

minimalisti

MÉNĚ VĚCÍ, VÍCE LÁSKY

jednoduché bydlení • pomalá móda • udržitelnost

4. číslo

**Cesta k trvalému
klidu, radosti
a spokojenosti**

*Profesionální
třídění a vyklízení*

s Marcelou Janskou

WWW.CASOPISMINIMALISTI.CZ

méně věcí
více

lásky

časopis
minimalisti

Časopis o životě lidí,
kteří žijí minimalismem.
Přináší rozhovory,
zamyšlení, tipy
a inspiraci ke
zjednodušení života.

WWW.CASOPISMINIMALISTI.CZ

Milý čtenáři,

ke čtení se Ti dostává čtvrté číslo e-časopisu *Minimalisti*, které je zaměřeno na odlehčení ve všech oblastech života. Odlehčení materiální, pro naši mysl i úkoly, které si dáváme.

Minimalizování velkého množství věcí nám odlehčuje a zjednodušuje život. Každý, kdo takové odlehčení pocítil na vlastní kůži, už nechce být zavalen věcmi, které mu nepřinášejí v životě žádnou hodnotu. Neznamená to, že už budeme jen ležet s nohama nahoře, ale že už nemusíme trávit čas s něčím, co vlastně stejně nechceme. Naopak, když se zbavíme přemíry věcí, které nám nic nepřinesly, začnou být naše rozhodnutí jasnější a budeme mít i větší chuť něco tvořit.



Cest i cílů k zjednodušení života je mnoho a zkušený minimalista nám může pomoci vkročit na naši vlastní cestu, může nás provést efektivnějším procesem. V tomto čísle je takovým miminelistou Marcela Janská s inspirací pro vás.

Zbavit se nadbytečných materiálních věcí je ten nejlehčí začátek, kdy ten, kdo už pocítil výhody minimalismu začne přemýšlet i nad odlehčením v dalších oblastech, jako jsou např. povinnosti každodenního života nebo myšlenky, které jsou stále s námi.

Všude jsou reklamy, co všechno nutně potřebujeme, ale často zbavení se zbytečností přemění váš domov v příjemnější, než doplnění o další věci. Často stačí vzít, co už doma máme a dát tomu nový účel.

V mém případě minimalismus neznamená, že už si nikdy nic nekoupím, ale že více přemýšlím, jestli danou věc opravdu potřebuji. Nedávno jsem byla u rozhovoru několika žen, kdy řešily, co všechno si chtějí koupit a že nemají na vše peníze. Mě nenapadla jediná věc, kterou bych si chtěla koupit. Bylo to pro mě velice osvobozující, že moje myšlenky směřují většinou jinam, než na nákupy. Vytratil se mi také pocit nedostatku peněz, který je s tím spojený.

Věřím, že téma minimalismu bude stále více populární. Třeba si jej také zamilujete.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Amity'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.

