

NOR *system*

TINA SIMČIČ

NAVLAKA · ORGANIZACIJA · RUTINE

NOR *system*

Celovit vodnik do
urejenega doma

Vida[®]
založba

KAZALO

UVOD

KAJ LAHKO PRIČAKUJETE	15
KAKO UPORABLJATI TO KNJIGO	16

DOM JE VAŠ ZAVEZNIK

UREJEN DOM JE VEČ KOT LE LEP PROSTOR	25
POMEN UREJENEGA DOMA ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA	29
KLJUČNE PREDNOSTI ZMANJŠANJA NAVLAKE IN VEČJE ORGANIZIRANOSTI	30

PRIPRAVE NA UREJANJE DOMA

REALNI CILJI IN PRVI KORAKI	37
-----------------------------	----

Kaj sploh pomeni urejen dom	37
Določanje lastne vizije doma	39
Določanje meril glede na trenutno sezono življenja	40

PREMAGOVANJE ZAČETNIH OVIR	42
----------------------------	----

P–R–P: PREPOZNAJTE – RAZUMITE – PREMAKNITE SE NAPREJ	43
--	----

Zakaj se navežemo?	44
--------------------	----

9 NAJPOGOSTEJŠIH BLOKAD PRI ODPRAVLJANJU NAVLAKE	45
--	----

Blokada 1: strah pred grenko-sladkimi spomini	45
Blokada 2: strah, da nam bo žal ali da bomo stvar še potrebovali	47
Blokada 3: strah, kaj bomo našli	50
Blokada 4: strah pred veliko količino	53
Blokada 6: ujetost v stvareh drugih ljudi	58
Blokada 7: sanjski jaz ... z veliko navlake	61
Blokada 8: zadržujejo nas stvari, ki se jim izogibamo	64
Blokada 9: perfekcionizem in odločilna paraliza	68

KAKO LOČITI SPOMINE OD FIZIČNIH PREDMETOV	74
---	----

Kako se lotimo urejanja čustveno pomembnih predmetov	75
--	----

MOČ 7 MINUT	79
-------------	----

Psihologija malih zmag	79
Ko majhni koraki postanejo del vsakdana	81
Lovljenje žepkov časa	84
Kako se izogniti perfekcionizmu in občutku, da je »vsega preveč«	85
Kako prepoznati perfekcionizem	86

NAČRTOVANJE ČASA IN ENERGIJE	87
------------------------------	----

Razdelitev urejanja na manjše projekte	88
--	----

NAČELA UREJENGA DOMA: SISTEM NOR

KAKO JE NASTAL SISTEM NOR? 93

Tri faze sistema 94

NAVLAKA 95

Odprite oči: kje vse se skriva navlaka 96

Devet učinkovitih metod za odstranjevanja navlake 98

Tihi seznam opravil in njegove skrite moči 106

ORGANIZACIJA 108

Trije temelji dobre organizacije 109

Organizacija po meri vaše družine 110

Sanjski in realni sistemi 110

Vsak ima svoj organizacijski slog 111

Dva načina dojemanja prostora 115

RUTINE IN RITMI 122

Prednosti in slabosti 122

Avtomatizacija opravil: kdaj, kaj, kdo 124

Družinske rutine 127

Delegiranje brez stresa 129

ZAKAJ SISTEM NOR DELUJE? 130

KORAK ZA KORAKOM DO UREJENEGA DOMA

PREDSOBA 135

Odpravite navlako 136

Organizirajte 137

Vpeljite rutino 138

KUHINJA IN SHRAMBA 141

Odpravite navlako 141

Organizirajte 145

Vpeljite rutino 148

SHRAMBA 153

Shramba, ki je ločena od kuhinje – posebnosti in pasti 154

DNEVNA SOBA 155

Odpravite navlako 156

Organizirajte 158

Vzpostavite rutino 159

SPALNICA Z GARDEROBNO OMARO 160

Odpravite navlako 160

Organizirajte 162

Vzpostavite rutino 165

OTROŠKA SOBA	167
Odpravite navlako	167
Organizirajte	168
Vzpostavite rutino	171
KOPALNICA	173
Odpravite navlako	173
Organizirajte	175
Vzpostavite rutino	176
DELOVNI KOTIČEK	178
Odpravite navlako	178
Organizirajte	178
Vzpostavite rutino	179
VZDRŽEVANJE REDA	
VZDRŽEVANJE REDA: POMEN IN VLOGA	183
Zavezništvo proti perfekcionizmu»urejeno po meri«	183
Poiščite svojo definicijo reda	184
Sprejemanje življenjskega nereda	184
Urejenost kot orodje za pomiritev, ne za dokazovanje lastne vrednosti	185
DNEVNE, TEDENSKE IN MESEČNE RUTINE	187
Dnevne rutine	195
Tedenske rutine	195
Mesečne rutine	196
SEZONSKI PREGLED DOMA	197
VKLJUČEVANJE DRUŽINSKIH ČLANOV	198
Zakaj je vključevanje otrok tako pomembno?	199
Opazim → naredim → podelim	199
Kako v družinsko življenje vpeljati ekipni duh	203
Naj bo igrivo – ne ukazovalno	204
Iz mojega vsakdana	205
UREJANJE DOMA OB PRELONICAH	
PRIHOD OTROKA	209
Ustvarjanje prostora za novega člana	209
Manj je več – a naj bo dostopno	210
Tudi dom potrebuje nežno oporo	212
LOČITEV ALI RAZHOD	213
IZGUBA LJUBLJENE OSEBE	214
Ljubeče ohranjanje spominov – brez ujetosti v preteklost	214

PRAZNO GNEZDO	217
Preoblikovanje prostora, ki je izgubil svojo prvotno vlogo	217
Odpravite navlako, a z občutkom	218

KAKO NAPREJ, KO NE GRE

KAKO ZAČETI ZNOVA **223**

Nehajmo šteti dneve, ko ne gre – in začnimo danes	224
Krivda nas zadržuje – sočutje nas premakne	224
Začnite z nečim majhnim, da si povrnete zagon	224
Uredite prostor, kjer preživite največ časa	224

KO OBSTANETE **225**

Zakaj pride do zamrznitve?	225
Kaj pomaga, ko smo v točki zamrznitve?	225

KAKO PREPREČITI PONOVRNO KOPIČENJE NAVLAKE **226**

Postavite osebni filter: kaj zares spuščate v svoj dom?	226
Prostor naj določa količino	227
Uvedite pravilo »nekaj notri, nekaj ven«	228
Redni mali reseti	228

TRAJNOSTNO UREJANJE

KAKO ZAVESTNO RAVNATI Z VSEM, KAR PRIDE V DOM **233**

Vsakdanji primeri trajnostnih odločitev	234
---	-----

DAROVANJE, PRODAJA, RECIKLAŽA **235**

Podarite	235
Prodajte	236
Reciklirajte ali odgovorno zavrzite	237
Da stvari res zapustijo vaš dom	237

ZAKLJUČEK

Vztrajanje pri novih navadah	240
Nagradite sebe in svoj dom	241
Povabilo k podpori in skupnosti	241

VIRI

Ko enkrat vse postane pomembno, potem nič več ni zares pomembno.

Največja dragocenost v mojem življenju je družina.

Zahvaljujem se mami in očetu, ki sta me poslala na potovanje Življenja in mi na tej poti še vedno stojita ob strani.

Hvala tebi, dragi mož, ker me podpiraš na vseh področjih mojega ustvarjanja.

In hvala mojima otrokoma Oskarju in Sofiji – preprosto, ker sta. Brez vaju se ne bi podala na pot odpravljanja navlake, za seboj ne bi pustila marsikaterega prepričanja, predvsem pa ne bi doživela brezpogojne materinske ljubezni.





UVOD

Vedno sem mislila, da bo pravi trenutek za urejen dom »enkrat« že prišel. *Enkrat, ko bodo otroci večji. Enkrat, ko bo manj dela v službi. Enkrat, ko bo več energije.* A to mišljenje je kar vztrajalo in skupaj z njim tudi občutek, da se doma le redko lahko sprostim. Kupi navlake, ki so se kopičili po omarah, in opravila, ki jim nikoli nisem prišla do konca, so me začeli dušiti. Spomnim se, kako sem velikokrat pobegnila v gozd – da bi se nadihala svežega zraka in se odmaknila od tihega, nenapisanega seznama, kaj vse moram doma še postoriti.

V času druge porodniške sem se počutila vedno slabše. Ker moja dojenčica ni marala vozička ali nosilke, smo v prvih mesecih veliko časa preživeli v zavetju doma. Začela sem se vrteti v začaranem krogu nenehnega pospravljanja, prelaganja in lovljenja občutka urejenosti. Bila sem preobremenjena in raztresena. Večkrat sem se spomnila reka »Razmetana hiša, srečni otroci« in se opominjala, da si bom »enkrat« že vzela čas in dom uredila po svojih željah. A vedno bolj sem se spraševala, kdaj bo prišel čas zame? Sem lahko srečna, če se v lastnem domu ne morem nikoli zares odpočiti?

Mož mi je stal ob strani in je prevzel svoj del gospodinskih opravil, a je težko razumel tisti del, ki se ne vidi navzven – *mentalno* in *čustveno* delo, ki ga mame opravljamo skoraj neprenehoma. Ta nevidni proces, ki se je pri meni prepletal z materinsko skrbjo za dva majhna otroka, pospravljanjem doma in vsem, kar je še prišlo na to pot. Ni razumel mentalne obremenjenosti, ki se je po delčkih krepila zaradi vsega, kar mame doživljamo

iz dneva v dan. Vsak dan razdajamo svojo energijo na več načinov: v obliki čustvenega dela (ko poskušamo spremljati, razumeti in uravnavati predvsem čustva ostalih družinskih članov), mentalnega dela (ki obsega načrtovanje, organiziranje in razmišljanje o vsem, tudi ko »samo sedimo ob otroku na tleh«) in skrbstvenega dela (kamor vključujemo vsakodnevna opravila, od kuhanja do pranja perila in domačih nalog). Vse to je težko prepoznati od zunaj. Poskušal je razumeti, a marsikaj mu je ostajalo nevidno.

Sprememba je prišla postopoma. Vsakič, ko sem iz doma odnesla nekaj stvari, ki nam niso več služile, sem začutila, da se sprošča prostor – ne le v omarah, ampak tudi v meni. Z vsakim organiziranim predalom in vpeljano podporno rutino sem pridobila delček miru, ki ga prej nisem poznala. To ne pomeni, da sem imela vse pospravljeno in je življenje postalo pravljičica, sem se pa nehala obremenjevati z navlako. Tako sem pridobila nazaj fizično in mentalno kapaciteto za več potrpežljivosti in ljubezni. Do sebe. In do drugih. In ko sem to spremembo občutila sama, sem vedela, da jo lahko občutijo tudi druge ženske.

Sama sem se urejanja doma lotila, ko sta bila oba otroka še zelo majhna, zato se najbolj poistovetim prav s tem življenjskim obdobjem. A ne glede na to, v kateri vlogi berete to knjigo – ali ste možki ali ženska, starš ali ne – breme navlake in nereda lahko občuti vsak.

Zato sem pustila svojo prejšnjo službo vodje projektov v medijski agenciji in se posvetila delu, ki me izpolnjuje – pomoči družinam, ki si želijo več miru, več časa in več občutka varnosti. Postala sem svetovalka za urejen in prijeten dom. Moja družina me je na tej novi poti izjemno podpirala. Brez njih verjetno ne bi zmogla za seboj pustiti prepričanja, da ne morem kar zapustiti dobre marketinške kariere in se podati v neznano. Če sem natančna – v domove slovenskih družin, da bi jim govorila o tem, kakšen vpliv ima navlaka na njihovo počutje.

Sčasoma sem razvila sistem, ki podpira življenje, kakršno zares živimo: z otroki, obveznostmi, čustvi, ki niso vedno pod nadzorom. Urejen dom zame ni cilj, ampak orodje – način, kako si olajšamo vsakdan in povrnemo energijo za tisto, kar je resnično pomembno.

Danes vem: manj navlake pomeni več svobode. Manj odločitev. Manj stresa. Več miru. In to ni le sprememba v prostoru, temveč tudi v nas samih.

Korak za korakom mi je uspelo. In hvaležna sem za svojo osebno pot odpravljajnja navlake, ki me je ogromno naučila. Ravno zaradi lastne izkušnje toliko bolje razumem, kako težko je začeti, ko imate ob sebi majhne otroke ali ste v težkem življenjskem obdobju, kakšna čustva vas preplavijo, ko se ločujete od sentimentalnih stvari in kako si pomagati, ko imate občutek, da vam res ne more uspeti.

Zaradi svoje poti znam danes bolje prisluhniti, ko se začnete utapljati v občutku preplavljenosti, ki vas (včasih) ujame, ko plujete med različnimi vlogami. Razumem vas, ko ste nezadovoljni, ker veste, da se že predolgo vrtite v začaranem krogu nenehnega pospravljanja, prelaganja in iskanja stvari. In lažje vas podprem, ko

se odločite za spremembo – saj iz lastne izkušnje vem, da odpravljanje navlake poteka na več ravneh.

Ta pot mi je dala dragoceno spoznanje, da največkrat ne potrebujemo novih stvari. Niti večje hiše ali nove omare za shranjevanje. Ne potrebujemo novih oblek, skodelic, pripomočkov in igrač. V resnici hrepenimo po manj: po manj stvareh, za katere je treba skrbeti, in po manj vsakodnevni odločitvah, ki le izčrpavajo.

