

WELLBEING V BYDLENÍ



VÍTÁNÍ NEMOVITOSTI





Stěhujete se do nového domova? Těšíte se, co vše vám nové bydlení přinese? Končíte tedy jednu životní etapu a začínáte jinou. Každý takový začátek si žádá péči, oslavu a naladění na hezkou budoucnost. Ať už je to svatba, obyčejný Silvestr – a nebo třeba právě zabydlování nového „doma“.

Máme pro vás tipy, jak tento nový začátek oslavit a také spoustu dalších zajímavostí z oblasti Wellbeingu v bydlení:

- zjistíme, co nová nemovitost potřebuje, abychom se opravdu cítili jako doma
- vyzkoušíme nevěšední triky na mentální očistu prostoru
- oslavíme nové bydlení a vytvoříme si útulné a podporující místo pro život
- stručně si povíme o vlivu barev, materiálů a snadného a praktického uspořádání
- shrneme si zajímavosti o tom, co vše nás ovlivňuje a na co si dát při zařizování pozor
- a dostanete od nás kompletní seznam míst, kam je možné darovat vše, co vám již v životě neslouží

Do nového bydlení vstupte s tím nejlepším naladěním a pozitivní energií!



Nalad'te se na svůj nový domov

Jistě jste už při výběru svého nového bydlení vnímali, jak na vás celý prostor působí. A to nejen po vizuální stránce, kdy jste přemýšleli, kam co dáte a jak si místnosti zařídíte, ale také po stránce pocitové. Z místa jste měli nějaký dojem. A pravděpodobně jste se v něm cítili dobře, protože jinak byste si jej nevybrali.

Možná jste si sami sebe představili, jak už tam bydlíte a co v prostoru zažíváte. Jak stojíte u okna v kuchyni a pečete cukroví. Jak pořádáte nějakou párty na terase pro přátele, nebo jak si děti hrají ve svém pokojíku.

Nyní zkusíme toto vnímání ještě více rozšířit a to na rovině toho, co váš nový domov potřebuje, abyste právě tyto zážitky mohli realizovat.

Na chvíli se ztište a vnímejte prostor kolem sebe

Ještě než se kompletně přestěhujeme, je super si celý prostor navnímat. Přeci jen, při prohlídce bytu nemáme vždy čas se na sebe a na budoucí nemovitost dostatečně naladit.

Pohodlně si sedněte někde ve svém novém bytě či domě. Nebo jen zavřete oči. Ztište se, vnímejte svůj dech. V myšlenkách si představte sami sebe právě na tomto místě. Procházejte ve své mysli jednotlivé pokoje a sledujte, jak na vás působí. Vždy se zastavte a pozorujte sami sebe.

- Jak v představách vypadají jednotlivé místnosti?

- Cítíte se tam dobře?

- Je tam něco, co vám vadí?

Zkuste si nyní představit svůj nový domov jako fyzickou bytost. Před vámi se začne formovat postava, podoba zvířete nebo cokoli jiného. Opět je to prostor k tomu pozorovat, jak se s touto bytostí cítíte. Zda je pěkná a milá, nebo vám něčím nesedí, je nehezká a potřebovala by opečovat.

Seznamte se. Můžete se představit jako noví majitelé tohoto bytu. Mluvte o tom, jak byste zde chtěli žít, jaké zážitky zažívat. A třeba i jak jej máte v plánu vybavit. Co byste s prostorem případně chtěli dělat, pokud se chystáte na rekonstrukci. Zeptejte se, co můžete pro svůj nový domov udělat.

- Co vám chce váš domov sdělit?

- Co potřebuje k tomu, aby se vám dobře bydlelo?

- Je něco, co jej tíží a s čím můžete pomoci?

Z celého cvičení můžete přijít na myšlenku nějaké úpravy, vyčištění nebo i na to, co místo podpoří. Třeba vám opravdu přijde na mysl něco, co vás předtím ani nenapadlo. Možná nějaká speciální věc, jak si svůj domov vybavit.



Vyčistěte prostor od všeho, co není vaše – fyzicky i mentálně

Dům nebo byt, do kterého jste se právě nastěhovali, si s sebou vždy něco nese. Ať už je to energie dělníků, kteří na něm pracovali, nebo zážitky, vzpomínky a emoce po bývalých majitelích. Každý máme jiné zvyky, jak si z nového místa vytvořit skutečně „náš“ domov. Někdo se vrhne do velkého úklidu a vymete a setře vše, co zůstalo po předchozích majitelích. Jiní musí vymalovat a vše vyklidit. A jsou i tací, kteří se pustí do kompletní rekonstrukce.

A abychom vám přinesli i něco nového – další triky a zajímavosti, jak prostor vyčistit – zapátrali jsme po různých zvycích a předávaných tradicích nejen našich babiček, ale i cizích kultur. Možná se inspiřujete něčím, co by vás předtím ani nenapadlo.



Jak tedy nový domov vyčistit?

Fyzické a dokonce ani mentální čištění domova není nic nového a nemusíme ani chodit daleko, abychom se s touto tradicí setkali. Asi každý známe, nebo přímo jsme součástí každoročního projektu předávaného po generace, zvaného „jarní úklid“. Záměr takového úklidu je vymést každou pavučinu a vyklidit a přerovnat nejlépe úplně vše.

Aniž bychom si to možná uvědomovali, cílem jarního gruntování bylo dříve (a je i teď) zbavit se všeho starého s přicházejícím novým rokem. Zbavit se všeho nefunkčního, nepoužívaného, rozbitého. A ponechat pouze to, co nás podporuje.

Tedy i vnitřně upravit prostor tak, abychom se v něm cítili opět příjemně a vytvořili místo pro vše nové. Pro nové zážitky, příležitosti i zkušenosti. Aniž bychom si to možná uvědomovali, vnímáme, že jsou pro nás různé očistné „rituály“ nějak přínosné. Jen jim zatím třeba nedáváme takovou váhu a pozornost.

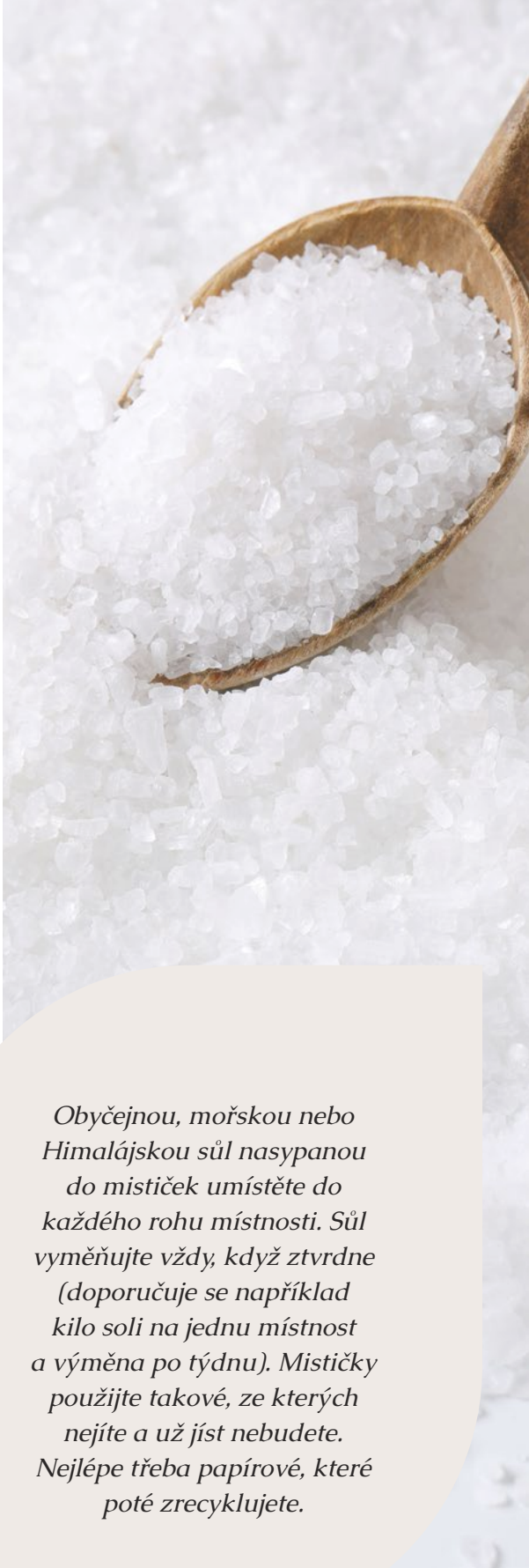
A proto si nyní můžeme vyzkoušet něco nového. Pro náš záměr očistit úplně prázdný prostor, pokud ještě nemáme ani vybaleno, využijeme různé nevšední vědomé podoby „mentálního“ čištění.

