



Upratane!

ilustrovaný sprievodca japonskou
metódou, ako si zariadiť
šťastný domov

MARIE KONDO

premedia

Upratane!

ilustrovaný sprievodca japonskou
metódou, ako si zariadiť
šťastný domov

MARIE KONDO

Marie Kondo: Upratane!
Ilustrovaný sprievodca japonskou metódou,
ako si zariadiť šťastný domov

Prvé vydanie, preložené z autorizovaného anglického vydania, vyšlo
vo vydavateľstve Premedia v roku 2016 ako jeho 124. publikácia
www.premedia.sk

Originally published in two separate volumes in Japan as **Jinsei ga Tokimeko Katazuke no Maho 2** and **Irasuto de Tokimeku Katazuke no Maho** by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, in 2012 and 2015. Copyright © 2012, 2015 by Marie Kondo. English translation by Cathy Hirano. Slovak/English translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., through InterRights Inc., Tokyo, Japan, and Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA, in cooperation with Kristin Olson Literary Agency s.r.o.

Translation © Zuzana Demjánová, 2016
Layout and cover design © Martin Mistrík (www.zelenaluka.sk)
Illustrations copyright © 2012, 2015 by Masako Inoue
Slovak edition © Premedia Group, s.r.o., 2016
Tlač Těšínská tiskárna, a.s.

ISBN 978-80-8159-385-7

Obsah

Úvod	13
Metóda KonMari	13
Šesť základných pravidiel upratovania	14
Prvá časť	
Majstrovské tipy KonMari	21
1 – Cibrenie citlivosti na radosť	
Upratovaním sa konfrontujeme so sebou; čistením konfrontujeme prírodu	23
Ak neviete, čo vám spôsobuje radosť, začnite s vecami, ktoré sú vášmu srdcu blízke.	25
„Môže sa to ešte zísť“ je tabu	28
Veci, bez ktorých sa nezaobídete, no nevyvolávajú vo vás radosť – zistite, čo pre vás robia	30
Cosplay si nechajte na doma	33
Nemýľte si dočasný neporiadok s opätovným upadnutím do neporiadnosti	35

Keď máte pokušenie skončiť	37
Šoková terapia: odfoťte si neporiadok	39
Bez ohľadu na to, ako chaoticky to vyzerá, neprestávajte, nekončíte, nezastavujte sa	40
Ak ste v upratovaní hrozí, zažijete dramatickú zmenu	43

2 – Ako naplniť domov radosťou

Predstavte si váš dokonalý životný štýl s pomocou jedinej fotografie	45
Pokojne zaradte niektoré predmety do sivej zóny	47
Domov plný radosti je ako vaše osobné múzeum umenia	50
Spestrite si život	51
Ako využiť „neužitočné“ veci, ktoré v nás aj napriek tomu vyvolávajú radosť	54
Vytvorte si miesto, kde načerpáte silu	58

3 – Všetko, čo potrebujete vedieť o radosťnom ukladaní

Počas upratovania ukladáte len dočasne	61
Ukladanie podľa materiálu	63
Upracte si zásuvky podľa vzoru japonskej škatuľky bento	65
Štyri princípy ukladania	68
Skladajte šatstvo ako origami	69
Všetko, čo potrebujete vedieť o skladacej metóde KonMari	71
Pri plánovaní úložného priestoru majte na pamäti, že sa chcete zbaviť úložného nábytku	75
Ideálny úložný systém utká vo vašom dome dúhu	77

Druhá časť Upratovacia encyklopédia 81

4 – Upratovanie oblečenia

Vrchné časti oblečenia (topy)	83
Dolné oblečenie	92
Šaty a sukne	94
Šaty, ktoré visia	96
Ponožky a pančušky	97
Spodná bielizeň	101
Šatník, ktorý vyvoláva radosť	105
Tašky	113
Doplňky k oblečeniu	113
Topánky	117
Ako sa pobaliť	119

5 – Upratovanie kníh

Rada pre tých, ktorí sa nazdávajú, že sa nemôžu s knihami rozlúčiť	121
Série	123
Časopisy a knihy na listovanie	124
Uložte knihy, tak aby pôsobili príťažlivo	124

6 – Upratovanie papierov

Základné pravidlo pre papiere: Všetky vyhodte	127
Vytvorte si priečinok pre papiere „na ceste“	128
Materiály z kurzov	129
Výpisy z kreditných kariet	129
Záručné listy	130

Manuály, návody	131
Pohľadnice	131
Výstrižky	131
Jeden deň venujte papierom na ceste	132

