TÝDEN 2
ÚKLIDNĚNÍ

👉 **Čeká nás třídění a uklízení**

Ale ne tak, jak ho možná znáš.
Nebudeme řešit:

- plné skříně,
- nevymalované zdi,
- ani velké přestavby.

Tento týden se zaměříme na malé úpravy – takové, které zabírají pár minut, ale zásadně ovlivňují kvalitu našeho dne.

Kam jde tvoje pozornost ráno?

Zkus si zítra všimnout:

- Na co se podíváš jako první? - *Je to tvůj noční stolek? Je upravený? Plný věcí?*
- Kam míří tvé první kroky? - *Do kuchyně? Na toaletu?*
- Co tě doma po ránu štve? *Co by mohlo být jinak? - Přetékající koš? Hrnky ve dřezu? Zatoulané ponožky?*

💡 **Malé detaily formují naši náladu víc, než si myslíme.**

To, co každé ráno vidíme jako první – rozložené věci na stole, neodnesený hrnek, nebo naopak připravený šálek a čistý prostor – nastavuje tón našeho dne. Nejde o dokonalost, ale o to, jak se v tom prostoru cítíme. Drobnosti, které nám dřív možná ani nepřišly na mysl, mohou být právě tím, co v nás buď vytváří napětí, nebo klid. Když je začneme vnímat a vědomě měnit, otevíráme si cestu k větší pohodě i uvnitř nás.

MALÉ ZMĚNY, VELKÝ ROZDÍL

V další části najdeš čtyři kolonky podle času: **5 minut, 15 minut, 30 minut a 60+ minut**. Do každé z nich si napiš konkrétní úkoly, které bys mohla za daný čas doma zvládnout. Zaměř se hlavně na ty činnosti, které se u tebe opakují každý den – například ranní rutina, příchod domů, večerní uklízení nebo odchod dětí do školky.

Tvým úkolem je:
- Zamyslet se, co ti doma bere zbytečně energii nebo tě zdržuje.
- Napsat si do každé kolonky alespoň pár nápadů, co bys mohla zlepšit.

Například:
- Do 5 minut patří věci jako „uklidit noční stolek“, „nachystat si hrnek na kafe“, „vytřídit kabelky“.
- Do 15 minut třeba „uklidit šuplík s kosmetikou“, „nachystat věci na ráno“, „srovnat knihy“.
- Do 30 minut „přerovnat skříň v předsíni“, „přejít všechny povrchy v kuchyni“.
- Do 60+ minut jen výjimečné věci, které tě dlouhodobě trápí – třeba větší třídění nebo přestavba.

Nejde o výkon. Cílem je vytvořit si přehled, ze kterého pak budeš moct každý den čerpat – a postupně si domov ladit k větší pohodě.

CO SI Z TOHO ODNÉST

✨ Klid nezačíná úklidem. Začíná všímavostí.
✨ Úklid nemusí být dřina – může být rituálem a péči o sebe.
✨ Když uklidíme to, co každý den používáme, cítíme úlevu okamžitě.

Tvoje výzva na tento týden

✔ Vyplň si pracovní list – zapiš si nápady do jednotlivých časových oken
✔ Každý den zkus udělat aspoň jednu „pětiminutovku“
✔ Vyber si jedno místo, které od teď budeš udržovat čisté *(klidně jen třeba to, že notebook uklidíš do šuplíku a nenecháš ho na stole)*
✔ Sleduj, jaký vliv mají tyhle malé změny na tvou energii

🟡 **TIP: Do políčka 60+ zkus napsat co nejméně úkolů. Cílem není výkon, ale pocit klidu a lehkosti.**

Než se pustíš do vyplňování, vezmi si papír klidně ráno do ruky a projdi se s ním po bytě. Všímej si, co tě **ruší, co ti dělá radost**, kde to vázne – a rovnou si zapisuj. Nebo si list připevni na lednici, a během dne k němu můžeš kdykoliv nahlédnout a dopsat další nápady.

Není cílem vše hned stihnout – cílem je začít si všímat a otevřít se možnosti, že i maličkosti mohou změnit, jak se doma cítíš.

5 min - Úkoly, které zvládneš třeba při čekání na kávu
15 min - Úkoly, které zvládneš během krátké pauzy:

30 min - Trochu hlubší zásah, ale pořád zvládnutelný bez stresu:
60 + min - Velké akce - plánuj je jen, pokud cítíš energii a prostor: