

KURS ONLINE: JAK UTRZYMAĆ

# Porządek Na Co Dzień

CIESZ SIĘ ŻYCIEM BEZ BAŁAGANU: KURS: KROK PO KROKU

MODUŁ 2:

Pozbądź się zbędnych rzeczy





# Tutaj działamy!

Witaj w drugim module kursu “Jak utrzymać porządek na co dzień”. Zajmiemy się rzeczami, które masz w domu. Ich przegląd, pozostawienie rzeczy, które do Ciebie pasują, znalezienie dla nich najlepszego miejsca, to pierwszy krok do tego, aby przygotować Twój dom na porządek.







## Przygotuj swój dom na porządek

Jedną z podstawowych zasad, które pomogą Ci utrzymać porządek jest znalezienie “domu” dla każdej rzeczy. Ten “dom”, to jej stałe miejsce. Zarówno Ty, jak i pozostali domownicy, wiecie, że tam jej szukać.





## Przygotuj swój dom na porządek

Zapewne większość rzeczy w Twoim domu ma takie miejsce, ale założę się, że jest też całkiem sporo takich, które “wędrują” po całym mieszkaniu. Powodów, dla których tak się dzieje może być kilka:

- ❖ masz za dużo rzeczy, w związku z tym część z nich nie ma stałego miejsca
- ❖ masz za mało miejsca do przechowywania
- ❖ nie odkładasz rzeczy do ich “domu”





## Przygotuj swój dom na porządek

Dlatego w tym tygodniu zachęcam Cię, abyś przejrzała rzeczy, które masz i pozbyła się wszystkich tych, które są zbędne. Dzięki temu znajdziesz miejsce na rzeczy, które są codzienną częścią Twojego życia.



**Czy to oznacza,  
że musisz być minimalistką?**



# Czy to oznacza, że musisz być minimalistką?

Pozbycie się niepotrzebnych rzeczy i posiadanie mniej nie oznacza, że musisz być minimalistką. Nie zamierzam Cię też do tego namawiać, ani przekonywać. Wiem jednak, że jeśli otaczamy się rzeczami, które są nam potrzebne, ułatwiają nam życie, które przywołują dobre wspomnienia lub pomagają nam tworzyć nasze wymarzone życie, to zaczynamy z przyjemnością dbać o naszą przestrzeń.

---

## Moja definicja minimalizmu:

*Pozbywam się tego czego nie chcę w moim życiu, aby zrobić miejsce na nowe rzeczy, nowych ludzi, nowe pasje, nowe obowiązki.*

---





## Czy to oznacza, że musisz być minimalistką?

Czy chcesz by zbędne, brzydkie zniszczone przedmioty były główną dekoracją Twojego domu? Nie sądzę! Dlatego nie namawiam Cię do bycia minimalistką, lecz do tego abyś zostawiła wokół siebie tylko ładne rzeczy, które dobrze Ci się kojarzą. Abyś otaczała się jakością, nie ilością. I nawet, jeśli przez moment poczujesz pustkę, to to jest to miejsce, w którym wprowadzasz zmiany i w którym łada moment zagości nowa energia.

---

5 powodów, dlaczego lepiej jest mieć mniej rzeczy:

1. *mniej sprzątanina*
  2. *nie ma problemu z przechowywaniem*
  3. *łatwiej znaleźć miejsce dla nowych rzeczy*
  4. *łatwiej znaleźć to, czego szukamy*
  5. *mniej stresu*
- 



„[...]pozbywając się zbędnych rzeczy  
posprzątasz tylko raz  
i masz porządek na zawsze”

— MARIE KONDO, MAGIA SPRZĄTANIA

Jest w tym sporo racji, ale według mnie umiejętność przeglądu rzeczy i rozstawania się z nimi bez żalu jest nam potrzebna przez całe życie.

