

JAK UKLIDIT DŮM A UKLIDNIT DUŠI V 15 MINUTÁCH

Marla Cilleyová
alias FlyLady



* **CH**OROBNÁ **A**LERGIE NA **O**TRAVNÉ **S**MÝČENÍ

Lék na CH.A.O.S.

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.xyz.cz

www.albatrosmedia.cz



x·y·z

NAKLADATELSTVÍ

Marla Cilleyová

Lék na CH.A.O.S. – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



ALBATROS MEDIA a.s.



x·y·z

Marla Cilleyová
LÉK NA CH.A.O.S.*

* CHOROBNÁ ALERGIE NA OTRAVNÉ SMÝČENÍ

Marla Cilleyová
alias The FlyLady

**LÉK NA
CH.A.O.S.***

*** CHOROBNÁ ALERGIE NA OTRAVNÉ SMÝČENÍ**



Copyright © 2018 Marla Cilley
Illustrations © Shutterstock, iStock/GettyImages
Cover picture © jesadaphorn/Shutterstock.com
Translation © Kateřina Iváková, 2019
© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2019
ISBN tištěné verze 978-80-7597-340-5
ISBN 978-80-7597-356-6 (1. zveřejnění, 2019)



*Tato kniha je pro všechny FlyFanoušky!
Zasloužíte si mít domov, ve kterém se
budete cítit skvěle.
Našla jsem lék na CH.A.O.S.!*

ÚVOD

ÚKLIDEM KE KLIDU

Na něco se vás zeptám: Uklízeli jste jako děti rádi?

Uřčitě ne. Většina z nás uklízení nesnášela. V některých domácnostech rodiče kontrolovali prach bílou rukavičkou. Někdy říkali „udělej to pořádně, nebo to nedělej vůbec“ či „všechno, nebo nic“. Když nám nařídili uklidit si pokoj a výsledek nebyl dost dokonalý, občas nás potrestali nebo nás přinutili k celodennímu úklidovému maratonu, dokud nebylo vše na svém místě, povlečení na postelích napnuté jako v nemocnici a ponožky srolované *přesně tak, jak mají být*.

A pak tu byl „den úklidu“. Mnozí naši rodiče a prarodiče si vybrali jeden den v týdnu, kdy vykonávali hlavní část úklidu. Tedy abychom byli přesní... Vybrali si jeden den v týdnu, aby vykřikovali povely, zatímco *my* jsme uklízeli. Laskavých slov bylo pomálu a *my* pobíhali sem a tam ve snaze zavděčit se našim pánům nablýskanými okny, vytřenými podlahami, naleštěným stříbrem a uspořádanými poličkami. Celičkový den byl obětován domácím pracím.

Dokonce i dnes se otřesu, když si na to vzpomenu.

Dovalte, abych se vás zeptala ještě na něco: Co jste si z toho, že vás nutili pod pohrůžkou těch nejtvrděších trestů, abyste uklízeli, odnesli do života?

10 * LÉK NA CH.A.O.S.

Pro většinu z nás je odpověď nasnadě. Zařekli jsme se, že už nikdy nebudeme uklízet. Není tedy divu, že dnes máme k úklidu tak mizerný vztah.

Ale teď – jako dospělí – musíme pořád udržovat útulný domov. Rozhlédneme-li se, všude vidíme jen nepořádek a propadáme CHAOSu (CHorobné Alergii na Otravné Smýčení) a nejsme na tom o nic líp. S neuklizeným domovem přichází totiž další břímě – když se vyhneme lopotnému otírání, drhnutí a uklízení, pak nás místo toho obklopí nepořádek a špína, nemluvě o pocitech, které se dostaví s neuklizeným domovem, jako například:

Stud, když se přátelé staví na skok a my musíme honem odklízet hromady nepořádku, který se nastřádá na pohovce, aby si návštěva měla vůbec kam sednout;

Provinilost, jakmile vidíme špínu a nepořádek, a víme, že bychom to měli uklidit, ale stejně to neuděláme;

Zlost, že úklid domácnosti je tak časově náročný, zatímco my máme jiné, závažnější povinnosti, na něž musíme soustředit svou energii;

Žárlivost vůči těm, kteří mají nablýskané domovy jako ze žurnálu s perfektně zařízenými místnostmi a dokonale uspořádanými skříněmi a zásuvkami;

Strach z toho, že nikdy nedokážeme porazit všechen ten CHAOS.

A v tom spočívá naše dilema. Nemůžeme neuklízet, ale zároveň nechceme uklízet naštvaní. Takže nastal čas, abychom s tím něco provedli. Musíme zapomenout na myšlenky typu „všechno, nebo nic“, které nám vstúpili rodiče, a zbavit se negativních a paralyzujících pocitů, jež nám brání aktivně jednat. Místo toho musíme najít nový způsob, jak uvažovat; nový způsob, který bude respektovat náš hektický program a umožní nám vést spokojený život.

Přicházím s novou metodou, díky níž bude váš domov vypadat dobře – a to natolik, že vám nebude trapně, když se někdo nečekaně staví na kus řeči – a stihněte ho uklidit během pouhých 15 minut nebo ještě dřív. Ale to není všechno. Zároveň bych byla ráda, abyste si uklízení oblíbili a užívali si, jak se dá všechno, co domov potřebuje, zvládnout s radostí.

Teď možná nevěříte, že je to vůbec možné. Ale já jsem si tím jistá.

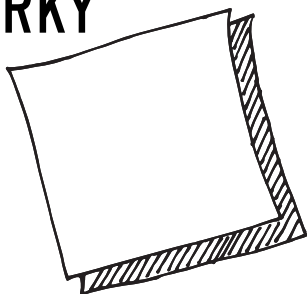
Zasloužíte si bydlet v bytě či domě, jenž vám dělá čest, a já vás naučím vážit si darů, které váš domov poskytuje. Pomohu vám objevit radost, s níž budete udržovat v domě pořádek tak, abyste byli šťastní vy. Navedu vás, abyste si vybudovali jednoduché návyky, které připraví váš domov na jakoukoli společnost, aniž byste museli křičet na zbytek rodiny nebo si hrát na mučedníka. Stanou-li se tyto návyky každodenní rutinou, u vás doma se bude uklízet prakticky samo. A to si nedělám srandu!

Dokážete to! Dokážeme to společně. Už teď jsem na vás pyšná.

*S láskou
Fly Lady*

CO NAJDETE V TÉTO KNIZE

NALEPOVACÍ PAPIRKY A DALŠÍ JEDNODUCHÉ METODY

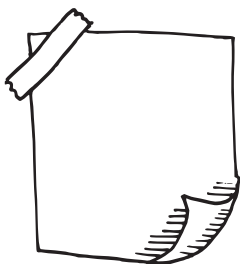


Snem každého z nás je mít všechno dokonale zorganizované. Líbí se nám představa uspořádaného domova, ale nevíme, jak takový pořádek vytvořit a uchovat. Někdy to vzdáme, ještě než vůbec začneme, protože si už předem nevěříme.

To je ale chyba. Nevzdávejte se! Prozradím vám tajemství, jak udržet domov uklizený (a vlastně to ani není tajemství, protože ho všichni známe!): vybudujte si lepší návyky.

Návyk je něco, co děláte, aniž byste o tom přemýšleli. A to je přesně to, co potřebujete, abyste domov udržovali uspořádaný a uklizený. Dobré návyky ale není snadné si osvojit. Kdyby jejich změna byla jednoduchá, všichni bychom denně cvičili, pili spoustu vody, vypínali si mobilní telefony a žili ty nejlepší životy, aniž bychom se museli snažit. Dokážete si představit, jak úžasné by to bylo?

Nikdo vám ale neslíbil, že život bude snadný, budete si muset pomoci sami. Můžete to dokázat tak, že se rozhodnete změnit a najdete způsob, jak se vědomě zaměřit na cíl.