7 – Upratovanie *komono*

CD a DVD	136
Kancelárske potreby	137
Elektrické <i>komono</i>	141
Produkty starostlivosti o pleť a kozmetika	142
Relaxačné potreby	148
Lieky	148
Cenné veci	149
Potreby na šitie	151
Nástroje	152
Hobby	152
Zbierky	153
Prečo? Lebo. Veci, ktoré ste si nechali, hoci to neviete vysvetliť	154
Plachty a posteľná bielizeň	154
Uteráky	155
Plyšáky	156
Potreby pre trávenie voľného času	158
Sezónne predmety	159
Zásoby pre prípad pohotovosti	159
Pre prípad dažďa	159
Kuchynské <i>komono</i>	160
Čistiace prostriedky	194
Pracie prostriedky	195
Kúpeľňové <i>komono</i>	195

8 – Upratovanie predmetov s citovou hodnotou

Poupratovať predmety s citovou hodnotou značí dať si do poriadku minulosť.	207
Dajte si do poriadku spomienky na školu	208
Dajte si do poriadku spomienky na bývalých milencov	209
Záznamy s citovou hodnotou	210
Výtvary vašich detí	210
Suveníry	211
Listy	212
Upratovanie fotiek je posledným krokom vášho maratónu	212

Tretia časť

Kúzlo, ktoré vám zmení život	219
------------------------------	-----

9 – Domov, ktorý vyvoláva radosť

Predsieň, ktorá vyvoláva radosť	221
Obývačka, ktorá vyvoláva radosť	223
Kuchyňa, ktorá vyvoláva radosť	224
Pracovňa, ktorá vyvoláva radosť	225
Spálňa, ktorá vyvoláva radosť	226
Kúpeľňa, ktorá vyvoláva radosť	227

10 – Zmeny, ktoré zaregistrujete, keď doupratujete

Upracte a dajte si do poriadku váš milostný život	232
Upratovanie upriami pozornosť na vzťahy	234
Ak vám vadia veci členov vašej rodiny, buďte ako slnko	235
Nenúťte ľudí upratovať, keď nechcú	238

Naučte deti, ako skladať oblečenie	241
Dokonca aj keď zlyháte, nebojte sa – váš dom sa nezrúti	242
Veci, ktoré vás tešia a robia šťastnými, nasiaknu cennými spomienkami	246
Epilóg	249
Doslov: Príprava na ďalšie štádium života	253
Podakovanie	257
O autorke	259

Predslov

Skutočne žiť začnete až potom, keď si dáte do poriadku miesto, kde bývate. Preto som väčšinu svojho života zasvätila štúdiu umenia upratovať. Chcem pomôcť aj ostatným – pokiaľ možno čo najväčšiemu počtu ľudí – poupratovať raz a navždy.

To však neznamená, že by ste mali všetko vyhodiť. To veru ani náhodou. Svoj vysnívaný životný štýl však získate, len ak viete, ako vytriediť veci, ktoré vo vás vzbudzujú radosť a naplňujú vás šťastím.

Ak ste si istí, že vás niečo teší, nechajte si to bez ohľadu na to, ako by to okomentovali ostatní. Dokonca aj keď to nie je dokonalé. Nezáleží na tom, do akej miery je daný predmet všedný – ak ho užívate opatrne a s rešpektom, pretvárate ho na čosi s nevyčísliteľnou hodnotou. Keď sa budete do takéhoto výberového procesu púšťať opakovane, budete čoraz vnímavejší pre pocit radosti. Vďaka tomu budete nielen rýchlejšie upratovať, ale vycibríte si aj vašu schopnosť rozhodovať – a to vo všetkých oblastiach života. Ak sa dobre staráte o svoje veci, postaráte sa dobre aj o seba.

Čo vo vás vzbudzuje radosť? A čo nie?

Odpovede na tieto otázky vám vo veľkej miere pomôžu

uvedomiť si, že vám bol daný dar života. Som presvedčená o tom, že pohľad na existenciu, aký získame týmto procesom, predstavuje hnaciu silu, ktorá prežiarí nielen náš životný štýl, ale aj naše životy.

Niektorí ľudia sa mi zverili, že keď vyhodili všetky veci, ktoré v nich nevyvolávali radosť a takmer nič im neostalo, sprvu nevedeli, čo si počať. Stáva sa to zrejme pomerne často, keď si spravíme poriadok v oblečení. Ak je to aj váš prípad, nestrácajte odvalu. Najdôležitejšie je, že ste si to všimli. Skutočnou tragédiou by bolo, keby ste prežili celý život bez vecí, ktoré vás tešia a nikdy by ste si to neuvedomili. Keď doupratujete, môžete začať vnášať kúzlo do svojho domova aj života.