Zmieniamy się, zmieniają się nasze upodobania, rzeczy się zużywają albo zwyczajnie przestają być dla nas ważne. Kiedyś uwielbiałam robienie *scrapbookowych* notesów, ale od kilku lat nie wracam do tego hobby. W tamtym czasie nie oddałabym dodatków za żadne skarby świata, ale dziś nie są mi do niczego potrzebne. Dzisiaj uwielbiam bluzki w paski i mam ich mnóstwo w szafie, ale w sumie może mnie pogrubią i za jakiś czas stwierdzę, że noszę tylko gładkie? Czy to znaczy, że muszę być przez długi czas “uwiązana” do tych pasków? Nie. Mogę sobie pozwolić na zmianę zdania i Ty też możesz.





# Nie zawsze chodzi o wyrzucanie

Jestem zwolenniczką robienia przeglądu rzeczy chociaż raz do roku. Nawet, jeśli masz ich mało, zastanów się, czy to na pewno są rzeczy, którymi chcesz się otaczać. Może w międzyczasie coś się zepsuło i konieczna jest naprawa, wymiana lub gruntowne wyczyszczenie tej rzeczy? Taki przegląd oprócz odpowiedzi na pytanie *“czy ta rzecz ze mną zostaje”*, pozwala sprawdzić jaki jest aktualny stan naszego dobytku.



# Przegląd rzeczy: krok po kroku

Nie będę prowadzić Cię za rękę w przeglądzie po każdym pomieszczeniu i po każdej szafce w domu. Chcę jednak nauczyć Cię uniwersalnych zasad, które zastosujesz robiąc przegląd rzeczy. One pomogą Ci zacząć i zdecydować, która rzecz z Tobą zostaje, a której się pozbywasz.

---

## Co to znaczy pozbyć się?

*Pozbyć się nie oznacza wyrzucić na śmieci. Możesz także daną rzecz oddać za darmo, sprzedać, wymienić, przerobić lub znaleźć dla niej inne zastosowanie.*

---







### Krok 1 z 5:

# Spacer po domu i lista zadań

Być może zastanawiasz się po co robić listę skoro widać, co jest do posprzątania. Ja jednak uważam, że zrobienie listy zadań pozwala przede wszystkim oczyścić głowę i mieć w bezpiecznym miejscu wszystkie zadania. Dlatego jeszcze zanim rozpoczniesz oczyszczanie przestrzeni zrób sobie spacer po domu i zapisz wszystkie miejsca, rzeczy, strefy które wymagają przeglądu. Jeśli jest jakaś, która wyjątkowo Cię denerwuje, zaznacz na liście, by to właśnie od niej zacząć. Możesz też przepisać listę w kolejności, w której będziesz działać. To naprawdę pomaga!

Dobrym rozwiązaniem będzie też przypisanie konkretnych zadań do dni w tygodniu czy miesiącu. Uwzględnij wtedy swoje plany na dany dzień. Bardziej wymagające zadania zapisz w dni, w których masz więcej luzu.







## Krok 2 z 5:

# Przygotuj pojemniki na rzeczy

ROBIĄC PRZEGLĄD RZECZY BĘDZIESZ DZIELIĆ JE NA KILKA KATEGORII:

- ❖ rzeczy, które zostają
- ❖ rzeczy do wyrzucenia
- ❖ rzeczy do oddania, sprzedaży lub wymiany
- ❖ rzeczy do naprawienia / przerobienia
- ❖ rzeczy do przeniesienia w inne miejsce w domu
- ❖ rzeczy, co do których nie masz pewności co dalej

*Dobrze, żebyś pod ręką miała worki lub pudełka, w których będziesz mogła je od razu segregować. Czasem wystarczy wydzielone miejsce na podłodze, ale jeśli rzeczy, których się pozbywasz będzie więcej, worki okażą się niezbędne.*







Krok 3 z 5:

## Zacznij od najmniejszej powierzchni w pomieszczeniu

Założmy, że zaczynasz robić przegląd rzeczy od sypialni i tutaj od szafy z ubraniami. Spróbuj wydzielić jednak jeszcze mniejszą jednostkę, np. jedna półka albo tylko spodnie, tylko rzeczy na wieszakach.







