Chcel by som si naštudovať niečo o účtovníctve, pretože som členom manažmentu.“ Ak ste doteraz neurobili to, čo ste chceli urobiť, vyradte tú

knihu. Len ak ju vyhodíte, presvedčíte sa, ako vášnivo vás daná téma zaujíma. Ak sa vaše pocity nezmenili ani potom, čo ste ju vyhodili, tak je všetko v poriadku. Ak chcete tú knihu tak veľmi, že keď ju vyhodíte, ste ochotní kúpiť si ďalší výtlačok, tak si ho kúpte – ale tentoraz si ho prečítajte a preštudujte.

KNIHY, KTORÉ CHCEM Tie, ktoré patria do Siene slávy

Teraz má moja zbierka asi tridsať zväzkov, ale v minulosti sa mi zdalo veľmi ťažké vyradovať knihy, pretože ich mám rada. Prvý raz, keď som triedila svoju knižnicu, rozhodovala som sa na základe toho, či mi knihy poskytnú alebo neposkytnú radosť. V knižnici mi ostalo asi sto titulov. Aj keď to nie je príliš veľa v porovnaní s priemerným počtom kníh v domácnosti, vedela som, že by som ten počet mohla ešte znížiť. Jedného dňa som sa rozhodla pozrieť sa na svoje knihy detailnejšie. Začala som s knihami, ktoré som nemohla vyradiť, lebo som ich považovala za tabu. V mojom prípade bola prvá na zozname *Alenka v ríši divov*, ktorú som od základnej školy čítala niekoľkokrát. Podobné knihy, knihy, ktoré patria do osobnej siene slávy, je jednoduché identifikovať. Ďalej som hľadala knihy, ktoré vo mne vyvolávajú radosť, ale nie až takú, aby som ich zaradila do siene slávy. Ako čas plynie, obsah tejto kategórie sa prirodzene mení,

ale tie knihy si určite chcem ponechať. V tej dobe bolo jednou z nich *Umenie vyhadzovať*, ktoré mi otvorilo oči, hoci túto knihu už dnes nemám. Knihy, ktoré poskytujú tento stupeň potešenia, si tiež môžete nechať.

Najťažšie je rozhodovať o tých, z ktorých máte len mierne potešenie – sú to knihy, obsahujúce slová a vety, ktoré sa dotkli vášho srdca, a ktoré si budete chcieť znova prečítať. Tých sa dá najťažšie zbaviť. Hoci som ich nemusela vyradiť, nemohla som prehliadnuť fakt, že mi poskytli len mierne potešenie. Začala som hľadať spôsob, ako sa s nimi rozlúčiť bez ľútosti a napokon som sa dopracovala k „metóde znižovania objemu.“ Uvedomila som si, že to, čo som si naozaj chcela zachovať, nebola kniha, ale niektoré informácie alebo špecifické slová, ktoré obsahovala. Rozhodla som sa teda, že keď si vyberiem len to, čo potrebujem, nebudem želiť za vyradenou knihou.

Napadlo mi opísať si vety, ktoré ma inšpirovali, do notesa. Myslela som si, že by z toho mohla vzniknúť moja osobná zbierka obľúbených múdrych výrokov. Mohlo by byť zábavné čítať ju v budúcnosti a sledovať, akou cestou ma viedli moje záujmy.

S veľkým nadšením som vytiahla zápisník a pustila sa do svojho projektu. Začala som podčiarknutím miesta, ktoré som chcela kopírovať. Potom som napísala titul do svojho notesa a začala som prepisovať. Keď som sa už do toho pustila, uvedomila som si, že

tento proces zaberie príliš veľa práce. Chvíľu mi potrvá, než všetko prepíšem. Navyše, aby som bola schopná prečítať si zapísané niekedy v budúcnosti, musela som písať úhľadne. Opísať desať citátov z knihy by mi trvalo najmenej pol hodiny, a to je konzervatívny odhad. Z predstavy, že to mám urobiť so štyridsiatimi knihami, sa mi zatočila hlava.

Napadlo mi použiť kopírku. Chcela som skopírovať časti, ktoré som si mienila zachovať, vytlačiť ich a vlepíť do notesa. Domnievala som sa, že to bude oveľa rýchlejšie a jednoduchšie. Skúsila som to a zistila som, že je to ešte prácnejšie. Nakoniec som sa rozhodla vytrhnúť príslušné stránky z knihy. Vlepovanie do notesa sa tiež ukázalo ako zdĺhavý proces, nuž som ho zjednodušila a iba ich vložila do zakladača. Spracovanie jednej knihy mi takto zabralo len päť minút, zbavila som sa štyridsiatich kníh a ponechala si slová, ktoré sa mi páčili. Bola som veľmi spokojná s výsledkom. Dva roky po zavedení „metódy znižovania objemu“ som si náhle čosi uvedomila. Nikdy som si nezalistovala v zakladači. Všetko to úsilie smerovalo iba k umlčaniu svedomia.

Nedávno som si všimla, že fakt, že mám menej kníh, vlastne zvyšuje vplyv informácií, ktoré som sa z nich dozvedela. Potrebné informácie získavam oveľa ľahšie. Počula som to aj od mnohých svojich klientov, najmä tých, ktorí vyhodili značný počet kníh a dokumentov. Pri knihách je podstatné načasovanie. Správny čas

prečítať si konkrétnu knihu nastáva v okamihu, keď na ňu prvý raz naďabíte a upúta vás. Aby ste zabránili tomu, že ho prepasiete, odporúčam vám, aby bola vaša zbierka malá.

TRIEDENIE DOKUMENTOV

Pravidlo palca: Vyhod'te všetko

Keď ste skončili s triedením kníh, je čas prejsť na vaše dokumenty. Napríklad na schránku na listy, visiacu na stene a prekypujúcu obálkami; školské oznámenia prilepené na chladničku; nezodpovedanú pozvánku na stretávku po rokoch, ležiacu pri telefóne; noviny, ktoré sa nahromadili na vašom stole za posledných pár dní. Existuje niekoľko miest v dome, kde sa papiere zvyknú vršiť ako záveje.

Hoci sa väčšinou domnievame, že v domácnosti je oveľa menej papierov ako v kancelárii, vlastne to nie je pravda. Minimálne množstvo vyradeného papierového odpadu mojich klientov sú dve štyridsaťpäťlitrové tašky. Maximálny počet bol doteraz pätnásť tašiek. Nespočetne veľakrát som zažila, ako sa klientom zasekli skartovačky. Je veľmi ťažké zvládnuť také veľké množstvo papiera, ale občas sa stretnem s úžasnými klientkami, ktorých triediace schopnosti mi vyrážajú dych. Keď sa opýtam: „Ako triedite všetky tie papiere?“, pustia sa do podrobného vysvetľovania.

„Dokumenty týkajúce sa detí sú v tomto šanóne. Do tamtoho odkladám zbierku receptov. Výstrižky z časopisov dávam sem, a manuály pre elektrické spotrebiče patria sem.“ Svoje papiere triedia do toľkých špecifických kategórií, že moja myseľ občas v polovici ich prejavu vypína. Priznávam sa. Neznášam triedenie papierov! Nikdy nepoužívam množstvo šanónov a nevypisujem štítky. Tento systém možno funguje lepšie v prostredí kancelárie, kde používa mnoho ľudí rovnaké dokumenty, ale nie je vôbec nutné zachádzať do takých detailov v domácnosti.

Moje základné pravidlo pri triedení dokumentov je všetky vyhodiť. Klientov to ohromuje, ale nie je nič nepríjemnejšie než práca s papiermi. Koniec koncov, nevyvolávajú vo vás radosť, bez ohľadu na to, ako starostlivo ich udržiavate. Z tohto dôvodu vám odporúčam vyhodiť všetko, čo nepatrí do jednej z troch kategórií: v súčasnosti používané, potrebné po ohraničenú dobu, a treba uchovať na dobu neurčitú.

Mimochodom, výraz „papiere“ nezahŕňa aj papiere s citovou hodnotou, ako sú staré lúboštné listy alebo denníky. Pokus o triedenie takýchto papierov drasticky spomalí vaše tempo. Obmedzte sa najprv na triedenie dokumentov, ktoré vo vás nevyvolávajú vôbec žiadne vzrušenie a dokončite celú prácu naraz. Listy od priateľov a milencov si nechajte na čas, keď budete riešiť sentimentálne položky.

Keď ste prešli dokumenty, ktoré vo vás nevyvolávajú žiadnu radosť, čo spraviť s tými, ktoré ste sa rozhodli ponechať si? Moja metóda je nesmierne jednoduchá. Rozdelím ich do dvoch kategórií: dokumenty, ktoré si treba odložiť, a papiere, s ktorými treba pracovať. Hoci moja politika je vyhodiť všetky papiere, to sú jediné kategórie, ktoré vytváram pre tie, čo nemôžem zlikvidovať. Listy, ktoré vyžadujú odpoveď, formuláre, ktoré musím vyplniť a odoslať, noviny, ktoré si mám v úmysle prečítať – vytvorte si špeciálny kútik pre papiere, ktoré musíte vybaviť. Uistite sa, že budete mať všetky tieto dokumenty iba na jednom mieste. Nikdy nedovoľte, aby sa rozšírili do ďalších častí domu. Odporúčam používať vertikálny organizér, v ktorom môžu byť dokumenty uložené postojáčky, a určite im konkrétne miesto. Môžete doň umiestniť všetky dokumenty, ktoré si vyžadujú vašu pozornosť, bez toho, aby ste ich rozdeľovali.

Pokiaľ ide o dokumenty, ktoré treba odložiť, tie rozdeľujem podľa frekvencie použitia. Opäť platí, že nejde o nič zložité. Delím ich na zriedka využívané dokumenty a na často využívané dokumenty. Zriedka používané sú poisťky, záručné listy a nájomné zmluvy. Bohužiaľ, tie sa musia odkladať automaticky, bez ohľadu na skutočnosť, že nevykresú vo vašom srdci ani iskierku radosti. Keďže ich nebudete takmer nikdy potrebovať, nemusíte investovať veľa úsilia do ich uloženia. Odporúčam ich všetky

vložiť do jediného obyčajného priesvitného plastového obalu a netrápiť sa podrobnejším triedením.

Ďalšia podkategória sa skladá z dokumentov, ktoré budete často vyberať a prezerať si ich, ako sú poznámky zo seminárov a novinové výstrižky. Ak by ste ich neuložili na ľahko prístupné miesto a tak, aby sa jednoducho čítali, strácajú význam. Preto vám odporúčam vložiť ich do zakladača s priesvitnými fóliami. Táto kategória je najzradnejšia. Hoci tieto papiere v podstate nepotrebuje, majú tendenciu sa množiť. Zníženie objemu tejto kategórie je kľúčom k roztriedeniu vašich dokumentov.

Papiere sa majú rozdeliť len do troch kategórií: tie, ktoré si vyžadujú pozornosť, tie, ktoré by mali byť uložené (zmluvné dokumenty), a tie, ktoré by mali byť uložené (ďalšie). Ide o to, aby boli všetky papiere v jednej kategórii v rovnakom šanóne alebo zložke. Už ich ďalej nerozdeľujte podľa obsahu. Inými slovami, budete potrebovať len tri šanóny alebo zložky. Nezabudnite, že šanón „Vyžaduje si pozornosť“ by mal byť prázdny. Ak sú v ňom papiere, uvedomte si, že to znamená, že vo vašom živote existujú nedokončené veci, ktoré si vyžadujú vašu pozornosť. Hoci mne sa nikdy nepodarilo mať tento šanón úplne prázdny, je to cieľ, o ktorý by sme sa mali usilovať.

VŠETKO O PAPIEROCH Ako roztriediť problematické dokumenty

Mojou základnou zásadou je vyradiť všetky papiere, ale vždy sa nájdu nejaké, ktoré je ťažko vyhodiť. Zvážme, čo s nimi.

Študijné materiály

Tí, ktorí sa radi učia, pravdepodobne chodia na semináre či kurzy, ako je aromaterapia, logické myslenie alebo marketing. Najnovším trendom v Japonsku je využiť skoré ranné hodiny na ranné semináre. Ich obsah a časový rámec sa rozširuje, ľudia majú skutočne na výber. Pre účastníkov sú materiály, ktoré horlivo chrlí prednášajúci, vecou cti, nuž im padne zaťažko rozlúčiť sa s nimi. Keď som však zavítala do domovov týchto horlivých študentov, zistila som, že tieto materiály si uzurpujú priveľa priestoru a správajú sa despoticky.

Jedna z mojich klientiek bola tridsiatnička, ktorá pracovala pre reklamnú spoločnosť. Vo chvíli, keď som vstúpila do jej izby, cítila som sa, ako by som bola v kancelárii. Oči mi padli na rady obalov so starostlivo vytlačenými titulmi. „To sú všetko materiály zo seminárov, na ktorých som sa zúčastnila,“ povedala mi. Ako uvedomelá seminárová fanatička si uchovávala materiály z každého seminára, na ktorom sa kedy zúčastnila.

Ľudia často vyhlasujú: „Chcem si ich znova niekedy preštudovať,“ ale väčšina to nikdy neurobí. Navyše, väčšina z nich si zvyčajne odkladá materiály z viacerých seminárov na rovnaké alebo podobné témy. Prečo? Pretože to, čo sa naučili na seminároch, sa na nich neprilepilo. Nekritizujem, iba poukazujem na to, prečo nemá cenu ukladať si materiály z absolvovaných seminárov. Ak sa ich obsah nevyužíva v praxi, tieto kurzy sú bezvýznamné. Hodnotu nadobúda seminár v okamihu, keď ho začneme navštevovať a získané vedomosti uvedieme do praxe hneď po jeho skončení. Prečo platia ľudia toľké peniaze za kurzy, keď si môžu rovnaký obsah prečítať v knihe alebo inde? Pretože chcú cítiť vášeň učiteľa a prežívať vzdelávacie prostredie. Takže skutočný materiál je seminár samotný, a ten treba zažiť naživo.

Keď sa zúčastníte na seminári, zaumieňte si popredu, že vyhodíte všetky materiály, ktoré vám dajú. Ak sa k tomu neviete odhodlať, potom sa na rovnakom seminári zúčastníte znova, a tentoraz využite to, čo ste sa naučili. Je to paradox, ale domnievam sa, že práve preto, že lipneme na týchto materiáloch, sa nám nedarí využiť naučené v praxi. Najväčšia kolekcia seminárnych materiálov, na ktorú som doteraz narazila, obsahovala stodeväťdesiat zväzkov. Netreba dodávať, že som ich zahodila, všetky do jedného.

Výpisy z kreditnej karty

Ďalšia vec, ktorej sa treba zbaviť, sú všetky výpisy z kreditnej karty. Načo ich skladujete? Pre väčšinu ľudí sú jednoducho kontrolným prostriedkom. Chcú vedieť, koľko peňazí minuli v priebehu daného mesiaca a na čo. Takže len čo ste skontrolovali obsah, aby ste sa presvedčili, že všetko je správne a zaznamenali sumu do vašej domácej knihy účtov, výpis splnil svoj účel a mali by ste ho vyhodiť. Verte mi. Nemusíte sa vôbec cítiť previnilo.

Spomeniete si, kedy ste naozaj potrebovali výpis z vašej kreditnej karty? Myslíte, že by ste ho mohli potrebovať pri súdnom spore, aby ste preukázali, ako veľa ste minuli? To sa nestane, nuž tieto údaje netreba uchovávať do konca vášho života. To isté platí aj pre oznámenia o výberoch z vášho účtu na mesačné poplatky za elektrinu, byt a podobne. Odhodlajte sa a využite túto príležitosť, aby ste sa ich zbavili.

Zo všetkých mojich klientov padlo zbavenie sa týchto papierov najviac zaťažko manželskému páru – obaja boli právnici. Stále sa pýtali: „A čo ak budeme tento dokument potrebovať na súde?“ Spočiatku napredovali len veľmi pomaly, ale nakoniec boli aj oni schopní zbaviť sa bez problémov takmer všetkých papierov. Ak to mohli urobiť oni, tak vy to dokážete tiež.

Záručné listy na elektrické spotrebiče

Či už televízny prijímač alebo digitálny fotoaparát, všetky elektrické spotrebiče majú záručné listy. To je najštandardnejšia kategória dokumentov v každej domácnosti, a takmer každý človek si ju uloží a opatruje. Metóda uchovávania je zvyčajne rovnaká, ale nie celkom správna.

Zväčša si ľudia uchovávajú záručné listy v priesvitných obaloch alebo v obaloch poskladaných za sebou ako harmonika. Výhoda týchto obalov je, že dokumenty môžu byť uložené v samostatných priehradkách. Avšak v tom tkvie ich úskalie. Vzhľadom na to, že sú tak dobre rozdelené, ľahko mnohé veci prehliadnete. Väčšina ľudí si v rovnakom obale uchováva nielen záručný list, ale aj návod na použitie. Najprv vyhľadzte príručky. Pozrite sa na ne. Už ste ich niekedy použili? Existuje len niekoľko manuálov, ktoré si skutočne potrebujeme prečítať, ako je napríklad návod na použitie fotoaparátu, a tie sú také hrubé, že sa aj tak do obalu nezmestia. Takže v podstate všetky príručky môžete vyradiť bez toho, aby vám to spôsobilo problémy.

K dnešnému dňu všetci moji klienti zlikvidovali väčšinu svojich príručiek, vrátane návodov na používanie počítača a kamery, a nikto z nich nemal neskôr nijaké problémy. Ak majú nejaký problém, zvyčajne ho vyriešia tak, že sa pohrajú s prístrojom, a nájdu riešenie pre čo-

koľvek, čo si nenašli na internete alebo v obchode, kde prístroj kúpili. Takže vás uistujem, môžete ich vyhodiť bez akýchkoľvek výčitiek.

Vráťme sa k záručným listom. Odporúčam vám, aby ste ich dali všetky do jedného priesvitného obalu. Nerozdeľujte ich do kategórií. Záručné listy sa použijú iba raz za rok, ak vôbec. Aký má zmysel starostlivo ich roztriediť a poukladať, keď je pravdepodobnosť, že ich budete potrebovať, taká nízka? Navyše, ak ste ich uložili do obalu v zakladači, budete musieť listovať, aby ste našli ten správny záručný list. V tomto prípade je ľahšie skladovať ich všetky v jednom obale, potom naraz vytiahnuť celý stoh a prehľadať ho.

Ak triedite príliš detailne, znamená to, že budete mať menej príležitostí pozrieť sa na každý záručný list. Záručná doba uplynie tak rýchlo, že sa ani nenazdáte a bude po nej. Ak budete musieť prebrať všetky, aj keď budete potrebovať len jeden z nich, bude to vynikajúca príležitosť skontrolovať vypršanie ďalších záručných listov. Takto nemusíte zakaždým kontrolovať všetky, a dokonca nebudete musieť kupovať priesvitný obal, v ktorom ich mienite skladovať, pretože zvyčajne aspoň jeden už v dome máte. A čo je najdôležitejšie, táto metóda zaberie desatinu priestoru, ktorý si vyžadujú bežné metódy.

Ako upratať podľa kategórií

Novoročné pohľadnice

Účelom pohľadníc k Novému roku je odoslať novoročné pozdravy. To znamená, že každá pohľadnica splnila svoj účel v okamihu, keď si ju príjemca prečíta. Keď ešte skontrolujete, či čísla na vašej pohľadnici nevyhrali v lotérii, môžete ju zahodiť a byť vďační, že vám doručila pranie odosielateľa. Ak si pohľadnicu odložíte pre adresu odosielateľa, ktorému chcete o rok napísať, potom ju skladujte len jeden rok. Vyhoďte všetky, ktoré majú dva alebo viac rokov, s výnimkou tých, ktoré vykrešú iskru radosti vo vašom srdci.

Vypísané vkladné knižky

Vypísané vkladné knižky sú práve to, čo sú – vypísané. Nepozriete sa do nich ešte raz, a ak to aj urobíte, nezvýši sa vám tým množstvo peňazí v banke, tak sa ich pokojne zbavte – naozaj.

Výplatné pásky

Cieľom vašej výplatnej pásky je informovať, koľko vám zaplatili za tento mesiac. Keď ste si ich skontrolovali, splnili svoj účel.

KOMONO (ROZLIČNÉ VECI I) Nechajte si veci, pretože ich milujete – nie však „pre istotu“

Vytiahla som zásuvku v domácnosti u klienta a objavila som podivnú malú škatuľku, len čakajúcu na otvorenie, ako lákavá kniha, ktorá sľubuje fascinujúci príbeh. Ale pre mňa to vôbec nie je vzrušujúce. Viem presne, čo nájdem vnútri. Zabudnuté drobné, sponky do vlasov, gumy, náhradné gombíky, spony z náramkov, batérie, ktoré môžu, ale nemusia byť vypálené, nedobraté lieky, talizmany, kľúčenky. A zoznam pokračuje. Už viem, aká bude klientova odpoveď, keď sa opýtam, prečo sú tie veci v škatuľke: „Pre istotu.“

Veľa vecí v domácnosti sa skladuje z rovnakého dôvodu. Ukladajú sa, uchovávajú a hromadia, „pre istotu“, ani o nich nepremýšľame. Hovorím tomu kategória *komono*, japonským výrazom, ktorý slovník definuje rozlične ako: „malé predmety; rozličné veci; príslušenstvo; nástroje alebo drobné náradie; náhradné diely alebo prípojky; bezvýznamný človek.“ Niet divu, že ľudia nevedia, čo robiť s vecami, ktoré spadajú do tejto vágnej a všetko zahŕňajúcej kategórie. Napriek tomu je už čas rozlúčiť sa s prístupom „pre istotu.“ Tieto položky hrajú dôležitú úlohu pri podpore vášho životného štýlu, a preto si aj ony zaslúžia, aby ste ich prebrali jednu po druhej a správne roztriedili.

Na rozdiel od oblečenia alebo kníh do tejto kategórie patrí pestrá škála predmetov a pomyslenie na to, že sa musíte pokúsiť roztriediť ich a usporiadať, sa vám môže zdať skľučujúce. Ak to urobíte v správnom poradí, bude to vlastne celkom jednoduché. Základný postup pre triedenie *komono* je takýto:

- Cédečka, dévedéčka
- Produkty starostlivosti o pleť
- Mejkap
- Príslušenstvo
- Cennosti (pasy, kreditné karty, atď.)
- Elektrické zariadenia a prístroje (digitálne fotoaparáty, elektrické káble, všetko, čo akosi patrí k elektronike)
- Vybavenie pre domácnosť (písacie potreby, šijacie súpravy, atď.)
- Potreby pre domácnosť (jednorazové ako lieky, čistiace prostriedky, vreckovky, atď.)
- Kuchynské potreby/ zásoby potravín
- Iné

(Ak máte veľa položiek týkajúcich sa vašich záujmov či hobby, ako je napríklad lyžiarska výstroj alebo súprava na čajový obrad, zaobchádzajte s nimi ako s podkategóriou.)