Zato sem napisala to knjigo. Da bi z vami delila pot, ki me je vodila od utrujenosti do občutka, da doma res živimo. To ni pot do popolnosti, temveč do prostora, kjer lahko zadiha celotna družina. Urejen dom je lahko izjemen vir podpore. Ne zato, ker je lep na pogled, ampak ker nas pomirja, usklajuje in vrača k bistvu.

Poznamo več definicij urejenega doma, zato ne obstaja prav ali narobe: največja zmaga vsakega posameznika, para ali družine je ravno v tem, da najde svoja merila urejenosti, ki najbolj služijo prav nam samim (in ne tašči, prijateljici ali sosedom).

Vem pa tudi, da smo mame tukaj za več kot le neskončno kroženje med koši za perilo in raztresenimi igračkami. Lahko prihranimo kar nekaj časa, energije in lastno trezno glavo, ko odpravimo navlako in se organiziramo nam v prid.

In verjamem, da si vsak od nas zasluži dom, kjer se počuti prijetno, varno in resnično domače.

KAJ LAHKO PRIČAKUJETE

To ni knjiga, ki bi vam rekla, koliko predmetov morate imeti doma, kako naj bodo stvari razporejene v košaricah ali kateri rutini morate slediti. To je knjiga o vas in o tem, kako se počutite v svojem domu.

Čaka vas vodnik, ki vam bo pomagal:

- nežno in postopoma zmanjšati navlako, brez občutka krivde,
- (spet) vzpostaviti stik s seboj, svojimi željami, vrednotami, barvami, hobiji in materiali – tukaj in zdaj,
- oblikovati dom, ki podpira vašo družino, vaš trenutni življenjski ritem življenja in vaše vrednote.

Knjiga je nastala kot odgovor na vprašanja vseh tistih (predvsem žensk, ki jih srečujem pri svojem delu), ki si želijo manj navlake, ampak ne vedo, kje in kako začeti. V mislih sem imela tudi mame, ki jih vsakodnevna skrb za dom izčrpava, a ne vedo, kako si poenostaviti opraviljanje vsakdanjih nalog, ki jih pogosto tako ponotranjimo, da niti ne pomislimo, da bi bilo lahko kaj lažje.

V tem priručniku ne boste našli popolne metode, ki deluje za vse. Lahko pa najdete svoj način – prilagojen vaši življenjski sezoni, tempu in vprašanjem.

Poglavja so razdeljena tudi po prostorih doma in vas korak za korakom vodijo skozi proces odpravljanja navlake, organizacije in vzpostavljanja rutin, ki podpirajo vaše vsakdanje življenje.

Našli boste:

- razmisleke, ki vam bodo pomagali razumeti, zakaj se od določenih stvari (še) ne zmorete ločiti,
- tople spodbude in zgodbe iz prakse, ki vas bodo podprle v trenutkih, ko boste morda želeli obupati,
- konkretne sezname, opomnike in strukturirane korake, ki so izvedljivi tudi, če imate doma majhne otroke, ste v časovni stiski ali nimate veliko energije.

Poleg tega knjiga ponuja prostor za počasne, notranje premike – saj odpravljanje navlake ni le fizični proces, temveč tudi čustveni in življenjski.



DOM JE VAŠ.
zaveznik



Pomislite, kako bi bilo, če bi vsak dan začeli z manj stresa, več jasnosti in miru. Da bi imeli več časa za tisto, kar vam res nekaj pomeni.

Urejeno okolje je več kot le red na policah ali v omarah – je podporni okvir, ki vam vrača energijo, svobodo in občutek, da zmorete več. Vsaka stvar, ki ima svoje mesto, vsak trenutek, ki ga pridobite, ko ne iščete stvari ali ne gasite drobnih »požarov«, je darilo, ki ga podarite sebi.

V tem poglavju bomo skupaj odkrivali, kako urejen dom lahko postane vaš zaveznik: prostor, kjer se odločitve lažje sprejemajo, opravila tečejo lahkotneje, odnosi so bolj sproščeni in vsak trenutek dobi večjo vrednost.

UREJEN DOM JE VEČ KOT LE LEP PROSTOR

Ste že kdaj vstopili skozi vrata svojega doma in si oddahnili: »Končno doma!« – le da vas je trenutek zatem zadel pogled na razmetane čevlje v predsobi, prenatrpan kuhinjski pult in odprto škatlo igrač sredi dnevne sobe. In kar naenkrat se je občutek olajšanja razblinil, nadomestil pa ga je neskončen seznam vsega, kar je treba postoriti. Spomnim se, kako sem tudi sama dolgo časa čutila to dvojnost: veselje, da sem končno doma, in hkrati nemir ob zavedanju, koliko energije odteče v kaos predmetov okoli mene.