## Krok 4 z 5:

# Oceń czy dana rzecz z Tobą zostaje

Wyjmij każdą rzecz i jedna po drugiej oceń czy z Tobą zostaje. Przy ocenie skorzystaj z poniższej listy pytań. Znajdziesz je też w pomocach do tego modułu w formie przyjaznej do wydrukowania.

1. Czy mam podobną rzecz, która spełnia ten sam cel?
2. Jeśli mam podobną rzecz, to która z nich jest w lepszym stanie?
3. Czy ta rzecz jest zepsuta, wymaga naprawy lub trzeba ją zastąpić nową?
4. Czy ta rzecz ułatwia moje życie, oszczędza czas lub pieniądze?
5. Po co ta rzecz znajduje się u mnie w domu?
6. Czy ta rzecz łatwo się psuje, ma określoną datę ważności albo jej data ważności już minęła?
7. Czy używałam tej rzeczy w ostatnim sezonie? Kiedy prawdopodobnie użyję jej znowu?
8. Czy ta rzecz pasuje do mojego stylu życia, sprawia, że żyję moim wymarzonym życiem?







Krok 4 z 5:

## Oceń czy dana rzecz z Tobą zostaje

### OSTATNI SEZON:

*Sporo osób radzi, by pozbywać się rzeczy, których nie używałaś pół roku lub rok. Jest to dobra metoda, natomiast z mojego doświadczenia wynika, że najlepiej odnieść się do "ostatniego sezonu". Możesz nie używać ozdób choinkowych cały rok, ale czy to znaczy, że po każdych świętach masz się ich pozbywać? Możesz mieć ukochane szpilki, w których jesteś w stanie przetańczyć całą noc, ale nie masz okazji, aby zakładać je na co dzień. Jeśli jednak zakładasz je zawsze na wesela (np. co dwa lata), to mimo że upłynął ponad rok, w ostatnim sezonie miałaś je na sobie. Jeśli jednak masz takie szpilki, jednak od 5 lat nie miałaś ich na sobie, mimo że zaliczyłaś 15 wesel, to znak, że pora poszukać im domu, gdzieś indziej.*





### Krok 4 z 5:

## Pomocnicze pytania dotyczące rzeczy, które mam w domu – PRZYKŁADY

	T-shirt w paski	Wazon	Książka - romans z kiosku
1	Tak	Tak	Tak
2	Tak	Jest w innym stylu i na większy bukiet kwiatów	Nie
3	Trzeba usunąć plamę	Nie	Nie
4	Nie	Potrzebuję wazonu na świeże kwiaty	Nie
5	Dobrze czuję się w ubraniach w paski i lubię go nosić	Potrzebuję wazonu na świeże kwiaty	Przeczytałam
6	Nie dotyczy	Nie dotyczy	Nie dotyczy
7	Używałam w ostatnim sezonie	Tak	Nie będę do niej wracać
8	Gdyby był bez plamy	Tak	Nie
Decyzja	Spróbuję jeszcze raz usunąć plamę, jeśli nie zejdzie użyję t-shirta jako szmatki do auta.	Wazon zostaje.	Oddam książkę do biblioteki.





Krok 5 z 5:

# Przydziel rzecz do odpowiedniej kategorii

Rzeczy, które zostają składaj i połów w jednym miejscu.  
Pozostałe odłóż do odpowiedniego worka/pudełka (do wyrzucenia, sprzedania, oddania, naprawienia, na śmieci).

Może się okazać, że jakaś rzecz z Tobą zostaje, ale jej miejsce jest w innym pomieszczeniu. Na takie przypadki miej osobny kosz lub pudełko. Po zakończonym przeglądzie odnieś ją do nowego “domu”.