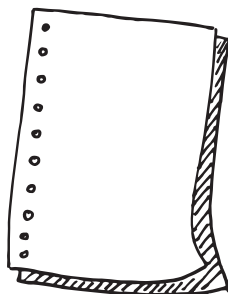


A pokud chcete, aby taková proměna byla trvalá, musíte každý nový návyk poctivě trénovat. Dovolte, abych vám vyprávěla příběh. Když bylo uzákoněno povinné zapínání bezpečnostních pásů, mnohokrát jsem se přistihla, jak vyjízdim z příjezdové cesty, aniž bych pás sobě nebo synovi zapnula. Ale byla jsem odhodlaná se tento návyk naučit. Bylo to pro naše bezpečí a pocit pohody a já se rozhodla pro změnu. Takže co jsem udělala? Na palubní desku v autě jsem nalepila zářivě barevný lísteček a napsala na něj **BEZPEČNOSTNÍ PÁSY**. A to je všechno!

Instrukce byla jasná a já ji uposlechla. Pokaždé, když jsem vlezla do auta, malý kousek papíru mi připomněl, abych sobě i synovy zapnula bezpečnostní pás. Brzy jsem si tuto činnost natolik zautomatizovala, že už jsem papírek nepotřebovala. Nový návyk jsem měla zažitý. Zapínala jsem pás, aniž bych o tom přemýšlela.

To bylo něco!

Tento postup jsem začala zkoušet i v jiných oblastech života. Když jsem si chtěla osvojit návyk každodenního umytí dřezu, aby vypadal jako nový, přilepila jsem na kuchyňské okno nad dřezem malý barevný papírek – malou upomínku, která hlásala „UMÝT DŘEZ!“ A přidala jsem smajlíka. Protože takový pocit jsem

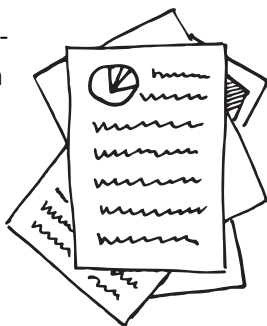


14 * LÉK NA CH.A.O.S.

cítala pokaždé, když jsem vešla do kuchyně a dřez svítil čistotou. Po několika dnech poznámka zmizela, ale čistý dřez zůstal – a ten pohled mi stále vyvolává úsměv na tváři.

Jak mohlo něco tak jednoduchého a nedůležitého jako malá poznámka přilepená na okně tolik změnit?

1. Nemusela jsem se spoléhat na svou paměť.
2. Nenaložila jsem si víc, než bylo v lidských silách.
3. Praktikovala jsem to každý den.
4. Neúmyslně jsem se odměnila. Měla jsem *klid* v duši a úsměv na tváři.



Ten neveliký bezvýznamný kousek papíru změnil můj domov i život. Tento systém jsem používala dál a barevné papírky lepila po celém domě. Vždycky se jednalo o krátké přátelské upozornění, které mi daný úkol připomnělo a napomáhalo k vytváření dobrých návyků a rutiny.

I vám může tato metoda pomoci. Ve všech částech této knihy najdete instrukce nadepsané slovy **Nalep a dodrž!** Můžete si je napsat na kousek papíru nebo na nalepovací papírek. Takové instrukce vám pomohou vytvořit si doma nové návyky. Napadne-li vás nějaká instrukce, hned ji vyzkoušejte. Vezměte kousek papíru, načmárejte tu, s níž jsem začala já, nebo si napište vlastní, a dejte ji tam, kde ji budete mít na očích.

Nezůstane tam navždy – jen tak dlouho, dokud se ta která činnost nezaautomatizuje. U některých věcí to bude trvat pouze

jeden nebo dva dny, zatímco jiné návyky budou potřebovat delší dobu, než se zaběhnou.

Je jedno, na co poznámky napíšete. Popadněte obyčejné kancelářské nalepovací žluté papírky nebo si poříďte v obchodě nalepovací papírky v nekonvenčních velikostech, ve tvaru kočky či ve svítivých barvách – jakékoli, které vás přimějí k úsměvu. Skutečný půvab systému nalepovacích poznámek spočívá v tom, že je snadný, levný a efektivní. Žádné složité metody, žádné drahé pomůcky, prostě starý dobrý zdravý rozum.