Redakce



Anita Tichá
šéfredaktorka



Mária Rašková
grafická úprava
www.fotoraskova.eu



Jazyková korektorka
Pavla Gondeková
www.pavlacristal.cz



Jana Mudrová
redaktorka
www.janamudrova.cz



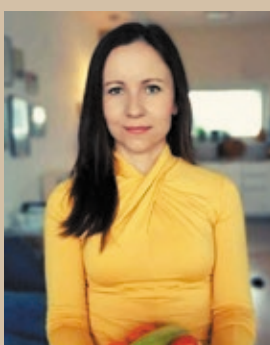
Eva Vohradníková
redaktorka



Zuzana Šutová
redaktorka
www.zuzanasutova.sk



Kateřina Dědičová
redaktorka
www.katerinadedicova.cz



Andrea Velebná
redaktorka
www.andreavelebna.sk



Andrea Holanová
akvarel
www.andreaholanova.webnode.cz

Vydává
www.casopisminimalisti.cz
e-mail: anita.ticha@email.cz



6 Profesionální třízení a vyklízení s Marcelou

12 Módní inspirace

14 Cesta k trvalému klidu, radosti a spokojenosti

20 Nebojte sa vytridit' knihy

24 Já šiju - láska na první steh od Elišky Křížové

28 Vedomá chôdza

32 Jak si užít mateřství

36 Upcyklace oblečení po mém

38 Zkrot'te papírový nepořádek v domě jednou provždy!

42 Od koryta ke kráse

43 Rýchlý a zdravý obed

46 Mixér





Profesionální
třídění a vyklízení
s Marcelou

***Od roku 2015 je Marcela Janská aktivní propagátorkou minimalismu.
Je máma dvou dětí a autorka webu www.zijememinimalismem.cz.
Pomáhá klientům vytrždit své věci k jejich ideálu a učí
o udržitelnějším životu. Je pro mnohé inspirací.***

Jaká je tvá klientela? Kdo si nejvíce žádá tvé služby?

Moje hlavní klientela jsou ženy středního věku, přibližně od 30ti do 60ti let. Začínají si všímat a pociťovat důsledky toho, že se jim věci v životě i domácnosti nakupily. Řeší například zděděné věci po předcích, duplicity po společném sestěhování nebo věci po dětech, které stále rostou.

Tito lidé cítí, jak moc toho v domácnosti mají a že je to zahlcuje v mnoha ohledech. Hledají, co by jim vyhovovalo. Někdo vyzkouší zero waste, někdo Marie Kon-do, feng shui, vykuřování, minimalismus a někdo od všeho trochu.

Tvé hlavní téma je úklid domova. Věnuješ se ale i pracovnímu prostoru, třeba kancelářím?

Moje hlavní téma je vyklízení a třídění věcí, nejsem úklidová služba. Snažím se mít domácnost takovou, aby bylo naopak úklidu co nejméně.

Vyklízení a zbavování věcí je skvělá věc, když se ve svém životě chcete posunout a není podstatné, jestli s vyklízením začínáte v kanceláři nebo v komoře.

Učíš se i při práci, nebo je to třídění a vyklízení vesměs stejné?

Potřebuji mít stále kontakt s širokou škálou lidí. Stále se chci setkávat s těmi, kteří jsou tam, kde jsem byla já před osmi lety. To mi pomáhá vidět, co už dělám automaticky a přijde mi to normální a také, že všichni to nemají stejně jako já.

Máš nějakou svoji oblast, kterou máš natolik zámknutou, že se ti nevrací její přeplnění, které musíš pak třídit?

Spíš bych řekla, kterou už zvládnou. Neznamená to, že sedím doma s nohama nahoře a jsem v nirváně. Občas musím projít třídícím kolečkem. Mám zámknuté to, že se věnuji pravidelně oblečení, knihám, spíži, dětským věcem, hračkám.

Nenechávám věci nakupit, nenechávám to vyhnít. Mám v komoře tašku, do které průběžně dávám věci, kterých si všimnu, které už jsou poškozené, obnošené, už jsou dětem malé a ty do té tašky průběžně dávám. Takže už nemusím jít třeba třídit koupelnu "ve velkém".

Máte letos už vymyšlenou dovolenou?

To ještě nemáme, ale nejsme velcí dovolenkáři. Spíš si užíváme Čechy, máme rádi pomalý režim. Byli jsme dva roky po sobě stanovat, takže to bude letos asi podobné. Taky máme zahrádku, o které se ráda starám.

Pro mě být o víkendu v Plzni stačí, nemám potřebu někam unikat. Někdy mi stačí dělat sedma své věci, na které v týdnu nemám čas.

Vystupuješ někde veřejně?

Před covidem jsem jezdila přednášet po republice. Setkávat se s lidmi mě moc baví. Ukazuji jim na svém příkladu, že to nemusí být takový extrém, aby minimalismus fungoval.

