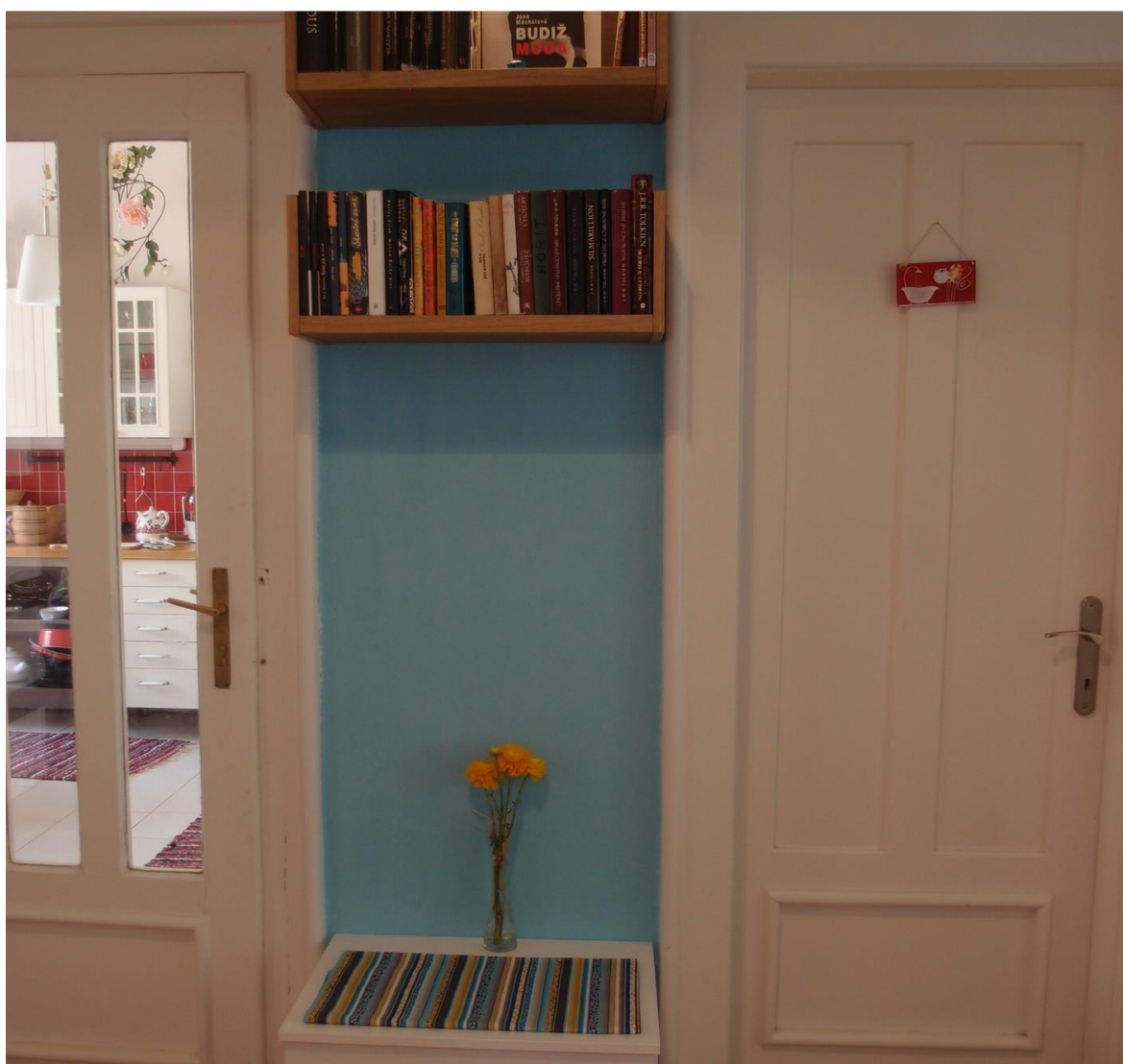


UKÁZKA Z E-BOOKU JAK VYTVOŘIT ÚTULNÝ DOMOV



© HELENA PROCHÁZKOVÁ

KROK 1 – POZNEJTE A ZAMILUJTE SI SVŮJ BYT ČI DŮM

Věřím, že každý byt může být útulný, i když některé se možná zútulňují lépe. Každý typ bytu potřebuje trochu něco jiného, ale obecně se dá říct, že potřebujeme:

1. objevit přirozená útulná místa v bytě a
2. zútulnit ta místa, na která je soustředěna pozornost.



Vázička s kvítky muškátů nad umyvadlem 1

Možná už jste je objevili, možná Vám připadá, že ten Váš byt žádná útulná místa nemá. Nezoufejte a hledejte, případně bytu trošku pomozte nějakým kusem nábytku, tapetou či vhodnou stavební úpravou.

Podívejte se také na [konec této kapitoly](#), kde naleznete pár jednoduchých rad do začátku.