---

### PUDEŁKO MIĘCZAKA

*Czyli miejsce na rzeczy, co do których nie masz pewności co dalej. Jeśli masz wątpliwości czy dana rzecz powinna z Tobą zostać, przygotuj “pudełko mięczaka”. Włóż do niego wszystkie “problematyczne” przedmioty i odłóż np. na dno szafy. Jeśli po żadną z tych rzeczy nie sięgniesz w ciągu 3 miesięcy, to znak, że spokojnie możesz poszukać jej innego domu.*

---



# Co zrobić z niepotrzebnymi rzeczami?

Mówiąc o pozbywaniu się czy wyrzucaniu rzeczy nie mam na myśli ich wyrzucenia na śmietnik. Jestem ogromną zwolenniczką dawania rzeczom drugiego życia i choć wyniesienie niepotrzebnych rzeczy na śmietnik jest najprostszym i najszybszym sposobem na pozbycie się ich z naszego otoczenia, to niekoniecznie najlepszym.

## PRZEZ POZBYWANIE SIĘ RZECZY ROZUMIEM:

- ❖ **oddanie** komuś za darmo  
(rodzinie, znajomym, bibliotekom, „za darmo” na portalach ogłoszeniowych)
- ❖ **sprzedaż**
- ❖ **wymianę**
- ❖ **przerobienie** lub znalezienie **innego zastosowania**
- ❖ i dopiero **na końcu wyrzucenie** do kosza

Pewnie najbardziej będzie Cię kusić sprzedaż. I słusznie, bo możesz być zdziwiona, ile gotówki trzymałaś zamrożonej w tych wszystkich rzeczach, których nie potrzebujesz. Daj sobie jednak określoną ilość czasu na sprzedaż, np. miesiąc. Jeśli w tym czasie nie wystawisz rzeczy na aukcji albo jej nie sprzedasz, oddaj za darmo.







# Problemy, z którymi możesz się mierzyć

Mimo że chcemy zmiany, to nasz mózg może się przeciwko niej zbuntować i być może podsunie Ci pewne wymówki. Jest to naturalny element zmian i dotyczy nie tylko pozbywania się niepotrzebnych rzeczy. Warto jednak mieć świadomość, jak walczyć z wymówkami, gdy już się pojawią.



Wymówka 1:

## Ta rzecz jeszcze mi się przyda!

Najczęstsza wymówka, która pojawia się zawsze wtedy, gdy boimy się zmienić sytuację znaną nam od wielu lat. Skoro płaszcz wisi w mojej szafie 20 lat, to jak będzie wyglądało moje życie bez niego? Zmiana ciężka do zaakceptowania. Na takie momenty potrzebne jest właśnie “pudełko mięczaka”, o którym wspomniałam wcześniej. Nie wkładaj do niego jednak wszystkiego, co chcesz wyrzucić, tylko rzeczy, z którymi naprawdę trudno Ci się rozstać i masz wiele przesłanek za tym, że w najbliższym czasie danej rzeczy użyjesz.





Wymówka 2:

Nawet, gdy pozbędę się  
części rzeczy,  
inne zrobią bałagan.

Nie zrobią, jeśli będą miały swoje stałe miejsce i będziesz je na to miejsce odkładać. Zdecydowanie łatwiej będzie Ci to stałe miejsce wyznaczyć mając mniej rzeczy. Grupuj rzeczy z tej samej kategorii ze sobą i przechowuj je razem.



Wymówka 3:

## To sentymentalne przedmioty!

Często sentymentem tłumaczymy zostawienie w domu mnóstwa niepotrzebnych rzeczy. To tak jak z tym płaszczem, który wisi w szafie od 20 lat. Nie trzymasz go, bo jest ładny, praktyczny, tylko dlatego, że to już sentyment! W końcu wisi tam 20 lat!