Nejčastěji přednáším pro komunity lidí v komunitních centrech, v knihovnách, v mateřských centrech, u volnonožců, pro rodiče.

Teď jsem začala jezdit i k lidem domů. Ne každému vyhovuje si o vyklízení a minimalizování přečíst knížku. Může mít raději někoho, kdo ho tím provede osobně. Navíc na místě můžu přesně reagovat na potíže, které klient má. Neradím mu deset tipů, které znám o třídění, ale dva, které potřebuje ve své situaci nejvíc.

Organizuješ nějaké akce?

Online akce, rozhovory s lidmi, co mají k minimalismu blízko. Spousta profesí k tomu má co říct. Lidé, co pracují s autistickými dětmi, interiéroví designéři, organizace domácností, práce s myslí a rozrušování, swapování... Je toho mnoho, čeho se to vše dotýká.

Vedu také facebookovou skupinu podobně naladěných minimalistů, jako jsem já. Každý měsíc máme ve skupině jedno téma, kterému se věnujeme hlouběji.



Co pomáháš vyklízet nejčastěji?

Není to v oblasti, spíš v dlouhodobém nakupení něčeho, do čeho se lidem samotným nechce. Spíše pocítují zahlcení napříč vším a chtějí někde začít.

Jak vnímáš tuto profesi teď po osmi letech, co ji děláš?

Za ty roky mi to pořád dává smysl. Není třeba tu mít 50 dokonalých minimalistů, ale aby se třeba třetina populace víc zamýšlela nad tím, co všechno máme, kolik věcmi se obklopujeme a uvědomila si, kolik energie nám tyto věci berou, jak náročné to je a na kolik nás to vysává. Každý je za svou věc zodpovědný včetně způsobu, jak se jí zbaví. Co po nás zůstane? My stále bereme a bereme, ale nechceme si připustit naši zodpovědnost. Je třeba tuto realitu ukazovat.

Co vidíš stále jako nedostatek v populaci? Kam se máme posunout?

Naše populace stále skladuje věci. Co kdyby náhodou...? Ale 95% věcí nikdy nevyužije. Lidé nemají místo, aby si udělali pořádnou pracovnu, ložnici, dětský pokoj, protože mají plno věcí pro všechny případy, ale hodně z těchto věcí nikdy nevyužijí. Zapomenou, že tu věc mají a koupí ji znovu.

Nestačí si o minimalismu číst knížky, chce to reálně si vyhrnout rukávy a začít si pokládat otázku: "Proč zde toto a tamto mám?" Dokud jsem neměla děti, tak jsem také neřešila, co všechno mám.

Naše potřeby se během let mění a měly by se tomu přizpůsobovat i naše věci.



Kolik lidí žije minimalisticky?

Když se před přednáškou zeptám, kdo z vás je tady minimalista, tak se přihlásí 5 % lidí a když dám na konci stejnou otázku, kdo s tím souzní, tak se přihlásí skoro polovina. Spousta lidí s tím souzní, ale neoznačují se za minimalisty. To ale nevádí, důležitá je myšlenka za tím.

Je už lidstvo dál ve zbavování se věcí, které už nepotřebuje?

No, dál v tom smyslu, že mají usnadněné některé procesy, to ano. Například v USA běžně funguje služba, která darované věci

vyzvedne přímo u vás doma za dveřmi. Nikam je nemusíte vozit a zjišťovat, kde je můžete udat apod.

Myslím si, že díky komunikačním technologiím, různým platformám a appkám je snazší se propojit a posílat nepotřebné věci dál. Že vbyto ale ze všech udělalo minimalisty, to asi ne. Ten tlak na pořizování dalších věcí je velmi silný. Díky stejným technologiím můžeme také nakupovat prakticky cokoli a kdykoliv. Marketing nakupování je silnější než marketing minimalismu a střídmosti.

