

#1 UKLIÐ SI

PRACOVNÍ SEŠIT K E-BOOKU

Jak se zbavit CHAOSU

a získat svobodu a bohatství

Copyright © 2016, Hana Trnčáková, Svoboda v pořádku

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována nebo šířena třetím stranám v jakékoli formě bez písemného souhlasu autora.

UKLIĎTE SI

Debordelizace

1. Vyhrad'te si na úklid čas

- Doporučuji udělat si na tuto fázi volno na celý víkend a oznámit všem, že nebudete k dispozici.
- **Celý čas mějte klapky na očích – nerozptylujte se telefonáty, sociálními sítěmi, ničím.**
- Tomu, co zrovna děláte, věnujte 100 % své pozornosti.

2. Připravte si pomůcky:

- koše na tříděný odpad (nebo krabice)
- velké odpadkové pytle
- lepicí páska
- sešíváčka + náplně
- složky a šanony (prozatím můžete využít nějaké staré a později si pak dokoupit nové a sladěné podle barev)
- post it – lepicí poznámkové bloky
- nůžky
- kancelářské sponky
- kovové spínací klipy
- gumičky
- pero a tužku
- diář – pro zapisování případných událostí, odvozu do opravy či sběrného dvora, nebo událostí, které vás při úklidu napadnou

- foťák – na focení dárků, obrázků a výtvorů svých nebo vašich dětí, které nechcete dál uchovávat a postačí vám jejich fotka
- štítkovač - doporučuji štítkovač značky Brother – stačí nejlevnější stolní typ s adaptérem do zásuvky
- pásky do štítkovače - můžete si vybrat z nejrůznějších barev
- Cedulky A4 – ideálně každá jiné barvy; na ně napište tyto AKCE (co se dál bude s vytríděnou hromadou dít)
 - vyhodit
 - papír
 - plast
 - směs
 - sběrný dvůr
 - darovat
 - opravit
 - zpracovat
 - vše, co je třeba dál roztrídít (např. dokumenty, pojistky, účtenky) a čemu nemáte momentálně čas se věnovat pořádně
 - vrátit

3. Akce - úklid

Nejdůležitější pravidlo: „Posvátné je všechno a NIC“

Začněte od NULY.

- Začněte postupně, pokoj po pokoji.
 - Vyprázdněte stůl, poličky, zásuvky... úplně všechno.
- Sneste všechno na jednu velkou hromadu uprostřed pokoje.
 - pokud víte, že věci stejného druhu máte roztroušeny různě po bytu, doneste je.
 - Např. zásoby drogerie máte nejen v koupelně, ale i v chodbě nebo ve skříni v obývacím pokoji.
 - Cílem je, aby se vše nacházelo v bytě pouze na 1. místě.
- Následně vše tříděte podle druhu věcí do beden. Tyto bedny si označte cedulkami s názvy daného druhu.
 - Drogerie
 - Oblečení
 - Kancelářské potřeby
- Při třízení vyhazujte vše, co je rozbité a nepoužívané.
 - dejte si hned vedle sebe odpadkové koše a bedny k darování nebo opravě

- Další fáze třízení je poddruhová
 - Když máme velkou hromadu roztřízenou podle druhu - začne další kolo třízení.
 - oblečení
 - kalhoty
 - mikiny
 - domácí oblečení
 - atd.
 - **Vždy se ptejte:**
 - Jaký význam pro mě tato věc má?
 - Potřebuji to?
 - Daruji to?
 - Vyhodím to?
 - Zpět na místo dávejte jen to, co SKUTEČNĚ POTŘEBUJETE nebo máte rádi.
 - Doporučuji pravidlo: „co jsem nepoužil/a za poslední měsíc, s tím je nejspíš na čase se rozloučit.“
 - Když už jste něco vzali do ruky, ROZHODNĚTE se, co se s tím má dál udělat. NIC nevracejte zpět na hromadu.
- Odvezení a vyhození všeho, co již nepotřebujete.
 - Vezměte všechny ty pytle a vyhoďte je do příslušného kontejneru. Co je dosud použitelné, někomu darujte.

„DOKONALOST je, když už nezbývá už NIC, co by se dalo ubrat.“

TIPY:

- **Post it** – lepicí lístečky – využívejte k popisu toho, co se s danou věcí má dít
 - Např. hromadu „vrátit“ si můžete už rovnou napsat, co komu patří, nemusíte pak o tom už znovu přemýšlet; „opravit“ – můžete rovnou napsat, co konkrétně se má opravit apod.
- **Krabice od elektroniky a spotřebičů** – vyhod'te. Nechte si jen pouze od věcí, u kterých víte, že je třeba budete chtít jednou prodat.
- **Oblečení** – přestaňte nosit 10 let stará saka, tepláky nebo pyžama.
- **Knihy** – doporučuji projít si celou knihovnu a rozdělit podle kategorií
 - nechte si pouze ty knihy, které jsou pro vás přínosem

Nastolení pořádku

„Kdekoli v PŘÍRODĚ najdeme STABILNÍ, SYSTEMATICKÝ, USPOŘÁDANÝ SYSTÉM, který je založen na hierarchické struktuře.

Bez uspořádání do menších celků by nikdy nevznikl ŘÁD A STABILITA.“

1. Určete věcem jim jejich DOMOV.

Představte si, jak celý prostor využíváte; přemýšlejte a prakticky si vyzkoušejte, jestli by nebylo efektivnější jiné umístění. Co budete potřebovat mít nejvíc po ruce? Kde bude nejlepší místo pro bílé papíry, svíčky, šanony?