### Wymówka 3:

## To sentymentalne przedmioty!

Często też jest tak, że sentymentalne przedmioty przywołują nam wspomnienia albo osoby, które nam te przedmioty podarowały. Obawiamy się, że pozbywając się tych rzeczy pozbędziemy się też wspomnień. A to nie jest prawda. Zmiana, którą właśnie wprowadzasz do swojego domu i życia polega m.in. na tym byś zrobiła miejsce na to, co ma się wydarzyć w przyszłości. Na stworzenie swojego wymarzonego domu, w którym będzie Ci się lepiej mieszkać. A wspomnienia i pamięć o innych są w Twoim sercu, a nie w przedmiotach, które trzymasz schowane w szafie.

---

### JAK OBCHODZIĆ SIĘ Z SENTYMENTALNYMI PRZEDMIOTAMI:

1. Zrób zdjęcie cyfrowe - możesz do niego dodać notatkę opisującą wspomnienie czy osobę, które przedmiot uwieczniony na zdjęciu przypominał
  2. Zostaw najlepszą częśćkę - np. jedną, najlepiej zachowaną filiżankę z babciwego kompletu. Jeśli masz biżuterię po mamie, babci, która Ci się nie podoba, ale z sentymentu zostaje, przetop ją na pierścionek czy wisiorek, który będzie Ci się podobał. Przecież nadal będzie przypominał ukochaną osobę
  3. Przeznacz pudełko tylko na najważniejsze sentymentalne przedmioty - tak jak w przypadku "pudełka mięczaka", nie wkładaj do niego wszystkiego, tylko takie rzeczy, które mają dla Ciebie wyjątkową wartość
-



Wymówka 4:

## Zrobi się pusto

Pierwszy moment może być taki, że pomyślisz “jest pusto”. Ale dzięki temu Twoje mieszkanie odetchnie świeżym powietrzem, wkroczy w nie nowa energia. Robisz właśnie miejsce na to, co nowe.





### Wymówka 5:

## Nie mam czasu

Wszyscy mamy taką samą ilość czasu, tylko pewnie inne priorytety. Jeśli przegląd rzeczy powoduje, że zaczynasz myśleć, że nie masz na niego czasu, wróć do odpowiedzi z Ćwiczenia 2 i Ćwiczenia 4 (Moduł 1) i przypomnij sobie, dlaczego to robisz.

Wszystkie rzeczy, którymi się otaczasz zajmują Twój czas. Po pierwsze musisz je znaleźć w bałaganie, po drugie musisz o nie dbać, czyścić, pielęgnować. Pozbycie się zbędnych rzeczy sprawi, że oprócz przestrzeni odzyskasz też czas. Potraktuj to jako inwestycję.

## Jak znaleźć “dom”, czyli najlepsze miejsce dla danej rzeczy?

- ❖ Na początku określ **cel pomieszczenia**, w którym robisz przegląd.
- ❖ Jak **wykorzystujesz** ten pokój?
- ❖ Jakich przedmiotów **potrzebujesz** tu do życia, jakich nie?

Gdy już znasz cel pomieszczenia oraz wiesz jakie przedmioty powinny się w nim znaleźć, pora na znalezienie dla nich stałego miejsca. **Przedmioty z danej kategorii przechowuj razem**, np.: długopisy, ołówki, mazaki w jednej szufladzie; kosmetyki kolorowe i akcesoria do makijażu w jednej kosmetyczce. Wtedy szybko znajdziesz przedmioty, których szukasz.





## Jak znaleźć “dom”, czyli najlepsze miejsce dla danej rzeczy?

Jeśli z danej rzeczy korzystasz często, codziennie, zadbaj o to, by mieć do niej łatwy dostęp, np. kluczyki od samochodu czy pęk kluczy od mieszkania przechowuj na wieszaku przy drzwiach lub w pojemniku w przedpokoju.

Jeśli z danej rzeczy korzystasz rzadko, np. świąteczne foremki do pierników, trzymaj je w kuchni, ale mogą być ułożone na dnie lub końcu szuflady z akcesoriami do pieczenia.

