

DANIJELA ŠAPONJIČOVÁ

UPRATANÝ DOMOV – ŠT'ASTNÝ ŽIVOT

Upracte si obydlie aj život
jednoducho a rýchlo



Citadella

VITAJTE

„Každá cesta sa začína prvým krokom!“ Tieto slová sú perfektný úvod pre balíček kariet, ktorý vás bude počas nasledujúcich týždňov sprevádzať na ceste k šťastnému životu bez neporiadku a harabúrd. Tajomstvo úspešnej „debordelizácie“ sa ukrýva v súslednosti malých krokov, ktoré na seba plynule nadväzujú.

Tempo, akým chcete pracovať s balíčkom, si zvolíte sami a sami sa rozhodnete, či si jednu kartu vytiahnete každý deň, alebo každý týždeň. Nie je dôležité, aké tempo si zvolíte, ale aby ste sa postupov a rád držali. Takto sa formou hry oslobodíte od všetkých zbytočností, ktoré vám bránia splniť si svoje životné sny.

VAŠA DANIJELA ŠAPONJIČOVÁ

CHODBA

HLAVNÝ VCHOD ZVNÚTRA

Skontrolujte, či sa v okolí hlavného vchodu nenahromadil neporiadok. Každodenné príchody a odchody zanechávajú stopy, ktoré by ste teraz mali upratať. V skrini vo vstupnej chodbe uschovávajú iba veci, ktoré aktuálne pravidelne používate. Zvyšok premiestnite do pivnice alebo na povalu. Dbajte pri tom najmä na to, aby sa za dverami nekopili haraburdy a neporiadok. Ak si vaša rodina vešia kabáty a bundy za vchodové dvere, zmeňte to! Keď totiž nejdú vchodové dvere otvoriť dokorán, neprúdi do priestoru za nimi dostatok energie *čchi* (možno ju poznáte aj pod názvami *prána* alebo *qi*), a preto doma mávate k dispozícii menej energie. Toto pravidlo v podstate platí pre všetky dvere vo vašom domove, preto priestor za nimi zbytočne neblokujte.

VAŠA ODMENA:

Ochrana, slobodný príchod
a odchod

Obetujete
10
minút

CHODBA

HLAVNÝ VCHOD ZVONKA

Postavte sa zvonka pred vchodové dvere. Čo vidíte? Je priestor pred vami čistý a uprataný, alebo sa pri vstupe do rodinného domu či bytu povalujú topánky, tašky, noviny a ďalšie veci? Páči sa vám vaša rohožka? Vnímate, čo vidíte, až potom začnite s upratovaním. Keď budete mať čistú hlavu, položte si otázku: *Čo potrebujem pred vchodom, aby ma tešilo vracať sa domov? Novú rohožku, kvety, sviečku?* Nepodceňujte vplyv tejto časti domova na svoju psychickú pohodu. Keď sa už na prahu cítite príjemne, ľahko hodíte za hlavu aj ten najhorší „deň blbec“.

VAŠA ODMENA:

Príjemný návrat domov,
inšpirácia, uvoľnenie

Obetujete
15
minút

CHODBA

SKRINKY NA TOPÁNKY

Každý deň tá istá pesnička – vytiahnuť topánky, uložiť topánky. A to ani nehovorím o rozmaroch počasia. Nečudo, že topánky na rôzne ročné obdobia a príležitosti sa stretnú na jednej kope. Niekedy stoja galoše vedľa žabiiek. Je najvyšší čas nastoliť poriadok. Najprv všetku obuv úhladne rozložte na dlážku! Na ktoré topánky sa len práši, keďže si ich obúvate raz za uhorský rok? Ktoré topánky nosíte so zatŕatými zubami, lebo sa vám už nepáčia? Ktoré sú zodraté, rozlepené, deravé alebo tlačia? Preč s nimi! Nakoniec vám na chodbe zostane iba obuv, ktorú naozaj nosíte. Všetky ostatné vyhod'te, alebo ich odložte do pivnice, kde budú čakať na svoju chvíľu.

VAŠA ODMENA:

Krása, poriadok, rýchly prehľad

Obetujete
15 až 30
minút