Důležité pravidla:

- **ÚKLID je HRA**
 - Vytvořený systém nás musí bavit.
- **Jeden box = pouze jeden druh věcí.**
 - Máme-li na jednom místě více různých věcí, už je to základ budoucího nepořádku.
 - Šuplíky rozdělte pomocí krabiček a různých pořadačů.
 - Věci v poličkách ukládejte do boxů nebo krabic.

- **Vzdušnost**

- Nezaplňujte prostor, jen protože je tam místo - důležité je aby to bylo vzdušné a snadno přístupné.
- Klidně celou policičku nebo šuplík použijte jen na jeden druh věcí.
- Čím méně věcí, tím lépe.

- **Praktičnost**

- Ukládejte věci do poliček podle četnosti používání.
- Méně používané do zadních nebo vyšších částí, ty nejčastěji používané si dejte co nejvíce po ruce.

- **60s pravidlo**

- Cílem je, abyste cokoli našli a uložili zpět maximálně do 60 sekund.
- Nic vám nesmí stát v cestě.

2. Oštítkujte místa uložení

Štítky nám umožňují snadnou orientaci, kde co máme uloženo v bytě.

Pomáhají ostatním členům rodiny najít to co potřebují a zároveň vše správně uložit zpět na místo.

V domácnosti s menšími dětmi je vhodné věci označit i obrázkem.

TIPY pro nastavení systému:

Zásoby:

- Mějte při sobě vždy dostatečné množství šanonů a boxů, do kterých je třeba něco ukládat a třídit.
- Není nic horšího, než když vám dojde páska do štítkovače nebo složky a vy nemáte, kam věci uložit. V tom okamžiku vzniká nepořádek.

Elektronika

- Jednotlivé kabely a adaptéry označte štítkem: co k čemu patří (TV, foťák, kamera, štítkovač).

- Pokud vlastníte v týmu či rodině stejné typy elektroniky, doporučuji si kabely i sluchátka označit iniciálami, ať se nemusíte dohadovat, komu co patří.

My máme v týmu všichni stejné telefony i počítače, a raději ani nechci počítat, kolik času jsme ztratili dohadováním, čím co je.

V okamžiku, kdy jsme vše označili štítky s iniciálami, byl svět najednou mnohem jednodušší.

Kreditní karty

- Máte větší množství různých karet a vždy musíte přemýšlet, která je ta od firemního účtu a která od eurového? Štítek na kartě vám tento problém snadno vyřeší.

Lednice

- Oštitkované police v lednici a ve špajzu, zároveň slouží jako pomocník při tvoření nákupního seznamu. Stačí si jen projít pohledem, kde co chybí a máme hotovo :)

Kde nakupovat:

- Mým nejoblíbenějším obchodem na nejružnější boxy a krabičky je IKEA.

Kokpit

Váš pracovní stůl je místem, odkud řídíte vše důležité ve svém životě, kde děláte svá rozhodnutí. Trávíte u něj velkou část dne. Je to takový kokpit vašeho života.

Stejně jako pilot v letadle byste i vy měli mít vše, co potřebujete ke své práci, na dosah ruky. Veškeré kancelářské pomůcky, materiály a podklady k aktuálním projektům.

Udržujte si své místo v pořádku. Neobklopujte se rušivými věcmi.

Vyčistěte si stůl, podlahu i stěny

Při úklidu pracovny se řiďte kroky debordelizace. Vše dejte na jednu hromadu a roztrďte to.

Máte-li na zdi plno vyznamenání a certifikátů, staré kalendáře, motivační plakáty, upomínky... to všechno vás vizuálně rozptyluje. Schovejte to do šanonů nebo skříní.

Ideální je mít na podlaze i stěnách minimum věcí, nebo ještě lépe vůbec nic. Výjimkou může být nějaký příjemný obraz přírody nebo jiné umělecké dílo.

Ideální je mít na stole pět věcí:

1. počítač
2. poznámkový blok
3. stojan na tužky
4. fotografie/dekorace
5. osvětlení

Každý den, když s prací skončíte, UKLIĎTE SI!

Odcházejte vždy od čistého stolu , s myslí, v níž je prostor pro tvoření něčeho nového.

Čistá hlava

„Jak děláme malé věci, děláme i ty velké.“

1. UKLIĎTE SI

Kdykoli se necítíte dobře a nevíte kudy kam, zastavte se.

Úklid je jedním z nejlepších prostředků, jak rychle zvýšit energii a chuť do další práce. Udržujte své věci, závazky a úkoly v **pořádku**. Přestaňte věci odkládat.

2. Určete si svůj STANDARD

Jakmile se někde začnou objevovat věci, které tam nepatří, nebo začne narůstat vrstva prachu – JDĚTE DO AKCE a věci ukliděte.

3. Buďte DŮSLEDNÍ

Každá věc má vždy své místo, a každý ví, kde co najde. Pokud tomu tak není, změňte to.

4. DOKONČUJTE věci HNED

Když ráno vstanete, hned si ustelte. To je první úspěch vašeho dne. Pyžamo jen tak nehoďte pod polštář, ale hezky poskládejte. Stejně tak domácí oblečení.

5. Buďte VZOREM

PAMATUJTE, že ryba smrdí od hlavy. Hovoří za nás činy, ne slova.

6. Řetěz je vždy tak silný, jak jeho nejslabší článek

Buďte ve střehu a pravidelně svůj systém revidujte. Je všechno funkční? Není třeba něco přehodnotit nebo změnit?

Každý měsíc si určité najděte hodinku na to, abyste všechny své věci prošli a zhodnotili, co jak funguje.

7. ZRCADLO

Vzhled a stav našich věcí prozrazuje, kdo jsme. Vše o nás vypovídá, jací jsme. Jak o sebe pečujeme a jak důslední a pořádní jsme. Všechny tyto věci o nás vyprávějí nějaký příběh.