Ko vstopimo v neurejen dom, ne vstopimo le v fizični prostor – na nek način vstopimo tudi v mentalni seznam. V kupih perila, razmetani kuhinji in otroških igračah pogosto ne vidimo več le predmetov, ampak tudi nedokončane naloge, ki čakajo, da se jih nekdo loti.

Čeprav se sliši nenavadno, sem imela dostikrat občutek, da mi stvari govorijo:

»No, že cel teden čakam, da me nekdo odnese nazaj v omaro, bo že kaj?«

»Tudi na meni je cel kup stvari, ki čakajo na pospravljanje.«

»Te hlače so ti še vedno preozke.«

»Ja, pretekel mi je rok uporabe, spet se dela škoda.«

Dom, ki bi moral biti vir opore, tako nehote postane vir fizične in mentalne preobremenjenosti – to se lahko kaže v vztrajnem pritisku, ki ga čutimo v ramenih in/ali trebuhu in občutku, da nas vedno nekaj čaka. Zato utrujenost ob koncu dneva pogosto ni le telesna, ampak predvsem mentalna izčrpanost, ki se lahko začne že takoj, ko odpremo vhodna vrata.

Trdno stojim za besedami, da je urejen dom veliko več kot stvar estetike. Je tesno povezan z našim življenjskim počutjem.

PREMAGOVANJE ZAČETNIH OVIR

Ko sem začela z odpravljanjem navlake, sem se hitro znašla obdana z različnimi notranjimi glasovi. Vse polno dvomljivih misli me je želelo odvrniti od tega, da bi znotraj lastnega doma končno začela ločevati seme od plevla.

Vsi začenemo urejati z zanosom, morda celo evforično, a pogosto se kmalu zaletimo v tisto nevidno oviro, ki je močnejša od vseh fizičnih kupov: v naš lasten notranji dvom.

Misli, kot so:

To bo preveč zame. Jaz nisem za organizacijo.

Ne želim izgubiti spominov. Raje bom vse ohranil, da mi ne bo potem žal.

Vedno začnem, a nikoli ne pridem do konca. To preprosto ni zame.

Nimam časa. Niti energije. Zakaj bi sploh poskušal?

To sem dobil od mame. Ne morem kar zavreči.

Če začnem, bom moral narediti vse naenkrat.

Ti notranji dvomi niso redkost, v resnici so del procesa. Kaj pa dobra novica? Lahko jih prepoznamo, si jih razložimo in se pomaknemo naprej.



P-R-P: PREPOZNAJTE – RAZUMITE – PREMAKNITE SE NAPREJ

PREPOZNAJTE	Najprej si iskreno priznajte, kaj čutite. Kaj vas ustavlja? Katera misel se pojavi? Kakšen strah se prebudi? Že samo to, da si priznate resnico, lahko prinese olajšanje.
RAZUMITE	Poskusite razumeti, od kod ta občutek izvira. Je del vaše zgodovine? Prepričanje, ki ste ga prevzeli? Strah, ki ima nek razlog? Razumevanje ne pomeni šibkosti, ampak vam pomaga narediti korak naprej.
PREMAKNITE SE NAPREJ	Izberite področje, kjer želite narediti spremembo. Za začetek je dovolj en majhen korak. Mogoče ne bo najboljši in boste kasneje še kaj spremenili, pomembno je, da začnete in se premaknete naprej.

To je preprost pristop, ki pomaga, da ne ostanemo ujeti v občutkih krivde, frustracije ali sramu. Najpomembnejše je, da ne obtičimo v prepričanju, da je z nami nekaj narobe.

Raziskave kažejo, da nas pogosto ne zadržujejo predmeti sami, temveč čustva, ki jih ti vzbudijo: strah, nostalgija, krivda ali tesnoba. Verjetno ste že doživeli, da ste ob kosu oblačila začutili nekakšno stiskanje v prsih, ob otroški risbici zadrževali solze ali ste pri darilu, ki je stalo na polici in vam v resnici ni bilo nikoli všeč, izrekli »ampak to mi je kupila mama, ne morem tega kar zavreči«. To je moč čustvene navezanosti.

Veliko predmetov ne dojemamo le kot stvari. So spomini na ljubljene, na obdobja, ki smo jih preživeli, ali na verzijo sebe, ki smo jo že prerasli, vendar je še ne zmoremo pustiti za seboj. Ob njih občutimo ponos, žalost, jezo ali toplino – zato je urejanje sentimentalnih predmetov eno najzahtevnejših področij odpravljanja navlake.