*Rozhovor: Anita Tichá
Foto: František Hostek*



4 DŮVODY PROČ TŘÍDÍT A VYŘAZOVAT

ČAS

MÉNE VĚCÍ ZNAMENÁ MÉNE ÚDRŽBY A LEPŠÍ
VYUŽITÍ NAŠEHO ČASU

ZDRAVÍ

ZBAVUJEME SE NEZDRAVÝCH VĚCÍ A ZVYKŮ

SVOBODA

NELPĚT NA MATERIÁLNÍCH VĚCÍCH PŘINÁŠÍ
OBROVSKÝ POCIT UVOLNĚNÍ A SVOBODY

KLID

ZBAVENÍM SE NEPOTŘEBNÝCH VĚCÍ OD-
BOURÁVÁME STRESOVÉ FAKTORY.



Lněné šaty
Canafé
2585 Kč

Šaty Noemi
Oriclo
1290 Kč

Flexi
Be Lenka
1463 Kč



Dámská móda

Módní inspirace pro váš minimalistický šatník



Promenade
Be Lenka
2291 Kč

Šaty Daphne
black linen
Grazia
3900 Kč



Pánska mikina mare
mořská zelená
Zdravé tričko
1290 Kč



Pánske bio tričko s légou
Biošatník
1090 Kč

Pánska móda



Pánske bio tričko Salvia
Biošatník
920 Kč



Pánske trenky
z bio bavlny
Zdravé tričko
890 Kč /2pack

Šortky Breeze
přírodní nebarvené
Zdravé tričko
1090 Kč





Cesta

k trvalému klidu, radosti

a spokojenosti

Někde jsem četla, že člověk je předurčen k tomu, aby hledal trvalé štěstí a radost, protože takový je jeho přirozený stav. Jenže člověk je zvyklý hledat venku, a tak přestože se mu podaří získat lukrativní práci, vztah i majetek, může po čase zjistit, že v tom nenachází trvalou radost, spokojenost, klid. A tak začne hledat tam, kde je jediná možnost nalézt vše trvalé a neměnné. A to uvnitř sebe samého.

Mě toto uvědomění po nějakém čase přivedlo k videím Míši Zdráhalové (volně dostupné na YouTube), která ve mně hluboce zarezonovala. Objednala jsem se na její sezení a nechala se vézt do mého středu, nitra, domova, k sobě samé.

Mišo, minimalismus jsem dříve pojímala tak, že vede k neupínání na majetek a fyzické věci kolem nás, ale nyní mi přijde mnohem podstatnější se neupínat na vnitřní přesvědčení a domněnky, kterým naše mysl věří. Proč bychom se neměli upínat na své myšlenky, co nám to přinese? Jak s lidmi pracuješ?

Ke mně chodí lidé v momentě, kdy už zjistí, že je ovládá něco, co jim nedělá dobře a nepřináší jim, co očekávali. Nejdřív zpravidla pracují na tom, že mysl jakoby přemění, mají pocit, že jí mohou ovládat a že s ní mohou nějak manipulovat. Myslí si, že stačí negativní myšlenky vyměnit za pozitivní a potom se jim začne dařit a budou šťastní až do smrti.

Tato fáze je důležitá, protože díky ní zjistí, že tak to nefunguje a uvědomí si, že tu určitý přesah, že to není v jejich rukou a opouštějí tzv. osobní moc, pocit důležitosti a určité nepokory.

Lidé za mnou chodí často v této fázi, kdy přestávají manipulovat realitou a svou myslí, sebou, druhými a říkají: „Vím, že to neovládám já, že to není v mé moci, ale zároveň nevím, co mám vlastně dělat.“

No a já jim předávám jen to, co bylo odkryto mě samotné, že je tady určitý princip naprogramování. Dokud to neví, tak jsou ovládáni, jsou v moci mysli. Je třeba, aby člověk začal pouze pozorovat své naprogramování, aby nastoupil cestu sebepoznání. Nemusí nic dělat, nemusí to čistit, měnit, ale uvidět, jak je naprogramován. Začíná se oddělovat zrno od plev, mysl je klidnější a samovolně čistší, dochází k velkému zjednodušení, větší prostotě, ale o to víc k radosti z bytí z přítomnosti. Člověk najednou zjišťuje, že k tomu nic nepotřebuje. A najednou začíná vnímat, jak se radost, láska a vše, co hledal venku, generuje samo ze sebe.