Odporúčam toto konkrétne poradie, pretože je jednoduchšie, keď začnete s osobnejšími položkami a jasne de-

finovaným obsahom. Ak žijete sama, naozaj si nemusíte robiť starosti s poradím, stačí, ak sa venujete postupne jednej kategórii po druhej. Príliš veľa ľudí obklopujú veci, ktoré nepotrebujú, odkladajú ich „pre istotu“. Apelujem na vás, aby ste prehodnotili svoje *komono*, a odložili si iba tie predmety, a myslím tým naozaj iba tie, ktoré vám prinášajú radosť.

DROBNÉ MINCE

Urobte si motto z hesla „Do peňaženky!“

Sú vaše drobné porozhadzované úplne všade – cent či dva naspodu kabelky, desaťcent v zadnej časti zásuvky, dvadsaťcent na stole? Keď pomáham klientom dať dom do poriadku, nachádzam vždy mince. Mince, kráľov kategórie *komono*, možno nájsť pri vchode, v kuchyni, v obývacej izbe, na toalete, na nábytku a v zásuvkách. Napriek tomu, že mince sú plne hodnotná hotovosť, preukazuje sa im ďaleko menej rešpektu než papierovým peniazom. Je čudné nechať ich porozhadzované po celom dome, kde sa nedajú nijako použiť.

Vždy, keď moji klienti narazia pri upratovaní na roztratené mince, uistím sa, že si ich dajú priamo do peňaženky. Nikdy nie do prasiatka. Na rozdiel od ostatných kategórií nemusíte zbierať mince v každej časti domu. Namiesto toho ich hneď vsypte do svojej peňaženky, kedykoľvek na ne narazíte. Ak ich dáte do prasiatka,

jednoducho ich len premiestnite niekam, kde na ne zabudnete. Ľudia, ktorí žijú dlho v jednom dome, sú zvlášť náchylní zabúdať svoje tajné skrýše pre mince. Úprimne povedané, ešte som nestretla nikoho, kto by mince nazbierané bez jasného plánu naozaj aj použil. Ak ukladáte mince s nejasnou predstavou, že by bolo pekné vidieť, koľko si dokážete našetriť, potom je čas, aby ste ich zanesli do banky. Čím dlhšie budete čakať, tým ťažšie bude vaše prasiatko, a tým viac vám padne zaťažko zanieť ho do banky.

Tiež som si všimla, že keď je už prasiatko plné, z nejakého nepochopiteľného dôvodu si mnoho klientov začne ukladať mince do vreciek. O niekoľko rokov neskôr potom narazia na vrecká na prasknutie napchaté mincami kdesi v zadnej časti skrine. Medzitým začnú vydávať štiplavú vôňu hrdze a plesne, mince vyblednú a namiesto radostného cinkania plocho štrkocú. V tomto bode by sa moji klienti najradšej tvárili, že tie vrecká neexistujú. Už opisovať to mi padne zaťažko, vidieť tieto mince naživo, zbavené dôstojnosti ako peniaze, je srdcervúce. Prosím vás, zachráňte tie zabudnuté mince, ktoré chradnú vo vašej domácnosti, prijatím motta „Do peňaženky!“

Mimochodom, zaregistrovala som badateľný rozdiel v spôsobe, ako nakladajú s mincami ženy a ako muži. Muži majú tendenciu nosiť mince vo vrecku, alebo umiestniť ich tak, aby boli na očiach, napríklad na bieliz-

ník alebo na stôl. Ženy ich naopak zvyknú dať do škatule alebo do vrecúška a tie zasa do zásuvky. Je to takmer akoby sa pri zaobchádzaní s drobnými manifestoval ženský inštinkt chrániť domov a mužský inštinkt: peniaze pripravujú, aby zareagovali v prípade nebezpečenstva. Táto myšlienka ma donútila popremýšľať o tajomstve života a DNA, zatiaľ čo som trávila ďalší deň zdieľaním kúzla upratovania.

KOMONO (ROZLIČNÉ VECI II) Na jedno použitie – Veci, ktoré si nechávate „pre istotu“

Prekvapivé množstvo vecí identifikujeme okamžite ako jednorazové aj bez toho, aby sme sa opýtali, či v nás táto vec vykreše iskru radosti. Už som uviedla, aké je dôležité vzdať sa vecí, o ktorých zistíte, že je ťažké rozlúčiť sa s nimi. Je rovnako dôležité, aby ste si pri upratovaní vášho domu všimli veci, ktoré si odkladáte ‚bez osobitného dôvodu‘. Väčšina ľudí na počudovanie vôbec nevie o drobnostiach, ktoré zaberajú miesto v ich domovoch.

Darčeky

Tanier, svadobný dar, ktorý ešte stále sídli zabalený v škatuli na vrchu príborníka. Držiak na kľúče, ktorý ste dostali ako suvenír od priateľa a ktorý teraz leží

v zásuvke. Kolekcia zvláštne voňajúcich kadidiel, ktoré vám venovali kolegovia na narodeniny. Čo majú spoločné všetky tieto veci? Sú to dary. Nieкто pre vás dôležitý využil svoj drahocenný čas, aby šiel a kúpil vám ich. Sú vyjadrením lásky a pozornosti. Nemôžete ich jednoducho vyhodiť, pravda?

Ale pouvažujme nad tým starostlivejšie. Väčšinu z týchto darčiek neotvoríte alebo ich použijete iba raz. Priznajte si to. Jednoducho nie sú podľa vášho vkusu. Skutočný účel darčiek je ten, že ich máte prijať. Darčeky nie sú „veci“, ale prostriedok, ako vám prejaví city. Z tohto hľadiska sa nemusíte cítiť previnilo, že vyhadzujete darček. Prosto sa mu poďakujte za radosť, ktorú vám dal, keď ste ho dostali. Samozrejme, že by bolo ideálne, keby ste ho mohli s radosťou využiť. Ale človek, ktorý vám ho dal, určite nechcel, aby ste ho používali len z povinnosti, alebo aby ste ho vyhodili bez toho, aby ste ho použili, lebo ste sa cítili previnilo zakaždým, keď ste ho videli. Keď ho vyhodíte, robíte tak vlastne aj v záujme darcu.

Obaly z mobilného telefónu

Škatule sú prekvapivo objemné. Zlikvidujte ich v tej chvíli, ako vám dodajú telefón a vybalíte ho. Nebudete potrebovať ani návod ani CD, ktoré dodávajú spolu s ním. Naučíte sa zaobchádzať s aplikáciami, ktoré potrebujete,

keď ho budete používať. Všetci moji klienti vyhodili tieto veci a nikdy viac im neprekážalo, že ich nemajú. Ak máte problém, vždy vám pomôže predavač v obchode, kde ste ho kúpili. Je oveľa rýchlejšie spýtať sa profesionála, ako sa sám snažiť nájsť odpoveď v manuáli.

Neznáme káble

Ak zbadáte kábel a začnete premýšľať, čo to má byť, šanca, že ho niekedy použijete, je nulová. Záhadné káble zostanú navždy záhadou. Obávate sa, že ho možno budete potrebovať, ak sa niečo pokazí? Neobávajte sa. Videla som bezpočet domov s kópiami rovnakých káblov, ale spleť káblov len ešte viac sťažuje nájdanie toho pravého. Nakoniec je rýchlejšie kúpiť nový. Uchovávajte len tie káble, ktoré viete identifikovať, a zbavte sa zvyšku. Vaša zbierka s najväčšou pravdepodobnosťou obsahuje niekoľko káblov patriacich k neexistujúcim prístrojom, ktoré ste už dávno vyhodili.

Náhradné gombíky

Nikdy nepoužijete náhradné gombíky. Vo väčšine prípadov, keď gombík odpadne, je to znamenie, že konkrétna košeľa alebo blúzka sa vám dobre nosila a milovali ste ju, a teraz je na konci svojho života. Do kabátov a bünd, ktoré chcete nosiť dlhší čas, odporúčam všiť

náhradné gombíky do podšívky hneď potom, ako si ich kúpíte. Pokiaľ ide o ostatné oblečenie, ak stratíte gombík a potrebujete ho nahradiť iným, môžete si vždy kúpiť taký, aký vám chýba, v galantérii. Pri práci v teréne som dospela k záveru, že ak odpadne gombík, ľudia sa často vôbec neobťažujú prišit iný, aj keď majú dostatok náhradných. Namiesto toho buď nosia oblečenie bez gombíka, alebo sa len tak povaluje v ich šatníku. Ak teda nemienite použiť náhradné gombíky, je úplne jedno, či ich vyhodíte.

Škatule z elektrických spotrebičov

Niektorí ľudia si odkladajú škatule z elektrických spotrebičov, pretože sa domnievajú, že dostanú viac peňazí za zabalené spotrebiče, ak ich budú niekedy chcieť predať. To je však len zbytočný odpad. Ak si myslíte, že vďaka nájomnému, ktoré platíte, môžete zmeniť svoj priestor na skladovacu halu plnú prázdnych škatúl, stratíte viac ako to, čo by ste mohli zarobiť predajom elektroniky v škatuli. Nemusíte ich skladovať ani pre prípad, že by ste sa sťahovali. Vhodné škatule si zoženiete, keď ten čas nastane. Je naozaj škoda dovoliť otravnej škatuli, aby zaberala priestor vo vašom dome len preto, že ju možno jedného dňa budete potrebovať.

Pokazené televízory a rádiá

Často som v domoch svojich klientov narazila na pokazené televízory a rádiá. Je zrejmé, že ich vôbec netreba skladovať. Ak máte pokazené spotrebiče, obráťte sa na miestnu zberňu a zbavte sa ich.

Posteľná bielizeň pre hostí, ktorí nikdy neprídu

Matrac, prikrývka, vankúš, deka, plachty – to všetko zaberá veľa miesta. Sú to ďalšie veci, ktoré vyhadzujem počas mojich lekcí, a znova zdôrazňujem, že klientom málokedy chýbajú. Hoci je praktické mať extra lôžkoviny, ak k vám prichádzajú pravidelne hostia, sú zbytočné, ak máte len jednodňové návštevy maximálne raz alebo dvakrát do roka.

Ak naozaj potrebujete takú súpravu, vždy si ju môžete za poplatok požičať, to je alternatíva, ktorú vrelo odporúčam. Lôžkoviny uložené na dobu neurčitú v skrini často zvláštne zatuchnuto páchnu, takže by ste nimi iste nepostlali posteľ pre svojich hostí. Ovoňajte a uvidíte.

Vzorky kozmetiky pre prípad cesty

Máte zbierku kozmetických vzoriek, ktoré sa u vás povalujú rok alebo viac? Mnoho ľudí ich opatruje, aby ich použili na prípadných cestách, ale potom to nikdy

nespravila. Spojila som sa s rôznymi výrobcami, aby som sa informovala o dobe použiteľnosti týchto produktov. Odpovede boli rôzne. Niektoré vydržia len niekoľko týždňov, zatiaľ čo iné sú dobré aj po roku. Keď ide o veľmi malé balenie, ako sú napríklad vzorky, kvalita prípravku sa znižuje rýchlejšie. Používať pokazenú kozmetiku, zvlášť keď si chcete cestovanie užiť, je trochu šialené.

Pozostatky poslednej vlny zdravého štýlu

Opasky na chudnutie, sklenené fľaše na výrobu vonných olejčiekov, špeciálne mixéry, prístroj na chudnutie, ktorý simuluje pohyb ako pri jazde na koni – vyzerá to ako plytvanie, ak vyhodíte tieto drahé veci zo zásielkového predaja, ale nikdy ste ich naozaj nepoužívali. Verte mi, viem, o čom hovorím. Zaobídete sa bez nich. Ráta sa len nadšenie, ktoré ste cítili, keď ste si ich kupovali. Vyjadrite im svoje uznanie za prínos k vášmu životu tým, že im poviete: „Ďakujem vám za podporu, ktorú ste mi poskytli, keď som si vás kúpila,“ alebo „Ďakujem, že ste mi pomohli dostať sa do trochu lepšej kondície.“ Potom ich vyhodte s presvedčením, že ste zdravší, pretože ste ich kúpili.

Nepraktické drobnosti

Čistič displeja mobilného telefónu, ktorý sa predával spolu s bublinkovým nápojom, guľôčkové pero s vyrytým menom vašej školy, ventilátor, ktorý ste dostali na nejakom podujatí, maskot, ktorého ste si kúpili s nealkoholickým nápojom, súprava plastových pohárikov, ktorú ste vyhrali v lotérii v obchode, okuliare s logom pivnej spoločnosti, nalepovacie lístky s logom farmaceutickej spoločnosti, zápisník s piatimi listami, pijak, reklamný kalendár (ešte nerozbalený), vreckový kalendár (nepoužitý, hoci uplynulo už šesť mesiacov nového roka). Nič z toho vám neprinesie potešenie. Vyhodte ich bez akýchkoľvek výčitiek.

SENTIMENTÁLNE PREDMETY Rodičovský dom nie je skládka spomienkových predmetov

Teraz, keď ste si upratali oblečenie, knihy, papiere a *komono*, sa môžete konečne pustiť do poslednej kategórie, do predmetov s citovou hodnotou. Nechávam to na koniec, pretože zbaviť sa týchto vecí je najťažšie. Ako už samo slovo napovedá, spomienkové predmety sú pripomienkou doby, keď nám tieto veci poskytovali radosť. Pomyslenie na to, že ich vyhodíme, v nás prebúda strach, že zároveň prídeme aj o vzácne spomienky.

Ale nemusíte sa obávať. Naozaj vzácne spomienky nikdy nezmiznú, aj keď sa zbavíte vecí s nimi spojených. Ak rozmýšľate o svojej budúcnosti, stojí za to uchovávať si spomienkové predmety na veci, na ktoré by ste inak zabudli? Žijeme v prítomnosti. Nezáleží na tom, aké nádherné veci bývali kedysi, nemôžeme žiť v minulosti. Radosť a vzrušenie, ktoré cítime tu a teraz, sú dôležitejšie. Takže ešte raz, spôsob, ako sa rozhodnúť, čo si uchováte, je zdvihnúť každý predmet a opýtať sa: „Vyvoláva to vo mne radosť?“

Dovoľte mi, aby som vám porozprávala o klientke, ktorú budem volať „A“. Bola to asi tridsaťročná matka dvoch detí s päťčlennou domácnosťou. Keď som navštívila jej dom po druhý raz, bolo zrejmé, že zredukovala počet vecí vo svojej domácnosti. „Naozaj ste usilovne pracovali,“ povedala som. „Vyzerá to, že ste sa zbavili asi tridsiatich vriec zbytočností.“

Veľmi potešene odpovedala: „Áno, to som naozaj urobila! Poslala som všetky svoje spomienkové predmety matke.“ Nemohla som veriť vlastným ušiam. Použila upratovaciu metódu „poslala som to svojim rodičom“! Keď som s ňou začala pracovať, myslela som si, že „poslať veci rodičom“ je výsadou ľudí, ktorí pochádzajú z veľkých domov na vidieku. Väčšina mojich klientov boli slobodné ženy alebo mladé matky žijúce v Tokiu. Ak ma požiadali o povolenie poslať veci do rodičovského domu, povedala som: „Isteže. Ak to urobíte hneď.“ Kým

sa moja klientela nerozšírila o domácnosti vo vidieckych mestách, nikdy som o tom hlbšie nepremýšľala. Keď som sa však dozvedela o skutočnom stave ich rodičovských domov, bola som nútená odvolať svoje unáhlené slová.

Teraz si uvedomujem, že ľudia, ktorí majú dosť miesta na uskladnenie poslaných vecí, ako je napríklad rodičovský dom, sú vlastne nešťastní. Aj v prípade, že dom je veľký a má miestnosti na odloženie vecí, nie je to nejaký nekonečne sa rozširujúci štvrtý rozmer. Ľudia si nikdy nevezmú naspäť škatule, ktoré pošlú „domov“. Po odoslaní ich už nikto nikdy znova neotvorí.

Ale dovoľte mi, aby som sa vrátila k svojmu príbehu. O nejaký čas neskôr začala navštevovať moje prednášky aj matka pani A. Vedela som, že ak ich absolvuje, budeme musieť urobiť niečo s vecami, ktoré A poslala k rodičom. Keď som navštívila klientkin dom, zistila som, že izba A zostala nedotknutá. Knižnica a skriňa boli plné jej vecí a na podlahe čakali dve veľké škatule. Jej matka snívala o vlastnom priestore, v ktorom by mohla relaxovať. No aj napriek tomu, že A sa už dávno odsťahovala, jej izba zostala ako skanzen, takže jediný priestor, ktorý jej matka vnímala ako svoj, bola kuchyňa. Nebolo to prirodzené. Spojila som sa s A a oznámila jej: „Vy a vaša matka nedokončíte tento kurz, kým si obe neporadíte s vecami, ktoré ste nechali v rodičovskom dome.“

V deň poslednej lekcie vyzerala A nesmierne šťastná. „Teraz si môžem vychutnávať život!“ Vrátila sa k rodičom

a dala veci do poriadku. V škatuliach našla denník, fotografie starých priateľov, horu listov a pohľadníc k Novému roku... „Klamala som sa, keď som poslala rodičom veci, s ktorými som sa nedokázala rozlúčiť. Keď som znova pozrela na každý predmet, uvedomila som si, že som prežila tie chvíle naplno a teraz som bola schopná poďakovať sa svojim spomienkovým predmetom za radosť, ktorú mi dali v tej dobe. Keď som ich vyhodila, cítila som, ako by som sa po prvý raz v živote postavila zoči-voči svojej minulosti.“

To je správne. Tým, že manipulujete s každou sentimentálnou položkou a rozhodnete sa, že sa jej zbavíte, sa zároveň vyrovnáte so svojou minulosťou. Ak iba schovávate tie veci v šuplíku alebo lepenkovej škatuli, skôr než si to uvedomíte, sa vaša minulosť stane závažím, ktoré vás ťahá naspäť a odvádza vás od života tu a teraz. Dať veci do poriadku znamená dať do poriadku aj svoju minulosť.

Je to ako resetovať svoj život a vybaviť si všetky účty, takže môžete urobiť ďalší krok vpred.

FOTOGRAFIE

Majte sa radi takí, akí ste teraz

Poslednou položkou v kategórii pamiatok sú fotografie. Samozrejme, mám dobrý dôvod, prečo som odsunula fotografie až na koniec. Ak ste triedili a vyradovali veci

v poradí, ktoré som vám odporúčala, potom ste pravdepodobne narazili na rôznych miestach na fotografie. Možno boli zastrčené medzi knihami na policičke, ležali v zásuvke, alebo sa ukrývali v škatuli s inými drobnosťami. Mnohé boli určite v albumoch, no som si istá, že ste našli jednu-dve fotografie v obálke s listom, alebo ešte stále zalepené v obálke z fotoslužby. (Neviem, prečo toľko ľudí necháva fotografie v tých obaloch.) Vzhľadom na to, že fotografie sa zvyknú vynárať na tých najnečakanejších miestach, keď triedime iné kategórie, je oveľa efektívnejšie, aby ste im určili definitívne miesto zakaždým, keď nejakú nájdete, a vybavili si to s nimi celkom na koniec.

Existuje ďalší dôvod, prečo nechávam fotografie nako- niec. Ak začnete triediť fotky predtým, ako si vybrúsite svoj intuitívny zmysel pre to, čo vám prináša radosť, celý proces sa vymkne vašej kontrole a zastaví sa. Naopak, ak ste postupovali pri upratovaní správne (t. j. oblečenie → knihy → papiere → *komono* → sentimentálne položky), triedenie bude prebiehať hladko, a prekvapí vás vaša zručnosť pri výbere toho, čo vám pôsobí radosť.

Existuje len jeden spôsob, ako triediť fotografie a mali by ste mať na pamäti, že to nejaký čas trvá. Správny postup je vybrať všetky fotografie z albumov a prezrieť ich jednu po druhej. Protestovať bude proti tomu len človek, ktorý nikdy naozaj netriedil fotografie. Snímky existujú preto, aby dokumentovali zvláštnu udalosť alebo obdobie.

Preto ich treba prezerat' jednu po druhej. Ak to spravíte, budete prekvapení, ako rozpoznáte rozdiel medzi tými, ktoré sa dotýkajú vášho srdca, a tými, ktoré nie. Ako vždy, uchovajte si len tie, ktoré vo vás vyvolajú radosť.

Pri použití tejto metódy vyberiete len asi päť fotografií z jedného dňa vášho zvláštneho výletu, ale tie budú takými reprezentantmi tej doby, že vám aj zvyšok priblížia veľmi živo. Naozaj dôležitých vecí nie je veľa. Nezaujímavé fotky scenérie, ktorú ani neviete lokalizovať, patria do smetí. Význam fotografie spočíva vo vzrušení a radosi, ktorú pocítite, keď ju spravíte. V mnohých prípadoch vyvolané fotografie už prežili svoj účel.

Niekedy si ľudia uchovávajú množstvo fotografií vo veľkej škatuli s úmyslom, že sa s nimi potešia niekedy v starobe. Môžem vám povedať, že to „niekedy“ nikdy nepríde.

Nemôžem ani spočítať, koľko som videla škatúl' neroztriedených fotografií, ktoré ostali po niekom, kto zomrel. Typický rozhovor s klientmi znie asi takto:

„Čo je v tejto škatuli?“

„Fotografie.“

„Tak ich môžete nechať až nakoniec a potom ich roztriediť.“

„Ach, ale ony nie sú moje. Patrili môjmu dedkovi.“

Zakaždým, keď vediem podobný rozhovor, je mi z toho smutno. Nemôžem sa ubrániť dojmu, že život zosnulého by bol oveľa bohatší, ak by miesto, ktoré zaberá

tá škatuľa, bolo voľné, keď bol ten človek ešte nažive. Okrem toho by sme nemali odkladať triedenie fotiek na starobu. Ak aj vy odkladáte túto úlohu, nečakajte. Urobte to teraz. Fotografie si v starobe užijete omnoho viac, ak už budú roztriedené v albume, ako keby ste sa mali potom naťahovať s ťažkou škatuľou a triediť ich.

Ďalšou vecou, ktorej sa zriekame s rovnako ťažkým srdcom ako fotografií, sú pamiatky po deťoch. Darček ku Dňu otcov so slovami: „Vďaka, ocko.“ Obrázok, ktorý namaľoval váš syn a učiteľ ho vybral a zavesil na školskej chodbe, či popolník, ktorý vytvorila vaša dcéra. Ak vám tieto veci stále prinášajú radosť, potom je v poriadku, že si ich necháte. Ale ak už vaše deti vyrástli a vy ich stále opatrujete, pretože si myslíte, že ak ich vyhodíte, dotkne sa to ich citov, spýtajte sa ich. Je veľmi pravdepodobné, že vám odvetia: „Čože? Ty to ešte stále máš? Vyhod' to.“

A čo pamiatky z vášho vlastného detstva? Stále máte odložené vysvedčenia alebo potvrdenie o maturite? Keď môj klient vytiahol školskú uniformu spred štyridsiatich rokov, dokonca aj ja som pocítila, ako sa mi zvieria srdce od dojatia. Ale tá uniforma už mala byť dávno vyhodaná. Zlikvidujte všetky listy, ktoré ste dostali pred mnohými rokmi od priateľky či priateľa. Účel listu je splnený v okamihu, keď ste ho dostali. Osoba, ktorá ich napísala, už dávno zabudla, čo v nich je, ba dokonca aj na to, že tie listy vôbec existovali. Uchovávajte si ich, podobne ako veci, ktoré ste dostali ako dar, len vtedy, ak

vám prinášajú čistú radosť. Ak ich skladujete, pretože nemôžete zabudnúť na bývalého priateľa, je lepšie sa ich zbaviť. Ak budete na nich lipnúť, vystavujete sa riziku, že premeškáte príležitosti na nové medziludské vzťahy.

