

ZÁZRAČNÉ TŘÍDĚNÍ

Debordelizuj si domov a volně dýchej!

Jak snadno vytrídit celý domov
a **kde přesně začít**



Tereza Bošková

ZÁZRAČNÉ TŘÍDĚNÍ

Ahoj!

PODLE KATEGORIÍ

Jmenuji se Tereza Bošková a teď tě provedu úzkou pěšinkou od touhy „mít krásně uklizeno a cítit se skvěle“ k prvnímu kroku, který tě tam dovede.

Proces kompletního třídění domácnosti může být zdoluhavý a zahlcující.

Ale když víš, jak na to a jak postupovat, tak zvládneš i opravdu ucpaný dům znovu rozproudit radostnou energií lehkosti, čerstvosti a úlevy. Ano, jen si představ ten

obrovský pocit úlevy!



Popíšu ti teď hlavní problém, který měla většina mých klientek, než dokázaly skoncovat se zácpou, kterou jejich prostor, domov i život doslova trpěl.

PODLE KATEGORIÍ

Cítily se tak zavalené, že jim došla energie už při pouhé první prohlídce skříní.

Byly paralyzované z představy, že když začnou třídit a všechno převrátí vzhůru nohama, ještě než se všechny věci znovu usadí, vznikne všude kolem chaos, který děti rozhrabou a manžel zkritizuje.

Měly strach, že nebudou mít čas to dokončit a tak zůstanou zavalené všemi těmi věcmi děsivě dlouho.

A i když byly opravdu odhodlané s přeplněností svého domova něco udělat, a opravdu se té tíhy a chaosu chtěly zbavit, nevěděly kde začít.

Co je ten první krok?!



Většina mých klientek chce vytrdit svůj domov, jsou odhodlané do toho jít vážně a důsledně, a chtějí do toho jít systematicky a do hloubky.

Chtějí to nejhorší mít hotové jednou provždy, protože nechtějí, aby se uklízení stalo jejich životním stylem.

Proč?

- Protože nutně potřebují změnu a hluboký nádech, jak ve svém domově, tak i v životě.
- Protože touží po rozprůdění energie a chtějí se vymanit ze stagnace, která je drtí zaživa.
- Protože chtějí změnit, nebo začít novou kariéru a potřebují získat jasnost, aby se mohly lépe rozhodovat.
- Protože děti rostou, rodinný život plyne a mění se, a jejich věci začaly vládnout prostoru bez ohledu na své utlačené majitele.
- Mezi mými klientkami jsou také ženy, které chtěly udělat první krok k vědomému posvátnému úklidu, který má přesah do sebelásky a ženské spirituality, prostě se chtějí doma cítit skutečně dobře.
- A některé cítily silný impulz dostat své věci pod kontrolu, aby měly pod kontrolou i svůj život.

Silné zastoupení má také skupina žen, které chtějí tříděním získat prostor pro NOVÝ ZAČÁTEK po velké životní změně, nebo se na změnu chystají. Třeba maminky před porodem, nebo nevěsty před začátkem nového života, či ženy, které se chtějí rozvést a odejít z toxických vztahů.



Ve všech těchto situacích bylo třídění věcí a vyhazování nepořádku skvělým krokem, který VŽDY nesmírně pomohl.

Doteď přijímám děkovné dopisy za inspiraci a moje věhlasné laskavé nakopnutí. ♥

ZÁZRAČNÉ TŘÍDĚNÍ

Jak začít?

PODLE KATEGORIÍ

Pokud se cítíš, jako většina mých klientek, čili jako sportovec s astmatem a bolavou nohou před výstupem na Mont Blanc, tak tady máš ode mě, jako od profíka návod, jak se tam dostat.



Dělám si legraci. Helikoptéra by tě sice na Mont Blanc s bolavou nohou a s astmatem dostala, ale cesta nahoru by tě nepřipravila na podmínky, které by tě tam čekaly. My se zaměříme na to, jak se na vrcholek hory dostat krok za krokem. Získáš tak cenné zkušenosti z výstupu a ta cesta TĚ ZMĚNÍ.

Společně si na to téma můžeme posvítit v mém kurzu Třídění věcí - Debordelizuj svůj domov a volně dýchej, ve kterém jdu se ženami 6 týdnů a dohlížím na to, aby efektivně začaly a úspěšně skončily svou velkou osvobozující akcí třídění věcí. **Provázím je, aby prožily tu extázi z vytríděné domácnosti, jasnosti a lehkosti v životě.**

*Někdy jsme však věcmi tak zahlcené,
že potřebujeme takový před-proces.*

Aby ses mohla doma trochu hýbat, udělala si revizi, toho, co vlastně máš a do třídění ČEHO se to vlastně pouštíš, existuje něco, čemu říkám „Dvukroková příprava.“

Podívej se na video z kurzu Třídění věcí - Debordelizuj svůj domov a volně dýchej. Pak přejdi k dalším tipům v tomto PDF a jdi na to. **Video je příprava, bonusové tipy jsou akce.**

PŘÍPRAVA

*Dvoukroková příprava.
(sleduj video):*



Zopakuj si:

Jaké dva kroky „dvoukroková příprava“ má:

1).....

2).....

AKČNÍ KROKY

Akce je tvá cesta ke změně.

Krok č. 1:

Projdi si byt s velkým černým pytlem a udělej hrubou čistku. Hoď do něj všechno, co

- patří jasně do koše už na první pohled,
- je porouchané a co už určitě nebudeš spravovat,
- co se kolem válí a nemá to žádnou hodnotu ani použití.
- co tě už nějakou dobu pěkně štve.

Budeš překvapená, kolik toho v pytli bude jen po zběžné prohlídce.