Já tedy můžu potvrdit, že jsem k tobě přišla značně vyčerpaná. Nyní spolu procházíme individuálním výcvikem, který jsi nazvala „Transformace vědomí“. Dnes jsme po druhém sezení a začínají se mi rozkrývat nastavení a přesvědčení mé mysli a je to jízda.

Ráda bych se tě zeptala na takový fenomén dnešní doby - druhá polovina duše, partner duše, dvojplamen. Lidé totiž mají pocit, že když najdou spřízněnou duši, tak je to naplní a pak už budou konečně šťastní.

To je romantická představa, která je přeceňována a v podstatě totožná s příběhy telenovel a seriálů. Je to jen povýšeno na duchovní úroveň. Jde opět o zacyklení v mysli, protože člověk hledá venku dokonalost, dokompletování, někoho, kdo ho doplní. Ale tam venku nic není. To skutečné „dvojplamenné“ nebo spřízněné spojení mám s mým božstvím, vědomím, se sebou samou, toto je partner duše v nás, návrat domů.

Když se začínám spojovat sama se sebou, začínám si uvědomovat, jaké mám v sobě bolesti a přestávám se jim vyhýbat. Jdu nejdříve cestou velkých emočních propadů, vzteku, smutku a emocí, které jsou čím dál jemnější. A toto pozorování, toto vědomí léčí. To je nádherná láska. Začínají se zvyšovat vibrace, měním energii a přitahuji jinou energii. Když pak přichází partner, není to „wau“, motýli v břiše, hurá, už je tu moje „spřízněná duše“. A to je opravdu nádhra, odráží klid, laskavost a otevřené srdce, naprostou svobodu. A tyto vztahy vydrží, protože co je z lásky, z vědomí, je trvalé. Vše ostatní se rozpadne.

Musím být ve spojení s láskou, ne s objektem lásky. Láska je uvnitř nás a objekt není zdrojem.

Pak tady máme ještě jedno téma, kterým se dnes lidé hodně zabývají, všichni hledají své poslání. Já jsem se na to chytla taky, ale pak jsem zjistila, že mohu mít a vykonávat jakoukoliv práci, která mne nějakým způsobem baví a přitahuje. Jak to vnímáš ty?

Poslání je taky taková pastička. Ve skutečnosti ho hledá mysl, protože si myslí, že tady má nějaký účel. A když tam dojde, tak bude šťastná až do smrti. Předpokládá, že když bude dokonalý vztah, bude dokonalé poslání a pak i život. Ale nic není jen dokonalé.

Když se spojíme se sebou samými, jsme vedeni do situací, ve kterých jsme nejvíce v souladu s naší bytostí. A to je plný potenciál, poslání. Člověk dozrává, přestává organizovat svou cestu, přestává mít cíle a někam směřovat. Užívá si to, co k němu přichází přirozeně.

Žádné poslání tady není. Teď tě někam vede, ale za dva, tři roky můžeš být vedena jiným směrem. Zdroj samotný tě vede.

Ano, žádná práce není podřadná, každá činnost je důležitá v daném okamžiku. Možná, že mnoho lidí čeká na své poslání, čekají na smysl svého života, na důvod, proč jsou na Zemi. Ale to, že už jsme se narodili, to je ono.

Ano, ale myslí se to zdá strašně obyčejné. "To je všechno? A co bude dál?" Ale když začneme jít zpátky do sebe, uvidíme život, radost, nadšení.