Nalep a dodrž!

ÚKLID ZA 15: POUŽIJTE ČASOVAČ

Na stránkách této knihy také najdete obrázek časovače, který vypadá takto:



Jakmile tento časovač uvidíte, připomene vám, že není potřeba úkolu věnovat víc než tolik minut, kolik je na něm uvedeno. Velice často se některým činnostem vyhýbáme jen proto, že se zdají příliš obrovské nebo časově náročné. A dost! Většinu úkonů lze provést za méně než 15 minut. Pouhou čtvrt hodinku! Pokud něco trvá déle než 15 minut, možná děláte něco špatně. Takže nastavte časovač a nechte se překvapit, kolik toho stihnete, než zvonek zazvoní.

VYCHYTÁVKA!

Existují nejrůznější způsoby, jak si uklízení zjednodušit. Někdo jim říká tipy nebo triky. Já jim říkám vychytávky. Zajímají mě všechny šikovné techniky, které pomáhají, aby domov vypadal tak, jak si člověk představuje. A najdete je v této knize jako nápady označené slovem *Vychytávka!*

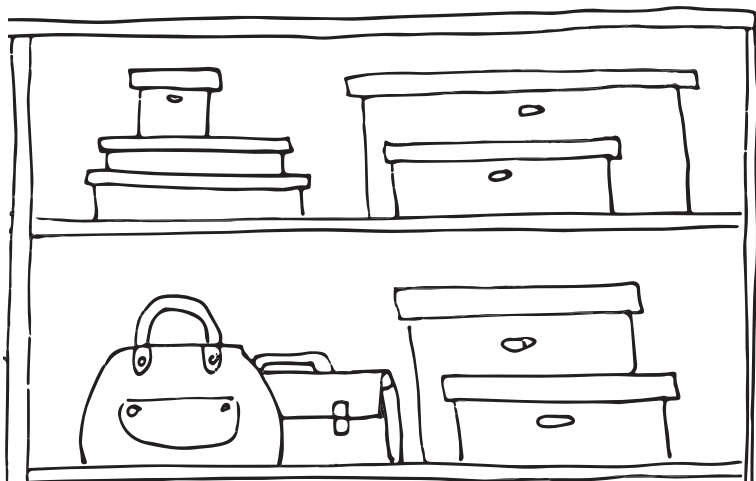
MÁTE DĚTI?