Nemali by sme si ceniť naše spomienky, ale človeka, ktorým sme sa stali vďaka minulým zážitkom. Takúto lekciu nám dávajú rôzne pamiatky, keď ich triedime. Priestor, kde žijeme, by mal byť určený osobe, ktorou sa práve stávame, nie osobe, ktorou sme boli v minulosti.

Ohromujúce zásoby, ktoré som videla

Pri upratovaní domov klientov veľmi často narážam na dve prekvapivé veci: veľmi neobvyklé predmety a neobvyklé množstvá. S prvým spomenutým sa stretávam vždy. Môže to byť hudobný nástroj, ktorý patril známemu spevákovi, alebo najnovšie kuchynské potreby, patriace niekomu, kto veľmi rád varí. Každý deň ponúka vzrušujúce stretnutie s neznámom. Je to len prirodzené, lebo moji klienti majú veľmi rôznorodé záujmy a profesie.

Naozaj ma však šokuje, keď objavím obrovskú zásobu čohosi bežného, čo nájdete v každej domácnosti. Keď pracujem, vždy si zapisujem množstvo rozličných položiek, ktoré vlastní klienti. Všimam si predovšetkým rebríčky rôznych položiek, pretože neustále vznikajú nové rekordy. Raz som napríklad u klienta objavila obrovský sklad zubných kefiek. Narátala som ich tridsaťpäť. Zdalo sa mi

to vskutku priveľa. „Možno máte o pár kefiiek viac, ako potrebujete,“ poznamenala som, a spolu sme sa na tom zasmiali. Ale nový rekord ďaleko prekonal starý. Dotyčná klientka mala šesťdesiat zubných kefiiek! Boli usporiadané v škatuliach v skrinke pod drezom a vyzerali ako umelecké dielo. Je zaujímavé, ako sa ľudská myseľ snaží nájsť zmysel aj v nezmyselných veciach. Pristihla som sa, že premýšľam, či tá klientka zničí jednu kefku za deň. Možno si čistí zuby príliš razantne, alebo azda používa na každý zub inú kefku.

Prekvapila ma aj zásoba tridsiatich škatúl plastovej potravinovej fólie. Otvorila som skrinku nad kuchynským drezom a zistila som, že je plná čohosi, čo vyzeralo ako veľké žlté kocky lega. „Používam fóliu každý deň, takže sa rýchlo míňa,“ vysvetlila mi klientka. Ale aj keby minula jednu škatuľu týždenne, tá zásoba by jej vydržala vyše pol roka. V každej škatuli bolo vyše dvadsať metrov navinutej fólie. Ak by ste chceli minúť jednu rolku týždenne, museli by ste prikryť tanier s priemerom 20 centimetrov šesťdesiatšesťkrát, a to aj za predpokladu, že by ste s ňou zaobchádzali pomerne štedro. Len pomyslenie na opakované rozbaľovanie, natahovanie a trhanie plastovej fólie vo mne prebúdza syndróm karpálneho tunela.

Pokiaľ ide o toaletný papier, doterajší rekord je osemdesiat kotúčov. „Mám rýchle črevá, viete? Veľmi často chodím...“ bolo klientkino ospravedlnenie. Ale aj keby

použila jeden kotúč denne, mala zásoby najmenej na tri mesiace. Nie som si istá, či by mohla minúť jeden kotúč denne, aj keby strávila celý deň na toalete.

Absolútnym rekordom však bola zásoba 20-tisíc vatových tyčíniek, ktorú tvorilo sto škatuliek a v každej bolo 200 tyčíniek. Ak by moja klientka používala jednu denne, trvalo by jej päťdesiatpäť rokov, kým by všetky použila. Do toho dňa by sa mohla prepracovať k úžasnej technike čistenia uší. Vatovú tyčinku použitú v posledný deň by bolo možné považovať za takmer posvätnú.

Azda je pre vás ťažké uveriť týmto množstvám, ale ja nežartujem. Zvlášťne na tom je, že ani jedna klient si neuvedomil, koľko tých vecí skutočne má, kým nezačal dávať domácnosť do poriadku. A aj keď vlastnili obrovské zásoby, vždy sa im zdalo, že nemajú dosť a obávali sa, že sa ich zásoba vyčerpá. V ľuďoch, ktorí škrečkujú zásoby, podľa mňa nevyvolá pocit bezpečia žiadne množstvo. Čím viac majú, tým viac sa boja, že sa im zásoba minie a tým sú úzkostlivejší. Aj napriek tomu, že im ešte dve škatuľky ostali, kúpia si do zásoby ďalších päť.

Ak sa vám však niečo doma minie, nie je to problém. Dočasne vás to možno vystresuje, ale neutrpíte nenapraviteľné škody. Ale ako teda naložiť so zásobami? Hoci zdanlivo najlepším riešením je použitie daných vecí, v mnohých prípadoch uplynula ich záručná doba a treba ich vyhodiť. Dôrazne preto odporúčam, aby ste sa zbavili prebytočných zásob naraz. Dajte ich priate-

lom, ktorí ich potrebujú, darujte ich alebo ich odneste do zberu. Azda si pomyslíte, že je to plytvanie, ale znížiť zásoby a oslobodiť sa od bremena prebytku je najrýchlejší a najefektívnejší spôsob, ako dať svoje veci do poriadku.

Ak ste raz zažili pocit slobody, aký prináša život bez nadbytočných zásob, nebudete sa ho chcieť vzdať a úplne samozrejme prestanete veci hromadiť. Moji klienti mi povedali, že teraz je život oveľa zábavnejší, pretože až teraz zistili, ako dlho sa dá bez istých vecí vydržať, keď sa minú, alebo čím všetkým sa dajú nahradiť. Je dôležité posúdiť, čo momentálne máte a eliminovať prebytok.

Redukujte, kým nedosiahnete bod, keď niečo klikne

Triedte podľa kategórie, v správnom poradí, a nechajte si iba tie veci, ktoré vás tešia. Urobte to dôkladne, rýchlo a naraz. Ak sa budete držať tejto rady, výrazne znížite množstvo vecí, ktoré vlastníte, zažijete radosť, akú ste ešte nikdy predtým nepocítili, a získate dôveru vo svoj život.

Aké je ideálne množstvo majetku? Myslím si, že väčšina ľudí to nevie. Ak ste prežili celý život v Japonsku alebo inej bohatej krajine, boli ste takmer určite obklopení oveľa väčším množstvom vecí, než ste potrebovali. Preto je pre mnohých ľudí ťažké predstaviť si, koľko

čoho potrebujú, aby sa im pohodlne žilo. Ak ste zredukovali svoje veci v procese upratovania, dospejete do bodu, keď si náhle uvedomíte, koľko je pre vás tak akurát. Bude to taký jasný a prenikavý pocit, akoby niečo vo vašej hlave kliklo a poviete si: „Ach, presne toľkoto vecí potrebujem, aby som žil pohodlne. Viac nepotrebujem, aby som bol šťastný. Nič viac.“ Zaplaví vás takmer hmatateľné uspokojenie. Nazývam to „presne načasovaný moment kliknutia“. Zaujímavé je, že keď dospejete do tohto bodu, zistíte, že počet vecí, ktoré vlastnité, sa nikdy nezvýši. A to je presne dôvod, prečo už nikdy nezažijete jojo efekt.

Bod kliknutia sa u každej osoby líši. Pre milovníkov topánok by to mohlo byť sto párov, zatiaľ čo knihomoli nepotrebujú nič iného než knihy. Niektorí ľudia, ako aj ja, majú viac pohodlného oblečenia ako vychádzkových šiat, zatiaľ čo iní sú radšej doma nahí a preto nemajú pohodlné oblečenie na doma vôbec. (Boli by ste prekvapení, koľko ľudí patrí do tejto kategórie.)

Ak si dáte svoj dom do poriadku a zbavíte sa množstva vecí, zistíte, aké sú vaše skutočné hodnoty, čo je pre vás v živote naozaj dôležité. Ale nielen preto sa dajte do znižovania počtu predmetov vo vašom domove a účinných metód skladovania. Pri triedení sa predovšetkým sústreďte na veci, ktoré vám spôsobujú radosť, a užívajte si život podľa vlastných noriem. V tom tkvie skutočné potešenie z upratovania. Ak ste doteraz ne-

počuli to kliknutie, netrápajte sa. Stále môžete znižovať množstvo vecí. Verte si a pustite sa do toho.

Počúvajte intuíciu a všetko bude v poriadku

„Vyberte si len tie veci, ktoré vo vás vyvolávajú radosť, keď sa ich dotknete.“

„Zaveste tie šaty, ktoré budú na ramienkach šťastnejšie.“

„Netrápajte sa, že ste vyhodili príliš veľa vecí. Príde chvíľa, keď zistíte, koľko je tak akurát.“

Ak ste sa dočítali až sem, pravdepodobne ste si všimli, že pocity považujem pri rozhodovaní za štandard. Mnohých ľudí azda zmätú vágne kritériá ako „veci, ktoré vo vás vyvolávajú radosť“ alebo „bod kliknutia“. Väčšina metód nám podsúva jasne definované číselné ciele, ako „Vyhodte čokoľvek, čo ste nepoužili po dobu dvoch rokov,“ „Sedem búnd a desať blúzok je ideálny počet,“ „Vždy, keď si kúpite niečo nové, vyhodte jednu vec.“ Domnievam sa, že to je jeden z dôvodov, prečo tieto metódy vyústia v jojo efekt.

Aj keď vďaka nim dočasne zavládne poriadok vo vašom priestore, prijali ste vlastne kritériá niekoho iného, vytvorené na základe jeho „know how“, a teda nebudú mať trvalý účinok. Účinne možno upratať len vtedy, ak kritériá zodpovedajú vašim vlastným štandardom, tomu, čo vy považujete za správne. Iba vy môžete vedieť, v akom prostredí sa budete cítiť šťastní. Akt roztriedenia

a vyberania predmetov je veľmi osobný. Ak chcete zabrániť jojo efektu, musíte si vytvoriť metódy upratovania s vlastnými pravidlami. Presne preto je veľmi dôležité zistiť, čo cítite ku každej položke, ktorú vlastníte.

To, že máte nadbytok vecí, ktorých sa nedokážete zbaviť, neznamená, že sa o ne dobre staráte. V skutočnosti to je presne naopak. Ak ich zredukujete na počet, s ktorým sa dá správne zaobchádzať, oživíte váš vzťah so svojimi vecami. Ak niečo vyhodíte, neznamená to, že sa vzdávate svojich zážitkov a skúsenosti či svojej totožnosti. Vďaka tomu, že si ponecháte len veci, ktoré vo vás vyvolávajú radosť, viete presne určiť, čo máte radi a čo potrebujete.

Keď sa poctivo konfrontujeme s vecami, ktoré vlastníme, vyvolávajú v nás mnoho emócií. Tieto pocity sú skutočné. Práve tieto emócie nás nabíjajú energiou. Verte tomu, čo vám povie vaše srdce, keď sa spýtate: „Vyvoláva to vo mne radosť?“ Riadte sa svojou intuíciou, a budete prekvapení, ako sa veci začnú prepájať s vašim životom a dramatickými zmenami, ktoré budú nasledovať. Je to, akoby sa vášho života dotkla mágia. Upratovanie vášho domu je kúzlo, ktoré vytvára živý a šťastný život.

Ukládajte veci tak,
aby bol váš život
vzrušujúcejší

IV

Určite každej veci jej miesto

To je rutina, ktorú vykonávam každý deň, keď sa vrátim z práce. Odomykám dvere a oznamujem svojmu domu: „Som doma!“ Zodvihnem topánky, ktoré som mala obuté včera a nechala som ich pri vchode, poviem im: „Veľmi pekne vám ďakujem za vašu tvrdú prácu,“ a odložím ich do skrinky na topánky. Potom si vyzujem topánky, ktoré som mala obuté dnes a urovnám ich úhľadne pri vchode. Zamierim do kuchyne, postavím kanvicu na sporák a prejdem do spálne. Tam odložím kabelku na mäkkú ovčiu kožušinu a vyzlečiem si šaty. Vystriem sako a oblečenie na ramienko, poviem: „Dobrá práca!“ a zavesím ich dočasne na kľučku skrine. Pančucháče dám do koša na bielizeň, ktorý stojí v pravom dolnom rohu môjho šatníka, otvorím zásuvku, vyberiem si oblečenie, v ktorom sa cítim doma dobre a oblečiem si ho. Pozdravím črepníkovú rastlinu pri okne, ktorá mi siaha do pása, a dotknem sa jej listov.

Mojou ďalšou úlohou je vyprázdniť obsah kabelky na koberec a dať každú vec na svoje miesto. Najprv vyberiem všetky účtenky. Potom dám kabelku do určenej škatule v zásuvke pod posteľou a poďakujem sa jej. Vedľa nej položím električenkú a obal s vizitkami. Dám si hodinky do ružového starožitného kufríka v tej istej zásuvke a položím náhrdelník a náušnice na podnos vedľa. Skôr než zatvorím zásuvku, poviem im: „Ďakujem za všetko, čo ste pre mňa dnes urobili.“

Potom sa vrátim ku dverám a vezmem všetky zoši-

ty a knihy, ktoré som nosila celý deň so sebou (jednu policu v skrinke na topánky som vyčlenila na knihy). Zo spodnej police vyberiem vrecúško na účtenky a dám ich doňho. Potom odložím digitálny fotoaparát, ktorý používam pri práci, na miesto vyhradené elektronike. Papiere, ktoré som vybavila, skončia v odpadkovom koši pod sporákom. V kuchyni si uvarím džbán čaju, zatiaľ čo si listujem v pošte a vyhadzujem do koša listy, ktoré som vybavila.

Vraciam sa do svojej izby, vložím prázdnu kabelku do pláteného vrečka a dám ho na hornú policu do skrine, poviem pritom: „Počínala si si dobre. Poriadne si oddýchni.“ Od chvíle, ako vojdem do dverí, do okamihu, keď zavriem dvere skrine, uplynie len päť minút. Teraz sa môžem vrátiť do kuchyne, naliať si šálku čaju a relaxovať.

Nechcela som sa vychvalovať svojím krásnym životným štýlom, chcem vám len ukázať, ako to vyzerá, keď ste každej veci určili svoje miesto. Udržiavanie poriadku sa stane vašou druhou prirodzenosťou. Zvládnete to celkom poľahky, aj keď prídete domov unavení z práce, a vďaka tomu budete mať viac času na skutočné užívanie života.

Pri rozhodovaní o konkrétnych miestach, na ktoré umiestniť veci, je dôležité určiť miesto *každej* veci. Azda si pomyslíte: „Bude mi trvať celú večnosť, kým to urobím,“ ale to nech vás netrápi. Hoci sa zdá, že nájsť miesto každej veci musí byť zložité, je to oveľa jednoduchšie než rozhodovanie o tom, čo si uchovať, a čoho

sa zbaviť. Ak ste sa už rozhodli, čo si ponecháte, a keďže jednotlivé položky patria do jednej kategórie, jediné, čo musíte urobiť, je uložiť ich blízko seba.

Každá položka musí mať určené miesto práve preto, že položka bez miesta zvyšuje pravdepodobnosť, že sa váš priestor znova zaplní. Predstavte si, že máte prázdnu policu. Čo sa stane, keď niekto položí vec bez určeného miesta na túto policu? Táto vec bude začiatočným bodom vášho zlyhania. V istom okamihu sa priestor, v ktorom vládol zmysel pre poriadok, naraz zaplní vecami, akoby niekto vykrikol: „Všetci sem, a zaraz!“

Každej veci stačí určiť jej miesto len raz. Skúste to. Výsledok vás prekvapí. Už nebudete kupovať viac, ako potrebujete. Veci, ktoré vlastníte, sa už nebudú ďalej hromadiť. Vaše zásoby sa znížia. Podstatou efektívneho skladovania je toto: Určite miesto každej, aj tej najbež- významnejšej veci, ktorú vlastníte. Ak budete ignorovať tento základný princíp a začnete experimentovať so širokou škálou nápadov o skladovacích priestoroch, oľutujete. Tieto skladovacie „riešenia“ sú v skutočnosti len väzením na odkladanie vecí, ktoré vo vás nevyvo- lávajú radosť.

Jedným z hlavných dôvodov jojo efektu je neschopnosť určiť miesto každej veci.

Kam položíte veci, keď skončíte s ich používaním, ak nemajú určené miesto? Len čo im ho priradíte, dáte váš dom do poriadku. Nuž sa rozhodnite, kam patria vaše

veci, a keď ich prestanete používať, dajte ich tam. To je hlavná podmienka skladovania.

Najprv vyhadzujte, až potom ukladajte

Účastníci mojich kurzov sú veľmi prekvapení, keď im ukážem domy klientov pred a po upratovaní. Najčastejšie povedia čosi ako: „Tá izba vyzerá tak prázdne!“ Je to pravda. V mnohých prípadoch sa moji klienti rozhodnú nenechať nič na podlahe a nič, čo by bránilo vo výhľade. Dokonca aj knižnice zmizli. Ale to neznamená, že vyhodili všetky svoje knihy. Knihy premiestnili do skriň či príborníka. Premiestnenie knihovníčky do skrine je jeden z mojich bežných skladovacích postupov. Ak je váš šatník plný na prasknutie, azda si pomyslíte, že sa doň vaša knižnica ani náhodou nezmestí. V skutočnosti to tak vníma deväťdesiatdeväť percent mojich čitateľov. Ale vec sa má tak, že máte oveľa viac miesta, ako si uvedomujete.

Množstvo úložného priestoru vo vašej izbe je vlastne tak akurát. Nemožno ani spočítať, koľkokrát sa mi ľudia sťažovali, že nemajú dostatok úložného priestoru, ale ešte som nevidela dom, v ktorom by skutočne chýbal úložný priestor. Problémom je však to, že máme oveľa viac, než potrebujeme, alebo chceme. Len čo sa naučíte správne triediť veci, ostane vám iba toľko, čo dokonale zapadne do priestoru, ktorý v súčasnosti vlastníte. To je skutočné kúzlo upratovania. Môže sa to zdať neuve-

riteľné, ale moja metóda uchovávanía si len toho, čo ma naozaj teší, je vskutku taká precízna. Preto musíte začať vyhadzovaním. Keď ste to už urobili, je ľahké rozhodnúť, kam uložiť zostávajúce veci, pretože počet vašich vecí sa zníži na tretinu, ba dokonca štvrtinu toho, s čím ste začínali. Naopak, bez ohľadu na to, ako urputne ste upratovali a bez ohľadu na to, aký efektívny je váš spôsob ukladania, ak začnete ukladať skôr, než ste eliminovali prebytok, dostaví sa jeho efekt. Viem to, pretože som to zažila.

Áno, ja. Aj napriek tomu, že vás varujem, aby ste sa nestali odborníkmi na skladovanie, napriek tomu, že vás vyzývam, aby ste zabudli na ukladanie, kým nezredukujete svoj majetok, to nie je dávno, čo sa asi deväťdesiat percent mojich myšlienok týkalo výhradne skladovania. Začala som vážne uvažovať o tejto otázke od doby, keď som mala päť, čiže táto časť mojej kariéry trvala ešte dlhšie než moja vášeň pre vyhadzovanie, ktorú som objavila až ako tínedžerka. Počas tohto obdobia som strávila väčšinu svojho času s knihou alebo časopisom v ruke, zatiaľ čo som skúšala každú metódu skladovania a dopustila som sa všakových chýb.

Či už to bola moja vlastná izba, izby mojich súrodencov, alebo dokonca moja škola, dni som trávila skúmaním toho, čo bolo v zásuvkách a vstavaných skriniach, posúvala som veci o milimeter tam či onam a usilovala som sa vyhútať, ako ich dokonale usporiadať. „Čo by sa

stalo, keby som presunula túto škatuľu tam?“ „Čo by sa stalo, keby som vyhodila tento rozdeľovač?“ Nezáležalo na tom, kde som bola, zavrela som oči a usporadúvala obsah skrine alebo miestnosti vo svojej mysli, ako by to boli kúsky skladačky. Celú mladosť som sa zaoberala touto témou, prepadla som ilúzii, že skladovanie je nejaká forma intelektuálnej súťaže, ktorej cieľom je ukázať, ako veľa sa vojde do úložného priestoru vďaka rozumnej organizácii. Ak bola medzera medzi dvoma kusmi nábytku, vtlačila som tam nejakú skladovaciu pomôcku a zaplnila ju vecami, víťazoslávne som sa tešila, keď sa priestor zaplnil. Postupne som začala vnímať svoje veci a dokonca aj svoj dom ako protivníka, ktorého musím poraziť, a neustále som bola bojovo naladená.

Ukladanie: Postupujte čo najjednoduchšie

Keď som začala podnikáť v upratovaní, predpokladala som, že budem musieť preukázať svoje schopnosti a vyrukovať so zázračnými návrhmi na skladovanie – s múdrymi riešeniami, ktoré možno vidieť v časopise, ako je napríklad súprava políc, ktoré sa perfektne hodia do malého priestoru, kde by nikomu inému nenapadlo použiť ich. Ktovie prečo som sa domnievala, že to je jediný spôsob, ako uspokojiť svojich klientov. Nakoniec sú však podobné bystré nápady takmer vždy nepraktické a slúžia len na ukojenie návrhárovho ega.

Napríklad raz, keď som pomáhala klientke upratať jej domov, narazila som na otočnú platňu, podobnú tým, ktoré používajú na otočných stoloch v čínskych reštauráciách. Pôvodne bola vstavaná do mikrovlnnej rúry, ale tá už dávno nefungovala. Len čo som ju zbadala, dostala som skvelý nápad zmeniť ju na skladovaciu pomôcku. Nevedela som sa rozhodnúť, kde by ju bolo možné použiť, pretože bola dostatočne veľká a široká, ale vtom si klientka náhodou spomenula, že má toľko šalátových zálievok, že ich nedokáže usporiadať. Otvorila som skrinku, ktorú mi ukázala, a skutočne bola plná fliaš so zálievkami. Vybrala som ich všetky von a vložila som dovnútra otočnú platňu. Sedela tam ako uliata. Voilà! Mala som úložný priestor, ktorý bol čistý a prehľadný ako výklad obchodu. Mohla si vyberať fľaše aj zo zadnej časti jednoduchým otočením platne. Aké pohodlné! Moja klientka bola nadšená a všetko bolo zdanlivo dokonalé.