Já jsem si zamilovala svůj byt ve starším činžovním domě. ***Má nádherná velká špaletová okna s mosaznými kličkami a krásné bílé dřevěné dveře. Zvláště starší domy a byty nabízí často různá útulná zákoutí, výklenek v kuchyni, kam můžete postavit třeba kameninovou nádobu na cibuli nebo košík s ořechy. Případně si taková zákoutí můžete vytvořit dobře rozestavěným nábytkem.***

1. **Nechte Váš byt rozkvést.**

Vhodně zvolené květiny, zvláště pak ty kvetoucí a řezané, Váš byt doslova naplní životem.

Ale pozor, zvolte jen takové množství květin, o které se dokážete postarat. Suché a nevzhledné květiny tento účel neplní, ba naopak. Řezaným kytkám měňte vodu, hrnkové vhodně zalévejte a pečujte o ně.

Pokud máte tu možnost, dejte si za okna truhlíky. Můžete si pak užívat krásných jarních a letních slunečných jiter u otevřeného okna s konvičkou vody.



2. **Umyjte podlahy, okna, zrcadla a dveře.**

3. **Barevně sladte jednotlivé pokoje.**

Mějte v každém pokoji jednu dominantní barvu a k ní jednu až dvě doplňkové. *Doladte utěrky, ručníky, předložky do koupelny, ubrus, polštářky, svíčky, rámečky, dekorace.* Více barev lze použít k přírodním a neutrálním tónům, jakými jsou bílá, černá, šedá, krémová, rezná a béžová. Tyto můžete libovolně kombinovat a k nim přidat ještě jednu či dvě výrazné barvy.

4. **Schovejte koše, čisticí prostředky, vysavač, smetáky** a zkrátka vše nevzhledné. Pořídte si na tyto věci skříňky, nebo je alespoň dejte na místo, kde nebudou na očích.

5. **Uklidte si srdce domova a udržujte i v jeho okolí pořádek.** Více o tom, která místa jsou těmi srdci, si můžete přečíst v mém článku [ZDE](#).

VŠECHNY VĚCI, AŽ MAJÍ SVÉ MÍSTO

Daleko nejčastějším důvodem pro hromadění věcí na místech kam nepatří, bývá problém, že pro tyto věci ono „místo“ nemáme (případně je složitě dostupné). **Dnes je trendem zbavovat se co možná nejvíce věcí. S tím až tak úplně nesouhlasím. Já říkám, vytvořme si pro všechny věci, které máme rádi a chceme je mít, prostor. Na co nám místo nezbyde, toho se zbavme.** Výsledkem by měl být přehledný útulný domov, který je snadné udržovat, protože vše má své místo a věci, které potřebujeme často, máme při ruce.



Skříň v předsíni jsem si navrhla na míru 1

*Stojí ale za zamyšlení, kolik věcí opravdu chceme mít. **Našemu domovu určitě nedělá dobře, pokud vlastníme spoustu věcí, které nepoužíváme.** Více o tom, že to jsme my sami, kdo rozhoduje, kolik úložného prostoru doma potřebujeme a co z věcí, které v nich máme, bychom měly probrat, si můžete přečíst v mém článku „[Kolik úložného prostoru potřebujeme?](#)“.*

Ložnice by měla být světlá, vzdušná, pokud možno s minimem nábytku. ***Naproti posteli se hodí spíše nižší nábytek, světlá komoda nebo nízká knihovna s vázou květin či kvetoucími hrnkovými květinami, rodinné fotografie či obrazy, které ve Vás vyvolávají příjemné pocity.***

Úložné prostory v ložnici

1. Pod postelí

Podle filozofie feng šuej bychom pod postelí neměli mít úložné prostory, aby mohla energie volně proudit i tímto místem.

Pokud ale doma bojujete s místem, je možná dobrým řešením, koupit si postel s úložným prostorem. Já sama ji mám také. Můžete tam uložit náhradní peřiny a polštáře, případně povlečení, ubrusy či jiné textilie. Nezapomínejte tato místa občas vytrít od prachu.

Pokud Vaše postel nemá úložné prostory, můžete si pořídit speciální textilní úschovné vaky pod postel, nicméně s těmi se musí manipulovat při mytí podlahy a není to tolik praktické.

Šatní skříň

Pokud nemáte samostatnou šatnu, umístíte do ložnice nejspíš také šatní skříň. Je to určitě praktické a i poměrně velká šatní skříň nemusí působit rušivě, pokud je světlá, nejlépe bílá nebo v barvě stěny a pokud netvoří dominantu pokoje.

Nejde-li to jinak a šatní skříň máte naproti posteli a je to tedy to první, na co



OBÝVACÍ POKOJ: MÍSTO, KTERÉ VYZAŘUJE VAŠI OBNOST

Jak v něm chcete žít?