Lidé mi říkají: „Když já nemám své poslání.“ Když vidí, jak ostatní dělají to, co je baví, můžou se zaseknout na jednom místě a nevnímají impulzy, které k nim přicházejí.

My nevidíme všechny možné varianty a nemůžeme se nechat jednou z nich vést, protože tlačíme jen na jednu variantu a čekáme. Měli bychom vystoupit z takového nastavení mysli a umožnit všechny varianty, potencialitu milionů možností. Pak je bytost vedena přesně tam, kde má být a užívá si to, co je, i když je to prosté.



Dnes jsme dělaly fajn „cvičení“, odhazovala jsem všechny své přesvědčení a domněnky z okna ven, abych si nezanesla cestu vlastními překážkami (v podobě domněnek, lpění a přesvědčení) a nechala přijít, co přijít má. Ale z vlastní zkušenosti vím, že to není jednoduché

Záleží na člověku, jak je připravený a otevřený. Pokud není, tak se přesvědčení nepustí, protože je stále ztotožněn s myslí. Je tu velký strach, který se převibrovává postupně.

Pocit nevědění je opravdu nádhera. Já vůbec nevím, co je pro mě dobré, co se stane. Ale souběžně mám obrovskou důvěru, protože zdroj pro tebe vždycky chce to nejlepší. Ego ne, protože jede na strachu a nedostatku. Takže když se rozhodujeme z ega, ani nevíme, že už předem objednááme zase zmar, bolest, utrpení. Ale je to tak zažité, známé a „jistější“, než předat kormidlo zdroji, vědomí v nás.

Když se to podaří, cítíš, že všechno, co k tobě má přijít, tak přijde. Jenom nevíš kdy, kam tě povede, ale neskutečně se těšíš, protože je to něco nového. Vystupuješ z kola osudu, začínáš tvořit nově, začínáš tvořit z lásky.



Dříve jsem chtěla po zdroji důkazy: „Tak ukaž a já ti pak budu věřit.“ Jenže takhle to nefunguje. Ale teď zjišťuji, že je to bezpečné a daří se mi čím dál více důvěřovat. Je to opravdu jako skočit do neznáma a věřit, že se křídla roztáhnou, ty poletíš a nic se ti nestane.

Na konci našeho cvičení jsem vše odhodila a nezůstalo uvnitř mne skoro nic. Objevil se mi před očima orel, kterým jsem se v tu chvíli stala a letěla jsem nad horami. Bylo mi tak lehce, příjemně, svobodně a uvědomila jsem si, že můžu opravdu cokoliv.

To je krásný příměr, kým skutečně jsme. Jsme právě ta lehkost, svoboda, volnost a nepřipoutanost k jakémukoliv názoru, přesvědčení, schématu. Pro mysl je nemyslitelné nemít názor, nic nehodnotit, nechat věci plynout volně.

Nejsme blázni, jsme vedeni vědomím, užíváme si cestu v našem těle skrze zdroj, ne skrze programy. Je pak všechno vnímáno, ale není o tom přemýšleno, nejsou vytvořeny strategie, ochrany a obrany. Zároveň to neznamena, že do všeho vlítneme po hlavě jako blázni.

Z venku nikdo nepozná, že jste spojení se sebou, ale vnitřně přestáváme vytvářet tlak, úsilí, snahu a jsme ve vnitřním Buddhovi.

Líbí se mi příměr „Jaký je rozdíl mezi nevědomým a vědomým člověkem? Nevědomý i vědomý člověk chodí s vědrem pro vodu, ale vědomý člověk to dělá s jiným vnitřním prožitkem.“

Má mysl si vytvořila určitou představu, jak bude můj život vypadat, až budu vědomá. Ale pak jsem zjistila, že je vlastně fajn zůstat navenek normální, ale mít mnohem hlubší prožitky na jiné úrovni.

