



Tahák – pdf-seznam kroků úklidu a očisty vašeho prostředí PRO ODSTRANĚNÍ PŘEKÁŽEK V ŽIVOTĚ

- Ráno, po provětrání, svou postel pěkně ustelte.
- Ráno i večer vyvětrejte celý byt.
- Vyvětrejte ve své kanceláři – při příchodu, kolem oběda a před odchodem.
- Vždy odcházejte od čistého pracovního stolu.
- Jídelní stůl opouštějte čistý.
- Ve vstupním prostoru svého bydlení udržujte pořádek a dobré osvětlení.
- Udržujte zrcadlo čisté – bez šmouh a cákanců.
- Čisté umyvadlo a vana jsou základem péče o vaše fyzické zdraví – prima pomocníky pro snadný a rychlý úklid najdete [zde >>](#)

Každý člověk k úklidu a očištění svého prostoru přistupuje jinak – pro někoho je to samozřejmost, druhému je to jedno a jsme tací, kteří **toužíme po pořádku**, ale nějak nám to nejde. Pro nás jsem vymyslela tento seznam každodenních **návyků**.

Ne, nebudu vás nutit, ať se okamžitě změníte. Nefungovalo by to dlouhodobě. Proto:

Chcete-li mít kolem sebe čisto, začleňujte následující body do svého života **postupně**. Protože s úklidem je to, jako s řízením auta – nejdříve na danou činnost musíte soustředěně myslet a za čas zjistíte, že ji děláte automaticky. Doporučuji, ať si na každý týden (vyplatí se začít v sobotu) vyberte **jednu činnost**, kterou si zapíšete do diáře či rodinného kalendáře – večer si zkontrolujte, zda jste jí splnili. Pokud ano, odfajkněte ji, nebo nějak výrazně označte.

Další bod si vyberte, až budete mít 7 označení u té první, nejlépe aspoň 5 za týden.

Pokud vám toto nepomáhá a přesto chcete mít uklizeno, napište mi na iva@ivakolarova.cz, poradím vám, co můžete udělat dalšího.