Pri svojem delu me ne vodi strogo pravilo »Vrzite proč, kar vam ne prinaša veselja ali česar ne uporabljate«. Moj cilj je, da vas opolnomočim, da zaupate sebi in mirno sprejmete odločitev, kaj ostane in kaj ne. Vzemite si dovolj časa, še posebej pri sentimentalnih predmetih, in si dovolite čutiti, kar pride na plano. Šele tako boste res razumeli, zakaj se nečesa oklepate, in našli pot naprej, ki spoštuje tako vaše spomine kot tudi sedanost.



BLOKADA 6: UJETOST V STVAREH DRUGIH LJUDI

PREPOZNAJTE

Ta blokada je precej pogosta, ko podedujemo stvari po starših, starih starših ali drugih sorodnikih. Velikokrat pa se zgodi tudi pri življenjskih prelomnicah, kot so selitev, smrt bližnjega ali razpad zveze. Vemo, da vsega ne bomo uporabljali, pa vendar stvari ostajajo. Ker se zdi, kot da z njimi čuvamo spomine, tradicijo ali celo spoštovanje. Pogosto jih imamo spravljene v kletnih prostorih, na podstrešju ali v sobah, v katere redko zahajamo – vemo, da so tam, a se jih ne dotikamo.

Misli, ki se ob tem pogosto pojavijo:

To je bilo od maminega dedka, tega ne morem dati stran.

Kaj pa, če je to vredno veliko denarja?

Če to zavržem, se bo zdelo, kot da ne spoštujem njihovega življenja.

Tudi pri blokadi 1 smo se ukvarjali z našimi osebnimi spomini, a tukaj se srečamo z občutkom dolžnosti do stvari, ki so pripadale drugim. In čeprav nas niso zaznamovala lastna doživetja, nas še vedno močno zadržujejo, morda celo bolj, ker pri tem sodeluje tudi občutek krivde.

Ta blokada se pogosto kaže, ko imate:

- več kompletov babičinega porcelana, ki ga ne uporabljate,
- starinsko pohištvo, ki vam ne ustreza, a ga hranite zaradi preteklosti,
- škatle z neoznačenimi starimi fotografijami, ki jih niste nikoli odprli,

- spominke, umetnine ali dekoracijo, ki vam ne vzbujajo nobenih toplih občutkov,
- občutek dolžnosti do družinske zapuščine, ki je v resnici ne potrebujete ...

RAZUMITE

To ni samo blokada zaradi stvari, pogosto gre za strah pred tem, da bomo s spuščanjem fizičnih predmetov tudi simbolno pretrgali vezi z osebami ali preteklostjo. Nekaj pa moramo razumeti: ljubezen, spoštovanje in spomini niso vezani na število stvari.

Oseba, ki je odšla, ni v porcelanu. Ni v starem radiu. Ni v škatli neoznačenih fotografij. Spomini so v vas – v zgodbah, ki jih še vedno pripovedujete, v gestah, ki ste se jih naučili od nje, v vrednotah, ki ste jih prevzeli.

Zapuščina ni breme, ki ga moramo do smrti nositi za druge. Je nekaj, kar lahko predelamo, počastimo in nato ustvarimo nekaj svojega. Prava zapuščina je v tem, da živimo življenje, ki nas izpolnjuje.

Včasih je največje spoštovanje do preteklosti prav to, da si dovolimo živeti v sedanjosti.

Zgodba IZ PRAKSE

PRENOVLJENI DOM

Špela je podedovala družinsko hišo, polno predmetov. Želela je ustvariti dom za svojo novo družino, a njen oče ni bil pripravljen ničesar dati stran. Vsaka omara, vsaka polica je bila polna stvari iz preteklosti – nekaj njegovega, veliko pa podedovanega od njegovih staršev. Šele ko se je zavedel, da bo sicer izgubil priložnost živeti blizu nje in vnukov, je opustil strah in se s Špelino in mojo pomočjo lotil pregledovanja. Postopoma smo naredili izbor stvari, ki so še imele pomen zanj, ostale smo odstranili. Tovrstno urejanje nikoli ni lahko, a moramo se zavedati: če se sami ne soočimo s svojo navlako, se bo moral nekdo drug namesto nas. Si res želimo to breme prenesti naprej na naše ljube, ki so že tako pogosto preobremenjeni?





Sistem NOR je nastal iz zelo konkretne osebne izkušnje: potrebe po domu, ki ne izčrpa, temveč podpira. Ob številnih poskusih urejanja se je izkazalo, da trajen red ne nastane le z zmanjševanjem stvari ali zgolj z organizacijskimi rešitvami. Učinkovitost prinese šele povezava treh ključnih elementov – odstranjevanja navlake, premišljene organizacije in preprostih, vzdržnih rutin. Ta celota ustvarja več jasnosti, lahkotnosti in občutek prostora, ki diha z nami. V nadaljevanju je vsak temelj sistema predstavljen posebej.

