

Vitaj v 14-dňovej výzve „Dom bez chaosu“

Predstav si, že prichádzaš domov a namiesto chaosu ťa víta pokojný a uprataný priestor.

Nie je to zázrak ani nedosiahnuteľný sen – stačia malé, pravidelné kroky, ktoré budeš robiť každý deň.

Tento checklist ti pomôže spraviť poriadok jednoduchšie a získať doma aj vo svojej hlave väčší pokoj.

Počas najbližších 14 dní budeš každý deň venovať len 15–20 minút jednému konkrétnemu miestu alebo úlohe.

Možno sa ti to zdá málo, ale ver mi – **malé kroky** každý deň majú **väčší efekt** než jeden veľký upratovací maratón.

Prečo 14 dní?

- pretože 2 týždne stačia na to, aby si videla prvé výsledky a cítila rozdiel,
- pretože krátke časové úseky sú ľahšie **udržateľné**,
- pretože takto si vybuduješ **nový zvyk a systém**, ktorý ti pomôže udržiavať poriadok dlhodobo.

Čo si pripraviť pred začiatkom

- **Tašku na darovanie** – veci, ktoré sú stále použiteľné, ale už ti neslúžia.
- **Krabicu na recykláciu** – papier, plasty, sklo, obaly...
- **Krabicu alebo košík „patrí inde“** – sem dočasne odlož veci, ktoré sa ocitli na nesprávnom mieste.
- **Mobil alebo foťák** – urob si **fotky pred a po**. Zistíš, že aj malá zmena dokáže mať **veľký efekt**.

Ako na to, aby si vydržala

- nastav si **časovač na 15 minút** – keď zazvoní, vieš, že si hotová, aj keď si neurobila všetko.
- ak **nestihneš** celú úlohu, **nič sa nedeje** – zapíš si do poznámky, čo ostalo, a vráť sa k tomu neskôr.
- **odmeň sa** – dobrým čajom, chvíľou oddychu alebo tým, že si zapíšeš do poznámok: „Dnes som to zvládla.“
- pripomeň si: nejde o dokonalosť, ide o pokrok a ľahší život.

Si pripravená?

Podme spolu krok za krokom odľahčiť tvoj domov, tvoju myseľ a tvoju energiu.

Začínaš dnes – a už o dva týždne sa budeš cítiť ľahšie, slobodnejšie a s väčším pokojom doma aj v sebe.



Checklist – 14 dní k domovu bez chaosu

DEŇ 1 – PREDSIENŤ: TOPÁNKY

- Vytried' topánky, ktoré sa už nenosia
- Priprav tašku na darovanie/vyhodenie
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 2 – PREDSIENŤ: KABÁTY A BUNDY

- Prejdi všetky kabáty a bundy
- Odlož, daruj alebo vyhoď, čo už nenosíš
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 3 – KUCHYŇA: ZÁSUVKA S PRÍBOROM

- Vyber všetko zo zásuvky
- Utried' a vráť len to, čo používaš
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 4 – KUCHYŇA: POTRAVINOVÁ SKRINKA/ KOMORA

- Skontroluj expirované potraviny
- Ulož potraviny prehľadne späť
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 5 – OBÝVAČKA: ODSTRÁŇ, ČO TAM NEPATRÍ

- Odnes hračky, oblečenie a iné veci na správne miesto
- Urob rýchle povysávanie alebo utretie prachu
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 6 – OBÝVAČKA: KNIHY, ČASOPISY, DEKORÁCIE

- Pretried' knihy a časopisy
- Ponechaj len tie, ktoré máš rád/a
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 7 – SPÁLŇA: NOČNÝ STOLÍK

- Vyprázdni zásuvku a hornú plochu
- Vráť len nevyhnutné veci
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 8 – SPÁLŇA: SKRIŇA (HORNÉ POLICE)

- Pretried' sezónne veci
- Odlož alebo daruj, čo nenosíš
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 9 – SPÁLŇA: SKRIŇA (VEŠIAKY)

- Prejdi oblečenie na vešiakoch
- Odlož bokom, čo nenosíš alebo nemáš rád/a
- 🌊 Poznámka: _____



DEŇ 10 – KÚPEĽŇA: KOZMETIKA

- Skontroluj všetku kozmetiku
- Vyhoď staré alebo nepoužívané produkty
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 11 – KÚPEĽŇA: UTERÁKY A OSUŠKY

- Pretried' uteráky a osušky
- Ponechaj len funkčné a pekné
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 12 – DETSKÁ IZBA / PRACOVŇA: STÔL

- Uprac stôl a zásuvky
- Vráť len potrebné veci
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 13 – DETSKÁ IZBA / PRACOVŇA: HRAČKY ALEBO KANCELÁRSKE POMÔCKY

- Pretried' hračky alebo pomôcky
- Daruj alebo vyhoď to, čo je navyše, poškodené
- 🌊 Poznámka: _____

DEŇ 14 – FINÁLNY RESET

- Prejdi celý byt/dom – 15 min rýchly reset
- Ulož darovacie tašky, odnies recykláciu
- 🌊 Poznámka: _____

Každý deň = menej chaosu + viac energie. Po 14 dňoch máš domácnosť, ktorá funguje.

Bonus – keď stratíš motiváciu

- Spomeň si, prečo si začala.
- Vyber si najkratšiu úlohu a urob len tú.
- Pošli si malú odmenu (káva, hudba, sviečka...).
- Otvor fotku „pred“ a uvidíš, koľko si zvládla.

Gratulujem! Máš za sebou 14 dní a 14 malých krokov, ktoré dokázali veľkú vec – tvoj domov pôsobí ľahšie, prehľadnejšie a ty sama cítiš viac energie.

A vieš čo? Toto je len štart. Môžeš sa pustiť do ďalších miest, zopakovať si výzvu alebo premeniť niektoré kroky na svoju každodennú rutinu.

Ak sa ti podarilo niečo, na čo si hrdá, podel sa o to so mnou na Instagrame – veľmi rada uvidím tvoj pokrok;-)

A ak chceš ísť ešte hlbšie, pripravujem e-book s ďalšími tipmi a návodmi.