1

Sůl jako houba na negativní energii

Mezi nástroje používané k čištění prostoru patří i obyčejná sůl. V čínské tradici se takto využívá po generace, hojně na ni narazíte ve Feng-shui. Není to však jen poznatek cizí kultury. I u nás se solí obsypávaly domy dokola, aby byly chráněny před vnějšími vlivy. Ze stejného důvodu se také sůl sypala na práh domu. A nejen to. Sůl se také rozhazovala do jednotlivých koutů v pokoji, a věřilo se, že odsud zažene zlé duchy. A to při různých příležitostech. Zejména ale po nějaké nepříjemné nemoci.

Věří se, že solné krystaly mají schopnost vymazat „naprogramovanou“ energii. Nasávají do sebe vše negativní, čímž čistí nejen prostor, ale i nás samotné. I proto se sůl využívá i v solných jeskyních a na různé očistné kúry. Sůl nasycuje vzduch negativními ionty, které blahodárně působí na náš organismus.



Obyčejnou, mořskou nebo Himalájskou sůl nasypanou do mističek umístíte do každého rohu místnosti. Sůl vyměňujte vždy, když ztvrdne (doporučuje se například kilo soli na jednu místnost a výměna po týdnu). Mističky použijte takové, ze kterých nejíte a už jíst nebudete. Nejlépe třeba papírové, které poté zrecyklujete.

2

Šamanské čištění prostoru vykuřováním

Běžně si podobného nástroje můžete všimnout nejčastěji v kostelích nebo na některých silových a jiných náboženských místech, kde se používá například kadidlo. Pravdou ale je, že historicky je více zakořeněný spíše u různých domorodých kultur – a to s pomocí vysušených bylinek.

I u nás je ale dnešní době forma čištění prostoru dýmem velmi oblíbená. A i různých vykuřovadel je na trhu celá řada. Některé jsou určené přímo na čištění prostoru (šalvěj, kadidlo), a některé na podporu nálady a atmosféry (vonné tyčinky, esenciální oleje, santalové dřevo).

Z těch čistících je nejpraktičtější bílá šalvěj, jejíž větvičky jsou svázané do jednoho svazku a připravené k okamžitému použití. Latinský název pro šalvěj – *salvia* – je odvozen od významu „léčit“. Dlouhou tradici má používání různých druhů šalvějí v lidovém léčení především v Mexiku a Střední a Jižní Americe. Zde léčili a léčí nejen odvary či mastmi z šalvěje, ale právě také jejím kouřem, který má vyhánět negativní energii.



Se zapálenou šalvějí můžete obejít celý pokoj (doporučuje se v protisměru hodinových ručiček) a soustředit se na místa, která jste navnímali jako největší adepty na pročištění.


Šalvěj je velmi silná nejen jako očistný nástroj, ale také svým aromatem. Nezapomeňte následně pořádně provětrat, aby všechen kouř a vše, co z prostoru vytáhl, odešlo pryč.

3

Asijská očista prostoru zvukem

U nás nejde o příliš známou techniku, v Asii ale patří čištění a ladění prostoru zvukem k těm nejběžnějším zvykům. Ve Feng-Shui se k očistě obydlení, díky svému vysokofrekvenčnímu zvuku, používají činely. Buddhisté i hinduisté v chrámech využívají tzv. Dilbu, tedy speciální zvonek. Věří, že hlasité zvuky dokážou rozbít energetické vzorce a umožnit jim, aby „odešly“. A stejně tak i u nás poměrně používané zvonkohry u vchodových dveří mají odstrašit nejen kdejakou myšku, ale také vše ostatní, co by nás mohlo nějak ohrozit.

*Prostor můžete se zvonkem
či činely projít, ale také třeba
jen pustit nahrávku právě
s obdobnými zvuky. Tibetských
písní a nahrávek je na internetu
celá řada. Současně se také
hodně využívají skladby se zvuky
tibetských mís, ale to až následně
na naladění prostoru.*



*Pokud se rozhodnete svůj
nový domov vyčistit, dělejte
to právě se záměrem odvést
či nechat rozplynout vše, co
by vám mohlo bránit se ve
vašem bytě cítit skutečně jako
doma.*

Nalad'te svůj domov na sebe a svá přání

Po čistícím procesu si z nového bytu udělejte svůj domov. Předejte do něj všechny informace, přání a představy o tom, jak chcete, aby se vám zde žilo. Všechna naše přání podporuje energie, kterou do nich dáváme, a také zejména emoce, které s nimi máme spojené.

NALAD'TE SVŮJ DOMOV PRÁVĚ TAK, JAK CHCETE A OSLAVTE SVÉ NOVÉ BYDLENÍ.

Celé cvičení je prakticky opakem předchozího. Naším záměrem teď není, aby něco odešlo, ale naopak přišlo. Chceme aby do prostoru přišla nová, pozitivní a tvořivá energie. A také do něj vtisknout kousek sebe samých.

ZKUSTE SAMI POPŘEMÝŠLET, CO BY VÁM UDĚLALO RADOST, A JAK BYSTE CHTĚLI SVŮJ NOVÝ DOMOV OSLAVIT.

- Pozvete rodinu na první společnou večeři?
- Uspořádáte pro přátele kolaudační večírek?
- Nebo si sami pro sebe či s nejbližšími uděláte soukromou oslavu a přivítání?

Možností je opravdu hodně. Vždy myslíte na to, kdo s vámi váš nový domov přivítá, jakou energii přinese. Jaká bude atmosféra a vzpomínky – první ze silných zážitků, které zde prožijete.



Nechte se inspirovat a připravte si vítací rituál

Nejdůležitější na celém procesu je uvědomění zlomového okamžiku ve vašem životě.

- Naladte se na vše, co ve svém životě chcete dále prožívat.
- Poděkujte za vše dobré.
- Ale třeba i za těžké chvíle, které vám pomohly se v životě posunout dál.

Velmi velkou sílu má už jen to, že vůbec svůj čas a energii takové příležitosti věnujete. Cokoli uděláte navíc je jen třešnička na dortu, a proto vše dělejte tak, aby vám to bylo příjemné a abyste se cítili komfortně.

Nabízíme takovou podobu rituálu, jaká se nám léty osvědčuje. Můžete ji vyzkoušet přímo v této podobě, a nebo vše pojmout mnohem civilněji třeba u rodinné večeře. A z naší nabídky si vytáhnout jenom pár drobných prvků, které vám dávají smysl. Síla celého okamžiku je ve vás a nic není důležitější než to, abyste se v něm cítili dobře.

📖 Zestručněný návod na rituál [ve verzi k tisku najdete na konci e-booku.](#)

1

Připravte si něco dobrého

Ať už si uděláte čas jen sami pro sebe, nebo tyto chvíle strávíte společně s někým blízkým. Přivítání nového může proběhnout u honosné večeře stejně jako malého domácího pikniku, pokud ještě nemáte vybaleno. **Nachystejte si vše tak, abyste na sebe měli dostatek času a cítili se komfortně.** Co budete chystat? Ať už to bude nejoblíbenější rodinné jídlo, nebo něco nového a speciálního, mělo by to pomoci podpořit sváteční atmosféru.



Forma občerstvení záleží jen na vás. My můžeme doporučit připravit si malý raut, který přímo vybízí ke sdílení zážitků u ochutnávání jednotlivých malých pokrmů.