Netrvalo dlho a uvedomila som si svoju chybu. Pri našom ďalšom stretnutí som skontrolovala jej kuchyňu. Zatiaľ čo takmer všade vládla čistota a poriadok, keď som otvorila skrinku pod drezom, videla som, že vnútri je chaos. Keď som sa spýtala prečo, vysvetlila, že zakaždým, keď otočila platňu, fľaše sa pokĺzli a popadali. Okrem toho mala príliš veľa fliaš, takže ich uložila na okraj točne, čím sa otáčanie sťažilo.

Ako vidíte, tak som sa sústredila na využitie otočného

taniera, aby som vytvorila úžasný úložný priestor, že som si neuvedomila, čo vlastne ukladám – fľaše, ktoré sa kĺzali a padali. Keď som o tom pozornejšie premýšľala, uvedomila som si, že nikto nepotrebuje tak často vyberať zásoby zo zadnej časti skrinky, čiže nebolo treba vkladať tam otočnú platňu. Navyše, okrúhle tvary zaberajú príliš veľa miesta a vytvárajú zbytočný priestor, ktorý je nevhodný pre skladovanie. Nakoniec som odstránila otočnú platňu, zoradila fľaše do štvorcovej škatule a vrátila ich do skrinky. Hoci bola táto metóda prostá a konvenčná, podľa mojej klientky bola oveľa jednoduchšia. Vďaka tejto skúsenosti som si uvedomila, že metódy skladovania by mali byť natoľko jednoduché, ako je to len možné. Niet dôvodu vymýšľať zložité stratégie. Ak si nie ste istí, opýtajte sa svojho domu a vecí uložených v ňom, čo je tým najlepším riešením.

Väčšina ľudí si uvedomuje, že neporiadok je spôsobený tým, že majú príliš veľa vecí. Ale prečo máme príliš veľa vecí? Zvyčajne je to preto, že nevieme, koľko toho vlastníme. A nepochopíme, koľko vecí vlastne máme, pretože naše metódy skladovania sú príliš komplexné. Možnosť zabrániť prebytočným zásobám závisí od toho, nakoľko ste schopní zjednodušiť skladovanie.

Tajomstvo udržania prehľadného priestoru spočíva v snahe o maximálnu jednoduchosť skladovania. Jediný pohľad by vám mal stačiť na to aby ste zistili, koľko čoho máte. Hovorím o „maximálnej jednoduchosti“ a mám

na to dôvod. Nie je možné pamätať si každú vec, ktorú vlastníte, napriek zjednodušeniu metód skladovania. Stále existujú miesta v mojom dome, kde – hoci som sa všemožne snažila o zjednodušenie – si občas všimnem niekde v skrini alebo zásuvke veci, na ktoré som úplne zabudla. Ak by som sa rozhodla pre komplikovanejšiu organizáciu úložných priestorov, napríklad ak by som rozdelila svoje veci do troch úrovní podľa frekvencie používania a podľa ročného obdobia, som presvedčená, že mnoho ďalších vecí by ostalo zahrabaných kdesi v tme. Ak to tak je, potom dáva viac zmyslu, aby bolo skladovanie také jednoduché, ako je to len možné.

Neplytvajte úložným priestorom

Z vyššie uvedených dôvodov je moja metóda skladovania veľmi jednoduchá. Mám len dve pravidlá: uložte všetky veci rovnakého typu na rovnakom mieste a neplytvajte úložným priestorom.

Existujú iba dva spôsoby, ako triediť veci: podľa typu a podľa osobnosti. To je ľahké pochopiť, ak porovnávať niekoho, kto žije sám, s niekým, kto žije s rodinou. Ak žijete sami, alebo máte vlastnú izbu, skladovanie je veľmi jednoduché – iba si určite jedno miesto pre uloženie každého typu vecí. Môžete zredukovať kategórie na minimum podľa nasledujúcich, ktoré sa používajú na triedenie. Začnite s oblečením, potom triedte knihy,

dokumenty, *komono*, a nakoniec spomienkové predmety. Ak vytriedite veci v tomto poradí, môžete uložiť každú kategóriu na vlastnom, jej určenom mieste, len čo sa rozhodnete, čo si uchováte.

Môžete dokonca kategorizovať voľnejšie. Namiesto toho, aby ste rozdelili veci podľa detailov, použite ako kritérium podobnosť materiálu, napríklad „látky a podobné“, „papier a podobné“, „elektronika a podobné“, a vyberte pre všetky miesto. Je to oveľa jednoduchšie, ako sa snažiť predstaviť si, kde by ste mohli použiť danú vec alebo ako často ju budete používať. S mojou metódou budete môcť kategorizovať veci presnejšie.

Ak ste si už vytriedili veci na základe toho, či vás tešia, zrejme ste ich uložili podľa kategórie, rozložili ich na jedno miesto a podržali v ruke, aby ste sa rozhodli. To vycibrilo vašu schopnosť vycítiť, čo k čomu patrí a vybrať vhodné miesto na uloženie jednotlivých predmetov.

Ak žijete s rodinou, tak najprv jasne definujte skladovacie priestory pre každého člena rodiny. To je dôležité. Vymedzte samostatný kútik pre seba, iný pre manžela a ďalšie pre deti, a uložte všetko, čo patrí danej osobe, do príslušného kúta. Stačí spraviť len to. Dôležité je určiť iba jedno miesto jednej osobe, ak je to teda možné. Inými slovami, úložný priestor by sa mal sústreďovať na jedno miesto. Ak sa skladovacie priestory začnú rozširovať, v celom dome bude o chvíľu neporiadok. Ak zhromaždíte veci každého člena domácnosti na jednom mieste, je to

najefektívnejší spôsob, ako udržať vo veciach poriadok.

Raz som mala klientku, ktorá ma požiadala, aby som jej pomohla udržať poriadok vo veciach jej dcéry. Jej dcéra mala tri roky. Keď som navštívila jej dom, zistila som, že veci dievčatka sú uložené na troch rôznych miestach: oblečenie v spálni, hračky v obývacej izbe a knihy v izbe s japonskými rohožami tatami. Podľa základných princípov triedenia a ukladania sme zhromaždili všetko v tatami miestnosti. Od tej doby si jej dcéra začala sama vyberať oblečenie, aké bude mať v ten deň na sebe, a odkladať si veci tam, kam patria. Hoci som jej pomohla inštrukciami, bola som prekvapená. Dokonca aj trojročné dieťa si dokáže upratať!

Mať vlastný priestor nám spôsobuje radosť. Ak viete, že patrí len vám, budete si v ňom chcieť udržať poriadok. Ak nie je možné, aby mal každý člen domácnosti vlastnú izbu, môžete dať každému vlastný úložný priestor. Mnohým ľuďom, ktorých som stretla a tvrdili, že nie sú stavaní na upratovanie, často upratovali izby ich matky, alebo nikdy nemali priestor, ktorý by považovali za svoj vlastný. To platí najmä pre ženy v domácnosti. Často si ukladajú oblečenie do šatníka svojich detí a knihy do knižnice svojho manžela. Ale nemať miesto, ktoré by bolo len vaše, je nebezpečné. Každý potrebuje svoje útočisko.

Uvedomujem si, že keď začnete upratovať, začnú vás pokúšať priestory a veci, ktoré patria všetkým členom

domácnosti, ako je obývacia izba, mydlá a lieky, alebo rôzne prístroje a potreby pre domácnosť. Prosím vás však, nechajte si ich na neskôr. Najprv začnite tým, že roztriedite len svoje vlastné veci. Vyberte, čo si chcete uchovať, a uložte to vo svojom vlastnom priestore. Tak sa naučíte, ako dať svoj dom do poriadku. Aj pri triedení sa držte správneho poradia.

Zabudnite na „ako sa pohybujem po dome“ a „intenzitu používania“

Seriózne knihy o upratovaní bežne radia svojim čitateľom, aby pri navrhovaní svojich úložných priestorov zohľadňovali, ako sa pohybujú po dome. Nehovorím, že táto rada je zlá. Mnoho ľudí obhajuje praktické metódy skladovania, založené na starostlivom zvážení denného pohybu v dome, takže moje rady využívajte len pri mojej metóde ukladania. A ja hovorím, zabudnite na plánovanie z hľadiska pohybu po dome.

Keď jedna z mojich klientiek, gazdinka okolo päťdesiatky dotriedila a poukladala svoje vlastné veci, pustili sme sa do vecí jej manžela. Povedala mi, že manžel musí mať všetko hneď poruke, či už je to diaľkový ovládač alebo kniha. Keď som skúmala ich životný priestor, vskutku som zistila, že veci jej manžela sú uložené po celom dome. Vedľa WC stála malá knižnica s jeho knihami, v predsieni mal vyhradené miesto na tašky, v blízkos-

ti kúpeľne zásuvky s ponožkami a spodnou bielizňou. Ale to neovplyvnilo môj postup. Vždy trvám na tom, že skladovanie sa má zamerať na jedno miesto, a preto som povedala klientke, aby uložila manželove veci ako spodnú bielizeň, ponožky a tašky, do skrine, kde visia jeho obleky. Znervóznela. „Ale on má rád veci poruke, aby ich mohol používať,“ povedala. „Čo ak sa našťve...“

Častou chybou mnohých ľudí je, že sa nevedia rozhodnúť, kam uložiť veci tak, aby ich mali na dosah. Prístupovať k tomu takto je fatálny omyl. Neporiadok vzniká vtedy, ak nevrátíme veci tam, kam patria. Preto by vám mala správna organizácia úložného priestoru zjednodušiť ukladanie vecí na miesto, nie ich vyberanie odtiaľ, kam patria. Ak niečo používame, máme jasný cieľ – vytiahnuť to z miesta, na ktoré sme to uložili. Pokiaľ to nevyžaduje priveľkú námahu, zvyčajne nám vynaložené úsilie neprekáža. Neporiadok má iba dve možné príčiny: ukladanie vyžaduje priveľa úsilia, alebo nie je jasné, kam veci patria. Ak zabudneme na tento zásadný problém, pravdepodobne si vytvoríme systém, ktorý má za následok neporiadok. Prirodzene lenivým ľuďom – ako som ja – dôrazne odporúčam sústrediť úložné priestory na jednom mieste. To, že je vhodnejšie mať všetko na dosah ruky, je často predsudok.

Mnoho ľudí si organizuje úložný priestor tak, aby zodpovedal toku života a pohybu v ich dome, ale ako myslíte, že sme k tomu toku dospeli? Takmer vždy je

pohyb po dome určený nie tým, čo človek robí, ale kde si odkladá veci. Azda si myslíme, že sme uložili veci tak, aby vyhovovali nášmu pohybu po dome, ale zvyčajne podvedome prispôsobujeme svoje plány tomu, kde sú uložené veci.

Vytýčenie úložného priestoru podľa toku pohybov iba rozptýli úložné priestory po celom dome. To zase zvýši pravdepodobnosť, že budeme akumulovať ďalšie veci a zabudneme na to, čo už máme, takže sa nám život skomplikuje.

Vzhľadom na priemernú veľkosť japonského obydla sa rozloženie úložného priestoru podľa pohybu po dome nebude až tak veľmi líšiť. Skutočne sa musíte trápiť pre plán pohybu po dome, ak vám trvá len desať až dvadsať sekúnd prejsť z jedného konca vášho obydla na druhý? Pokiaľ vám ide o upratanú miestnosť, je oveľa dôležitejšie, aby ste si zorganizovali úložné priestory tak, že na prvý pohľad zistíte, kde je to, čo potrebujete, ako sa starať o detaily, ako kto robí čo, kde a kedy.

Netreba veci komplikovať. Stačí určiť, kde budú vaše veci v súlade s chodom vášho domova a vaše problémy so skladovaním sa vyriešia. Váš dom už vie, kam veci patria. To je dôvod, prečo je moja metóda ukladania taká úžasne jednoduchá. Ak mám byť úprimná, keď navštevujem klientky a vkročím do takmer ktoréhokoľvek domu, hneď viem, kde majú uložené veci. Taká jednoduchá je moja metóda. Keď som pomáhala klientkam upratať,

nikdy som nezvažovala plán podľa chodu domácnosti, a žiadna z nich nemala problémy. Naopak, vytvorili si jednoduchý úložný plán a už nikdy nemusia rozmýšľať, kam čo patrí, nepotrebné veci vyhadzujú úplne prirodzene a preto v ich domácnosti nevládne neporiadok.

Uložte všetko podobné na jednom mieste alebo v jeho tesnej blízkosti. Nerozptyľujte úložný priestor. Ak sa budete držať tejto rady, zistíte, že ste vytvorili veľmi prirodzený plán chodu domácnosti. Pri ukladaní netreba ani zvažovať frekvenciu užívania vecí. V niektorých knihách o upratovaní som sa dočítala o triedení vecí do šiestich skupín podľa frekvencie používania: denne, raz za tri dni, raz týždenne, raz za mesiac, raz za rok, a menej ako raz za rok. Už pri pomyslení na to, že mám rozdeliť svoje zásuvky na šesť oddelení, sa mi zakrúti hlava! Používam nanajvýš dve kategórie podľa frekvencie používania: veci, ktoré používam často, a veci, ktoré nepoužívam tak často.

Vezmite si napríklad obsah zásuvky. Veci, ktoré používate menej, ukladáte celkom prirodzene do zadnej časti zásuvky, a tie, ktoré používate viac, necháte vpredu. Keď si prvý raz rozvrhnete úložný priestor, niet o čom premýšľať. Ak sa rozhodujete, čo si chcete uchovať, opýtajte sa svojho srdca – ak sa rozhodujete, kam čo uložiť, opýtajte sa svojho domu. Ak si zapamätáte, ako ste to urobili, budete inštinktívne vedieť, ako postupovať pri triedení a ukladaní vecí.

Nikdy nedávajte veci na hromadu: Riešením je vertikálne ukladanie

Sú ľudia, ktorí skladujú všetko na hromadách, či už ide o knihy, noviny alebo oblečenie. Ale to zaberá priveľa miesta. Pri úložných priestoroch je najlepšie vertikálne riešenie. Som tým úplne posadnutá. Ja ukladám všetko na výšku – ak je to možné, vrátane oblečenia, ktoré poskladám a „postavím“ do zásuvky, a pančúch, ktoré zrolujem a „postavím“ do škatule. To isté platí aj pre domáce náradie a písacie potreby: či sú to škatuľky alebo sponky, meracie pásma alebo gumy – ukladám ich na hranu. Dokonca tak odkladám aj svoj laptop do knižnice, ako by to bol zápisník. Ak máte úložný priestor, ktorý by vlastne mal byť dostatočný, ale nie je, skúste uložiť veci vertikálne. Zistíte, že to vyrieši väčšinu problémov.

Ja ukladám veci vertikálne a vyhýbam sa hromadám z dvoch dôvodov. Po prvé, ak kladiete veci na hromadu, váš dom na vás bude pôsobiť ako zdanlivo nevyčerpatelný úložný priestor. Veci môžete nekonečne dlho ukladať jednu na druhú, je však možné, že si nevšimnete rastúce množstvo. Naproti tomu, keď sú veci uložené vertikálne, akýkoľvek prírastok zaberie priestor a nakoniec skladovací priestor vyčerpáte. Ak sa to stane, všimnete si: „Ach, už zasa začínam hromadiť veci.“

Ďalší dôvod je tento: Vytvorená hromada veľmi zaťažuje to, čo je naspodku.

Ak sa veci ukladajú na seba, spodné veci sa veľmi stláčajú. Ukladanie na hromadu oslabuje a vyčerpáva veci, ktoré nesú váhu kopy. Len si predstavte, ako by ste sa cítili, keby ste boli nútení niesť na svojich pleciach hodiny a hodiny ťažký náklad. A nielen to, spodné veci prakticky zmiznú, pretože zabudneme, že vôbec existujú.

Keď ukladáme šaty na kopy, oblečenie v spodnej časti používame čoraz zriedkavejšie. Medzi oblečením, ktoré už neposkytuje klientom vzrušenie napriek tomu, že to pri jeho kúpe bola láska na prvý pohľad, nachádzam veľmi často také, ktoré ležalo dlhú dobu naspodku hromady.

To sa vzťahuje aj na doklady a dokumenty. Len čo položíme návrh iný dokument, prvý dokument sa čiastočne vytratí z nášho vedomia a skôr než si to uvedomíme, prestaneme sa ním zaoberať, alebo naň dokonca úplne zabudneme. Odporúčam teda ukladať vertikálne čokoľvek, čo môže stať. Skúste rozobrať vašu kopy, a veci, ktoré v nej nájdete, postavte. Len tak si uvedomíte, koľko vecí na tej hromade ležalo. Vertikálne skladovanie môžete použiť kdekoľvek. Ľudia mávajú často neporiadok v chladničke, ale jej obsah sa dá rýchlo a jednoducho upratať tak, že postavíte veci na hranu. Ja napríklad milujem mrkvu. V mojej chladničke ju skladujem v držiakoch nápojov vo dverách.

Nepotrebujeťe úložné boxy, priečinky a organizéry

Svet je plný praktických predmetov na skladovanie. Nastaviteľné deliče, látkové regály, ktoré môžete zavesiť na tyč vo vašom šatníku, úzke police, ktoré sa zmestia do malých priestorov. Môžete objaviť úložné riešenia od výmyslu sveta v každom obchode, od miestneho obchodíka s tovarom za jedno euro až po drahý a prešpekulovaný nábytok a interiérové vybavenie. Sama som kedysi bola posadnutá úložnými riešeniami, takže v istom období som vyskúšala každú položku, ktorá sa objavila na trhu, vrátane tých najčudnejších a exotických. Avšak dnes už doma nemám ani jednu.

Úložné pomôcky, ktoré nájdete v mojom dome, predstavuje niekoľko zásuviek z priesvitného plastu na oblečenie a *komono*, súprava lepenkových zásuviek, ktoré som používala, keď som študovala na vysokej škole, a ratanový kôš na uteráky. To je všetko. A všetky tie pomôcky sú uložené v šatníku. Okrem nich mám len vstavané police v kuchyni a kúpeľni a skrinku na obuv pri vchode. Nepotrebujem knižnicu, pretože som si uložila knihy a doklady na jednu z polic v skrinke na topánky. Vstavané skrine a police zďaleka nie sú veľké, sú menšie ako bežné. V podstate jedinou pomôckou na uloženie vecí, ktorú potrebujete, sú obyčajné zásuvky a škatule, nie je nutné kupovať si výnimočné a prezdobené pomôcky.

Ľudia sa ma často pýtajú, čo im odporúčam, a bezpochyby odo mňa očakávajú odhalenie akéhosi utajeného úložného priestoru. Ale vravím vám: netreba kupovať deliče či akékoľvek iné výmysly. Úložné problémy vyriešite vecou, ktorú už máte v dome. Najbežnejšia pomôcka, ktorá sa používa, je prázdna škatuľa od topánok. Vyskúšala som všetky druhy skladovacích pomôcok, ale nikdy som neobjavila lepšiu a lacnejšiu (zadarmo), ktorá by predčila škatuľu od topánok. Dostala by nadpriemerné známky vo všetkých štyroch kritériách: veľkosť, materiál, trvanlivosť, jednoduchosť použitia, a navyše príťažlivosť. Dobre vyvážené vlastnosti a všestrannosť sú jej najväčšie prednosti. V poslednej dobe sa topánky balia do škatúl s roztomilými vzormi. Keď navštívim domácnosť mojej klientky, často sa pýtam: „Máte nejaké škatule od topánok?“

Škatule od topánok majú neobmedzené využitie. Ja ich používam na ukladanie ponožiek a pančúch v zásuvkách. Výška škatule od topánok je ideálna pre stojace zrolované pančuchy. V kúpeľni sa môžu použiť na uloženie fľašiek so šampónom, kondicionérov, atď, a sú tiež ideálne na ukladanie saponátov a ďalších čistiacich prostriedkov. V kuchyni v nich možno skladovať potraviny, vrecia na odpadky, handry, apod. Tiež ich používam na skladovanie tortových foriem, tácock pod koláče a na ďalšie kuchynské pomôcky, ktoré používam v podstate zriedkakedy. Škatuľu potom uložíť na hornú

policu. Z akéhosi dôvodu ukladá mnoho ľudí pekáče do plastových vriec, ale je oveľa jednoduchšie, ak ich uložíte do škatule od topánok. Toto jednoduché riešenie si moje klientky veľmi obľúbili. Som vždy rada, keď mi povedia, že odkedy upratali, častejšie pečú.

Veko škatule od topánok je plytké, a môžete ho použiť ako podnos. Dajte ho do skrinky a uložte naň oleje na varenie a korenie, spodok skrinky tak ostane čistý. Na rozdiel od mnohých policových vložiek sa tieto neklížu a oveľa ľahšie sa vymieňajú. Ak budete v zásuvkách skladovať kuchynské pomôcky, ako je napríklad naberačka, môžete na to použiť veko škatule od topánok. To zabráni kuchynskému náčiniu, aby sa hlučne prevaľovalo v zásuvke zakaždým, keď ho otvoríte a zatvoríte, a pretože slúži ako delič, môžete efektívnejšie využiť zostávajúci priestor.

Samozrejme, že existuje mnoho ďalších typov škatúl, ktoré poslúžia ako úložné riešenie. Ja často používam plastové boxy na vizitky a tie, v ktorých sa predávajú prenosné hudobné prehrávače firmy Apple. Škatule výrobkov spoločnosti Apple majú správnu veľkosť a tvar na skladovanie, takže ak nejaké máte, odporúčam vám použiť ich ako priehradky do zásuviek. Sú ideálne na ukladanie písacích potrieb. Ďalšou štandardnou pomôckou je plastová nádoba na potraviny, ktorú môžete použiť na ukladanie malých predmetov v kuchyni.

Zjednodušene povedané, poslúži vám akákoľvek štvor-

cová škatuľa alebo nádoba správnej veľkosti. Veľká kartónová škatuľa alebo obal od elektrického spotrebiča sú však príliš veľké na využitie ako priehradky, sú nevhodné na iné typy skladovania, a sú jednoducho škaredé. Prosím, zbavte sa ich.

Keď pri upratovaní a triedení vašich vecí narazíte na nejaké škatule, odložte ich nabok na jedno miesto, kým nie ste pripravení začať ukladať. Ubezpečte sa, že ste vyhodili všetky, ktoré vám ostali, keď ste už dali svoj dom do poriadku. Nikdy na nich nelipnite vo viere, že by ste ich raz mohli použiť.