Ak chcete dať svoj domov úspešne do poriadku, musíte zvládnuť len dve veci: nechať si to, čo vo vás vzbudzuje radosť, a vyhodiť zvyšok, a určiť, kam uložiť veci, ktoré ste si nechali, a na to miesto ich aj vždy dať.

Dôležité nie je rozhodnúť sa, čo vyhodiť, ale čo si ponechať. Dúfam, že vďaka kúzelnému upratovaniu bude vaša budúcnosť plná radosti a šťastia.

Úvod: Metóda KonMari

„KonMari, existuje ilustrovaná príručka, v ktorej vysvetľujete všetky vaše upratovacie metódy tak, ako to robíte na vašich kurzoch?“

Ani neviem, koľkokrát sa ma na to pýtajú. „Nepotrebujete žiadnu príručku, pretože úspech závisí z 90 percent od vášho nastavenia mysle.“ Nezáleží na tom, koľko poznatkov získate – ak nezmeníte spôsob uvažovania, vrátite sa do starých kolají. Ako upratovacia konzultantka sa usilujem podeliť sa s ľuďmi o metódu upratovania, avšak predovšetkým o prístup, ktorý im umožní nadobudnúť schopnosť upratať. A verím, že ak to chcú dosiahnuť, je nutné podstúpiť čosi ako šokovú terapiu.

Súčasne je však pravda, že ak sa raz ľudia skutočne rozhodnú spraviť si poriadok, vyžadujú o čosi podrobnejšie pokyny. Čo by mohlo byť nápomocnejšie pre osobu uprostred upratovacieho procesu ako ilustrovaná príručka? Pre tých, ktorí sa ešte neodhodlali poupratovať si, by však príručka mohla celú situáciu zhoršiť. Vydanie ilustrovanej príručky je teda v istom zmysle ako zverejnenie tajných informácií.

Čiže, dovoľte mi spýtať sa vás na rovinu: ste skutočne odhodlaní pustiť sa do výnimočnej veci, ktorá sa udeje len

raz za váš život – do poupratovania? Ak je vaša odpoveď áno, tak nech sa páči, prečítajte si túto knihu. Dokonca aj keď ste už poupratovali, iste využijete tipy, čo treba robiť, aby váš domov vyžaroval šťastie a radosť. Ak je však vaša odpoveď nie, potom si, prosím, najprv prečítajte moju prvú knihu *Kúzelné upratovanie*. Ak ste si ju už prečítali, no ešte stále ste sa neodhodlali pustiť sa do upratovania, prečítajte si ju znova, pretože niečo, a pravdepodobne ide o nejakú drobnosť, vás zatiaľ od upratovania odrádza.

Táto ilustrovaná príručka je podrobné zhrnutie know-how metódy KonMari. Veľmi pomôže ľuďom, ktorí sa odhodlali poupratovať si raz a navždy – bude pre nich čosi ako ruka, ktorá im poškriabe chrbát presne tam, kde ich svrbí a dúfam, že si ju prečítajú od prvej stránky po poslednú. Tým, ktorí si už do istej miery upratali, dychtia však po detailnejšom opise, poslúži táto príručka ako „Encyklopédia upratovania“. Môžete pokojne preskočiť jednotlivé odseky, ak sa chcete uistiť, či postupujete správne. Pripojila som aj odpovede na mnohé otázky, ktoré mi poslali čitatelia prvého dielu. A tým, ktorí chcú preskočiť moje osobné príbehy a netrpezlivo sa hneď pustiť do samotného jadra o upratovaní, nebude asi táto kniha stačiť.

Takže ste pripravení? Nezabúdajte, že „boh upratovania“ je vždy na vašej strane, stačí, ak ste sa odhodlali pustiť sa do toho.

Šesť základných pravidiel upratovania

Upratovanie, do ktorého sa chystáte pustiť, nie je len o vyčistení vášho domova a o tom, aby vyzeral pekne, keď príde niekto na návštevu. Upracete tak, že to naplní váš život šťastím a navždy ho zmení.

Ak upratujete spôsobom KonMari, zažijete niekoľko zmien. Keď doupratujete raz a navždy, nikdy viac nebudete mať neporiadok. Jasne si zadefinujete vaše hodnoty a uvedomíte si, čo chcete robiť. Budete schopní dobre sa postarať o váš majetok a budete spokojní. Kľúčom k úspechu je upratať rýchlo, úplne a naraz.