2

Vyzkoušejte si třeba ceremoniální kakao

Kakao a kakaové boby používali Inkové, Mayové a Aztékové k různým ceremoniím a oslavám, stejně jako k léčení různých neduhů. **Proč se k nim nepřipojit a nepozvednout celý rituál něčím, co v naší kultuře není tak docela běžné?**

Čisté kakao ceremoniální kvality je „vyrobeno“ jen z kakaových bobů, které jsou dnes označovány za superpotravinu. **Víme, že kakaové boby obsahují spousty antioxidantů, hořčík, železo, zinek, měď a spousty dalších tělu prospěšných látek.** Kakao se využívá v holistické medicíně, jako preventivní léčba kardiovaskulárních onemocnění, snižuje vysoký krevní tlak, zvyšuje koncentraci a kreativitu. A nepochybným přínosem kakaa je také to, že působí jako afrodisiakum!

Kakao tedy jakýkoliv proces a zážitek ještě více prohlubuje a dodává mu zvláštní důležitost a prožitek.



Kakao uvolňuje hormony štěstí serotonin a dopamin a působí antidepresivně.



Recept na kakao od Zuzky z Love of Raw

Co budete potřebovat:

- raw kakaový prášek nebo 100% čokoládu
- vodu nebo nasládlé rostlinné mléko (například rýžové)
- sladidlo (doporučujeme javorový nebo datlový sirup)
- skořici, malinko chilli či zázvoru dle chuti (můžete, ale nemusíte)

Příprava kakaa z kakaového prášku, nebo kousků čokolády je velmi jednoduchá. V horké vodě (či lépe v rýžovém mléce) na mírném plameni nechejte postupně rozpustit prášek či kousky čokolády. Můžete přidat koření a případně na doslazení datlový či javorový sirup (samotné kakao je velmi hořké). Kakao se nemusí „vařit“ dlouho, stačí ho jen ohřát a rozpustit. Pokud budete k přípravě používat kousky čokolády, na závěr můžete celý nápoj rozmixovat a užít si tak jemné a krémové kakao.

TIP: Produkty kakaa kupujte vždy nepražené – v raw kvalitě. Při přípravě dbejte na to, abyste kakao nedovedli k varu. Jedině tak si ponechá všechny jedinečné vlastnosti.

Takto připravené horké kakao můžete využít například na přípitek k poděkování či vyslání přání, které bude symbolizovat vaši budoucnost. Vzhledem k duchovním kořenům kakaa věříme, že může být podporou právě v našich záměrech a přáních. Podle jihoamerických Indiánů do něj můžeme našeptat vše, co si do života přejeme. A to nejen před jeho vypitím, ale také již při jeho přípravě. Přejímá energii, kterou do něj vkládáme, a obohacenou o své zázračné účinky nám ji vrací zpět.

CHCETE OD NÁS TIP, KDE MŮŽETE ZAKOUPIT KVALITNÍ RAW KAKAO (KAKAOVÝ PRÁŠEK)?

Firma Vitalvibe a Zuzka z [Love of Raw](http://Love_of_Raw) jsou našimi dlouholetými přáteli a v mnohém také inspirací. U Vitalvibe pro vás máme dárek v podobě **10% slevy** na všechny produkty s kódem **VITOM**.

A pokud vám zachutná ceremoniální kakao podle našeho návodu, mrkněte na další skvělé tipy a recepty k Zuzce. Například její lámaná čokoláda, kterou si můžete zakoupit ve Vitalvibe, nebo i připravit sami doma, je prostě fenomenální.



www.loveofraw.cz

www.vitalvibe.cz

[Kakaový prášek](#)

[Recept na lámanou čokoládu](#)

[Čokoláda Vitalvibe](#)



3

I příprava prostředí má své zvláštní kouzlo

Vyberte si klidnou, příjemnou hudbu, která celý proces bude provázet. Symbolicky i vizuálně je příjemné, když si k přivítání domova uzpůsobíte jedno konkrétní místo. Může to být stůl, polička nebo jen prostor třeba uprostřed obývacího pokoje.

K vytvoření takového místa můžete využít vše, co máte rádi. Do tvaru kruhu, srdce či spirály můžete naskládat květiny, bylinky, dekorace a například i obrázky a vše, co vám symbolizuje život, jaký pro sebe plánujete.

Už příprava takového místa je součástí vašeho rituálu, protože zde věnujete svůj čas a pozornost. Přemýšlíte, co je pro vás důležité a věnujete pozornost na něco pro vás speciálního. Vše má svůj význam.



V různých kulturách, které si vytvářejí podobné přechodové rituály, bývá zvykem třeba i to, že na svůj „oltář“ vkládají svíce ve směru světových stran. Jako podporu využívají také zemské živly. Součástí oltářů tedy bývají například nádoby s vodou, zelené rostliny, vonné tyčinky či jiná vykuřovadla, kovové předměty a samozřejmě například již zmíněné svíčky jako symbol ohně.

4

Vysněte si svůj život

Pro samotné přivítání a naladění se na vaši budoucnost se na chvíli zastavte u takto připraveného místa. Před sebou už můžete mít nachystané své lahodné kakao. Pro zklidnění pozorujte svůj dech.

Začněte si představovat vše, co byste na tomto místě chtěli zažít. Jak vybíráte vybavení a jak si tvoříte útulné místo pro odpočinek. Co vše doma děláte – jak zdobíte stromeček, pečete cukroví, slavíte narozeniny. I jak vypadá váš běžný den. Jak se doma vítáte se svým partnerem či partnerkou, prožíváte společné snídane, drobné radosti a překvapení.

Prožijte ten pocit. Jako by se to dělo právě teď. Usmívejte se a s každou myšlenkou, která vám dělá radost. Nechejte tuto pozitivní energii prostoupit celým vaším tělem, až pomaličku začne vyzařovat skrze vás. Kolem sebe z ní v mysli vytvářejte silnější a větší pole. Nechejte ho rozrůstat dál a dál, až nakonec obsáhne celý váš domov a pronikne do každého koutu místnosti.

A například zde, u myšlenek a představ o své budoucnosti si můžete vypít své připravené blahodárné kakao. Poděkujte za všechno, co jste mohli prožít, za to, co máte, a za všechno, co vás ještě čeká.



Celé takové přivítání, vize a přání nyní můžete ukotvit na jednom místě.



Vytvořte si doma místo, které bude symbolizovat váš domov a vaše sny

Takové místo může být prostorem pro vaše fotografie, motivační obrázky, seznamy přání nebo třeba různé osobní předměty. Součástí takového místa může být i symbol vašeho domu či bytu. Může se jednat například o nějaký kámen, který jste si pořídili za tímto účelem, nebo jen obrázek, který máte se svým domovem spojený.

K ČEMU JE TAKOVÉ MÍSTO DOBRÉ?

Pocitově ukotvuje pro nás důležité věci na jedno místo. Je to koncentrovaný prostor se vším, co si do života přejeme a co je pro nás důležité. Na emoční rovině působí jako symbol našeho domova. „Tak jak se staráme o toto místo, tak se nám v něm bydlí“. Po mentální a fyzické stránce je to prostor, který slouží jako místo pro naše radosti a vnitřní motivaci.



Zařid'te si svůj domov tak, aby na vás pozitivně působil

Náš domov na nás působí v mnoha rovinách. Na fyzické-vizuální, psychické-podvědomé i celkově zdravotní. Chceme se zde cítit příjemně. Chceme vytvořit z domova naše bezpečné místo, útočiště, prostor pro regeneraci a odpočinek. A k dosažení takového místa, které nás každý den přivítá jako naše vlastní oáza klidu, můžeme využít několik základních nástrojů. Nyní si budeme povídat o tom, jak nás ovlivňují naše věci, barvy nebo i pouhé rozložení nábytku.



Při stěhování nezachraňujte příliš mnoho věcí

Prostor zaplněný věcmi může působit útulně, nicméně velmi často se stává, že se to spíš zvrtné. **Jsme zastánci názoru, že prostředí, ve kterém trávíme čas nás velmi ovlivňuje. Už i Karl Gustav Jung věřil, že není rozdíl mezi námi a okolním prostředím.**

Náš domov je vlastně naše mysl. Odráží to, co máme v sobě. Může nás podpořit nebo rozladit podle toho, jak se o něj staráme. Určitě jste si všimli, že když doma poklidíte nebo roztřídíte nějaké věci, cítíte se najednou lépe a máte čistější hlavu.