Neodporúčam používať okrúhle škatule, boxy v tvare srdca, alebo nepravidelného tvaru ako priehradky, pretože zvyčajne zaberajú zbytočne veľa miesta. Avšak ak vo vás konkrétna škatuľa vzbudí radostné vzrušenie, keď ju držíte, to je niečo iné. Vyhodiť ju alebo nechať bez použitia by bola škoda, takže tu by ste mali počúvať svoju intuíciu a využiť ju. Napríklad by sa mohla hodiť na vlasové doplnky, alebo si do nej môžete uložiť vatové tampóny či šitie. Vytvorte si vlastnú, originálnu kombináciu a využite prázdnu škatuľku na drobnosti, ktoré potrebujú miesto na uskladnenie. Najlepší spôsob je experimentovať a vychutnať si tento proces.

Keď moje klientky využijú to, čo už majú v dome, vždy zistia, že mali presne toľko škatúl, koľko potrebovali. Nemusia ísť a zháňať úložné pomôcky. Samozrejme, že existuje veľa skvelých dizajnových predmetov.

Ale práve teraz je dôležité dokončiť upratovanie vo vašom dome tak rýchlo, ako to je len možné. Skôr ako niečo kúpíte, aby ste to využili hneď teraz, počkajte, až dokončíte celý proces upratovania a potom si doprajte čas, aby ste uložili veci, ktoré máte naozaj radi.

Tašky najlepšie uložíte v inej taške

Kabelky, peňaženky a ďalšie tašky, ktoré nepoužívate, sú prázdne. V istej chvíli môjho podnikania mi napadlo, že to je neskutočné plytvanie miestom, najmä preto, že kabelky sú často uložené na hlavných úložných miestach. Nielenže zaberajú viac miesta, pretože sa nedajú poskladať, ale často sú vyplnené hodvábnym papierom, aby si zachovali tvar. V japonských domoch, kde je úložný priestor veľmi obmedzený, by to vyzeralo ako neodpustiteľne výstredné využitie priestoru. Hodvábný papier sa navyše často trhá, čo môže viesť k poškodeniu.

Rozhodla som sa nájsť riešenie a začala som experimentovať. V prvom rade som sa rozhodla skoncovať s hodvábnym papierom. Koniec koncov, zbaviť sa vecí, ktoré nevykrešujú iskru radosti, je kľúčovým bodom mojej metódy. Namiesto toho som sa pokúsila naplniť tašku malými kusmi mimosezónneho šatstva. V lete som tam dala šály a rukavice, a v zime som využila plavky. Tašky nielen držali svoj tvar, ale tiež zdvojnásobili úložný

priestor. Bola som rada, že som zabila dve muchy jednou ranou. Ale o rok som to prestala robiť. Aj keď to teoreticky vyzeralo ako dobrý nápad, v praxi bolo nepríjemné zakaždým vyložiť uskladnené veci, keď som chcela použiť kabelku, a keď som ich raz vyložila, tieto veci zavalili skriňu.

Samozrejme, že som sa nevzdala. Stále som hľadala nejaký druh výplne, ktorý by sa nezničil. Mojou ďalšou myšlienkou bolo vložiť malé predmety do tenkej látkovej tašky, skôr než nimi naplním kabelku. Vyberanie bolo jednoduché a plátené vrecúško vyzeralo pekne, aj keď viselo v skrini. Bola som rada, že som objavila ešte jedno prelomové riešenie. Ale táto metóda tiež mala skrytú nevýhodu. Nemohla som vidieť mimosezónne veci vnútri a keď sa ich sezóna skončila, úplne som zabudla vyprázdniť dve vrecká. Až o rok neskôr som si ich konečne všimla, a do tej doby ich obsah vyzeral veľmi beznádejne. To ma viedlo k zamysleniu. Napriek tomu, že moja taktika pri ukladaní oblečenia a ďalších vecí znie, že mimosezónne veci majú byť viditeľné, naivne som uverila, že nezabudnem vybrať to, čo nevidím.

Vyprázdnila som látkové tašky a oslobodila veci v nich, ale kabelky, ktoré vďaka nim držali tvar, vyzerali teraz zvädnuto. Potrebovala som niečo, čo by im pomohlo udržať svoj tvar, ale rozhodne som nechcela, aby ich naplnilo mimosezónne oblečenie, na ktoré by som pravdepodobne zabudla. Nevediac, čo si počať, rozhodla som sa len

dočasne umiestniť jednu tašku do druhej. Ukázalo sa však, že je to ideálne riešenie. Uložením tašiek jednej do druhej som ušetrila polovicu úložného priestoru, a mohla som zistiť, čo obsahujú, ak som nechala popruhy visieť von.

Kľúčom je dať dohromady rovnaký typ tašiek. Súpravy by sa mali skladať z kabeliek vyrobených z podobného materiálu, ako je napríklad tuhá koža alebo husto tkaná látka, alebo taštičiek na zvláštne príležitosti, ako sú svadby a pohreby. Delenie podľa materiálu a/ alebo podľa použitia znamená, že stačí vytiahnuť len jednu súpravu, kedykoľvek budete potrebovať kabelku. To je oveľa jednoduchšie. Majte však na pamäti, že by ste nemali skladovať príliš mnoho kabeliek v jednej. Moje pravidlo je nedržať v jednej viac ako dve a uistiť sa, že som ich uložila tak, že nezabudnem na to, čo je vnútri. V prípade batohov, ktoré sa dajú prekvapivo úsporne zložiť, odporúčam všetky uložiť v jednom batohu.

Aby sme to zhrnuli, najlepší spôsob, ako ukladať peňaženky, kabelky, tašky a podobné veci, je vytvoriť súpravy podľa materiálu, veľkosti a frekvencie používania, a uložiť ich jednu do druhej ako matriošky. Všetky popruhy a rukoväte by mali byť viditeľné. Uložte si tieto súpravy vo vašom šatníku alebo v skrini, kde ich môžete vidieť. Ja ich ukladam na hornú policu, alebo, ak nemáte policu, zaveste ich do nástavca nad skriňou. Ukladanie tašky do inej tašky, aby ste našli správnu kombináciu, vás

Ukladajte veci tak, aby bol váš život vzrušujúcejší

pobaví, rovnako ako keď skladáte puzzle. Keď nájdete ten správny pár, kde vonkajšia a vnútorné tašky do seba dobre zapadajú, je to, ako by ste sa stali svedkami osudového stretnutia.

Kabelku vyprázdňte každý deň

Niektoré veci potrebujete denne: peňaženku, električku alebo preukážku na vlak a diár. Mnoho ľudí nevidí dôvod vyberať všetky tieto veci, keď sa vrátia domov, pretože ich znovu použijú v nasledujúci deň, ale to je chyba. Účelom kabelky alebo tašky je nosiť za vás vaše veci, keď ste mimo domu. Naplníte ju vecami, ktoré potrebujete, ako sú dokumenty, mobilný telefón a peňaženka, a ona ich nosí bez toho, že by sa sťažovala, a to aj v prípade, že je plná na prasknutie. Keď ju pustíte na zem a ona sa poškriabe o podlahu, neprednesie ani slovo kritiky, robí všetko preto, aby vám pomohla. Aký ťahúň! Bolo by kruté neumožniť jej prestávku aspoň doma. Byť napchatá po celú dobu, aj keď ju nepoužívate, to musí byť pocit ako ísť spať s plným žalúdkom. Ak sa takto správate k svojim kabelkám, budú čoskoro vyzerať unavene a opotrebované.

Ak nemáte vo zvyku vyložiť kabelku, je tiež veľmi pravdepodobné, že necháte niečo vnútri, keď sa rozhodnete použiť inú kabelku, a než sa nazdáte, zabudnete, čo v každej z nich máte. Nebudete môcť nájsť pero alebo

balzam na pery, a tak budete uháňať kúpiť si nové. Medzi najčastejšie veci nájdené v kabelkách mojich klientiek patrili vreckovky, mince, pokrčené účtenky a použité žuvačky, stlačené v obale. Existuje reálne nebezpečenstvo, že sa vám dôležité položky ako módne doplnky, poznámkový blok a dokumenty pomiešajú s haraburdím.

Takže si vyprázdniť kabelku každý deň. Nie je to také náročné, ako to vyzerať. Stačí iba nájsť miesto pre veci, ktoré boli vnútri. Nájdite škatuľku a vložte do nej postojáčky svoju električenkú, zamestnanecký preukaz a ďalšie dôležité doklady. Potom dajte škatuľu do zásuvky alebo do skrine. Poslúži akákoľvek škatuľa, ale ak nemôžete nájsť tú správnu veľkosť, škatuľa od topánok vyhovuje úplne. Alebo si môžete vytvoriť priestor v jednom rohu zásuvky a škatuľu nepoužijete vôbec. Vzhľad je dôležitý, takže ak použijete škatuľu, neváhajte a pohľadajte takú, ktorá sa vám naozaj páči. Najlepšie je ukladať ju na skrinku so zásuvkami, ktorú používate na ukladanie, a je oveľa pohodlnejšie, ak je to blízko miesta, kde máte uložené kabelky.

Ak niekedy nemôžete vyprázdniť kabelku, je to v poriadku. Sú chvíle, keď prídem domov tak neskoro v noci, že sa neunúvam vyprázdniť tašku, pretože mám v pláne znovu ju použiť, keď pôjdem skoro ráno do práce. Len tak medzi nami, keď som písala túto knihu, boli časy, že som prišla domov a zaspala som na podlahe bez toho, aby som si vyzliekla šaty. Dôležité je vytvoriť prostredie, kde

si vaša kabelka môže oddýchnuť, určením konkrétneho miesta pre ukladanie všetkého, čo obvykle v sebe nosí.

Veci, ktoré zaberajú miesto na zemi, patria do skrine

Ak máte doma vstavané skrine, potom môžete väčšinu vecí uložiť do nich. Japonské skrine sú ideálne úložné priestory. Sú hlboké a široké, rozdelené na hornú a dolnú časť širokou a veľmi robustnou policou, a navrchu majú skrinku zabudovanú do steny. Ale mnoho Japoncov nevie, ako využiť výhody tohto priestoru. Pre tých z vás, ktorí majú také skrine, je najlepšou taktikou oddane ich používať. Bez ohľadu na to, ako usilovne sa snažíte navrhnúť nejaké geniálne vybavenie, ktoré vyrieši všetky vaše problémy so skladovaním, konečný výsledok je takmer vždy komplikovanejší ako to, čo už doma máte.

Základná metóda pre efektívne využívanie skriň je nasledujúca. Po prvé, základné pravidlo je: mimosezónne položky by mali byť uložené v nástavci nad skriňou. To zahŕňa sezónne doplnky, lyžiarsku výstroj, turistickú výstroj alebo iné sezónne športové oblečenie a príslušenstvo. Je to tiež najlepšie miesto pre veľké spomienkové predmety, ktoré sa nezmestia do knižnice, ako je svadobný album alebo fotoalbumy. Ale nedávajte ich do lepenkových škatúl. Namiesto toho ich postavte do prednej časti skrine, ako by ste uložili knihy v knižnici.

V opačnom prípade je nepravdepodobné, že sa do nich ešte niekedy pozriete.

Pravidelne používané oblečenie by malo byť uložené v skrini. Ak ho balíte do priesvitných plastových obalov, potom dôrazne odporúčam radšej zásuvku než škatuľu. V okamihu, keď vložíte šaty do škatule, nebude sa vám chcieť vyberať ich, a vo väčšine prípadov sa ľudia neobťažujú vytriahnuť ich, aj keď je opäť sezóna. A, samozrejme, v zásuvke zrolujte a postavte oblečenie na hranu.

Lôžkoviny je najlepšie uložiť na hornú policu v skrini, kde nie sú natoľko vystavené vlhkosti a prachu. Spodný priestor je možné využiť na uloženie mimosezónnych elektrických spotrebičov, ako sú ventilátory a ohrievače. Najlepší spôsob, ako používať typickú japonskú skriňu, je považovať ju za malú miestnosť a ukladať veci do zásuviek alebo do iných skladovacích pomôcok. Mala som jednu klientku, ktorá držala všetky svoje šaty voľne v skrini. Keď sme otvorili dvere, vyzeralo to vnútri ako skládka odpadu a oblečenie pripomínalo zamotané kľbko rezancov.

Je ďaleko efektívnejšie presunúť všetky skladovacie pomôcky do vášho šatníka. Ja tam zvyčajne uložím oceľové regály, knižničky a preglejkové skrinky alebo police, ktoré sa môžu tiež použiť na ukladanie kníh. Do skrine tiež ukladam všetky veľké predmety, ktoré zaberajú miesto na podlahe, napríklad kufre, golfové palice, elektrické prístroje či gitary.

Ukladajte veci tak, aby bol váš život vzrušujúcejší

Som si istá, že mnohé z mojich klientiek neverili, že by sa im všetky veci pomestili do skrine, ale len čo sa zoznámili s mojou metódou dôkladného triedenia a vyradovania, šlo im to celkom poľahky.

Odpracte veci z vane a kuchynského drezu

Koľko fliaš so šampónmi a kondicionérmi máte na vani? Možno členovia vašej domácnosti používajú rôzne produkty, alebo máte niekoľko druhov, po ktorých siahate v závislosti od svojej nálady, alebo len raz za týždeň. Ale je také namáhavé zakaždým ich odkladať, keď čistíte kúpeľňu. Keďže sú stále na podlahe v sprche alebo na okraji vane, sú slizké. Aby sa tomu zabránilo, niektorí ľudia používajú na ich uskladnenie drôtený kôš, ale z vlastnej skúsenosti viem, že to situáciu ešte zhoršuje.

Raz som si kúpila drôtený kôš, dostatočne veľký, aby sa doň zmestili všetky mydlá, šampóny a dokonca aj pleťové masky, ktoré používa moja rodina. Netešila som sa z neho dlho. Najprv som ho vyutierala zakaždým, keď som sa kúpala, ale čoskoro sa mi lenilo utrieť každý drôt osobitne a už som to robila len raz za tri dni, potom vždy po piatich dňoch, a potom ešte zriedkavejšie, až som na to úplne zabudla. Jedného dňa som si všimla, že fľaša so šampónom je na dne červená a slizká. Keď som pozrela na stojan, videla som, že je natoľko

pokrytý slizom, až som sa naň nemohla ani pozrieť. Takmer so slzami v očiach som drôtený kôš dočista vyumývala a onedlho potom som ho vyhodila. Spôso- boval jednoducho príliš veľa problémov, a zakaždým, keď som si ľahla do vane a videla som ho, spomenula som si na tú nechutnú epizódu so slizom. Mala som si uvedomiť, že kúpeľňa je najvlhkejšie miesto v dome, čo z nej zrejme robí to najnevhodnejšie miesto pre skladovanie čohokoľvek.

Netreba nechávať mydlá a šampóny vonku, keď ich práve nepoužívate, a navyše, ak ich vystavujete teplu a vlhkosti, keď sa nepoužívajú, môže to ovplyvniť ich kvalitu. Preto odporúčam odložiť všetko z vane alebo sprchovacieho kúta. Čokoľvek v kúpeli použijete, mali by ste to vysušiť a potom dať do skrine. Aj keď sa to môže na prvý pohľad zdať ako ďalšia práca, nie je to tak. Vaňu alebo sprchovací kút vyčistíte oveľa rýchlejšie a ľahšie bez vecí, ktoré tam zaberajú priestor, a vytvorí sa tam oveľa menej slizu.

To isté platí pre priestor okolo kuchynského drezu. Ukladáte špongie a prostriedok na umývanie riadu na drez? Ja ich ukladám pod ním. Tajomstvo tkvie v tom, aby ste sa ubezpečili, že špongia je úplne suchá. Mnoho ľudí používa na špongie drôtený stojan s prísavkami, ktoré sa prilepia na drez. Ak to robíte aj vy, odporúčam vám, aby ste ho okamžite odstránili. Špongia nemôže vyschnúť, ak ju ostriekate vodou zakaždým, keď používate umý-

vadlo, a čoskoro začne zapáchať. Aby ste tomu zabránili, vyžmýkajte špongiu tesne po použití a zaveste ju, aby uschla. Môžete použiť štipec a pripnúť ju na vešiak na uteráky, alebo na rukoväť kuchynskej zásuvky, ak nemáte vešiak. Osobne odporúčam, aby špongie viseli vonku, napríklad na verande.

Ja vysušam na verande nielen špongie, ale aj krájacie dosky, cedidlá a riady. Slnčné svetlo je dobrá dezinfekcia a moja kuchyňa vždy vyzerá skutočne uprataná, pretože nepotrebujem odkvapkávač. Vlastne ho ani nemám. Dávam všetky riady, ktoré som umyla, do veľkej misy alebo sita a vyložím ho na verandu uschnúť. Môžem ich ráno umyť a jednoducho nechať vonku. To je výborné riešenie pre ľudí, ktorí žijú sami, alebo pre tých, ktorí nepoužívajú veľa riadu.

Kam ukladáte olej, soľ, čierne korenie, sójovú omáčku a ďalšie koreniny? Veľa ľudí ich drží hneď vedľa sporáka, pretože ich chcú mať poruke – z pohodlnosti. Ak ste jedným z nich, potom dúfam, že ich práve teraz zachránite. A to z jedného dôvodu: drez je na prípravu jedla, nie na ukladanie vecí. Priestor drezu najmä vedľa sporáka je vystavený fŕkancom z potravín a oleja, a ak tam máte koreničky, sú zvyčajne mastné a lepkavé. Fľaše na tomto mieste udržíte oveľa ťažšie v čistote a tento priestor v kuchyni bude vždy pokrytý tenkou vrstvou oleja. Kuchynské police a skrinky sú zvyčajne navrhnuté na ukladanie korenia a bylín, tak ich dajte z drezu

tam, kam patria. Dost' často sa na ľavej strane sporáka nachádza dlhá úzka zásuvka. Ak váš sporák takú nemá, použite zásuvku na príbory alebo vytvorte kútik v skrinke pod sporákom.

Urobte si z vrchnej police v knižnici osobný oltár

Kedysi som päť rokov pracovala ako pomocnica v šintoistickej svätyni. Milovala som svätynie, odkedy som chodila na základnú školu, a často som sa zastavila v svätyni, aby som zložila poklonu miestnemu božstvu. Dokonca aj ľudia, ktorí nemajú radi svätynie ako ja, si doma opatrujú ochranné talizmany a veci pre šťastie. Najmä ženy priťahuje všetko, čo zvýši ich šance na lásku. V domoch klientiek som našla nespočetné veci zo svätých po celom Japonsku, vrátane svätynie Izumo. Ženy, s ktorými sa stretávam, nielen tvrdo pracujú na zdokonaľovaní tela i mysle, ale tiež nezabúdajú požiadať bohov o šťastie. Aj keď je to chvályhodné, moje klientky majú amuletov viac než potrebujú.

Prosím, majte na pamäti, že amulet nie je niečo, čo sa dá kúpiť, ale niečo, čo vám bolo zverené. Sú účinné iba po dobu jedného roka odvtedy, čo ste ich dostali, takže tie, ktorých doba platnosti už uplynula, by ste mali čo najskôr vrátiť. Nie je nutné, aby ste vrátili talizman na rovnaké miesto, kde ste ho kúpili, ale pamätajte,

že šintoistické amulety by ste mali vrátiť do svätyne a budhistické talizmany do chrámu.

Čo sa má urobiť s amuletmi, ktoré sú stále účinné? Sú na to, aby ste ich nosili pri sebe, pripevnite si ich teda na krúžok na kľúče, vložte ich do peňaženky, alebo ich pripnite ku kovovým krúžkom, ak používate karisblok.

Ale existuje istá hranica, koľko ich môžete nosiť, a ak navštívite niekoľko chrámov a svätýň za rok, nazhromaždíte celkom slušnú zbierku. Ak ich chcete všetky nosiť so sebou, je to okázalé, ale nikoho ten pohľad nepoteší.

Okrem toho, ak ide o lúboštné amulety, budete vyzerať, ako by ste len čakali na vzťah, a to môže mužov odstrašiť. Aj keď amulety vyzerajú príťažlivo, držte sa pravidla, že by ste ich nemali vystavovať na priveľmi viditeľnom mieste.

Jedna z mojich klientiek bola tridsaťjedenročná žena, ktorá pracovala pre zahraničnú poradenskú firmu. Rovnako ako mnoho iných japonských žien, aj ona si dávala rada veštiť a navštevovala miesta so silnou energiou. Jej dom zaplňali amulety, ktoré zhromaždila za dlhé roky. Vynárali sa na takých miestach ako škatuľka hlboko v zásuvke alebo medzi stránkami kníh. Celkovo sme našli štyridsaťtri amuletov, vrátane jedného, ktorý jej dala babička, aby sa jej darilo pri štúdiu a niekoľko talizmanov zo svätýň, preslávených šťastím v láske. Mnohé už neboli účinné. Navyše mala mini Budhu z Indie, mini Pannu Máriu z Európy a rôzne kryštály a liečivé kamene.

V takýchto prípadoch odporúčam, aby si klientky zriadili oltárik v kúte svojho domu. Aj keď som použila slovo „oltár“, netreba sa obávať významu toho slova alebo zložitej stavby. Iba si vytvorte kútik, ktorý by sa podobal na svätyňu. Odporúčam hornú policu v knižnici, pretože ak amulety umiestnite nad úroveň očí, bude pôsobiť viac ako svätyňa.

Jedna zo základných myšlienok pri mojej metóde upratovania je premeniť domov na posvätný priestor, mocné miesto naplnené čistou energiou. Príjemné prostredie, priestor, v ktorom sa možno cítiť dobre, miesto, kde môžete relaxovať – to sú vlastnosti, ktoré vytvárajú z domova silné miesto. Radšej by ste chceli žiť v takom dome, alebo v takom, ktorý pripomína skladovú halu? Odpoveď je, ako dúfam, zrejmá.

Ozdobte si šatník tajnými potešeniami

„Toto neotvárajte, prosím!“ je zvyčajný refrén. Moje klientky majú zvyčajne zásuvku, škatuľu alebo skriňu, ktorú mi nechcú ukázať. Všetci máme veci, ktoré by sme radšej pred ostatnými zatajili, ale ktoré sú dôležité. V tejto kategórii sa nachádzajú plagáty popových idolov, ďalšie veci typické pre fanúšikov a knihy o rôznych koníčkoch. Plagáty sú často zrolované vzadu v skrini a CD uložené v škatuli. Ale to je škoda. Aspoň vaša izba by mala byť miestom, kde sa môžete venovať svojim koníč-

Ukladajte veci tak, aby bol váš život vzrušujúcejší

kom a užívať si ich, koľko sa vám zachce. Takže ak sa vám niečo páči, neskrývajte to. Ak sa z nich chcete tešiť, ale nechcete, aby o nich vaši priatelia alebo ostatní vedeli, mám riešenie. Zmeňte jedno miesto na osobný priestor, ktorý vám poskytne vzrušenie z potešenia. Použite svoje poklady na dekoráciu zadnej steny skrine s oblečením alebo na vnútornej strane dverí.

Môžete si ozdobiť skriňu hocičím, či už je to súkromné alebo nie. Plagáty, fotky, ozdoby, čo sa vám páči. Neexistujú žiadne obmedzenia pre to, ako vyzdobiť svoj úložný priestor. Nikto sa nebude sťažovať a nikto to nebude vidieť. Váš úložný priestor je váš súkromný raj, tak ho v plnej miere zosobnite.