Ak raz zažijete, aké to je žiť v dome, ktorý je úplne čistý v najpravdivejšom slova zmysle, nikdy viac sa nebudete chcieť vrátiť k neporiadku a sila tohto pocitu vám dodá energiu na udržiavanie poriadku.

1. Zaviažte sa poupratovať si

Metóda KonMari sa vám azda bude zdať trochu pritvrdá. Vyžaduje čas a námahu. Ak ste však vzali túto knihu do rúk s úmyslom aspoň sa pokúsiť o seriózne upratovanie, čítajte, prosím, ďalej. A verte si. Ak ste sa raz rozhodli, potrebujete už len uplatniť správnu metódu.

2. Predstavte si svoj ideálny životný štýl.

Premýšľajte nad tým, v akom dome by ste chceli žiť a ako by ste v ňom chceli žiť. Inými slovami, opíšte svoj ideálny životný štýl. Ak radi kreslíte, načrtnite, ako by asi mal vyzeráť. Ak radi píšete, opíšte ho. Môžete si aj vystrihnúť nejaké obrázky z časopisov.

Najradšej by ste sa hneď pustili do upratovania, všakže? Práve preto skĺzne toľko ľudí naspäť do neporiadku. Ak si predstavíte svoj ideálny životný štýl, ujasňujete si, prečo ste sa rozhodli poupratovať a definujete život, aký by ste radi viedli, keď si spravíte poriadok. Upratovací proces predstavuje obrovský bod zvratu v živote každého člove-

ka. Premýšľajte teda veľmi vážne nad ideálnym životným štýlom, o ktorý sa usilujete.

3. Najprv veci vyradíte

Pre ľudí, ktorí zdanlivo nikdy neprestanú upratovať, je charakteristická jedna vec: snažia sa všetko skladovať a nikdy nič nevyhodia. Ak veci len ukladáme, náš domov vyzerá síce úhľadne na povrchu, ale úložné priestory sú plné nepotrebných predmetov. Nie je vo vašich silách udržiavať ich v poriadku a úpadok do neporiadku je nezvratiteľný.

Kľúčom k úspešnému upratovaniu je najprv veci vyradiť. Naplánovať, kam veci uložíte a do čoho, to sa dá, len ak sa rozhodnete, čo si necháte a čo vyhodíte. Iba vtedy budete mať skutočnú predstavu o tom, koľko vecí vlastne idete ukladať.

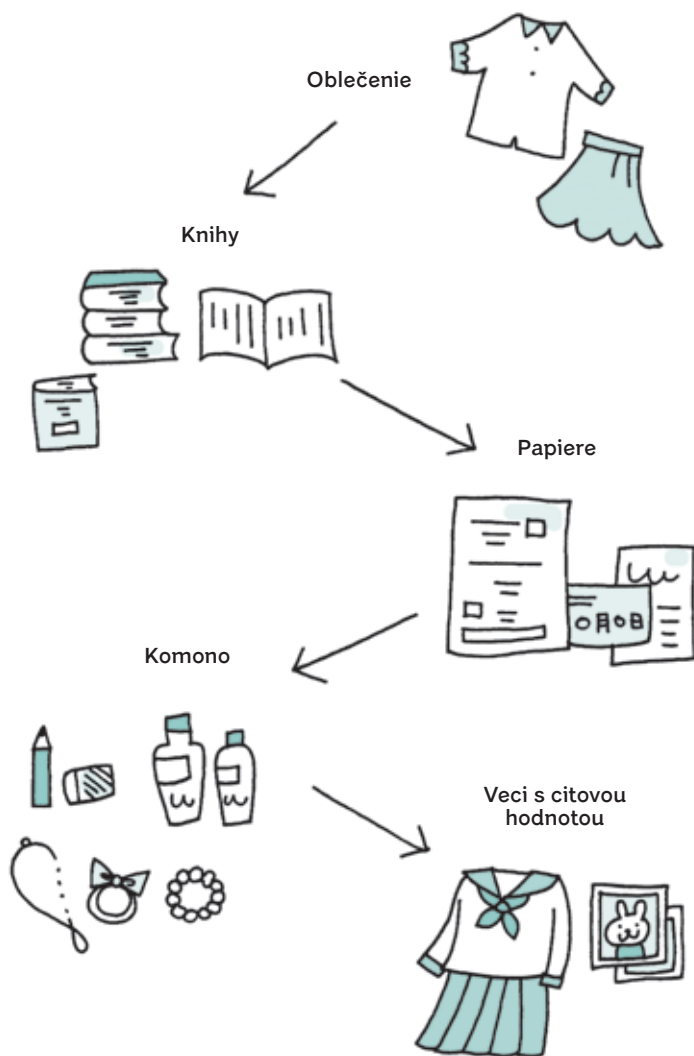
Úvahy nad tým, kde veci ukladať alebo znepokojuvanie sa pre to, či sa vám všetko zmestí do skriň, vás len rozptyľujú pri vyradovaní a nikdy neskončíte. Bola by to strašná škoda, čiže radšej považujte všetky úložné riešenia, pre ktoré ste sa rozhodli počas vyradovania, za dočasné a sústreďte sa na ďalšiu kategóriu. V tom tkvie tajomstvo rýchleho upratovania.