A KDY JINDY JE IDEÁLNÍ ČAS SI VŠE PROTŘÍDIT A SROVNAT (SAMOZŘEJMĚ KROMĚ ZMÍNĚNÉHO JARNÍHO ÚKLIDU :)), NEŽ PŘI STĚHOVÁNÍ!

Při balení věcí do krabic nebo jejich vybalování, máme příležitost se zamyslet, jaké věci už ve svém životě nechceme. Naše osobní věci nám o nás samotných mohou povědět spoustu informací, které si možná ani neuvědomujeme.

Co máme rádi - co rádi nemáme – podle toho, jak se o které věci staráme. Čeho si vážíme více a čeho méně, co nás vlastně v životě baví a zajímá a třeba i zjistíme, co už ne.

Pokud se pustíte, do takového třídění, můžete využít naše sebe-koučovací otázky, kdy si zodpovíte, co pro vás hodnotu má a nemá.

Pro duševní pohodu je důležité se obklopovat věcmi, které milujeme a dělají nám radost.

U VĚCÍ, KTERÉ TŘÍDÍTE SE NEJDŘÍVE SAMI SEBE ZEPTEJTE, JAKÝ VE VÁS VYVOLÁVÁ JEDNOTLIVÁ VĚC POCIT:



POZITIVNÍ

Používám to, mám hezké vzpomínky = kladný vztah. Toto si nechejte, podporuje vás.



NEUTRÁLNÍ

Nic necítím, ale asi to potřebuji - s touto kupičkou budeme dále pracovat.



NEGATIVNÍ

Darujte nebo prodejte. Zabírá vám místo na nové, lepší, podporující věci.

NYNÍ SI VEZMEME NEUTRÁLNÍ KUPIČKU A PTÁME SE DÁLE:

- Proč to mám? Opravdu to potřebuji?
- Podporuje mě tato věc v tom, kým chci být? Co chci zažívat?
- Mám to z povinnosti, nebo to s láskou používám a mám k tomu kladný vztah?
- Jak často to používám?
- Nemám to zbytečně v několika exemplářích?
- Nedalo by se ke stejnému účelu použít něco jiného, co už mám?



Pokud máte některou věc skutečně problém vyřadit, ať už je důvod jakýkoli, na chvíli ji uschovejte. Vyčleňte si jednu krabici, kterou takovými věcmi naplníte a uvidíte, zda je v příštím období budete postrádat nebo ne. Důležité ale je, dát si nějaký závazný termín, kdy krabici znovu protřídíte – tedy co v ní zůstalo již skutečně darujete nebo prodáte.

Myslete na to, že většina „neutrálních věcí“, kterých máme většinou nejvíce, nás v životě zahlcuje a bere místo těm, které by nám přinesli vysněnou změnu nebo větší chuť a radost ze života.

Nemusíte vše měnit hned. Těžko budete mít k vařečce vyloženě pozitivní vztah, ale na otázku, zda ji potřebujete pravděpodobně odpovíte ano. Nicméně, kdybyste narazili na nějakou, která vám při každém vaření vykouzlí úsměv na tváři, nebylo by to mnohem lepší?

NEVÍTE CO S VYŘAZENÝMI VĚCMI? NEMUSÍ HNED DO KOŠE! [NA KONCI E-BOOKU PRO VÁS MÁME TIPY](#), KAM JE MOŽNÉ VYBAVENÍ, DEKORACE NEBO TŘEBA I OBLEČENÍ A HRAČKY DAROVAT.

K nastolení nového systému uspořádání domácnosti můžeme při zařizování využít několika tipů a triků, které sice bude nutné z počátku více dodržovat, ale do budoucna nám velmi usnadní život.

V TUTO CHVÍLI JIŽ MÁME VŠE PROTŘÍDĚNÉ A VYŘAZENÉ, A JE TEDY ČAS VYBALIT...

Ať už si zařizujete nový nábytek nebo použijete stávající, máme pro vás několik tipů od naší interiérové designérky Lucie Rožanské, jak si jej přizpůsobit tak, aby byl vnitřní prostor více přehledný a uspořádaný:

- Úložné prostory, které nejsou určeny k věšení oblečení na ramínka, nevybírejte příliš hluboké. Bohatě stačí 30–40 cm. Hlubší policové systémy jsou adeptem na nepořádek a zapomenuté věci, které ani nevíte, že máme.

- Do poliček je skvělé si pořídit výsuvné košíky, ať již proutěné, nebo třeba i průhledné, které můžete pro lepší manipulaci podlepit filcem. Trička, svetry nebo i kalhoty tak nemusíte skládat na sebe a bojovat s nimi při každém vyndávání jednoho kusu, ale můžete si je v košíku poskládat vedle sebe (jeden za druhý) a vidět tak na všechno, co v úložném boxu máte.*
- Do úplné dokonalosti takto uspořádaný prostor dotáhnete, když si jednotlivé bedýnky popíšete štítkem.
- Do výšky 90–100 cm Lucie doporučuje umístit zejména zásuvky (šuplata). Kde to není možné, můžete umístit opět košíky a krabice, abyste se při hledání svých věcí nemuseli sklánět až na zem a opět nehrozilo „zaskládávání“ věcí do hlubin komody nebo skříně.
- Stejná pravidla platí i v kuchyni. Hluboké poličky na potraviny nejsou nejlepším řešením. Vždy se snažte police nahradit výsuvným systémem, kterých je na trhu celá řada. Případně můžete opět využít různé průhledné boxíky na potraviny namísto šuplíků. Do kuchyně je také možné pořídit mnoho vychytávek, jako jsou nádoby na těstoviny, rýži apod., ale také různé nástavce, otočné tácy a pro větší přehlednost i speciální dózy do lednice aj.**

**Skvělých tipů na skládání oblečení naleznete na internetu mnoho. Všechny však vycházejí z jednoho původního učení, a to od [Marie Kondo](#). Není však třeba vše skládat do detailu podle návodu. Začátečníka může vyděsit, že by třídění oblečení do budoucna trvalo příliš dlouho. Důležité je, abyste oblečení skládali za sebe, a ne jedno na druhé.*

***Spoustu vychytávek do domácnosti jsme odkoukali od holek z [The Home Edit](#), které propagují značku [iDesign](#). Existuje ale i spousta alternativních, levnějších řešení. Například firma [Emako](#) nabízí skvělé úložné boxy na potraviny. Krásné košíky je možné sehnat v Jysku, Pepcu i Sinsay Home. Do těch nejmenších, nejnižších šuplíčků má zase skvělé rozdělovníky a krabičky [Ikea](#).*

Pokud se rozhodnete vytvořit si přehledný a funkční systém uspořádání, doporučujeme si na takové třídění a srovnávání vyčlenit vědomě více času. A to nejen z důvodu, abyste vše poctivě prošli, vytvořili si hromádky a naplánovali přesné zóny, kde co bude. Ale může se stát, že s přicházející únavou a nervozitou – protože „už to dlouho trvá“ – raději vyhodíte všechno, jen abyste už nemuseli věci přehledně zakládat. A pak zase naopak spoustu věcí chybí.

Ohledně plánování a rozvržení domácnosti je také možné najít spoustu praktických videí na internetu. Za shlédnutí určitě stojí již zmiňované The Home Edit, který běží na Netflixu. Nebo také různé tipy a triky od samotné Marie Kondo. Nenechejte se odradit tím, že se vám to bude zdát až moc náročné a v běžném provozu neudržitelné. Ze všeho si prostě jen vezměte to, co vás inspiruje a co jste aktuálně schopni a ochotni zvládnout. I malá změna udělá hodně. Jděte na to postupně.

Pokud raději čtete, děláte si zápisky a podtrhujete, moho inspirace najdete také v knihách. Mezi naše oblíbené patří Uklizeno! Jednou provždy, Zbavte se nepořádku jednou provždy a Domácí úklid – Vaše cesta ke šťastnému životu. Nebo také rovnou knihy od The Home Edit, které jsou u nás k dostání v angličtině.

Hodně věcí vám také sdělí prostor sám. Než začnete kompletně vybavovat, zkuste doma nejdříve nějakou chvíli běžně fungovat. Dokupujte věci postupně přesně na míru tak, jak vy a aktuální prostor potřebujete. Aby vám nic nepřekáželo a to co hledáte jste hned našli.