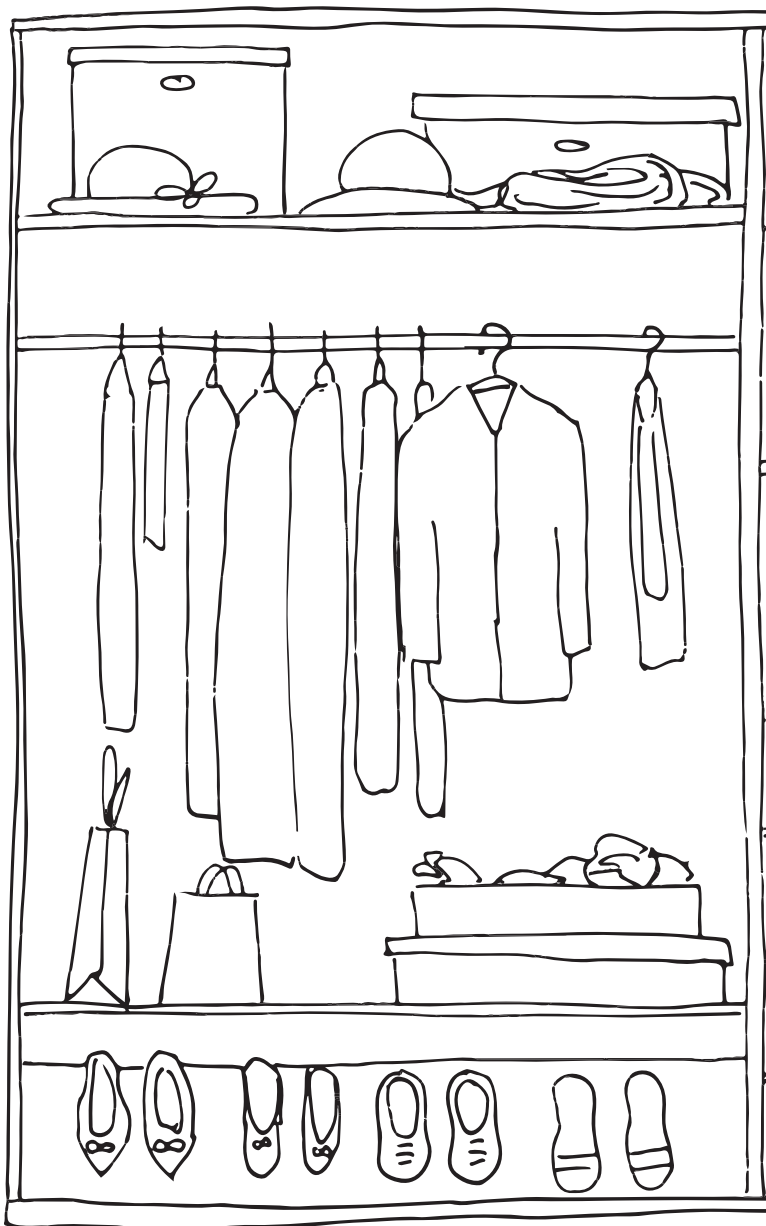
Děti se musejí naučit uklízet. A my potřebujeme jejich pomoc, abychom doma neměli nepořádek. Začněte je učit, dokud jsou malé, a snažte se, aby je to bavilo. V této knize najdete mnoho způsobů, jak zapojit děti do uklízení tak, aby byl váš domov nablýskaný a vládla v něm atmosféra, na kterou budete všichni s láskou vzpomínat.

ZAHOĎTE STRACH A HOĎTE NĚCO NA SEBE

Chcete-li mít domácnost pod kontrolou, musíte získat pocit, že jste silní, schopní a připravení na každou práci, na niž se chystáte. Ze všeho nejdříve se ale musíte **obléknout**.

Může se to zdát bezvýznamné, ale je to podmínka, abyste se vy sami cítili dobře. Zůstat celý den v županu – i když nejedete ven – to udělá lenocha z každého. Když vstanete a obléknete se, začnete se cítit plni energie. A to znamená, že se nejen obléknete, ale i obujete. Chodit v ponožkách může být sice pohodlné, ale





neposkytne vám to energii, kterou potřebujete, abyste čelili novému dni, vašemu domovu a životu vůbec s důvěrou a silou.

Věřte mi. Váš den bude mnohem úspěšnější, pokud uděláte jen tuhle malou věc. Jakmile ráno vstanete, obujte se.

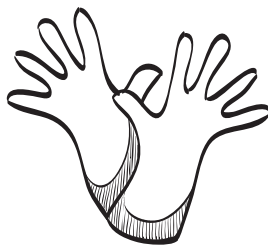
Vychytávka!

Pokud doma boty nenosíte, ať už z náboženských, či kulturních důvodů, pořídte si pár obyčejných tenisek, které budete nosit pouze doma. Jakmile se vrátíte domů, přezujte se do nich. Dělal to tak pan Rogers z televizního seriálu, tak proč byste nemohli i vy! Nechcete-li utrácet peníze za nové, stačí vyprat starší pár, který budete používat jen doma.



PERFEKCIONISMUS NĚKDY ŠKODÍ

PŘÍLIŠ NÁROČNÉ ÚKOLY



Máte rádi televizní pořady o úpravách bydlení nebo o rekonstrukcích domácností typu „před a potom“, jak to bývá v časopisech? Záleží na úhlu pohledu – buď jsou zábavné a inspirující, nebo ve vás vzbudí nechuť k vlastnímu domovu a navodí pocit, že ho nedokážete nikdy změnit. Díváte se na obrázky a zdá se vám nemožné mít doma místnost, z které číší takový klid a pohoda jako na obrázku? Když ale upustíte od honby za dokonalostí, můžete začít dělat malé krůčky a váš domov proměnit. Prosím, nevzdávejte to jen proto, že nevíte, kde začít.