Nové šaty ihneď vybal'te a odstráňte z nich štítky

Jednou z mnohých vecí, ktoré ma ohromia, keď pomáham svojim klientom upratať, je množstvo vecí, ktoré je stále v obaloch. Chápem, ak ide o jedlo a hygienické potreby, ale prečo ľudia vopchajú do zásuvky oblečenie ako ponožky a spodnú bielizeň bez toho, aby ho vybrali z obalu? Zaberie tak oveľa viac miesta a je pravdepodobnejšie, že sa naň zabudne.

Môj otec sa rád zásoboval ponožkami. Vždy, keď sa vybral do supermarketu, kúpil si sivé alebo čierne ponožky, ktoré nosil k oblekom, a uložil ich v obaloch do zásuvky.

Sivé pulóvre boli ďalšou vecou, ktorú mal rád poruke, a ja som ich často objavila vzadu v skrini, ešte zabalené v plastických obaloch. Vždy mi ich bolo ľúto. Myslela som si, že tento zvyk je vlastný len môjmu otcovi, ale keď som začala navštevovať domácnosti svojich klientov, uvedomila som si, že existuje veľa takých ľudí. Klienti sa zvyčajne zásobujú vecami, ktoré pravidelne potrebujú, najčastejšie ide o veci dennej potreby, ako sú ponožky, spodná bielizeň a pančuchy. Jednu vec majú títo klienti spoločnú, a to, že majú viac zásob, ako potrebujú. Ohromilo ma, keď som zistila, že stále nakupujú rovnaký tovar, hoci ešte nerozbalili ten, ktorý si kúpili predtým. Možno skutočnosť, že sú ešte zabalené, otupuje zmysel dotýčaj sa osoby pre vlastníctvo. Napríklad rekordný počet pančúch objavených v dome klientky bol osemdesiatdva párov. Boli ešte v obaloch a zaplnili celý plastový úložný box.

Je pravda, že keď si niečo kúpite, je najjednoduchšie hodiť to ešte zabalené do zásuvky. A možno vás teší roztrhnúť obal, keď si to prvý raz oblečiete. Ale jediný rozdiel medzi zabaleným tovarom vo vašej zásuvke a v obchode je miesto, kde je uložený. Ľudia často predpokladajú, že je lacnejšie nakúpiť veci vo veľkom pri výpredaji. Ale ja si myslím, že opak je pravdou. Ak vezmete do úvahy náklady na skladovanie, je rovnako ekonomické nechať tieto veci v obchode, nie u vás doma. Navyše, ak si niečo kúpite, keď to potrebujete a použijete to, bude tovar novší a v lepšom stave. To je dôvod, prečo vás vyzývam, aby

ste si prestali robiť zásoby. Namiesto toho si kúpte len to, čo potrebujete, vyberte ihneď všetky veci z obalov a tie vyhoďte. Ak už máte niečoho veľkú zásobu, aspoň z toho odstráňte obaly. Ak sa časti oblečenia skladujú v obale, iba im to škodí.

Najčastejšie zostanú v obale pančuchy. Keď ich vybalíte, vyberte aj tvrdý papier, okolo ktorého sú poskladané. Doma ho nebudete potrebovať. Pančuchy zaberú až o 25 percent menej priestoru, keď ich vyberiete z obalu a zložíte. Je tiež oveľa pravdepodobnejšie, že ich použijete, keďže sa k nim ľahšie dostanete. Myslím, že až vtedy, keď tovar odbalíte, môžete ho skutočne nazvať vašim.

To isté sa týka aj ceduliek. V domoch svojich klientov nachádzam často sukne a svetre s cenovkami alebo štítkami výrobcu. Vo väčšine prípadov klient zabudol na ich existenciu, a to napriek tomu, že mu šaty viseli pred očami v šatníku.

Dlhý čas som rozmýšľala, prečo sa takéto oblečenie stáva neviditeľným. Zaumienila som si nájsť vysvetlenie, nuž som sa vybrala sledovať oddelenia s oblečením v rôznych obchodných domoch.

Po určitej dobe som si uvedomila, že existuje zrejmy rozdiel medzi oblečením v niečej skrini a šatami visiacimi na stojane v obchode. Aura tých druhých sa líši od ťažko pracujúceho oblečenia, ktoré nám slúži deň čo deň. Vyžaruje novotu a oblečenie, na ktorom sú stále cenovky, o ňu neprichádza. Tak to vidím ja. Oblečenie

v obchode je tovar, kým oblečenie, ktoré máte doma, sú osobné veci. Oblečenie, ktoré má stále cenovku, sa zatiaľ nestalo našim vlastným, a preto nám tak úplne „nepatrí“. Víťazí nad ním aura nášho „právoplatného“ oblečenia a je menej viditeľné. Je len prirodzené, že ho prehliadneme, a nakoniec naň dokonca zabudneme, keď si prezeráme obsah nášho šatníka.

Niektorí ľudia sa obávajú, že ak odstránia visačky, hodnota šiat vo výkupe starého oblečenia klesne, ale to nie je pravda. Ak sa chystáte kúpiť oblečenie, tak si ho vyberte s úmyslom, že ho vítate vo vašom domove a venujete mu príslušnú starostlivosť. Keď si ho kúpite, okamžite odstráňte cenovky. Na to, aby vaše oblečenie prešlo zo skladovaného výrobku do vášho osobného vlastníctva, musíte vykonať rituál prestrihnutia „pupočnej šnúry“, ktorá ho spája s obchodom.

Nepodceňujte „hluk“ písomných informácií

Pokročilí študenti obvykle vyžadujú ešte vyššiu úroveň komfortu vo svojom priestore, keď už úspešne vyriešili problém s nadmerným množstvom vecí a ich skladovaním. Na prvý pohľad sú domovy niektorých mojich klientov také prehľadné, až sa vôbec nezdá, že by potrebovali moju pomoc.

Jednou takou klientkou bola žena v domácnosti po tridsiatke, ktorá žila so svojím manželom a šesťročnou

dcérou. Nemala žiadne výčitky, pokiaľ išlo o vyradovanie vecí, a na našej prvej lekcii sa zbavila dvesto kníh a tridsiatich dvoch vriec s odpadkami. Predovšetkým ona vytvárala pre svoju rodinu domov a svoj čas trávila starostlivosťou o dom, dvakrát mesačne pozývala na čaj iné mamičky s deťmi a organizovala u seba doma hodiny aranžovania kvetín. Často k nim chodili návštevy a jej pomerne dosť záležalo na poriadku, aby sa nemusela pred nečakanými hosťami hanbiť. Žila v trojizbovom dome, kuchyňu mala spojenú s jedálňou, a veci sa im úhľadne a pohodlne zmestili do vstavanej skrine a do dvoch drôtených policových skriň do výšky dospelého človeka. Hladké drevené podlahy boli holé a vždy vyčistené. Jej priatelia sa čudovali, ako by mohla byť ešte poriadnejšia, než už je, ale stále nebola spokojná.

„Nemáme veľa vecí, ale nejako sa tu necítim doma. Zdá sa, že musím urobiť ešte niečo.“

Keď som navštívila jej dom, bol uprataný, ale ako povedala, niečo tam nebolo celkom v poriadku. Prvá vec, ktorú robím v takom prípade, je, že otvorím dvere všetkých skladových priestorov. Keď som otvorila hlavnú skriňu, našla som to, čo som očakávala. Štítky hlásajúce: „Skvelé úložné nápady!“ nalepené na priesvitných plastových zásuvkách, obaly s izbovými osviežovačmi vnútri zdobili heslá „Okamžite osviežuje vzduch!“, lepenkové škatule oznamovali „Pomaranče Iyo“. Všade, kam som sa pozrela, vyskakovali na mňa slová, slová a ďalšie

slová. To bol ten posledný „krok“, ktorý musela moja klientka spraviť. Ak sa na vás vyhrnú z otvorenej skrine slová, priestor pôsobí „hlučne“. Najmä slová vo vašom materinskom jazyku skočia do vášho zorného poľa a váš mozog s nimi zaobchádza ako s informáciami, ktoré by mali byť spracované. To vytvára zmätok vo vašej myšli.

V prípade mojej klientky na ňu zakaždým, keď si chcela vybrať šaty, zaútočili správy ako „Pomaranče Iyo“ a „Okamžite osviežuje vzduch!“, ako by jej ich niekto stále mumlal do ucha. Napodiv, keď zavrela dvere skrine, záplava informácií nezmlkla. Slová sa stali čímisi hmatateľným, čo vyplňalo vzduch. Z vlastnej skúsenosti viem, že skladovacie priestory domov, ktoré sú zdanlivo „hlučné“, hoci zvonku vyzerajú veľmi elegantne, zvyčajne pretekajú zbytočnými informáciami. Čím je dom krajší a čím je v ňom menej nábytku, tým hlasnejšie je tieto informácie počuť. Takže začnite odstránením nálepiek a reklám zo svojich skladovacích kontajnerov. Je to niečo úplne zásadné, rovnako ako odstránenie cenoviek z nových šiat, aby ste ich prijali za vaše. Strhnite potlačenú fóliu, ktorú nechcete vidieť, z osviežovačov vzduchu a pracích prostriedkov. Aj priestory, ktoré sú mimo dohľadu, sú stále súčasťou vášho domu. Ak odstránite prebytočné vizuálne informácie, ktoré vo vás nevzbudzujú radosť, bude váš priestor oveľa pokojnejší a pohodlnejší. Rozdiel, ktorý pocítite, je taký úžasný, že by bola naozaj škoda to neskúsiť.

Vážte si svoj majetok a získate silných spojencov

Jedna z domácich úloh, ktorú dávam svojim klientkám, je oceniť svoje veci. Napríklad ich vyzvem, aby sa pokúsili povedať: „Ďakujem, že ma držíš v teple po celý deň,“ keď si zavesia svoje oblečenie po návrate domov. Alebo, keď si odkladajú módne doplnky, navrhujem im, aby povedali: „Ďakujem, že ma robíte krásnou,“ a pri vešaní kabelky do skrine by mali povedať: „Vďaka tebe som dnes zvládla veľa práce.“

Vyjadrite svoje uznanie každej veci, ktorá vás podporovala počas dňa. Ak zistíte, že je ťažké spraviť to každý deň, tak to urobte aspoň, kedykoľvek je to možné.

Ešte na strednej škole som sa začala správať k svojim veciam ako k živým bytostiam. Mala som vlastný mobilný telefón. Obrazovka vtedy bola ešte čiernobiela, milovala som jeho kompaktný dizajn a svetlomodrú farbu. Nebola som závislou užívateľkou, ale môj telefón sa mi páčil tak veľmi, že som porušila pravidlá školy a každý deň si ho vopchala do vrečka svojej školskej uniformy. Občas som ho vytiahla, poobdivovala a usmiala sa na seba. Technológia pokročila a všetci máme mobilné telefóny s farebnými obrazovkami. Lipla som na mojom zastaranom modeli tak dlho, ako to len šlo, ale nakoniec už bol veľmi doškriabaný a opotrebovaný. Keď som dostala nový mobilný telefón, napadlo mi, aby som poslala správu svojmu starému mo-

bilu. Prvý raz som si vymenila telefón za nový a dosť ma to rozrušilo. Chvíľu som rozmýšľala, potom som napísala jednoduchú správu: „Ďakujem ti za všetko“ a pridala som symbol srdca. Stlačila som symbol „Odoslať“. Môj starý telefón okamžite zazvonil a ja som skontrolovala schránku. Samozrejme, že to bola správa, ktorú som práve poslala. „Skvelé. Dostal si moju správu. Naozaj som sa ti chcela poďakovať za všetko, čo si pre mňa urobil,“ povedala som mu. Potom som ho zavrela.

O pár minút neskôr som znovu zapla svoj starý telefón a bola som prekvapená, keď som zistila, že obrazovka je prázdna. Bez ohľadu na to, aké tlačidlo som stlačila, obrazovka neodpovedala. Môj mobilný telefón, ktorý nezlyhal odo dňa, ako som ho dostala, umrel po doručení mojej správy. Už nikdy sa znova nenaštartoval, ako by si uvedomil, že vykonal svoju prácu a odstúpil zo svojho postu z vlastnej vôle. Samozrejme, viem, že niektorí ľudia len ťažko uveria, že neživé objekty reagujú na ľudské emócie, a naozaj to mohla byť len náhoda.

Napriek tomu často počúvame o športovcoch, ktorí sa láskyplne starajú o svoju športovú výstroj, opatrujú ju takmer, ako by bola posvätná. Myslím, že inštinktívne cítia moc týchto vecí. Keby sme sa správali ku všetkým veciam, ktoré používame v každodennom živote, či už to je náš počítač, kabelka alebo písacie potreby, rovnako starostlivo ako športovci o svoju výstroj, mohli by sme výrazne zvýšiť počet vecí, ktoré nás spoľahlivo

„podporujú“. Vlastnenie vecí je prirodzenou súčasťou nášho každodenného života, a nie niečím vyhradeným pre výnimočné zápasy alebo súťaže.

Aj keď si to neuvedomujeme, naše veci naozaj pre nás ťažko pracujú, a čestne si plnia svoje úlohy, aby nás podporovali pri našich aktivitách. My si prichádzame domov oddýchnuť po celodennej práci, naše veci si vydýchnu od úľavy, keď sa vrátia na svoje miesto. Už ste niekedy premýšľali o tom, aké by bolo nemať trvalé bydlisko? Žili by sme v neistote. Práve preto nás teší, že sa máme kam vracieť z práce, z nákupov, či strenutí so známymi. To isté platí aj pre naše veci. Ak sú si isté tým, že majú miesto, kam sa vrátia, cítia sa bezpečne. Hneď si všimnete, aké podstatné to je. Veci, ktoré majú miesto, kam patria, a vracajú sa tam každý deň, aby si odpočinuli, pôsobia živšie.

Keď sa moji klienti naučia zaobchádzať so svojimi šatami s rešpektom, vždy mi hovoria: „Moje oblečenie vydrží dlhšie. Moje svetre nehrčkavejú tak rýchlo, a ani sa mi natoľko nezašpinia.“ To naznačuje, že starostlivosť o svoje veci je najlepší spôsob, ako ich motivovať, aby podporili svojho majiteľa. Keď sa budete o svoje veci dobre starať, budú vám to oplácať rovnakou mincou. Z tohto dôvodu si občas nájdem čas, aby som sa príležitostne spýtala sama seba, či budú šťastné v úložnom priestore, ktorý som pre ne vyhradila. Skladovanie je najmä posvätný akt výberu domova pre vaše veci.

Kúzelné upratovanie
dramaticky zmení
váš život

V

Dajte si dom do poriadku a zistite, čo naozaj chcete robiť

V Japonsku je predobrazom predsedu triedy niekto, kto je populárny, je vodcovský typ a zakladá si na tom, že je iný. Používame termín „predsednícky typ“ pre každého, kto má tieto vlastnosti. Naopak, ja som „organizátorský typ“, excentrik, ktorý ticho a nenápadne v kúte triedy upratuje police. Myslím to doslova a celkom vážne.

Prvá oficiálna úloha, ktorú som dostala na základnej škole, bolo „upratovanie“. Živo si spomínam na ten deň. Všetci súperili o úlohy, ako kŕmenie školských zvierat či zalievanie rastlín, ale keď učiteľ povedal: „Kto by chcel zodpovedať za poriadok v triede?“, nikto nezdvihol ruku, iba ja – a urobila som to s veľkým nadšením. Pri spätnom pohľade som svoje upratovacie gény nezaprela ani v tom ranom veku. Z predchádzajúcich kapitol už viete, ako som trávila svoje dni v škole, keď som šťastne a sebedovome upratovala triedu, skrinky a poličky.

Keď rozprávam tento príbeh, ľudia často hovoria: „Vy ste taká šťastná, že ste už ako dieťa vedeli, čo sa vám páči. Závidím vám. Ja nemám potuchy, čo by som chcel robiť...“ Ale ja som si vlastne iba celkom nedávno uvedomila, ako veľmi mám rada upratovanie. Hoci trávim takmer všetok svoj čas tým, že sa zapájam do upratovania, a to buď tým, že učím svojich klientov v ich domovoch, alebo prednášam, keď som bola mladá, snívala som o vydaji. Upratovanie sa však stalo takou neoddeliteľnou

súčasťou môjho každodenného života, že až v deň, keď som si založila vlastnú firmu, som si uvedomila, že by to mohlo byť mojím povoláním. Keď sa ma ľudia pýtali, čo by som chcela robiť, zaváhala som a nakoniec som zúfalá odvetila: „Čítať knihy,“ pričom som po celú dobu premýšľala: „Čo by som rada robila?“ Úplne som zabudla, že už na základnej škole som zodpovedala za čistotu v triede. O pätnásť rokov neskôr som si na to náhle spomenula pri upratovaní svojej izby. Spomenula som si, ako učiteľ písal moje meno na tabuľu a s prekvapením som si uvedomila, že sa o túto oblasť zaujímam takmer od detstva.

Spomeňte si na svoje vlastné školské dni a na to, čo ste radi robili. Možno ste krmili domáce zvieratá, alebo ste radi kreslili. Čokoľvek to bolo, je pravdepodobné, že to nejakým spôsobom súvisí s niečím, čo robíte teraz a čo je prirodzenou súčasťou vášho života, aj keď to nerobíte úplne rovnako. Veci, ktoré sme kedysi radi robili, sa vo svojej podstate v priebehu času nemenia. Ak upracete svoj dom, je to skvelý spôsob, ako zistiť, čo vlastne chcete.

Jedna z mojich klientiek je moja dobrá priateľka od vysokej školy. Hoci začala hneď po štúdiu pracovať pre významnú IT spoločnosť, až prostredníctvom upratovania zistila, čo naozaj rada robí. Keď sme skončili s upratovaním jej domu, pozrela na svoju knižnicu, ktorá teraz obsahovala iba knihy, čo ju uchvátili, a uvedomila si,

že všetky tie tituly sa vzťahujú na sociálnu starostlivosť. Zmizlo veľa kníh, ktoré si kúpila, aby študovala angličtinu alebo sa zdokonaľovala v administratívnych zručnostiach po nástupe do zamestnania, kým tituly o sociálnej starostlivosti, ktoré si kúpila ako študentka strednej školy, zostali. Pri pohľade na ne si spomenula na dobrovoľnícku prácu, ktorú robila ako babysitterka po mnoho rokov predtým, než sa zamestnala v spomínanej firme. Zrazu si uvedomila, že chcela prispieť k budovaniu spoločnosti, kde by mamy mohli pracovať bez strachu o svoje deti. Keď si po prvý raz uvedomila svoju vášeň, rok po absolvovaní môjho kurzu strávil štúdiom a prípravami, potom podala vo svojom zamestnaní výpoveď a založila si spoločnosť na stráženie detí. Teraz má veľa klientiek, ktoré sa spoliehajú na jej služby, a dokonale využíva každý deň, pričom skúma, ako by sa jej podnikanie dalo ďalej zlepšiť.

„Keď som upratovala svoj dom, zistila som, čo vlastne chcem robiť.“ Tieto slová počujem od svojich klientiek často. Po uprataní sa väčšina z nich vášnivejšie vrhne do práce. Niektoré si založia vlastné spoločnosti, iné zmenia zamestnanie, a ďalšie sa začnú väčšmi zaujímať o svoju súčasnú profesiu. Tiež sa oduševnenejšie venujú svojim záujmom, domovu a rodinnému životu. Uvedomia si, čo majú rady, a výsledkom je, že sa ich každodenný život stáva vzrušujúcejším.

Aj keď sa môžeme lepšie spoznať tak, že si sadneme

a budeme analyzovať svoje vlastnosti, alebo si vypočujeme názory druhých, som presvedčená, že upratovanie je tým najlepším spôsobom. Koniec koncov, naše veci sa veľmi úzko dotýkajú rozhodnutí, ktoré sme v živote urobili. Upratovanie je spôsob, ako prehodnotiť svoj život, vďaka nemu zistíme, k čomu nás to skutočne ťahá.

Kúzelné upratovanie dramaticky zmení naše životy

„Až doteraz som verila, že je dôležité prijímať veci, ktoré pridávali môjmu životu na kvalite, nuž som začala navštevovať semináre a študovala, aby som si rozšírila znalosti. Ale vďaka vášmu kurzu o tom, ako si upratať svoj priestor, som si prvý raz uvedomila, že rozlúčiť sa s niečím je ešte dôležitejšie ako to prijať.“

Toto poznamenala klientka po tridsiatke, ktorá milovala štúdium a vytvorila si rozsiahlu sieť kontaktov. Jej život sa radikálne zmenil po tom, čo absolvovala môj kurz.

Prvá vec, s ktorou sa nechcela rozlúčiť, bola obrovská zbierka poznámok a materiálov zo seminárov, ale keď sa ich konečne zbavila, cítila, akoby z nej niekto sňal obrovskú ťarchu. Keď sa zbavila takmer 500 kníh, ktoré mala v úmysle jedného dňa prečítať, zistila, že dostáva každý deň nové informácie. A keď vyhodila obrovskú hromadu vizitiek, ľudia, na stretnutie s ktorými čakala, ju začali pozývať, a ona sa s nimi mohla stretnúť.

Kým predtým žila veľmi spirituálne, keď sa kurz chýlil k záveru, povedala spokojne: „Upratovanie je oveľa účinnejšie ako feng-šuej alebo magické kamene a ďalšie duchovné záležitosti.“ Vtedy skočila po hlave do nového života, opustila svoju prácu a našla si vydavateľa pre svoju knihu.

Upratovanie dramaticky zmení váš život. To platí na sto percent pre každého. Vplyv javu, ktorý som nazvala „kúzelné upratovanie“, je fenomenálny. Niekedy sa pýtam svojich klientov, ako sa zmenil ich život po absolvovaní môjho kurzu. Hoci som si zvykla na ich odpovede, na začiatku som bola aj ja prekvapená. Životy ľudí, ktorí upratujú dôkladne a úplne, na jeden záťah, sa bez výnimky dramaticky zmenili.

Klientka, ktorú spomínam vyššie, bola neporiadna po celý svoj život. Keď jej matka videla jej izbu upratanú, tak ju to ohromilo, že sa tiež prihlásila na môj kurz. Hoci verila, že sama je poriadna, pohľad na izbu jej dcéry ju presvedčil, že nie je. Vyhadzovanie ju začalo tešiť natoľko, že jej nebolo ľúto zbaviť sa svojej obradnej čajovej súpravy, ktorá stála v prepočte takmer 300 eur, a dychtivo očakávala dni určené na vyhadzovanie.