4. Upratujte podľa kategórie, nie miesta

Jedným z najbežnejších omylov, ktorých sa ľudia pri upratovaní dopúšťajú, je upratovanie izby po izbe. Tento prístup nefunguje, pretože hoci si myslíte, že ste upratali, v skutočnosti ste veci len premiestnili z jedného miesta na druhé alebo ste rozptýlili veci jednej kategórie po dome a stratili prehľad o ich množstve.

Správny postup je upratovať podľa kategórie. To značí

Správne poradie pri upratovaní



upratať všetky veci jednej kategórie, až potom sa presunúť k ďalšej. Napríklad, ak sa pustíte do kategórie oblečenia, prvým krokom je zhromaždiť všetko oblečenie z celého domu na jedno miesto. To vám umožní zistiť, koľko toho vlastne máte. Človek konfrontovaný s enormným kopcom oblečenia je nútený uznať, ako škaredo zaobchádzal so svojimi vecami. Je veľmi dôležité zistiť a uvedomiť si, koľko predmetov z jednotlivej kategórie vlastníte.

5. Postupujte v správnom poradí

Kľúčové je nielen upratať podľa kategórie, ale postupovať v správnom poradí: oblečenie, knihy, papiere, *komono* (rôzne), a napokon predmety s citovou hodnotou.

Stalo sa vám niekedy, že ste pri upratovaní natrafili na hrbu starých fotiek a strávili ste nad nimi hodiny? Je to veľmi bežný omyl a jasne to ilustruje, prečo je také dôležité upratať v správnom poradí, ktoré je stanovené tak, aby ste postupne cibрили svoju schopnosť rozlišovať, čo vo vás vyvoláva radosť. Oblečenie je ideálne na tréning tejto schopnosti, zatiaľ čo fotky a iné predmety s citovou hodnotou sú stelesnením toho, čoho by ste sa nemali dotýkať, kým sa nezdokonalíte.

6. Spýtajte sa sami seba, či vo vás predmet vzbudzuje radosť

Kritérium toho, či si veci ponechať alebo vyhodiť, je to, či vás robia šťastným. Pri rozhodovaní je nutné dotknúť sa veci – a tým myslím pevne ju uchopiť do oboch rúk, akoby ste s ňou chceli komunikovať. Pozorne si všimajte, ako reaguje vaše telo. Ak niečo vyžaruje radosť, mali by ste

cítiť slabé chvenie, akoby sa bunky vo vašom tele pomaly vzniesli. Ak držíte čosi, čo vás neteší, všimnete si, že vaše telo oťažieva.

Pamätajte si, že sa nerozhodujete, čo vyhodíte, ale skôr čo si ponecháte. Nechajte si len tie veci, ktoré vo vás vyvolávajú šťastie a radosť. A keď vyradíte to, čo vás nepovznáša, nezabudnite sa veci predtým poďakovať. Tým, že sa lúčite s predmetmi, ktoré boli súčasťou vášho života, s vďakou, žijete v sebe rešpekt k veciam a túžbu po tom, aby ste sa o ne lepšie starali.



NENECHÁVAJTE UPRAŤOVANIE NA OBDOBIE PO SŤAHOVANÍ

Keď sa ma ľudia pýtajú, či je lepšie upratať pred alebo po sťahovaní, vždy odpovedám: „Predtým!“ Dokonca aj keď ste ešte nenašli nový dom, začnite s upratovaním hneď. Prečo? Pretože dom, v ktorom bývate teraz, vás povedie k ďalšiemu domu.

Niekedy si myslím, že všetky domy sú spojené akousi sieťou. Keď poriadne poupratujete svoj dom, je to, akoby tejto sieti oznámil, že sa oň dobre staráte. To k vám priláka nový domov. Aspoň tak si to predstavujem.

Nespočetní klienti mi povedali, že keď upratali, našli dokonalý dom a príbehy o tom, ako ho objavili, sú úžasné. Čiže ak chcete stretnúť nádherný domov, ten pravý pre vás, dobre sa starajte o ten, v ktorom žijete teraz.