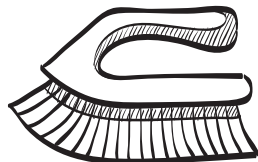
Nejdříve se podívejte na některé z těch fotografií „potom“. Na věšáku žádné bundy, nikde žádné dětské hračky (kromě zřetelně označených plátěných košů) a žádné knihy (až na elegantní retrospektivy známých malířů). Jídelní stůl je vždy úchvatně prostřen pro dvanáctičlennou společnost, ale nikde žádné jídlo, nepočítáme-li obrovskou mísu se zelenými jablky, která mohou (ale taky nemusejí) být skutečná. Tyto naleštěné a naaranžované prostory jsou navrženy tak, aby byly fotografovány, ale ne aby se v nich bydlelo a žilo. Nedovolte, aby vás dokonalé nasvícení a zástup

PERFEKCIONISMUS NĚKDY ŠKODÍ * 21

profesionálních interiérových stylistů odradil natolik, že přestane věřit, že i váš domov může být krásný.

Navíc všechny tyto fotografie „potom“ mají společné téma, a sice čistotu a naprostou absenci nepořádku.

Nejjednodušší a nejlevnější způsob, jak zkrášlit domov, je uklidnit nepořádek. Zkuste to s kuchyní a okamžitě uvidíte rozdíl. Nastavte časovač na 10 minut, pusťte si nějakou motivující hudbu a hurá do toho.



1. Z ledničky sundejte všechny magnety, fotografie, meníčka z do-
vážky jídel a podobně. Koukněte, jak hned vypadá mnohem líp.
2. Začněte na jednom konci kuchyně a odkliděte všechno z ku-
chyňské linky. Ponechejte jen spotřebiče, které používáte víc
než dvakrát týdně.
3. Všechny nádoby vyrovnejte do úhledné řady.
4. Otřete všechny povrchy.
5. Odkliděte všechno z okenních parapetů.
6. Otřete sporák.
7. Použijte čisticí prostředek na sklo a papí-
rovou utěrku a očistěte vnitřní stranu ku-
chyňského okna.
8. Nakonec vyčistěte dřez (viz strana 77).



22 * LÉK NA CH.A.O.S.

Odstupte a kochejte se novým vzhledem vaší kuchyně. Tuto vylepšovací metodu použijte každý den v jiné místnosti a brzy pocítíte, jak se vaše obydlí mění na uklidňující domov, po kterém jste tak toužili.

Vychytávka!

Vůči CHAOSu na kuchyňské lince nebudte imunní. Udržujte pořádek a linku uklízejte průběžně a pravidelně, aby byla kuchyně místem radosti.

Nalep a dodrž!

KAM S TÍM:

*Na každé
zaneřádkované místo.*

CO NAPSAT:

*Úklid je jednodušší
než renovace!*



UMĚNÍ ZDAŘILÝCH NÁVŠTĚV

Zavolá oblíbená sestřenice, že se za pár týdnů chystá do města, a vy jí radostně nabídnete, aby bydlela u vás. To bude úžasné! Až se hihňáte radostí jako malé dítě, jak se těšíte. Pak zavěsíte, rozhlédnete se a dopadne na vás realita.

Co to do mě vjelo?

Možná vás napadne:

Sklep potřebuje vybítit.

Ručníky jsou oprané.

Potřebujeme nové povlečení.

Nemáme koupelnu pro hosty.

Nevím, co budu vařit.

Není důvod panikařit. Nic tak hrozného se neděje. Sedněte si s hrnkem čaje či kávy a pár minut přemýšlejte. Připravit domov na návštěvu nemusí být takovým utrpením. Nezapomeňte, že přijdou kvůli vám, a ne proto, aby kritizovali každý drobný nedostatek.

Ze všeho nejdřív se musíte vykašlat na perfekcionismus.