Při zařizování bytu myslíte na to, jak na vás bude působit po všech stránkách.



Pečlivě zvažujte barvy

Možná sami saháte do šatníku po různých barvách outfitu podle toho, na jakou příležitost se oblékáte. Po červené, když potřebujete v práci opravdu zabrat. Po černé, když se chcete uzavřít do sebe a nebýt rušeni. Modrá zase podporuje vaši komunikaci.

Jednoznačné je, že barvy na nás působí, a to i v interiéru. Naše designérka Lucie k tomu říká třeba toto:

„Hodně klientů preferuje buď zemité barvy anebo barvy moře a oblohy. Téměř neexistuje nic mezi tím.

Co zásadně nedoporučuji je malovat velké plochy červenou nebo používat velké červené prvky - způsobuje to nervozitu. V knihách píší, že červená člověka nabudí a má víc energie. Pokud na nás ale působí neustále, může způsobovat napětí a vztek.

Podobně je to i s jinými výraznými barvami. Naše barevné preference se mohou v průběhu času měnit, a proto je dobré do výrazných barev volit spíše doplňky, nebo třeba jen jednotlivé kusy nábytku jako designový prvek.

Nejvíce neutrální a zklidňující jsou zemité tóny. Ale i na ty opatrně. Mohli by v interiéru působit až moc fádně. Vždy to chce nějaký akcent - kontrast.

Krásně je to popsáno v knize Manuál stylu a designu pro každý domov, kterou doporučuji.”



JAK BARVY V INTERIÉRU KOMBINOVAT TAK, AŽ VÝSLEDEK PŮSOBÍ DOBŘE? POMŮŽE VÁM BAREVNÁ TEORIE A VYUŽITÍ TAKZVANÉHO KOLA BAREV NEBO LI CHROMATICKÉHO KOLA:

Existuje hned několik možností, jak barvy zkombinovat tak, aby ve výsledku ladily. Zvolit můžete třeba:

- Harmonické barvy – ty, které v kole sousedí, tedy třeba žlutá, broskvová a oranžová
- Komplementární barvy – ty přímo protilehlé, tedy třeba modrá a oranžová
- Monochromatické barvy – různé odstíny jedné jediné barvy



Vybírejte kvalitní materiály do interiéru

Asi není třeba vyzdvihoval, že přírodní materiály jsou pro naše tělo i mysl nejpříjemnější. Doporučujeme používat materiály, které se běžně vyskytují v naší krajině. Je to praktické jak z ekologického, tak i ekonomického hlediska. A nejen to. V našem přirozeném prostředí, v zemi, kde jsme se narodili, má na nás příroda fyziologicky nejlepší léčivý vliv.

U dřevěných výrobků se nemusíme dívat jen po nábytku z masivu nebo bidesky. Skvělá alternativa je i lamino, které se vyrábí z rozdrčené dřevní hmoty. Z ekonomických důvodů je také možné tyto materiály různě kombinovat. Vnější viditelné prvky mohou být třeba v masivu nebo dýze, ale vnitřky nábytku právě lamino.



Možná máte také doma nějaký kousek, ke kterému chováte emocionální vztah. Starší nábytek je možné různými způsoby upravit, recyklovat tak, aby se hodil i do moderních interiérů. Jen je třeba si dávat pozor, aby takových různých kousků z různé doby a designu nebylo až moc. Může to pak působit nesourodě. Inspirací, aby do sebe vše hezky zapadlo, je možné na internetu najít mnoho.

Zároveň je takovou zajímavostí, že každé dřevo i kámen si nese nějakou svou vlastní energii a jsou mu přisuzovány určité vlastnosti. Vybírat tedy můžete i podle toho.

*Pokud byste se svým interiérem chtěli poradit, doporučujeme knihu **Manuál stylu a designu pro každý domov**, nebo využít služeb přímo naší interiérové designérky **Lucie Rožanské**. Lucie se specializuje na environmentální architekturu. Vždy vybírá materiály a barvy tak, aby navozovaly příjemnou atmosféru a přitom bylo vše v možnostech klienta. S interiérovým designem má nemalé zkušenosti a umí z každého prostoru vytvořit příjemné a útulné umělecké dílo. Pokud byste měli o spolupráci s Lucií zájem, neváhejte nás kontaktovat na email na konci e-booku.*

K příjemnému prostředí neodmyslitelně patří i jakákoli zeleň. Při zařizování interiéru tedy nezapomeňte také na živé rostliny. Velkou parádu udělají například zelené stěny. Rostliny v bytě jsou nejen krásnou dekorací, ale také výkonnými čističkami, které vzduch navíc zvlhčují. Dokonce existují i druhy rostlin, které pomáhají s chemickou zátěží či plísní.



Dispozici interiéru můžete doladit podle Feng-Shui

O Feng-Shui se toho můžete dozvědět mnoho. Je sepsaných spousta knih, pořádají se přednášky a semináře a je možné si k sobě domů pozvat i odborníka, který vám jej pomůže byt vybavit.

Každý si toto učení vykládá trochu jinak. Vždy se však jedná zejména o využití přírodních zákonitostí, které na nás působí. Včetně světových stran, barev, symbolů a práce s energií. Pokud vás toto téma bude zajímat více, určitě najdete mnoho tipů i speciálních doplňků.

My se nyní podíváme jen na některá základní fakta, která se týkají zdravého spánku:

- Postel by neměla stát mezi oknem a dveřmi
- Postel byste neměli mít pod lomenou střechou
- Nad postel neumísťujte obrazy, poličky ani světla
- Zkuste se vyvarovat skříňkám či poličkám, které by svým rohem mířily přímo na vás

Takové stručné a rychlé tipy vedou k lepšímu a zdravějšímu spánku. Základními pravidly je, že nad hlavou, kde člověk odpočívá, by nemělo nic zavazet. Podvědomě se může zdát, že na nás stále něco padá. Stejně tak mít postel mezi dveřmi a oknem je pro nás podprahově velmi náročné na pozornost. Je zde moc míst, odkud může přijít nebezpečí. Takto stále v pozoru se prostě dobře nevyspíme. Stejně tak je dobré se vyhnout i všemu, co nás jakoby „probodává“.



Domov podpoříte drahými kameny

Pokud vás někdy učaroval nějaký drahý kámen, byl to jistě přesně ten, který jste v tu chvíli potřebovali. Říká se totiž, že si nevybírám majitel kámen, ale kámen majitele. Každý jste se jistě s některým z drahých kamenů setkali, možná jste si jej vybírali i podle jeho vlastností, které jsou jim přisuzované.

V bytě nebo domě má své místo určitě křišťál, který je nejuniverzálnější. Ať bude mít své místo kdekoli, vždy bude šířit velmi příjemnou atmosféru. Dokonce se věří, že zesiluje všechna přání, která jsou s ním spojená. Proto jej například můžete často vidět na různých oltářích.

Drahé kameny vždy vybírejte jen z osvědčených zdrojů. Bohužel jejich těžba a dovoz se staly pro mnohé pouze prostředkem za velkými zisky. A to často i neetickou cestou.

Pokud bychom vám tedy měli někoho doporučit, kdo kamenům opravdu rozumí, a chová k nim velkou úctu, tak to bude náš kamarád Petr Řezníček z Krystaly REON. Sami od něj máme všechny své osobní kameny i kámen naší rodiny. Vybírané tak, aby byly vzájemně propojené. Každý kámen osobně očistí, vytvoří na něj krabičku nebo hezký pytlíček, přímo s osobní značkou daného kamene.



S vůní uděláte domov domovem

Provonět svůj domov můžete různými způsoby. Esenciální oleje, vonné oleje, vonné tyčinky, santalové dřevo. Stejně jako u výběru ideálního typu „navozovače“ atmosféry, můžete si také hrát i s různými aromaty a testovat, který vám evokuje jakou náladu. Nebo se rovnou zaměřit na takové, které přirozeně podporují radost, kreativitu nebo jsou příjemně uklidňující.