„Predtým som si neverila. Stále som si myslela, že sa musím zmeniť, že by som mala byť iná, ale teraz viem, že som v poriadku presne taká, aká som. Osvojila som si jasný štandard, podľa ktorého posudzujem veci, a tým som získala veľkú sebadôveru.“ Ako môžete vidieť z jej

výpovede, jeden z magických účinkov upratovania je dôvera vo svoje rozhodovacie schopnosti. Upratovanie znamená vziať každú vec do ruky, opýtať sa, či vo vás vyvolá radosť, a rozhodnúť sa, či si ju chcete ponechať alebo nie. Opakovaním tohto procesu stovky a tisíce ráz prirodzene zdokonaľujeme svoje rozhodovacie schopnosti. Ľudia, ktorí nemajú dôveru vo svoj úsudok, nemajú dôveru ani sami v seba. Aj mne kedysi chýbala sebadôvera. Zachránilo ma upratovanie.

Získajte sebadôveru vďaka kúzelnému upratovaniu

Prišla som k záveru, že moju vášeň pre upratovanie motivovala snaha o uznanie od mojich rodičov, a obzvlášť matky. Ako prostredné dieťa z troch súrodencov som po dosiahnutí troch rokov nepociťovala dostatok pozornosti od svojich rodičov.

Samozrejme, že to nebolo úmyselné, ale bol tu môj starší brat a najmladšie dieťa, moja malá sestra, nuž som si nevedela pomôcť – tak som to cítila.

O domáce práce a upratovanie som sa začala zaujímať, keď som mala asi päť a domnievam sa, že som sa snažila svojím spôsobom ušetriť problémy svojim rodičom, ktorí boli zjavne vyťažení starostlivosťou o mojich súrodencov. Tiež som si ako veľmi malá uvedomila, že sa musím vyhnúť tomu, aby som sa stala závislou od ostatných

ľudí. A, samozrejme, chcela som, aby ma rodičia chválili a všímali si ma.

Už ako prváčka som používala budík, aby som sa zobudila skôr ako všetci ostatní. Nerada som bola závislá od iných, akosi som im nedôverovala a nevedela som dať najavo svoje pocity. Prestávky som trávila sama – upratovaním, nuž nie je ťažké domyslieť si, že som nebola veľmi spoločenské dieťa. Páčilo sa mi túlať sa sama po škole, a ešte stále robím veci radšej sama, vrátane cestovania a nakupovania. Je to pre mňa veľmi prirodzené.

Pretože som nemala odvahu rozvíjať putá dôvery k ľuďom, mala som neobvykle silný vzťah k veciam. Myslím si, že práve preto, že som sa cítila nesvoja, pokiaľ šlo o odhaľovanie svojich slabín alebo skutočných pocitov pred druhými, moja izba a veci v nej sa stávali pre mňa veľmi cennými. Nemusela som pred nimi nič predstierať alebo skrývať. Boli to v prvom rade hmotné veci a môj dom, ktoré ma naučili oceniť bezpodmienečnú lásku, nie moji rodičia alebo kamaráti. Aby som povedala pravdu, stále nie som veľmi sebavedomá. Som ešte mladá a pomerne neskúsená. Sú chvíle, keď ma celkom odradia moje nedostatky.

Mám však dôveru vo svoje okolie. Pokiaľ ide o veci, ktoré vlastním, o oblečenie, ktoré nosím, o dom, v ktorom žijem, a o ľudí v mojom živote, pokiaľ ide o moje životné prostredie ako celok, aj keď sa to nemusí iným ľuďom zdať výnimočné, ja som nesmierne vďačná za to,

že som obklopená tým, čo mám rada, vecami a ľuďmi, ktorí sú všetci zvláštni, vzácni a mne nesmierne drahí. Veci a ľudia, ktorí mi prinášajú radosť, ma podporujú. Dávajú mi dôveru, že budem v poriadku. Chcem pomôcť ostatným, ktorí sa cítia tak, ako som sa kedysi cítila ja – tým, ktorým chýba sebavedomie a je pre nich ťažké otvoriť svoje srdce ostatným, aby videli, akú veľkú podporu dostávajú od priestoru, v ktorom žijú, a od vecí, ktoré ich obklopujú. To je dôvod, prečo trávim svoj čas návštevami domovov a učím ľudí upratovať.

Lipnutie na minulosti alebo obavy z budúcnosti

„Vyhodte všetko, čo vo vás nevyvoláva radosť.“ Ak ste sa už aspoň trochu pokúsili o túto metódu, asi ste si uvedomili, že nie je až také ťažké zistiť, čo vám prináša radosť. V okamihu, keď sa toho dotknete, poznáte odpoveď. Je oveľa ťažšie rozhodnúť, čoho sa zbaviť. Hľadáme všetky možné dôvody, prečo to neurobiť, ako „Nepoužívala som tento hrniec po celý rok, ale ktovie, možno ho niekedy budem potrebovať...“ alebo „Tento náhrdelník, ktorý mi dal môj priateľ, sa mi vtedy naozaj páčil...“ Ale keď sa naozaj zamyslíme nad dôvodmi, prečo nemôžeme niečo vyhodiť, sú len dva: lipnutie na minulosti alebo strach z budúcnosti.

Ak pri triedení vecí narazíte na niečo, čo vo vás ne-

vzbudí radosť, ale vy sa jednoducho nemôžete prinútiť, aby ste to vyhodili, zastavte sa na chvíľu a opýtajte sa sami seba: „Mám problém zbaviť sa toho, lebo lipnem na minulosti, alebo preto, že mám strach z budúcnosti?“ Opýtajte sa to pri každej z tých vecí. Postupne si všimnete vzorec vo vlastníctve vecí, vzorec, ktorý spadá do jednej z troch kategórií: lipnutia na minulosti, túžby po stabilite v budúcnosti, alebo do kombinácie oboch. Je dôležité pochopiť vzorec vášho vlastníctva, pretože je výrazom hodnôt, ktorými sa riadite. Otázka, čo chcete vlastniť, je vlastne otázka, ako chcete žiť svoj život. Lipnutie na minulosti a obavy, pokiaľ ide o budúcnosť, vplývajú nielen na spôsob, ako si vyberáte veci, ktoré vlastníte, ale predstavujú aj kritériá, podľa ktorých sa rozhodujete v každom aspekte svojho života, vrátane vašich vzťahov s ľuďmi a vašej práce.

Keď si napríklad žena, ktorá je veľmi úzkostlivá a bojí sa budúcnosti, vyberá muža, je menej pravdepodobné, že si vyberie niekoho len preto, že sa jej páči a rada s ním trávi čas. Mohla by si vybrať niekoho, koho nemá rada, len preto, že vzťah považuje za výhodný, alebo sa bojí, že ak si ho nevyberie, nikto iný sa nezjaví na obzore. Pokiaľ ide o voľbu povolania, takýto typ ženy si skôr vyberie prácu vo veľkej spoločnosti, pretože jej v budúcnosti bude môcť poskytnúť viac možností, alebo sa bude môcť zdokonaľiť v určitej kvalifikácii, a nie preto, že sa jej taká práca páči a chce ju robiť. Osoba, ktorá

má silnú väzbu na minulosť, na druhej strane zistí, že ťažko prechádza do nového vzťahu, pretože nemôže zabudnúť na priateľa, s ktorým sa rozišla pred dvoma rokmi. Tiež zistí, že je ťažké vyskúšať nové metódy, aj keď súčasná metóda už nie je účinná.

Keď jeden alebo druhý z týchto myšlienkových vzorcov sťaží rozhodnutie, ktoré veci vyhodiť, nie sme schopní uvedomiť si, čo naozaj potrebujeme teraz, v tejto chvíli. Nie sme si istí, čo by nám prinieslo uspokojenie, alebo čo hľadáme. V dôsledku toho máme čoraz viac zbytočných vecí a sami seba fyzicky i psychicky pochováваме pod nadbytočným majetkom. Najlepší spôsob, ako zistiť, čo naozaj potrebujeme, je zbaviť sa toho, čo nepotrebujeme. Túžba po vzdialených miestach alebo nákupná horúčka už nie sú potrebné. Jediné, čo musíte urobiť, je správne ohodnotiť každú vec a vyhodiť to, čo nepotrebujete.

Proces výberu vecí môže byť veľmi bolestivý. Núti nás konfrontovať sa s našimi nedostatkami a s tým, aké chyby a hlúpe rozhodnutia sme urobili v minulosti. Mnoho ráz, keď som počas upratovania čelila svojej minulosti, tak som sa hanbila, až som cítila, ako mi horí celá tvár. Moja zbierka voňavých gúm zo základnej školy, veci na kreslenie a animáciu, ktoré som zbierala na strednej škole, oblečenie, ktoré som si kúpila na strednej škole, keď som sa snažila správať ako dospelá, ale ktoré sa mi vôbec nehodilo, kabelky, ktoré som si kúpila, hoci som ich nepotrebovala, len preto, že sa mi zapáčili v obchode.

Veci, ktoré vlastníme, sú skutočné. Existujú tu a teraz, v dôsledku voľby, ktorú sme vykonali v minulosti, nikto iný, len my sami. Je nebezpečné ignorovať ich alebo ich bez rozmyslenia vyhodiť, to je, ako by sme chceli poprieť voľbu, ktorú sme kedysi uskutočnili. Preto som aj proti hromadeniu vecí, aj proti ich vyhadzovaniu bez úvahy. Len vtedy, keď si prezrieme veci, ktoré vlastníme, jednu po druhej, zažijeme emócie, ktoré v nás vyvolajú a môžeme skutočne oceniť, aký k nim máme vzťah.

Existujú tri prístupy, aké môžeme zaujať k nášmu majetku. Vyrovnáť sa s ním teraz, vyrovnáť sa s ním niekedy, alebo sa mu vyhýbať až do dňa, keď zomrieme. Voľba je na nás. Ale osobne sa domnievam, že je oveľa lepšie vyrovnáť sa s ním teraz. Ak uznáme naše lipnutie na minulosti a naše obavy z budúcnosti tým, že si poctivo prezrieme náš majetok, budeme mať možnosť pochopiť, čo je pre nás naozaj dôležité. Tento proces nám pomôže identifikovať naše hodnoty a obmedzí pochybnosti a zmätok pri životných rozhodnutiach. Ak môžeme dôverovať svojim rozhodnutiam a nadšene sa pustiť do práce bez akýchkoľvek pochybností, ktoré by nás brzdili, budeme schopní dosiahnuť oveľa viac. Inými slovami, čím skôr prehodnotíme svoj majetok, tým lepšie. Ak sa chystáte dať svoj dom do poriadku, urobte to už teraz.

Pochopiť, že sa zaobídete aj bez vecí

Len čo sa ľudia naozaj pustia do upratovania, vynášajú odpadky vrece za vrecom. Počula som, že účastníci mojich kurzov často porovnávajú, koľko vriec vyhodili, alebo sa rozprávajú o tom, čo sa objavilo v ich dome. Rekordný počet plných odpadkových vriec drží k dnešnému dňu pár, ktorý vyhodil dvesto vriec a vyše desať predmetov, ktoré boli príliš veľké na to, aby sa do nich zmestili. Väčšina ľudí sa zasmieje, keď to počuje, a predstavia si, že ten pár musel mať veľmi veľký dom s obrovským úložným priestorom, ale to sa mýlia. Tí dvaja žili v úplne obyčajnom dvojposchodovom päťizbovom dome. Mal len o niečo viac podlahovej plochy než bežné japonské domy, pretože mali aj podkrovné miestnosti, ale priestorový rozdiel nebol až taký veľký. Aj keď bolo hneď vidno, že je tam veľa vecí, na prvý pohľad sa nezdalo, že sú to samé nepotrebné veci. Inými slovami, akýkoľvek dom môže vyprodukovať neuveriteľné množstvo odpadu.

Keď svojich klientov presviedčam, aby vytriedili a zbavili sa zbytočných vecí, nevzdám sa na polceste. Priemerné množstvo, ktoré vyhodí jedna osoba, môže byť poľahky dvadsať až tridsať vriec na odpadky s obsahom 45 litrov a na trojčlennú rodinu to vychádza na takmer sedemdesiat vriec. Celkový objem doterajšieho odpadu by presiahol 28-tisíc vriec a počet zlikvidovaných vecí je iste viac ako jeden milión. Napriek výraznému zredukovaniu

vecí sa nikto nikdy nestážoval, že mal neskôr problémy, pretože som mu povedala, že má niečo vyhodiť. Dôvod je úplne jasný: vyhodenie tých vecí, ktoré vo vás nevyvolávajú radosť, nemá žiadne vedľajšie účinky. Keď moji klienti doupratujú, všetci sú prekvapení, že nezaznamenali žiadne ťažkosti vo svojom každodennom živote. Je to silná pripomienka toho, že žijú celý čas obklopení vecami, ktoré nepotrebujú. Neexistujú žiadne výnimky. Dokonca aj klienti, ktorí si ponechali menej ako pätinu svojich vecí, sa na konci cítia rovnako.

Samozrejme, nehovorím, že klienti nikdy neľutovali, že niečo vyradili. To vôbec nie. Mali by ste očakávať, že sa to stane najmenej trikrát počas procesu upratovania, ale nerobte si s tým starosti. Aj keď klienti ľutovali, že niečo vyhodili, nikdy sa nestážovali. Už sa vďaka skúsenostiam naučili, že akýkoľvek problém spôsobený tým, že niečo chýba, sa dá vyriešiť za pochodu. Keď klienti spomínajú na to, ako vyhodili niečo, čo nemali, pôsobia veľmi veselo. Väčšina z nich sa smeje a hovorí: „Na chvíľu som si myslel, že som v kaši, ale potom som si uvedomil, že nejde o život.“ Tento postoj nepramení z optimistickej osobnosti, ani to neznamená, že sa stali nedbalými, keď tak reagovali na to, že niečo chýba. Skôr to dokazuje, že pri triedení prehodnotili svoje priority.

Čo keď, napríklad, potrebujú obsah dokumentu, ktorý už vyhodili? Po prvé, vďaka tomu, že už zredukovali množstvo dokumentov, ktoré vlastnili, rýchlo zistia,

že ten dokument nemajú, a nemusia všetko prehľadať. Skutočnosť, že nemusia hľadať, je neoceniteľný uvoľňovač stresu. Jeden z dôvodov, prečo nás neporiadok zožiera, je to, že musíme hľadať niečo len preto, aby sme zistili, či to ešte existuje, a mnohokrát bez ohľadu na to, ako veľmi usilovne hľadáme, nemôžeme nájsť, po čom pátrame. Keď zredukujeme množstvo vecí, ktoré vlastníme, a uložíme všetky dokumenty na jedno miesto, môžeme povedať na prvý pohľad, či hľadanú vec máme alebo nie. Ak je preč, môžeme okamžite uložiť ostatné dokumenty a začať rozmýšľať, čo robiť. Môžeme popýtať o pomoc známeho, môžeme zavolať do podniku alebo si vyhľadať informácie sami. Ak sme prišli na riešenie, nemáme inú možnosť ako konať. A keď to urobíme, všimneme si, že problém často prekvapivo ľahko vyriešime.

Namiesto toho, aby sme trpeli stresom, že hľadáme a nenachádzame, prijmemo konkrétne opatrenia. Takýto čin často vedie k neočakávaným výhodám. Keď hľadáme potrebný údaj inde, môžeme objaviť nové informácie. Keď kontaktujeme priateľa, môžeme prehĺbiť náš vzťah, alebo nás môže spojiť s niekým, kto sa dobre orientuje v danej oblasti. Opakované skúsenosti nás naučia, že ak začneme konať, nebude ťažké získať potrebné informácie, keď bude treba. Život sa zjednoduší, len čo pochopíte, že veci budú naďalej fungovať, hoci vám niečo chýba.

Je tu ešte jeden dôvod, prečo sa moji klienti nikdy nestážujú, že niečo vyhodili, a ten je najdôležitejší. Keďže

aj naďalej triedia a vyradujú veci, ktoré nepotrebujú, už nepresúvajú zodpovednosť za rozhodovanie na iných ľuďoch. Ak sa vyskytne problém, nehľadajú objektívne dôvody, ktoré ho spôsobili, alebo osobu, na ktorú by zvalili vinu. Teraz sa rozhodujú sami a sú si vedomí, že najpodstatnejšie je zvážiť, aké opatrenia treba v danej situácii urobiť. Vytriediť a vyhodiť majetok je kontinuálny proces rozhodovania na základe vlastného hodnotového rebríčka. Skartácia zdokonaľuje rozhodovacie schopnosti. Vari by nebola škoda premárniť príležitosť, aby sme rozvíjali túto schopnosť? Keď navštevujem domy klientov, nikdy nič nevyhodím. Vždy nechám konečné rozhodnutie na nich. Ak by som rozhodovala namiesto nich, čo vyradiť, nemá zmysel upratovať. Ak si však sami upracú dom, ich myslenie sa zmení.

Zdravíte sa s vaším domom?

Prvá vec, ktorú urobím, keď navštívim dom klienta, je, že pozdravím jeho dom. Úctivo si kľaknem na podlahu v strede domu a v mysli sa obrátim na dom. Poviem pár úvodných slov, vrátane môjho mena, adresy a povolania, a požiadam o pomoc pri vytvorení priestoru, kde si rodina môže vychutnať šťastnejší život. Potom sa ukloním. Je to tichý rituál, ktorý trvá len asi dve minúty, ale vždy ho sprevádzajú začudované pohľady klientov.

Zvykla som si tak robiť celkom prirodzene, v podstate

moje zdravenie vychádza z etikety uctievania v šintoistických svätyniach. Nepamätám sa presne, kedy som to začala robiť, ale myslím, že ma inšpirovalo to napäté čakávanie vo vzduchu, keď klient otvorí dvere. Podobá sa na atmosféru, keď človek prechádza popod bránu svätyne a vstupuje do posvätného priestoru. Môžete si myslieť, že tento rituál je len placebo, ale všimla som si, že ak rituál vykonám, upratovanie nám ide rýchlejšie.

Mimochodom, keď upratujem, nenesím tepláky alebo pracovný odev. Namiesto toho mám na sebe šaty a sako. Aj keď si občas prehodím zásteru, mojou prioritou je vzhľad, nie praktickosť. Niektorí klienti sú prekvapení a obávajú sa, že by som si mohla zničiť oblečenie, ale nemám problém sťahovať nábytok, liezť na kuchynskú linku a vykonávať ďalšie aktívne práce spojené s upratovaním, hoci som pekne oblečená. Takto prejavujem úctu domu a jeho obsahu. Myslím si, že upratovanie je oslava, zvláštna rozlúčka s vecami, ktoré z domu odídu, a preto sa vhodne oblečiem. Som presvedčená, že keď prejavím úctu svojim oblečením, a začnem upratovanie tým, že pozdravím dom, on bude rád, že mi môže na oplátku povedať, čo už rodina nepotrebuje, a kam dať zostávajúce veci tak, aby sa rodina mohla cítiť v tomto priestore pohodlne a šťastne. Tento postoj urýchľuje rozhodovanie, kam čo uskladniť, a odstraňuje pochybnosti z celého upratovacieho procesu, takže všetko ide oveľa plynulejšie.

Možno neveríte, že by ste to tiež mohli urobiť. Možno si myslíte, že treba byť profesionálom, ako som ja, aby ste sa dozvedeli, čo vám dom chce povedať. Vec sa však má tak, že majitelia rozumejú svojmu majetku a svojmu domu najlepšie. Keď sa venujeme ďalším lekciám, klienti začínajú jasne vidieť, čo je potrebné vyhodiť a kam veci prirodzene patria, a upratovanie prebieha hladko a rýchlo. Ak chcete vedieť, ako si rýchlo vycibriť zmysel pre to, čo potrebujete a kam veci patria, existuje overená stratégia: Pozdravte svoj dom zakaždým, keď prídete domov. Ide o prvú domácu úlohu, ktorú dávam klientom na súkromných lekciách. Rovnako ako by ste pozdravili svoju rodinu alebo svojho domáceho maznáčika, povedzte „Ahoj! Som doma“ aj svojmu domu. Ak na to zabudnete, keď vojdete do dverí, neskôr, keď si spomeniete, povedzte: „Ďakujem ti za to, že mi poskytuješ prístrešie.“ Ak ste plachí alebo sa cítite trápne, že máte hovoriť tieto veci nahlas, je v poriadku povedať si ich ticho vo svojej myšli.

Ak to urobíte opakovane, začnete cítiť, že váš dom reaguje, keď prídete domov. Pocítite jeho radosť, prechádza priestorom ako jemný vánok. Potom budete postupne schopní cítiť, kde by ste mali urobiť poriadok, a kde by bolo treba uložiť veci. Pokračujte v dialógu s vašou domácnosťou a zároveň upratujte. Viem, že to znie úplne čudne a fantasticky, ale ak budete ignorovať tento krok, zistíte, že práca nejde tak hladko, ako by mala.

V podstate by malo byť upratovanie aktom obnovenia rovnováhy medzi ľuďmi, ich majetkom a domom, v ktorom žijú. Konvenčný prístup k upratovaniu sa však zameriava výlučne na vzťah medzi ľuďmi a ich majetkom a nevenuje pozornosť obydlIU. No ja si dobre uvedomujem, akú dôležitú úlohu hrá, pretože kedykoľvek navštívim klientov dom, cítim, ako mocne ochraňuje svojich obyvateľov. Je vždy tam, na svojom mieste, čaká, až sa klienti vrátia a je pripravený poskytnúť im prístrešie a chrániť ich. Bez ohľadu na to, akí sú vyčerpaní po celodennej práci, je tam, aby ich občerstvil a aby sa v ňom zotavili. Keď sa necítia na to, aby pracovali, a chodia po dome v Adamovom rúchu, dom ich prijíma takých, akí sú. Nenájdete nikoho štedrejšieho ani ústretovejšieho. Upratovanie je pre nás príležitosť, ako vyjadriť uznanie nášmu domovu za všetko, čo pre nás robí.

Ak chcete vyskúšať moju teóriu, pokúste sa upratať váš dom a pritom berte ohľad na to, čo by ho urobilo šťastným. Budete prekvapení, ako hladko bude pokračovať rozhodovací proces.

Vaše veci vám chcú pomôcť

Strávila som vyše polovice svojho života premýšľaním o upratovaní. Každý deň navštevujem domovy ľudí a trávim čas konfrontáciou s ich majetkom. Nemys-

lím si, že existuje nejaká iná profesia, v ktorej by som mala možnosť vidieť všetko, čo človek vlastní, alebo preskúmať obsah skriň a zásuviek, tak ako to robím. Aj keď som navštívila mnoho domov, je len prirodzené, že majetok ani spôsoby ukladania nie sú identické. Napriek tomu majú všetky tieto veci jedno spoločné. Premýšľajte o tom, prečo máte veci, ktoré máte. Ak odpoviete: „Pretože som si ich vybral,“ „Pretože ich potrebujem,“ alebo „pre množstvo náhod“, všetky tieto odpovede by mohli byť správne. Ale všetky vaše veci bez výnimky túžia byť vám na úžitok. Som o tom úplne presvedčená, pretože som veľmi pozorne skontrolovala státisíce kusov majetku počas svojej kariéry poradkyne pre upratovanie.