Začeli bomo pri navlaki, se organizirali in na koncu pripravili rutine, ki delujejo.

KAKO JE NASTAL SISTEM NOR?

Ko sem se prvič resneje lotila urejanja svojega doma, sem vedela dvoje: da moram zmanjšati število stvari in da želim bolje organizirati prostor. Imela sem škatle, nalepke, košare, dobre namene – in hkrati občutek, da se vedno znova vrtim v krogu. Včasih sem se zagnala v odpravljanje navlake in naredila velik premik. Drugič sem ure in ure posvetila postavljanju sistema: razvrščanju po predalih, iskanju pravih škatel, preurejanju kotičkov. A kljub trudu se red na začetku ni obdržal. Po nekaj tednih sem bila spet utrujena, stvari so se začele vračati na stare tire in nisem znala najti razloga.

Manjkala je celota. Manjkala je povezava med tistim, kar odstranimo, in tem, kam stvari damo ter kako to vzdržujemo v našem vsakdanu.

Šele ko sem dojela, da obstajajo trije elementi, ki so med seboj neločljivo povezani, je začela nastajati prava osnova.

Tako je nastal moj sistem, ki sem ga poimenovala NOR (morda tudi je malo »nor«, a v resnici temelji na zdravi pameti in nežni doslednosti) in je sestavljen iz treh korakov: zmanjševanja navlake, smiselne organizacije in nežnih, podpornih rutin.

Brez zmanjševanja navlake organizacija nima smisla. Brez smiselne organizacije se rutine hitro sesujejo. Brez rutine pa se vsak še tako dobro zamišljen sistem sčasoma poruši. Ko delujejo skupaj, ustvarijo dom, ki je preprost za vzdrževanje in se odziva na naše življenje – ne obratno.

Danes vem, da prav ta preprost okvir pomaga, da domače okolje ni več nenehen vir frustracij, ampak prostor, ki mi kot ženski in mami daje več svobode, lahkotnosti in občutka, da imam stvari končno v svojih rokah.





THE BEST THINGS
IN LIFE
CAN NEVER BE KEPT
THEY MUST BE
GIVEN AWAY.
A SMILE, A KISS, AND
LOVE





DVA NAČINA DOJEMANJA PROSTORA

Fotografiji (na strani 114 in zgoraj) prikazujeta razliko med osebo, ki je bolj vizualna in tisto, ki ni.

Vizualni organizator bo svoje ključke obesil na kljukico ali odložil na polico oziroma kakšno drugo vidno horizontalno površino. Če bi moral stvar pospraviti in pri tem odpreti predal ali pokrov, je manj verjetno, da bo to res storil, saj ga bo skrbelo, da bo kaj pozabil in kasneje iskal. Nasprotno pa nevizualni organizator stvari raje pospravi, saj ga vizualni red pomirja. Takšna oseba ključke odloži v predal ali pa si na omarico nastavi lepo košarico in jih pospravi tja.

Zakaj je to pomembno pri urejanju doma?

Ko poznamo svoj tip organiziranja, lahko ustvarimo rešitve, ki:

- delujejo dolgoročno,
- se ujemajo z našimi navadami,
- zmanjšujejo stres,
- omogočajo, da red vzdržuje celotna družina.

Namesto da sistem vsilimo svojemu načinu življenja, **ga prilagodimo sebi** — in to je bistvo vsakega uspešnega urejanja doma.



V tem poglavju vas bom s pomočjo sistema NOR vodila prostor za prostorom, od predsobe do delovnega kotička. Vsak prostor je razdelan skozi vse tri korake, podprt s konkretnimi primeri iz prakse, jasnimi usmeritvami in fotografijami, ki vam pomagajo videti možnosti v lastnem domu. Spodbujam vas, da si najprej vzamete čas za trdne temelje in ne preskočite koraka, kjer si ustvarite vizijo za vsak prostor posebej. Ta notranja jasnost vam bo kasneje v veliko oporo pri vseh nadaljnjih korakih. Pa začnimo.

PREDSOBA

Predsoba je prvi prostor, ki ga vidimo, ko vstopimo v dom, in zadnji, ko odhajamo. V njej se običajno dogaja veliko »hitrih premikov«: prihodi, odhodi, sezuvanje, iskanje ključev, odlaganje torb ... Zato je to eden najbolj obremenjenih kotičkov doma in eden tistih, kjer lahko z dobro organizacijo zelo hitro občutimo spremembo.

Urejena predsoba prinaša občutek večje notranje umirjenosti in občutimo manj jutranjega kaosa.

USTVARITE VIZIJO PROSTORA

Kako se želite počutiti, ko vstopite v svoj dom?

Kaj vam je v predsobi zares praktično?