Na českém trhu je k dispozici mnoho esenciálních a éterických olejů, které jsou obohacující a osvěžující jak pro tělo, tak i pro mysl. Hledejte vždy takové, které mají co nejvyšší podíl esenciální látky, nebo oleje přímo terapeutické. Jsou nejkvalitnější. Vůni z takových olejů rozmělníte do prostoru pomocí difuzéru, který olejček naštěrčává. Vůně se tak uvolňuje přirozeně a postupně. Někdy se používá i vonná lampička, ale ta terapeutické účinky olejů spálí za účelem uvolnění jejich vůně.

Ve Feng-shui se také používá esenciální pomerančový olej nebo přímo vymačkaný pomeranč na nabití prostoru pozitivní energií. Společně s vodou se jím omývají vstupní dveře, podlaha i nábytek. Nebo se směs roztříkává po místnosti po směru hodinových ručiček.



Domov může podporovat i vaše fyzické zdraví

Do této chvíle jsme se věnovali převážně tomu, co nás podporuje. A nebude tomu jinak ani v této části. Jen se podíváme na to, jaké existují dostupné nástroje, jak si z domova vytvořit místo, které nás energeticky opravdu nabíjí. A jak zabránit případným negativním vlivům.





Otestujte čističku vody a vzduchu

Obě tyto mašinky se mohou zdát na první pohled trochu zbytečné. Pitná voda nám teče z kohoutku, a když potřebujeme čistý vzduch, vyvětráme si. Nicméně mají i své opodstatnění a výhody.

Všimli jste si někdy na návštěvě, že by měl někdo na dřezu ještě jeden, takový nenápadný kohoutek? Pravděpodobně to byla právě čistička vody. **Nestará se však jen o pročištění běžné pitné vody od chloru, těžkých kovů a dalších ne moc chutných a zdravých látek. Vodu i mineralizuje a dodává tělu tolik prospěšné látky.**

Stejně tak pracuje i čistička vzduchu. V našich domácnostech máme mnoho prachu, pylů a bakterií o kterých ani nevíme. **Čistička vzduchu pracuje prakticky nonstop a dokáže z našeho bytu vyčistit i různé viry, které se nedají jednoduše dostat z místnosti klasickým větráním.**

Výhodou je, že pokud pořídíte opravdu kvalitní čističku, na mobil vám posílá zprávy o tom, jak na tom vzduch ve vašem bytě zrovna je a co vše aktuálně vyčistila.



Věnujte svoji pozornost také výběru osvětlení

Věděli jste, že bílé záření, někdy až do modré barvy naše tělo probouzí? I proto se takové osvětlení používá nejčastěji v kancelářských budovách. Vidět jej můžete i v obchodních centrech, kde díky bílému světlu lépe poznáme barevnost zboží. Je totiž nejbližší přirozenému světlu. Co ale dělá s naším tělem, pokud ho máme doma?

Bílé světlo narušuje přirozený vnitřní cyklus těla. Ráno se sluníčkem vstáváme a se západem sluníčka jsme připraveni na regeneraci a spánek. V okamžiku, kdy se ale v odpoledních a večerních hodinách vystavujeme silnému bílému záření, rytmus těla se rozladí. Nevytváří takové hormony, jaké potřebujeme, nenastartuje čistící procesy. Narůstají deprese, poruchy spánku a spousta dalších zbytečných neduhů či přímo nemocí.

Při výběru osvětlení tedy věnujte pozornost nejen designu, ale také barevné škále záření, které vydává. Pro umělé osvětlení v domácnosti vybírejte teplé odstíny, nejlépe přímo do oranžové barvy. Pokud by vám úplné přitnutí nestačilo, je možné se podívat i po variantách světelných nebo žárovek, které dokáží měnit tón barev a také bývají stmívatelné. Existuje i „chytré osvětlení“, které svítí ve dne bílými a večer žlutými až oranžovými odstíny.



Máme pro vás takovou zajímavost. Pokud si doma chcete navodit příjemnou večerní atmosféru, nebo pomaličku naladit vaše ratolesti na spánek, ve večerních hodinách využijte ke svícení zdroje, které jdou od země. Teplé barvy, které navíc svítí odspodu jako oheň nás přirozeně uspávají. Naopak bílé světlo a ještě k tomu ze stropu naše tělo zase probouzí. Jako sluníčko.

Na „ohňové“ osvětlení můžete využít různých led lampiček (nebo pásek), které umístíte například v pokojíčku pod komodu.

*Pokud vás toto téma zajímá víc, doporučujeme knihu *Proč spíme, nebo webovou stránku Světelné znečištění (svetelneznecistení.cz). Web spravuje Odborná skupina pro tmavé nebe při České astronomické společnosti. Najdete zde spoustu užitečných a odborných článků a tipů na různá témata spojená s osvětlením a jeho vlivy na náš organismus.**



Vyhněte se geopatogenním zónám

Zjednodušeně jsou geopatogenní zóny rozkolísané proměnlivé síly vyzařující ze země. Tato energie negativně narušuje pole všeho živého. Způsobů, jak vznikají, je mnoho. Mohou to být různé podzemní anomálie. Třeba tektonické posuny zemských vrstev, praskliny, podzemní prameny a taky místa, kde se setkávají různé druhy hornin.

Míra škodlivosti není vždy stejná. Záleží na délce, tvaru a hloubce zóny.

V dnešní době je možné si nechat geopatogenní zóny změřit speciálním přístrojem. V minulosti ale stačila i zvířata, která jsou na tyto energie citlivější. Postel se umísťovala podle toho, kam si v místnosti lehl pes. Dům se stavěl tam, kde si na pozemku lehla kráva. Naopak kočky tuto energii milují, takže kam se rády vrací, tomu místu se raději vyhněte.

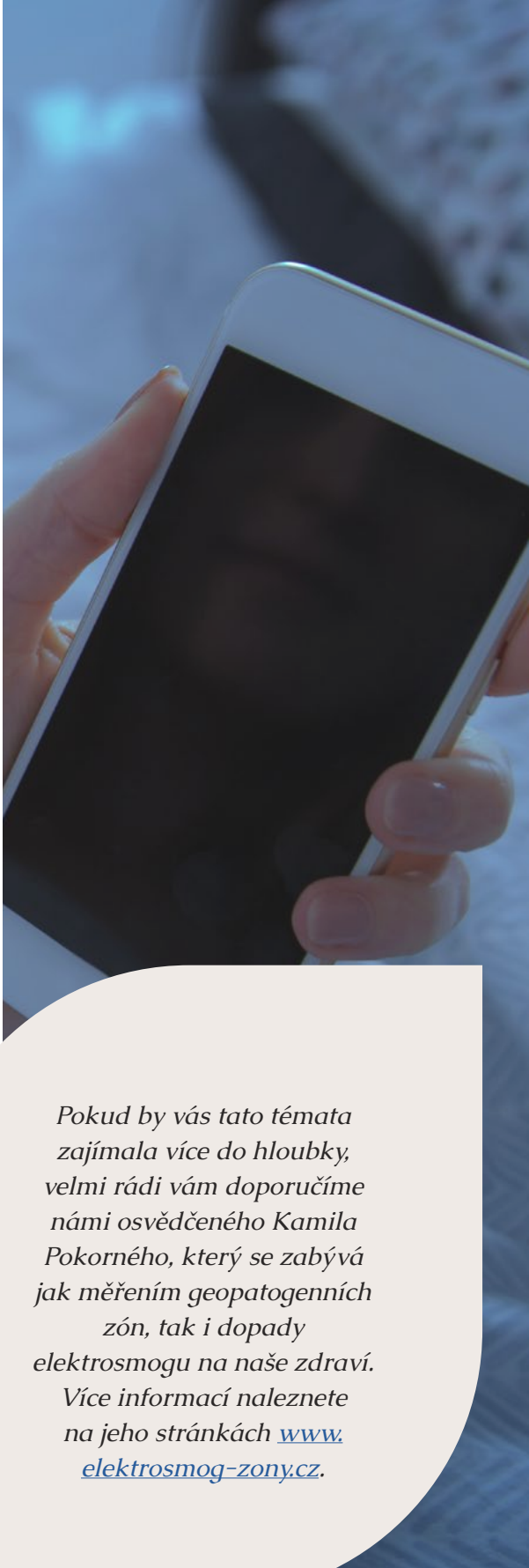
Takové energie není možné se zbavit, jde ji pouze různými prostředky utlumit. Nejdůležitější je ale nemít na takovém místě postel, sedačku nebo pracovní stůl, kde se často zdržujete. Negativně působí jak na zdraví, tak i na psychiku.