Potom začněte odstraňovat zbytečnosti. V následujících dnech se postupně zbavujte nepořádku, který je příčinou, proč váš domov nevypadá dobře. Zkontrolujte, jak jsou na tom *zóny krize* (viz strana 65) – jsou plné, nebo prázdné? Projděte byt či dům, posbírejte odpadky a zapomenuté nádobí – jako třeba hrneček, který se zabydlel na vašem nočním stolku nebo opuštěný talířek v koupelně. Odpadky vynesete, umyjte nádobí a uklidíte ho. Brnkačka.

Ted', když už se tu lépe dýchá, utřete všude prach. Projděte postupně všechny místnosti a uvidíte, jak se mění k lepšímu a získávají novou, svěží podobu jen tímto obyčejným pohybem a vlhkým hadříkem.

26 * LÉK NA CH.A.O.S.

A dům vypadá skvěle! V tomto stavu ho udržíte tak, že budete věnovat pozornost každé místnosti, jakmile do ní vstoupíte. Když jste v koupelně, otřete koupelnovou skříňku metodou „stříkni a setři“ (viz strana 45). Jste-li v kuchyni, přesypte cereálie z ošklivé krabice do velké dózy (viz strana 86). Budete-li domu věnovat pozornost a napravíte-li, co potřebuje zlepšit, bude váš domov útulný, klidný a připravený na hosty.

Jakmile hosté dorazí, užijte si je. Relaxujte, návštěvu uvítejte a na nic jiného nemyslete! A především: *Za svůj domov se neustále neomlouvejte*. Je vyjádřením vašeho vlastního já a zaplněn věcmi, které vás těší. Pokud je váš byt nebo dům čistý, pak se vám podařilo udělat ten nejlepší krok kupředu.

Možná vás překvapí, jak moc se vám doma líbí, když je připraven na hosty. Tento skvělý pocit si uchovejte i poté, co hosté odjedou, a držte se zmíněných jednoduchých postupů. Opravdu můžete každý den žít, jako byste byli hosté vy sami. Zasloužíte si to.

FILOSOFIE NEPANIKAŘENÍ



Měl by existovat zákon proti přátelům, kteří praktikují přepravky. Určitě to znáte. „Hele, náhodou jsem poblíž, co kdybych se stavil?“

„Jasně! Bezva! Tak za chvíli!“

Není to prima?

To jistě! A frustrující a trapné a děsivé, pokud máte doma nepořádek.

Protože ale žádný takový zákon neexistuje, musíme zvládnout umění **krizového úklidu**. Jedná se o metodu rychlého odklizení, která vylepší vzhled domova – a vaši důstojnost –, než zazvoní zvonek.

Když zjistíte, že k vám míří nečekaný host, jste často v pokušení uplatnit systém *schovej a uteč* – to znamená, že se rozběhnete po domě, popadnete veškerý nepořádek jako špinavé oblečení, hromady papíru a strčíte to do sprchového koutu nebo pod postel. Nedělejte to! Existuje lepší způsob.

Připravte se na řešení krize způsobem FlyLady. Prvním pravidlem je soustředit se. Nesmíte dovolit, aby váš perfekcionismus ovládl situaci, a nesmíte se



28 * LÉK NA CH.A.O.S.

nechat rozptýlit každým malým nedostatkem, na který narazíte. Jedná se o strategické uklizení povrchů a není čas na drhnutí, přerovnávání nebo probírání skříní. A už vůbec se nepokoušejte vymalovat!



Máte-li 5 minut: Zaměřte se na místnost, kde bude host trávit většinu času – to bývá zpravidla obývací pokoj nebo kuchyň. Uchopte prázdný koš na prádlo a zamiřte přímo na místo činu. Odkliděte všechno ze stolů a dalších ploch a věci postupně ukládejte do koše. V obývacím pokoji natřepejte polštářky a složte deku na gauči. Koš postavte do ložnice a zavřete dveře.



Máte-li 10 minut: Po vykonání předchozího přejděte do koupelny a trochu ji vylepšete – otřete poličky a uložte své krášlicí potřeby do skříňky nebo do koše na prádlo, který se nyní nachází v ložnici. Špinavé prádlo odnesete do místnosti s pračkou a na koupelnové