---

*Wybierz miejsce, które przyszło Ci do głowy jako pierwsze. Zazwyczaj czujemy intuicyjnie, gdzie dana rzecz powinna się znajdować. Im więcej kombinowania, tym więcej trudności z odkładaniem jej na swoje miejsce.*

---



# Jak się nie zagracić?

Pozbędziesz się niepotrzebnych rzeczy, dla tych, które zostaną znajdziesz najlepsze miejsce. Ale co z rzeczami, które przyjdą do Ciebie w przyszłości? Nie ma nic złego w tym, że będziesz chciała mieć nowe rzeczy. **Pamiętaj jednak, by kupować tylko to, co jest Ci naprawdę potrzebne.** Zostawiam Cię z pytaniami, które pomogą Ci ocenić, czy dana rzecz powinna w tej chwili wrócić z Tobą do domu. Pytania znajdziesz też w pomocach do tego modułu w przyjaznej formie do wydrukowania.





## Pomocnicze pytania dotyczące rzeczy, które chcesz kupić

To pytania, które pomogą Ci znaleźć odpowiedź czy daną rzecz kupić czy jednak nie, a może dać sobie jeszcze czas na przemyślenie. Tylko na początku będziesz szła z listą krok po kroku, z czasem od razu nauczysz się ocenić, co z daną rzeczą zrobić.

- 
1. Czy mam podobną rzecz, która spełnia ten sam cel?
  2. Jeśli mam podobną rzecz, to czy jestem gotów pozbyć się starej rzeczy, którą zastąpi nowa?
  3. Czy ta rzecz ułatwi moje życie, czy dzięki niej oszczędzę czas lub pieniądze?
  4. W jakim miejscu znajdzie się ta rzecz w moim domu? Gdzie ją przechowam?
  5. Czy to jest najlepsza cena za tę rzecz i czy to jest najlepsza jakość, którą mogę uzyskać za tę cenę?
  6. Czy potrzebuję dowiedzieć się więcej o tej rzeczy zanim ją zakupię?
  7. Czy ta rzecz łatwo się psuje, ma określoną datę ważności i co zrobię, jeśli nie zużyję jej w całości?
  8. Czy ta rzecz pasuje do mojego stylu życia, czy pomoże mi w stworzeniu wymarzonego życia?
-

## Pomocnicze pytania dotyczące rzeczy, które chcesz kupić – PRZYKŁADY

	Blender kielichowy	Naturalny krem do twarzy	Nowy telefon
1	Nie	Nie	Tak
2	Tak	Tak, skończył się	Tak
3	Tak	Nie dotyczy	Tak
4	Na blacie kuchennym	Na półce w łazience	Głównie będę nosić przy sobie lub będzie miał miejsce na szafce nocnej
5	Tak	Za ten konkretny krem tak, ale mogę kupić inny tańszy	Nie wiem
6	Nie	Nie	Tak
7	Nie dotyczy	Tak, krem ma tylko 3 miesięczny termin ważności. Jeśli go nie zużyję, będę musiała wyrzucić, a jest dość drogi	Nie dotyczy
8	Tak!	Tak, ale w tej cenie mogę kupić dwa naturalne kremy do twarzy innej marki	Na pewno
Decyzja	Kupuję!	Nie kupuję!	Dowiem się więcej o baterii i aparacie w telefonie przed dokonaniem zakupu



# Ćwiczenia

Do kursu dołączony jest PDF z ćwiczeniem do druku i wypełnienia oraz pomocami przybliżonymi w tym module. W załączniku znajdziesz

❖ **Ćwiczenie 5:** Lista zadań

❖ **Pomoce:**

- pomocnicze pytania dotyczące rzeczy, które masz w domu
- pomocnicze pytania dotyczące rzeczy, które chcesz kupić
- lista 101 rzeczy, których możesz pozbyć się od razu

**Masz pytania, wątpliwości,  
chcesz się poradzić?**

*Pamiętaj, że w każdym momencie trwania kursu możesz do mnie napisać na adres:  
[kurs@niebalaganka.pl](mailto:kurs@niebalaganka.pl), odpowiem tak szybko jak to tylko będzie możliwe.*