Zkuste omezit vliv elektrosmogu

Elektrosmogu se opět snažíme vyhnout nejvíce tam, kde se nejčastěji zdržujeme. Nebo jej alespoň omezit na noc. Mezi úplně základní pravidla patří:

- nemít zásuvky v blízkosti postele,
- vypínat na noc wi-fi,
- vypínat na noc v mobilu data (pokud jej používáte jako budíček),
- nepoužívat dětské chůvičky s trvalým přenosem zvuku a obrazu,
- nejlépe nepoužívat spotřebiče s komunikací přes wi-fi,
- nevybírat kovové postele a pružinové matrace.



Pokud by vás tato témata zajímala více do hloubky, velmi rádi vám doporučíme námi osvědčeného Kamila Pokorného, který se zabývá jak měřením geopatogenních zón, tak i dopady elektrosmogu na naše zdraví. Více informací naleznete na jeho stránkách www.elektrosmog-zony.cz.

Co se vám nehodí, pošlete dál

Svůj domov jste vyčistili, naladili, udělali si přehledné uspořádání všech věcí. Probrali jste, co se vám hodí a co ne. A přemýšleli jste, jak si vše zařídit, abyste to měli doma co nejvíc útulné a podporující. A nyní vám z toho určitě vypadlo pár kousků různých věcí, které si možná zaslouží další šanci. A co tedy s nimi?

Existuje spousta míst, kde téměř cokoli najde své nové majitele. Spousta větších či pro vás vzácnějších věcí můžete prodat, něco darovat, záleží jen na vás. Zeptejte se rodiny, přátel, uspořádejte setkání, kde si každý může odnést z vašeho výběru, co se mu bude ještě hodit.

Také popřemýšlejte o různých spolcích v okolí, které třeba ocení i starší sedačku do jejich klubu. Školky, dětské kavárny budou možná rády za hračky.

Z ČIŠTĚNÍ PROSTORU SI VYTVOŘTE PRAVIDELNÝ NÁVYK

Pravidelně odstraňujte vše, co vám dlouhodobě bere energii. Může to být pavučina v rohu, na kterou koukáte už měsíc. Kupa nádobí. Papíry na stole k založení. Hromadí se vám věci, co chcete dát pryč. Vždy vše udělejte nejlépe hned. Nechávejte ve svém životě jen to, co vás podporuje a přináší vám radost.

PRAKTICKÉ ODKAZY, ROZCESTNÍKY A KONTAKTY:

Dětské oblečení, hračky, knihy, pomůcky aj.

- [Dětské domovy](#) / [Azylové domy pro maminky a děti](#)



Oblečení pro dospělé, tašky, povlečení, peřiny

- [Azylové domy](#)



Bižuterii, oblečení, boty, doplňky i hračky je také možné darovat do prospěšného second handu Moment. Vše je možné jen zabalit a poslat přes Zásilkovnu a to zcela zdarma. Na webových stránkách second handu je totiž možné si přímo vygenerovat kód. Zisk z prodeje vašich věcí následně Moment daruje 6 českým neziskovkám. Zajímá vás na které? Na ty je možné se také podívat na jejich webu.

- [Prospěšný second hand Moment](#)



Nábytek a spotřebiče

- Nábytková banka*

* Neexistuje databáze, kde by bylo možné si nábytkové banky vyhledat v jednotlivých městech, tak jako u předchozích odkazů. Nábytkovou banku ve vašem okrese ale jednoduše najdete na internetu pomocí vyhledávacích slov „nábytková banka + vaše město či okres“.

Nádobí, dekorace, šperky aj.

- Například [Nadace Veronica](#), přijímá hezké, použitelné věci všeho druhu, kromě velkého nábytku a spotřebičů. Z výtěžku obchodů podporuje v grantovém řízení ekologické a komunitní projekty na ochranu životního prostředí a krajiny. Tato nadace sice působí na Moravě, ale přijímá i dary zaslané Zásilkovnou.



ReUse a ReNab centra využijí skoro vše

- Na ReUse centrech je možné odevzdat funkční zařízení a vybavení domácností, jako například: kuchyňské nádobí, obrazy, vázy, dekorace, CD, knihy, časopisy, ale i hračky a sportovní vybavení.

Vaše dary se následně za symbolickou cenu nabízí dalším zájemcům. Veškerý výtěžek stejně jako u Nadace Veronica putuje na veřejnou sbírku, podporující výsadbu a údržbu květinových záhonů ve městě.

V ReNab centrech lze zase odložit veškerý ještě použitelný nábytek, který je následně prostřednictvím Odboru sociální péče magistrátu města Brna předáván sociálně potřebným občanům.

ReUse a ReNab centra jsou v Brně na šesti vybraných sběrných střediscích odpadu (Dusíkova, Hapalova, Jana Svobody, Okružní, Ukrajinská a Veveří).

Výbornou aplikací, přes níž můžete najít všechna místa, kde je možné vaše věci recyklovat je www.kam-snim.cz/categories/reuse. Je to mapa, kde jsou zaznamenána všechna sběrná místa a organizace, které se recyklací zabývají.

Přejeme vám, ať se vám ve vašem novém domově líbí, ať je vše tak, jak jste si naplánovali a ať se plní vaše sny v lehkosti a radosti.

Tom, Viktor a Pavlína

Přechodový rituál vítání nemovitosti

1. ATMOSFÉRA

- Připravte si nějaké dobrotu, ať se cítíte dobře
- Vyberte si nějakou příjemnou klidnou hudbu

2. KAKAO

Co budete potřebovat:

- 10 g (1 lžičce) [raw kakaového prášku](#) nebo 10–20 g [100% čokolády](#)
- 250 ml nasládlého rostlinného mléka (například rýžové)
- sladidlo (doporučujeme javorový nebo datlový sirup)
- skořice, (malinko) chilli či zázvoru dle chuti (můžete, ale nemusíte)

Příprava kaka:

V horkém mléce (ne vroucím) na mírném plameni nechejte postupně rozpustit prášek či kousky čokolády. Podle množství vody kakao postupně přidávejte a vždy počkejte, až se úplně rozpustí, abyste si pohlídali, jak husté ho skutečně chcete. Průběžně míchejte a kakao **nenechejte** dosáhnout úplného varu. Můžete přidat koření jako je skořice, chilli nebo zázvor, případně na doslazení datlový či javorový sirup (samotné kakao je velmi hořké). Kakao se

nemusí „vařit“ dlouho, stačí ho jen ohřát a rozpustit. Pokud budete k přípravě používat kousky čokolády, na závěr můžete celý nápoj rozmixovat. Vytvoříte tak jemné krémové kakao.

3. PŘÍPRAVA PROSTŘEDÍ

Co můžete použít:

- **Ohraničení prostoru** – Řezané květiny, bylinky, kamínky, barevný písek ...
- **Podporující prvky**
 - Svíčky na světové strany (zapalujeme od východu a dále po směru hodinových ručiček)
 - Podpora žvlů:
 - Voda (voda, vlnky, modrá barva)
 - Oheň (svíčky, ostré předměty, červená, oranžová barva, květiny)
 - Vzduch (vonné tyčinky, vykuřovadla jsou současně i symbolikou ohně). Živel vzduchu není až tak potřeba. Vzduch je přítomný vždy a všude :)
 - Země (půda, kamínky, písek, zelená barva a rostliny)
 - Kov (kov, koule, bílá barva)
- **Ukotvující prvky** – Symbolické předměty (fotografie nebo obrázky, jak si přejete žít, co chcete prožívat, vaše vysněné obrázky zaří-

zených bytů nebo domů, cokoliv dalšího, co vám symbolizuje váš domov)

4. RITUÁL

Soustředte se na svůj dech

Sedněte si nebo se postavte k vašemu vytvořenému „oltáři“, v ruce nebo před sebou už můžete mít nachystané vaše lahodné kakao. Pokud vám myslí proudí různé myšlenky, můžete chvíli vnitřně pozorovat svůj dech.