Gratuluji, právě jsi vyzkoušela techniku hrubého odlehčování prostoru, kterou nazývám „Technika VČP“ (VELKÝ ČERNÝ PYTEL).



Krok č. 2

V této fázi se věnuj pouze věcem, které bijí do očí, válejí se na povrchu a zavazí v koutech a u zdí po zemi, na stole a na pohovce.

Všechny je nanos do místností a do polic / skříní a úložišť, KAM PATŘÍ. Hotovo, věci „jsou doma.“

Krok č. 3

PODLE KATEGORIÍ

Věci, které nemají svoje doma, nebo se jim musíš věnovat, roztřídíš na hromádky **podle kategorií.**

Dej k sobě věci, které spolu mají něco společného.

Papíry a učebnice k tvému večernímu studiu.

Tvé věci na jógu.

Věci, které potřebuješ při odchodu z domu (kabelka, peněženka, klíče, sluneční brýle...)

Letáky, papíry a dokumenty také na jednu hromádku.

Roztroušené dětské oblečení,
neumyté nádobí a hrnečky.

Všechno pěkně na jednu kupičku podle kategorie.

A pak s nimi zatoč, tj. vyhoď nebo rozmísti jednu hromádku po druhé.

Poznámka:

Tímto způsobem si snadno a lehounce projasníš to, na co se doma koukáš, to znamená viditelné plochy. Říkáme tomu „vizuální nepořádek“.

Proč vzniká „vizuální nepořádek“?

Vizuální nepořádek vzniká především proto, že věci, které nejvíce používáme buďto nemáme kam dát, abychom je zase pohodlně vzali, když je potřebujeme, nebo nemáme vypěstovaný zvyk vracet věci na svá místa.

Velmi pomůže, když budeš mít protříděné a uvolněné obsahy polic a skříní, abys na prominentní místa na kraji mohla věnovat právě věcem, které potřebuješ nejčastěji a braly i vracely se ti snadno.

GRATULUJI!

*Gratuluji, právě sis vyzkoušela
magickou techniku třídění podle
kategorií.*

Všimla jsem si, že třídění podle místností přináší jen větší chaos. Jen si to představ. Projdeš si všechny úložné prostory ložnice a když máš před sebou všechny věci, které už nechceš, nebo které do ložnice nepatří, stojíš s nimi uprostřed chodby, nebo kuchyně a nevíš kam je honem dát. Vznikl jen větší chaos a frustrace, že nemáš dost úložných prostorů.

Třídění jednotlivých poliček a šuplíků je sice roztomilé a může na chvíli pomoci, ale tento způsob třídění věcí se snadno stane naším životním stylem, nikdy není hotovo úplně a pocit ucpanosti domova zůstane napořád.

Tento způsob doporučuji až jako udržovací mód až po
„velké a kompletní třídící akci.“

Vyzkoušela jsem další a další techniky a způsoby, ale nejlepší z nich je jednoznačně třídění podle kategorií.

Pokud tě to děsí, protože už teď vidíš, že tvůj třígenerační dům obsahuje opravdu hodně věcí, nebo vaše šestičlenná rodina kolem sebe shromažďuje velké množství věcí a už se doma nemůžete hnout,

UKLIDNÍM TĚ.

*Když třídění chytíš za ten správný
konec, a budeš mít podporu, zvládneš
to snadno.*

A bude to zážitek!

Technika a jasné kroky.

Abys mohla zvládnout i rozsáhlé třídění věcí, na které nikdo celé roky nesáhl, POTŘEBUJEŠ správnou metodu. Určitě se nechceš doma dostat ještě do většího chaosu, nebo odpadnout vyčerpáním někde v polovině procesu.

Právě správné pochopení kategorií je jádro techniky pro úspěšné třídění věcí. Těch triků je víc, ale esencí jsou kategorie.

Technika je poskládaná tak, abys efektivně začala a úspěšně skončila s tříděním i velmi ucpaného domova a aby ses měla během procesu čeho držet. Potřebuješ postupovat krok za krokem.

Cítíš, že by ti třídění podle kategorií usnadnilo práci? **Chceš odškrtnávací seznam abys jasně viděla kolik ti toho ještě zbývá a co už je hotovo?**

Tady ho máš!

Kapitola o Třídění podle kategorií obsahuje videolekci s tipy a návodem jak postupovat + PDF se zaškrtnávacími seznamy (Magický seznam kategorií). [Odkaz zde>>](#)



str. 9

ÚSPĚCH JE ZARUČEN!

Uvidíme se brzy!

Vypadá to, že jsi úspěšná žena, pro kterou je krom práce, dětí, vztahů a vydělávání peněz důležitý také domov a jeho krása a atmosféra.

To je něco, co nás spojuje. A spojuje to také mou komunitu, ve které je teď kolem 4 000 žen. Ty se nebojíš a odvážně chceš obojí: **Být úspěšná v práci a mít příjemný domov, kde je jim dobře.**

Jsi tu správně. Třídění, Feng-shui a energetická harmonizace pomáhá excelentně!

Sleduj mě na webu, nebo na sítích. Naskoč do kurzu, nebo dej vědět, jak to doma máš a sdílej ve skupině Budování domácího chrámu.

Jsem tu pro tebe a znám jednu z cest k průzračnému domovu, po kterém tolik toužíš.

Vrhni se do třídění ještě dnes, a nezapomeň si SEZNAM KATEGORIÍ! Vysvětlím ti v něm i přesah, jaký mají jednotlivé kategorie do tvého života!

Magický seznam kategorií >>

Projdí si kapitolu, a zatoč s nepořádkem, který ti blokuje hojnost, plynutí a štěstí!