Seveda si vsi želimo veličastne predsobe, kjer bi z lahkoto pospravili vse, kar prinesemo domov. A realnost je pogosto drugačna, posebej v manjših stanovanjih, kjer smo omejeni s prostorom, kar nas sili v manj stvari in boljše organizacijo.

Pri urejanju predsobe so ključna vprašanja:

Kaj se tukaj vsakodnevno dogaja in kje izgubljam svoj čas?

Kaj se vedno znova znajde na tleh, na omarici ali se izgubi?

Ali lahko uredimo tako, da bo imelo vse svoje jasno mesto?

Kako lahko z manj stvarmi bolje podpremo namen tega prostora?

DODATNI NASVET: Poglejte predsobo z očmi gosta: kaj vidi, ko vstopi? In zdaj še z očmi otroka: ali sploh doseže prostor, kamor lahko odloži svoje stvari?

VKLJUČEVANJE DRUŽINSKIH ČLANOV

»Pri meni je tako, da moram imeti vse v glavi – od šole, zdravnikov, rojstnih dni, nakupov. Včasih imam občutek, da sem kot nek priklop za celo družino, in če jaz spustim, se bo vse podrlo. Poleg tega imam še podjetje, kjer čisto vse delam sama, in kar nekaj projektov, ki jih morda tudi sama organiziram ali pa sem del njih. Moja glava je ves čas polna seznamov opravil. Najbolj mi pomaga, da se usedem, vse spravim na papir in potem sproti črtam. Tisto črtanje je zame pravi mali zmagoslavni občutek. Včasih pa se res zdi, da je glava preveč polna, da bi lahko vse obvladala hkrati.«

— zapis tečajnice

Velikokrat, ko govorim z mamami, začutim tiho breme, ki se nabira skozi vsakdan. To je občutek, da je odgovornost za dom nenehno na njihovih ramenih, da brez njihove pobude stvari obstanejo, brez opominjanja ne stečejo. Red, ritem in skrb za skupni prostor skoraj samodejno postanejo njihova naloga. Ta teža ni le v številu opravkov, ampak v stalni pripravljenosti, v občutku, da morajo imeti ves čas pregled nad vsem, misliti vnaprej in nositi odgovornost tudi takrat, ko same komaj še zmorejo zaradi utrujenosti.

Skrb za dom **ni in ne sme biti projekt ene osebe**. Dom je skupen prostor, zato je prav, da je tudi **skupna odgovornost**.

V tem poglavju ne bomo govorili o idealnem scenariju, kjer vsak član družine z veseljem prispeva, še preden karkoli rečemo. Osredotočili se bomo na resničnost: kako postopoma, realno in vztrajno

vzpostaviti bolj enakomerne temelje za skupno skrb za dom. Morda bo šlo počasneje, kot bi si želeli. Morda bomo morali najprej znižati svoja merila popolnosti. Ampak dolgoročno se to najbolj izplača.

Ne le za nas, ampak tudi za **otroke**, ki se učijo odgovornosti, sodelovanja in spoštovanja skupnega prostora. In za **partnerstva**, ki temeljijo na razumevanju in ne na starih delitvah vlog.



Razdelitev nalog

PO STAROSTI OTROK

Pri vključevanju otrok v skrb za dom ni cilj, da delajo vse, ampak da imajo možnost prispevati po svojih zmožnostih. S tem se učijo odgovornosti, samostojnosti in sodelovanja. Spodaj je pregled primernih opravil glede na starost.

NAMIG: Naloge naj bodo vedno prilagojene posamezniku – ne zahtevajte popolnosti, temveč spodbujajte sodelovanje in občutek dosežka. Raje redno dajte eno nalogo, ki jo otrok zmore in razume, kot pa preveč obveznosti, ki jih doživlja kot kazen.

STAROST OTROKA	PRIMERNA OPRAVILA
2–3 leta	Pospravi igračke v škatlo, vrže plenico v smeti ali pomaga obrisati manjša razlitja z brisačko.
4–5 let	Pospravi obutev, obesí svoj plašč, zloži brisačo, pomaga najti skupni par nogavic ali pripraviti mizo.
6–7 let	Pospravi svojo sobo, pomaga razvrstiti perilo, odnese lažje smeti ali zloži knjige.
8–10 let	Polni in prazni pomivalni stroj, zloži perilo, pomete/posesa tla ali pomaga pri enostavnejših kuhinjskih opravilih.
11–13 let	Počisti kopalnico, pripravi enostaven obrok, skrbi za hišnega ljubljence ali sortira smeti.
Nad 14 let	Pere perilo, načrtuje in skuha kosilo, skrbi za svojo sobo ali pomaga mlajšim.