Vysněte si svůj život

Pro samotné přivítání a naladění se na vaši budoucnost se na chvíli zastavte u takto připraveného místa.

Začněte si představovat vše, co byste na tomto místě chtěli prožívat. Jak vybíráte vybavení a jak si tvoříte útulné místo pro odpočinek. Co vše doma děláte – zdobíte stromeček, pečete cukroví, slavíte narozeniny. I jak vypadá váš běžný den. Jak se vítáte se svým partnerem či partnerkou, společně snídají, drobné radosti a překvapení.

Prožijte ten pocit. Jako by se to dělo právě teď. Usmívejte se a s každou myšlenkou, která vám dělá radost. Kolem sebe v mysli vytvářejte silnější a větší pole. Nechejte jej rozrůstat až nakonec obsáhne celý váš domov a pronikne do každého koutu místnosti.

5. ČAS SI PŘIPÍT KAKAEM

A například zde, u myšlenek a představ o své budoucnosti, si můžete vypít své připravené blahodárné kakao. Připijte si a poděkujte za všechno, co jste mohli prožít, za to, co máte, a za všechno, co vás ještě čeká.

Povídejte si, plánujte, smějte se a těšte se na budoucnost. Všechny tyto příjemné emoce se otisknou do vašeho domova a umocní vaše přání a sny.

6. VYTVOŘTE SI SYMBOLICKÉ MÍSTO VAŠEHO DOMOVA

Symbyly a předměty, které jste nyní použili na váš vítací rituál nyní můžete využít na vytvoření vašeho „oltáře“ domova. Pocitově ukotvuje vše, co jste si nyní vysnili. Je to koncentrovaný prostor se vším, co si do života přejeme a co je pro nás důležité. Na emoční rovině působí jako symbol našeho domova.



VITOM
REALITNÍ
EKOSYSTÉM

PÁR SLOV O NÁS

Zajímá vás, kdo jsme? Kdo to vymýšlí tyhle blázniviny a možná tím i nastavuje nový pohled na realitní business? Jsme čtyři kamarádi. Dva kluci, kteří kdysi založili první realitní projekt VITOM Group. Dvě holky, co se jim o pár let později rozhodly v práci pomoci.

A teď jsme tady, po patnácti letech. Dvě rodiny, které vidí jasně budoucnost v péči o prostředí, ve kterém žijeme, v péči o sebe, o svoji rodinu a komunitu. Dvě rodiny, které jdou filozoficky každá jiným směrem, a přesto společnou cestou se společným cílem.

Každý z nás je trochu jiný. Všechny nás ale spojuje respekt ke všemu živému a životnímu prostředí. A jak jsme se vyvíjeli my a naše osobnosti, přišla touha vložit kousek z nás také do naší firmy. VITOM Group jsme se proto rozhodli posunout dál. Vstříc novému přístupu k podnikání, které bude velmi žádoucí v budoucích letech.

Nyní nový VITOM Realitní ekosystém propojuje to nejlepší z realit a nás samotných. Chceme stát za firmou, která poskytuje klientům nejen kvalitní služby, ale vždy také něco navíc.



VIKTOR & ANETA

Naší největší předností je orientace ve vegan filozofii a všem, co je spojené s ekologií. Zajímáme se o slow fashion a o bezodpadovou domácnost. Naším cílem je co nejmenší zátěž našeho podnikání na okolní prostředí.

TOM & PAVLÍNA

Oba nás zajímá východní kultura a filozofie New Age. Rádi se vzděláváme, a čím dál více věříme tomu, že svět kolem sebe a vše, co se nám v životě děje, si tvoříme my sami. Pracujeme s tím, jak na nás působí okolní prostředí a jak můžeme působit my na něj.



Tyto společné filozofie, které se navzájem prolínají, daly vzniknout internímu projektu ve VITOMu s názvem Wellbeing v bydlení. Chceme otevřít nové možnosti vnímání realitního prostředí a toho, jak ke svému bydlení přistupovat. Představit myšlenku, do jaké míry nás ovlivňuje prostředí, ve kterém žijeme.

Zpomalení, vědomý přístup a zamyšlení, jak my sami ovlivňujeme svět kolem nás.

Wellbeing v bydlení odráží vše, co známe a co sami používáme. Zahrnuje přístup k domovu, přístup ke klientům i přístup klientů k sobě samým.

Tom, Pavlína, Viktor a Aneta (ToPaViAn)



Foto realizovaného Wellbeing bytu na pronájem
fi VITOM Realitní ekosystém.

Co je pro nás Wellbeing v bydlení?

„Věříme, že prostředí, kterým se obklopujeme nás ovlivňuje.“

Wellbeing v bydlení je v našem pojetí soubor několika vzájemně podporujících prvků, které dohromady navozují duševní i fyzickou pohodu člověka. Prostor, ve kterém bydlíme a které nás obklopuje se díky tomu stává podporující, nabízející, inspirativní a uklidňující. Wellbeing v bydlení zasahuje do všech oblastí vztahujících se k nemovitosti - k domovu, a představuje myšlenku vlivu našeho nejbližšího okolí na kvalitu našeho života.

V teorii i praxi se zaměřujeme se jak na designovou a estetickou, tak i funkční a praktickou stránku bydlení. Zajímají nás tradiční rituály, studie, netradiční teorie i vědecké názory, které kdy s domovem byly spojené. Ať už se jedná o mainstream, zvyky cizích kultur nebo zajímavosti ze spirituální roviny. Vše doplňujeme o nové technologie, které podporují fyzickou i duševní pohodu člověka. Hledáme možnosti použití ekologických materiálů namísto běžných. Hrajeme si s různými tématy a hledáme přehledy vztahující se k bydlení. Nabízíme nový

pohled na bydlení, zveme k vědomému přístupu a tím i radosti z vlastního domova.

V rámci našeho projektu tvoříme byty, které navrhujeme a vybavujeme podle principů, které jsme si stanovili. Tvoříme bydlení, které je příjemné pro život jak po designově-estetické, tak i designově-funkční stránce. Záleží nám na kvalitních materiálech i zpracování. Snažíme se co nejvíce využít přírodní prvky a myslíme na funkčnost všech věcí při pravidelném používání a dlouhodobém bydlení. Ve svých bytech volíme barvy a materiály, které jsou přirozeně pro člověka příjemné a uklidňující. Dbáme na to, aby byl celkový design bytu jednotný a harmonický.

Navazujeme přátelství s partnery, kteří zastávají stejné hodnoty jako my a propojujeme tímto naše podnikání s vizí inspirace a rozšíření povědomí o kvalitnější, ekologičtější a zdravější možnosti bydlení.

ZAUJAL VÁS TENTO E-BOOK A JSTE VE FÁZI STĚHOVÁNÍ?

Důležité není jen přivítání nového bydlení, ale také uzavření předchozích období a let tam, kde jste doposud bydleli. Poděkujte a zavzpomínejte s naším návodem jak se rozloučit s vaším bytem nebo domem, který naleznete v e-booku **Wellbeing v bydlení – Loučení s nemovitostí**.

Stahovat můžete na našem webu www.vitom.cz.



NAŠI PARTNEŘI:



Vitalvibe – kvalitní potraviny, doplňky stravy a produkty zdravého životního stylu

slevový kód **VITOM** (sleva 10%)



Tierra Verde – přírodní ekologické čisticí prostředky a doplňky pro domácnost

slevový kód **VITOM15** (sleva 15%)

skabo

Skabo – přírodní dekorace

slevový kód **VITOM10** (sleva 10%)



Hliněný dům – hliněné stěrky, jílové nátěry a mnoho dalšího pro zdravé bydlení (www.hlinenydum.cz)

Kuchyně Vejmolá – kvalitní vestavěný nábytek (www.kuchynevejmola.eu)

Klára Šiška – umění pro váš domov (www.klarasiska.cz)

WELLBEING V BYDLENÍ – VÍTÁNÍ NEMOVITOSTI

VITOM Realitní ekosystém

Napsala: Mgr. Pavlína Vejmolová

ve spolupráci s interiérovou designérkou Ing. Lucií Rožanskou

Grafika: Filip Hanák

www.vitom.cz

Podněty, poptávky, dotazy a jiné pošlete na:

wellbeing@vitom.cz