Tato místnost, více než jiné, odráží Vás životní styl. **Pokud ji pro Vás navrhuje architekt, důkladně mu sdělte, k čemu by měl obývací pokoj sloužit.** Rádi zvete i větší návštěvy? Pak si poříďte velkou sedačku, křesla a větší konferenční stolek. Mají zde přespávat prarodiče? Budete potřebovat rozkládací pohovku. Bude si zde hrát malé dítě? Budete mít v obývacím pokoji také jídelní stůl? Trávíte rádi a často čas u televize? Mají být tyto prostory reprezentativní nebo spíše rodinné?



Je potřeba, abyste se v obývacím pokoji cítili dobře. Zařídte si ho dle vlastního vkusu a způsobu, jakým v něm chcete trávit čas. Nezapomínejte ani na návštěvy. **Obecně mám pocit, že se lidé lépe cítí v prostoru, který působí uvolněně, než v příliš strohém a naklizeném bytě, kde se člověk bojí cokoli někam položit, aby nenarušil řád.** V útulném pokoji nejsou naleštěné podlahy a

Co dál?

Svůj byt či dům máte projitý, začínají se Vám rýsovat představy o tom, kde a jak chcete mít své věci uložené a máte už celkem jasno, jak by měly vypadat jednotlivé místnosti. Jak tedy začít:

1. **Zbavte se nábytku**, který nebudete potřebovat. Který je navíc nebo ho chcete nahradit jiným.
2. **Přeměřte prostory**, kam chcete umístit nový nábytek, než vyrazíte na nákupy. Případně vytvořte podklady pro nábytek na míru. Změřte také **jednotlivé věci**, které do skříní či polic chcete umístit. Já si tak vytvořila skříň na míru na vysavač, ale změřte si i délku kabátů, výšku žehličky či čisticích prostředků, výšku knížek, šířku složených látek, ...
3. Teď, když máte představu o tom, jaký nábytek kde budete mít, rozmyslete si **barvy**, které chcete, aby dominovaly v jednotlivých místnostech a vymalujte stěny, nalepte na vybrané stěny tapety, případně fototapety.
4. Až budete mít nábytek, můžete přejít buď ke [kroku 3](#) a začít **uklízet**, nebo ještě předtím přeskočit na [čtvrtý krok](#) a nejprve byt doladit **dekoracemi a květinami**. Sice tím oddálíte úklid, ale na druhou stranu si myslím, že se většina z Vás bude cítit v bytě lépe. Pokud Vás ale pohled na neuklizené věci a nepořádek deprimuje, začněte raději tím, že se pustíte do úklidu.



Pokud se potřebujete zbavit většího množství nahromaděného nepořádku, vřele doporučuji knížku od **Karen Kingstonové: "Zbavte se nepořádku s feng-šuej"**. Krom toho, že Vás určitě namotivuje, najdete v ní opravdu hodně praktických rad, jak postupovat. Zmíním zde jen pár bodů, které jsem si pro sebe odnesla.

1. **Začněte! V nepořádku se hromadí energie** (dalo by se říct, že v jistém slova smyslu Vám nahromaděný nepořádek bere energii). **Pokud začnete, začne se uvolňovat i energie a budete mít síly na to pokračovat.** Zní to skoro neuvěřitelně, ale možná už jste si toho všimli. Neplatí to jen pro úklid nahromaděných věcí, ale také pro běžný úklid kuchyně, pracovního stolu, koupelny, ... Když začnete s uklízením, možná také pocítíte příval energie.

Více si o tom můžete přečíst v mém článku „[Proč je tak těžké začít uklízet?](#)“

2. **Postupujte po krůčcích.** Začněte jednou krabicí, taškou, zásuvkou. Každý den udělejte trošku a nemyslete přitom na celek.
3. Připravte si **krabice**, ať do nich můžete nepořádek třídit (mějte zvlášť krabice na **věci, které chcete vyhodit, na věci, které chcete opravit, na to, co chcete darovat přátelům či na charitu a na ty, které chcete prodat nebo potřebujete někomu vrátit**). Je dobré také připravit krabici nadepsanou "**Jinam**", kam budete průběžně dávat věci, které patří na jiné místo ve Vašem bytě a pak krabici s otazníkem, kam budete dávat to, o čem ještě pochybujete, zda se s tím opravdu chcete rozloučit. Nebudete se pak nad jednotlivými věcmi zdržovat dlouhým přemýšlením.
4. **Netvořte nepořádek.** Toto je asi klíčové. *Já mám často tendenci říkat si, že budu uklízet ten a ten den a tak je to vlastně jedno, když to tu teď nechám ležet.* To ale není cesta. Měli bychom se naučit věci uklízet hned (což někdy může být problém, zvlášť pokud máme malé děti, ale i tak bychom se o to měli snažit, ať získáme správné návyky). Po příchodu domů pověsit kabát na ramínko (věšák), uklidit boty, tašku, klíče, poštu, vybalit nákup. Ráno ustlat postel. Pokud nežehlíme, složit a uklidit prádlo přímo ze šňůry do skříní. Zamést drobky po jídle, založit papíry do šanonů.