Keď starostlivo skúmame osud, ktorý nás púta k tomu, čo máme, zistíme úžasné veci. Vezmite si napríklad jedno tričko. Aj keď bolo sériovo vyrobené v továrni, toto konkrétne tričko, ktoré ste si kúpili a priniesli domov v ten konkrétny deň, je pre vás jedinečné. Osud, ktorý každého z nás priviedol k nášmu majetku, je rovnako vzácny a posvätný ako osud, ktorý nás spojil s ľuďmi v našom živote. To je dôvod, prečo k vám prišla každá z vašich vecí. Keď hovorím o tejto perspektíve, niektorí ľudia povedia: „Ignoroval som toto oblečenie tak dlho, že je teraz celé pokrčené. Musí byť na mňa dosť nahnevané,“ alebo „Ak ho nebudem používať, bude ma preklínať.“ Ale z vlastnej skúsenosti viem jedno: nikdy som sa nestretla s akýmkoľvek majetkom, ktorý by niečo

vyčítal svojmu majiteľovi. Tieto myšlienky pramienia z vlastníkovho pocitu viny, nie z jeho majetku. A čo potom veci v našich domovoch, ktoré v nás nedokážu vykresáť iskru radosti? Myslím, že jednoducho chcú odísť. Ležia zabudnuté vo vašom šatníku a veľmi dobre vedia, že vám teraz neprinášajú radosť.

Každá vec, ktorú vlastníte, chce byť pre vás užitočná. Dokonca aj keď ju vyhodíte alebo spálite, ostane po nej energia, ktorá vám chcela slúžiť. Oslobodí sa od svojej fyzickej podoby a bude sa pohybovať vo vašom svete ako energia, bude oznamovať iným veciam, že ste mimoriadny človek, a vráti sa k vám ako vec, ktorá posluží tomu, kým ste teraz, vec, ktorá vám prinesie najväčšie šťastie. Kus odevu sa k vám môže vrátiť ako nové a krásne oblečenie, alebo sa môže znovu objaviť ako informácia či nový vzťah. Zaručujem vám: čokoľvek necháte odísť, vráti sa to k vám v rovnakej hodnote, ale iba vtedy, ak pocíti túžbu vrátiť sa k vám. Z tohto dôvodu, ak sa niečoho zbavujete, nevzdychajte a nehovorte: „Ach, veď ja som to nikdy nepoužíval,“ alebo „Prepáč, že som sa nikdy nedostal k tomu, aby som ťa použil.“ Namiesto toho pošlite vec preč s radosťou a so slovami ako: „Ďakujem, že si si ma našla,“ alebo „Šťastnú cestu. Čoskoro sa zasa uvidíme!“

Zbavte sa tých vecí, ktoré vás už netešia. Urobte si z rozlúčky s nimi slávnosť, aby ste ich vypravili na novú cestu. Oslávte túto príležitosť s nimi. Ja pevne verím, že

veci sú ešte šťastnejšie a živšie, keď ich necháme odísť, ako keď sme ich dostali.

Váš obytný priestor ovplyvňuje vaše telo

Len čo je proces upratovania v plnom prúde, mnoho mojich klientov podotkne, že schudli alebo že im spevneli brušká. Je to veľmi zvláštny fenomén, ale keď zredukujeme počet vecí, ktoré vlastníme, a v podstate „detoxikujeme“ dom, tento detox má rovnaký vplyv aj na naše telo.

Keď sa zbavíme všetkého naraz, čo niekedy znamená vyhodiť štyridsať vriec odpadkov za jeden deň, naše telo zareaguje podobným spôsobom. Môžeme dostať záchvat hnačky alebo sa nám na tele vyhádzajú pupence. Na tom nie je nič zlého. Naše telá sa len zbavujú toxínov, ktoré si nahromadili v priebehu rokov a vrátia sa do normálu, alebo do ešte lepšej formy v priebehu jedného či dvoch dní. Jedna z mojich klientiek vypratala skriňu a vyhádzala všetko, čo nenosila desať rokov. Ihneď potom dostala silný záchvat hnačky, po ktorom sa cítila oveľa ľahšia. Ja viem, že to znie ako klamlivá reklama, ktorá tvrdí, že môžete schudnúť len vďaka upratovaniu, alebo že to rozjasní vašu pokožku, ale nie nevyhnutne je to blud. Bohužiaľ, nemôžem vám ukázať fotky klientiek „pred“ a „po“, ale na vlastné oči som videla, ako sa ich vzhľad zmenil, keď si upratali svoje izby. Ich črty boli

výraznejšie, pokožka žiarivejšia a ich oči iskrivejšie.

Keď som založila svoju firmu, zdal sa mi tento fakt celkom zaujímavý. Ale keď som o tom podrobne rozmýšľala, uvedomila som si, že to nie je až také divné. Uvažujem takto. Ak dáme dom do poriadku, vzduch vnútri je svieži a čistý. Zredukovanie množstva vecí v priestore tiež znižuje množstvo prachu, a vlastne častejšie upratujeme.

Keďže uvoľníme podlahu, špinu vidno, a chceme ju odstrániť. Pretože neporiadok zmizol, oveľa lepšie sa nám udržuje čistota, a preto to robíme dôkladnejšie.

Čerstvejší vzduch v miestnosti prospieva pleti. K upratovaniu patria energické pohyby, ktoré, pochopiteľne, prispievajú k chudnutiu a dobrej kondícii. A keď je náš priestor úplne čistý, nemusíme sa starať o upratovanie, takže máme čas zamerať sa na ďalšie úlohy, ktoré sú pre nás dôležité. Mnohé ženy chcú byť štíhle a fit a to sa stane ich cieľom. Začínajú chodiť peši na dlhšie vzdialenosti a jesť menej, a tieto aktivity prispievajú k zníženiu ich hmotnosti bez toho, aby vedome držali diétu.

Ale ja si myslím, že hlavný dôvod, prečo má upratovanie taký účinok, tkvie v tom, že počas tohto procesu ľudia prežívajú spokojnosť. Po upratovaní mi mnohé klientky povedali, že ich materiálne túžby zoslabli. Kým v minulosti bez ohľadu na to, koľko oblečenia mali, neboli nikdy spokojné a vždy túžili po čomsi novom na seba, len čo vytriedili a ponechali si len tie veci, ktoré naozaj

milovali, nadobudli pocit, že majú všetko, čo potrebujú.

Materiálne veci hromadíme z rovnakého dôvodu, prečo jeme – aby sme uspokojili túžbu. Bezhlavé nakupovanie, jedenie a pitie bez miery sú pokusy o zmiernenie stresu.

Keď som pozorovala svoje klientky, všimla som si, že keď sa zbavili prebytočného oblečenia, aj ich brušká mali tendenciu schudnúť, keď sa zbavili kníh a dokumentov, ich mysle boli prenikavejšie, keď znížili počet kozmetických produktov a upratali priestor okolo drezu a vane, ich pleť začala byť jasnejšia a ich koža hladká. Aj keď neviem túto teóriu nijako vedecky podložiť, je veľmi zaujímavé, že reagujúce časti tela presne zodpovedajú oblastiam, ktoré boli upratané.

Nie je to úžasné, že upratovanie vášho domu vás môže skrášliť a prispieva k zdravšiemu, vyváženějšíemu telu?

Upratovanie priťahuje šťastie

Vzhľadom na popularitu feng-šuej sa ma ľudia často pýtajú, či im upratovanie prinesie šťastie. Feng-šuej je metóda, ako šťastnejšie žiť za pomoci správnej úpravy životného prostredia. Metóda začala získavať v Japonsku na popularite asi pred pätnástimi rokmi a v súčasnosti je veľmi úspešná. Pre mnoho ľudí je feng-šuej to prvé, čo vzbudí ich záujem reorganizovať a upratať svoj dom. Nie som expertka na feng-šuej, ale študovala som jeho základy ako súčasť svojho výskumu upratovania. Či už si

myslíte, že to môže zlepšiť vaše šťastie alebo nie, to je len na vás, ale ľudia v Japonsku od dávnych dôb uplatňovali svoje znalosti a princípy feng-šuej v každodennom živote. Ja sama využívam múdrosť našich predkov vo svojej praxi pri upratovaní. Napríklad, keď sa oblečenie zloží a postaví na hranu v zásuvke, usporiadam ho tak, aby farebne tvorilo gradáciu od tmavej po svetlú. Správne poradie je umiestniť oblečenie, ktoré je svetlejšie, do prednej časti zásuvky a postupne prejsť k tmavšej farbe v zadnej časti. Nevieam, či to zvyšuje šťastie, ale keď sú šaty farebne usporiadané, je skvelé pozeráť sa na ne pri každom otvorení zásuvky. Z nejakého dôvodu má svetlejšie oblečenie v prednej časti zásuvky upokojujúci účinok. Ak si upravíte svoje okolie tak, že na vás dobre pôsobí a každý deň sa cítite energicky a šťastne, vari nie ste šťastnejší?

Podstatou feng-šuej je pôsobenie dvojakých síl jin a jang a piatich živlov (kov, drevo, voda, oheň a zem). Základné presvedčenie je, že všetko má svoju vlastnú energiu, a že s každou vecou by sa malo zaobchádzať spôsobom, ktorý vyhovuje jej vlastnostiam.

Mne sa to zdá úplne prirodzené. Filozofia feng-šuej naozaj znamená žiť v súlade s pravidlami prírody. Môj prístup k upratovaniu je presne rovnaký. Skutočný účel upratovania je, aspoň v to verím, žiť v najprirodzenejšom možnom stave. Nemyslíte si, že je pre nás neprirodzené mať veci, ktoré nám neprinášajú radosť, alebo veci, ktoré

nepotrebujeme? Domnievam sa, že najprirodzenejšie je vlastniť len to, čo máme radi a čo potrebujeme.

Ak upraceme dom, budeme môcť žiť v prirodzenom stave. Vyberáme si len tie veci, ktoré nám prinášajú radosť, a opatrujeme to, čo je v našom živote naozaj vzácne. Nič neprináša väčšie šťastie, než schopnosť urobiť niečo také jednoduché a prirodzené ako toto. Ak je toto šťastie, potom som presvedčená, že upratať náš dom je najlepší spôsob, ako ho dosiahnuť.

Ako rozpoznať, čo je skutočne vzácne

Niekedy, keď klientky vyberú, čo zachovať a čo vyraďiť, vezmem pár vecí z kôpky a spýtam sa ich ešte raz: „Toto tričko a tento sveter vo vás naozaj nevykrešú iskru radosti?“

Moje klientky s výrazom prekvapenia odpovedia: „Ako to viete? To sú veci, o ktorých som sa nemohla rozhodnúť, či si ich mám nechať alebo ich vyhodiť.“

Nie som módnym expertom, ani nevyťahujem veci z kopy na základe toho, ako staro vyzerajú. Viem však čítať v tvárach klientiek, keď vyberajú z kopy – všímam si, ako držia danú vec, ako sa im zablysne v očiach, keď sa jej dotknú, rýchlosť, s akou sa rozhodnú. Reagujú inak na veci, ktoré majú rady a veci, ktorými si nie sú isté. Pri konfrontácii s niečím, čo prináša radosť, sa zvyčajne rozhodujú okamžite, jemne sa ich dotýkajú a oči im

žiaria. Pri konfrontácii s niečím, čo im neprináša radosť, ich ruky zaváhajú, vztýčia hlavu a zamračia sa. Chvíľu premýšľajú a potom hodia vec na hromadu „ponechať si“. V tej chvíli sa zjaví na ich čele a okolo pier úzkostlivá vráska. Radosť sa prejavuje telom a ja si tieto fyzické znaky všímam.

Ale ak mám byť úprimná, viem, ktoré predmety netešia klientky aj bez toho, že by som ich sledovala počas ich výberu. Než navštívim ich domovy, dám im súkromnú lekciu o „upratovacej metóde KonMari“. Tá na nich spraví dojem a často pri prvej návšteve ich domu zistím, že sa už pustili do upratovania.

Jedna z mojich skvelých študentiek, tridsiatnička, žena v domácnosti vytriedila päťdesiat vriec odpadkov, kým som prišla. Hrdo otvorila zásuvky a skrine a povedala: „Už tu nie je nič, čo by sa dalo vyhodit!“ Jej izba určite vyzerala inak ako na fotografiách, ktoré mi ukázala. Sveter, ktorý visel nedbalo prehodený cez bielizník, bol teraz starostlivo uložený, a šaty zavesené v skrini napchatej na prasknutie preriedila, takže teraz bol medzi nimi aj nejaký priestor. Ale aj tak som vytiahla hnedé sako a béžovú blúzku. Nelíšili sa od oblečenia, ktoré sa rozhodla ponechať si. Oboje bolo v dobrom stave a vyzerali, že ich nosieva.

„Myslíte to vážne, že vám prinášajú radosť?“ spýtala som sa.

Výraz na jej tvári sa okamžite zmenil. „To sako, viete, páči sa mi, ale chcela som ho v čiernej. V mojej veľkosti čierne nemali... Nemala som nijaké hnedé sako, tak som si pomyslela, že si ho tak či tak kúpim, ale nakoniec som zistila, že mi nesvedčí, mala som ho na sebe len zopár ráz.

Pokiaľ ide o blúzku, naozaj ma zaujal strih a materiál, tak som si dokonca kúpila dve. Nosila som tú prvú, kým nebola celkom obnosená, ale potom som z nejakého dôvodu už nemala chuť niečo také nosiť.“

Nikdy som nevidela, ako zaobchádzala s týmito vecami, ani som nevedela nič o okolnostiach ich nákupu. Jediné, čo som urobila, bolo, že som si starostlivo prezrela oblečenie visiace v skrini. Keď pozorne skúmate veci, môžete zistiť, či prinášajú svojmu majiteľovi radosť. Keď je žena zamilovaná, zmenu na nej vidia všetci okolo. Láska, ktorú dostáva od muža, istota, ktorú jej dodáva láska, a túžba vynaložiť úsilie, aby preňho vyzerala krásne, to všetko jej dodáva energiu. Jej pokožka žiari, oči svietia a ona sa stane ešte krajšou. Rovnako veci, ktoré ich vlastník miluje a stará sa o ne, sú živé a vyžarujú auru, že chcú byť ešte viac nápomocné svojmu vlastníkovi. Veci, o ktoré sa niekto stará, žiaria. To je dôvod, prečo viem povedať na prvý pohľad, či majiteľa istý predmet teší, alebo nie. Skutočný pocit radosti sídli v tele a vo veciach majiteľa a preto ho nemožno utajiť.

Obklopte sa vecami, ktoré vo vás vyvolajú radosť

Každý má veci, ktoré má rád a nevie si predstaviť, že by sa s nimi mal rozlúčiť, hoci ostatní ľudia neveriacky krútia hlavou, keď ich vidia. Vídavam takéto poklady každý deň a čudovali by ste sa, aké zvláštne a nepochopiteľné veci dokážu ľudí chytiť za srdce – súprava desiatich prstových bábok, každá iného typu a iba s jedným okom, pokazený budík v tvare filmovej postavičky, zbierka naplaveného dreva, ktorá sa podobá na hromadu dreva na podkúrenie.

Ale bezprostredná reakcia na moje váhavé: „Znamená to ... ehm, že to vo vás naozaj vykreše iskru radosti?“ je dôrazné „Áno!“ Nemožno sa dohadovať s ich sebavedomým pohľadom a žiariacimi očami, pretože ja mám tiež jeden taký predmet: moje tričko Kiccoro.

Kiccoro (Lesné dieťa) bol jedným z dvoch oficiálnych maskotov pre Aichi Expo 2005, ktorý hlásal lásku k zemi a podporoval ekologické technológie a obnoviteľné zdroje. Väčší maskot, Morizo, je možno známejší. Kiccoro bol Morizov pomocník, malá limetkovozelená buclatá postavička, a moje tričko zobrazuje iba Kiccorovu tvár. Stále ho nosím na doma. Je to vec, ktorú sa jednoducho nemôžem prinútiť vyhodiť, hoci sa mi ľudia vysmieávajú, hovoriac: „Prečo si to nechávaš? Necítiš sa trápne? Je to také neženské. Ako to môžeš nosiť? Mala by si to vyhodiť.“

Dovoľte mi to vysvetliť. Väčšina oblečenia, ktoré nosím doma, je roztomilé a pekné. Zvyčajne doma nosím dievčenské veci ako tielka s vrstvami ružových volánikov a kvietkami potlačené bavlnené komplety. Jediná výnimka je moje Kiccoro tričko. Je to čosi absolútne výnimočné, šokujúco zelené, s Kiccorovými očami a napoly otvorenými ústami s plnými perami, a látková visačka jasne ukazuje, že ide o detskú veľkosť. Keďže Expo sa konalo v roku 2005, nosím ho už desať rokov, hoci nemám sentimentálne spomienky na udalosť samotnú. Keď si prečítam to, čo som tu napísala, je mi trápne, že visím na takej veci, ale vždy, keď to tričko vidím, nemôžem sa prinútiť, aby som ho vyhodila. Srdce mi začne biť rýchlejšie, len čo zbadám Kiccorove krásne okrúhle oči.

Obsah mojich zásuviek je uložený tak, že na prvý pohľad vidím, čo tam je. Tričko vyzerá ako päť na oko a trčí spomedzi všetkých elegantných, ženských kúskov oblečenia, no vďaka tomu ho pokladám za ešte roztomilejšie. Teraz je také staré, že by ste si mohli mysliť, že je vyťahané alebo vyblednuté, ale nie je to tak, a ja nemôžem nájsť žiadnu zámienku, aby som ho vyhodila. Značka hlása, že tričko vyrobili v inej krajine, hoci výstava Expo bola japonská, čo by mohlo byť o dôvod viac, prečo by sa mi nemalo natoľko páčiť, ale ja ho stále nemôžem vyhodiť.

To je ten typ vecí, ktoré by ste si mali odvážne ponechať. Ak môžete povedať bez pochybnosti: „To sa mi naozaj páči!“ bez ohľadu na to, čo hovorí niekto iný, a ak

sa vám páči vlastniť to, potom ignorujte to, čo si myslia ostatní. Aby som povedala pravdu, nechcela by som, aby ma niekto iný videl v Kiccoro tričku. Ale ja si ho nechávam, lebo mi spôsobuje radosť, pre chichot, ktorý zo mňa vyletí, keď si ho oblečiem a pozriem sa na seba, pre to, že som spokojná, keď sa spolu s Kiccorom potíme počas upratovania a premýšľame, čo riešiť ďalej.

Neviem si predstaviť väčšie šťastie v živote, než byť obklopená len vecami, ktoré milujem. A čo vy? Jediné, čo musíte urobiť, je zbaviť sa všetkého, čo sa takto nedotýka vášho srdca. Niet jednoduchšieho spôsobu, ako dosiahnuť spokojnosť. Ako inak by sa to mohlo volať, než „kúzelné upratovanie“?

Váš skutočný život sa začne, až keď upracete dom

Hoci som v celej tejto knihe hovorila o upratovaní, upratovanie nie je v skutočnosti nevyhnutné. Nezomriete, ak vo vašom dome nebude poriadok, a na svete existuje veľa ľudí, ktorým je jedno, či si dom upracú alebo nie. No takí ľudia by nikdy nesiahli po tejto knihe. Vás však viedol osud k tomu, aby ste si ju prečítali, a znamená to, že pravdepodobne veľmi túžite zmeniť aktuálnu situáciu, vynoviť svoj život, zlepšiť svoj životný štýl, získať šťastie, žiariť. Môžem vám zaručiť, že budete môcť dať svoj dom do poriadku. V okamihu, keď ste si

vybrali túto knihu, ste urobili prvý krok. Ak ste dočítali až sem, viete, čo treba urobiť ďalej.

Ľudské bytosti môžu súčasne skutočne milovať len obmedzený počet vecí. Keďže som lenivá aj zábudlivá, nemôžem sa riadne starať o priveľa vecí. To je dôvod, prečo chcem dobre opatrovať veci, ktoré milujem, a to je dôvod, prečo som venovala upratovaniu takú veľkú časť svojho života. Domnievam sa však, že je najlepšie upratať rýchlo a mať to za sebou. Prečo? Pretože upratovanie nie je zmyslom života.

Ak si myslíte, že upratovanie je niečo, čo treba robiť každý deň, ak si myslíte, že je to niečo, čo budete musieť robiť celý život, je načase prebudiť sa. Prisahám vám, že upratať sa dá starostlivo a rýchlo, a na jeden šup. Jediné, v čom budete musieť pokračovať po zvyšok svojho života, je rozhodovanie, čo si uchovať a čoho sa zbaviť, a starostlivosť o veci, ktoré sa rozhodnete ponechať si. Môžete si dať dom do poriadku teraz, raz a navždy. Jediný, kto bude tráviť svoj život premýšľaním o upratovaní, sú ľudia ako ja, ktorí v tom nachádzajú radosť, a ktorí vášnivo radi využívajú upratovanie, aby urobili zo sveta lepšie miesto. Pokiaľ ide o vás, investujte svoj čas a vášeň do toho, čo vám prináša najväčšiu radosť, do svojho životného poslania. Som presvedčená, že ak upracete svoj dom, pomôže vám to nájsť poslanie, ktoré prehovorí k vášmu srdcu. Život sa naozaj začne až vtedy, keď dáte svoj dom do poriadku.

Doslov

Jedného dňa som sa prebudila s pocitom, že mám stuhnutý krk a chrbát. Nemohla som sa ani dostať z postele a musela som zavolať sanitku. Hoci príčina nebola úplne jasná, predchádzajúci deň som strávila v dome svojej klientky, prezerala som nástavec nad skriňou a premiestňovala som ťažký nábytok. Musím byť asi jediným pacientom, ktorý mal kedy v zdravotných záznamoch napísané „príliš veľa upratovala“. Dokonca aj keď som ležala v posteli, deväťdesiat percent mojich myšlienok patrilo upratovaniu.

Napísala som túto knihu, pretože som sa chcela podeliť o kúzlo upratovania. O hlboké emócie v mojom srdci pri vyradovaní vecí, ktoré splnili svoj účel, emócie podobné tým, ktoré som zažila pri promócií; vzrušenie, ktoré pociťujem pri cinknutí zvončeka osudu, keď zistím, že niečo je tam, kde to má byť; a najlepšie zo všetkého: čerstvý, čistý vzduch, naplňajúci izbu, keď bola uprataná, to sú veci, ktoré rozjasnia bežný deň bez zvláštnych udalostí.

Rada by som využila túto príležitosť a poďakovala sa všetkým, ktorí ma podporovali pri písaní tejto knihy, lebo jediné, čo naozaj dokážem, je upratovanie – pán Takahaši z vydavateľstva Sunmark Publishing, moja rodina, všetky moje veci, môj domov. Modlím sa, aby mohlo prostredníctvom kúzelného upratovania viac ľudí zažiť radosť a spokojnosť zo života, a aby ich obklopovali veci, ktoré milujú.

Marie Kondo (KonMari)