Život tady může být prožíván úplně v jiných kvalitách než dřív, není tak povrchní, je mnohem hlubší. Neznamena to ale, že se musí venku vše zbortit a změnit (i když u mne to tak bylo).

Nemusí, něco se přenastaví a něco zůstane. Dojde i ke změně postojů, takže co jsem předtím odmítala, hodnotila nebo soudila negativně, teď vidím jinak.

Je normální nebýt neustále v hluku mysli. Nemusíme vypnout myšlení, jen si ho můžeme být vědomi. To je vědomý život, že si uvědomuji, že mě teď chce mysl vzít do příběhu a zabarvit situaci tak, aby byla uspokojena, aby byl program „Oni mi ublížili, zranili mě, jak si to můžou dovolit...“ nasycen. Nevnímám tedy vědomě skutečnost, kterou vidím, ale vidím, co potřebuje vidět můj program, abych zůstala v egu, v roli oběti a tudíž v bolesti.

A nebo žijeme v budoucnosti: „Až potkám toho pravého partnera, až budu mít poslání...“. Žijeme vlastně příběh, který se ještě neděje, jinou realitu a uniká nám život tady a teď.

Přesně, nemůžu tvořit z teď to nové, protože já vlastně žiju v jiné realitě, na kterou čekám. Ale to je čekání na godota, stav čekání. Mnoho lidí takto prožije celý svůj život. A dokonce mají vedle sebe partnera, a čekají na prince.

Více informací o Míše najdete na jejím webu michaelazdrahalova.cz nebo na FB stránkách <https://www.facebook.com/zdrahalova.misa>

I já jsem cítila odpor, nesouhlasila jsem s tím, jak to je, nechtěla jsem to přijmout. Takže přijmout to, jak je to teď, nebýt s tím v odporu a uvolnit tím cestu tomu, co může přijít.

Ano, ale za předpokladu, že už mám důvěru, že mě síla vede k tomu nejlepšímu, že se o mě stará, stejně jako se o mě starala, když jsem byla v děloze. Vše se děje v náš nejvyšší prospěch.

Když necháme vše tak jak to je, přijmeme karty, které nám byly rozdány a přestaneme se snažit je vyměnit, máme možnost poznat, jak jsme naprogramováni. Jak můžu uvidět, jak jsem nastavená, když říkám: "Ne, ani mi to neukazujte, já chci rovnou jinou budoucnost, chci rovnou jiné karty."

Když necháme vše bez odporu, což je ze začátku náročné, vše se uklidní. Najednou je příměří v systému, a v tom příměří začne prosakovat takový hlásek, který tam celou dobu byl, ale nebyl vnímán a už se začíná tvořit nová cestička v náš prospěch.

A je to čím dál jemnější a víc se propojujeme a spojujeme sami se sebou, vody jsou klidnější a vše je viděno z jiného úhlu a světla, více barvitější a živější.

Ano, nejsme tak výbušní, emoce už nás tolik neovládají, vztahy se postupně stávají harmoničtější, situace nejsou tak náročné, není v nich tolik dramatu.

Takže se život stává lehčím, radostnějším, spokojenějším a šťastnějším.

Přesně tak, překážky se jakoby sami odhazují, už není třeba je mít.

Mišo, já ti děkuji za přínosný a zajímavý rozhovor a přeji si, abychom více důvěřovali sami sobě, svému zdroji a vystupovali tak z nastavení mysli a z neprospěšných programů, které nám nedovolují pociťovat a žít náš vnitřní potenciál.

Jana Mudrová




Nebojte sa *vytriedit' knihy*

Triedit' knihy?

***„To by som musel byť úplný barbar! To sa predsa nerobí!“
„Tak to by som teda nedokázala, ja čítať milujem.“
To sú len dve časté reakcie, s ktorými sa stretávam,
keď príde do reči minimalizovanie kníh.***

***Každý z nás má tú svoju milovanú oblasť,
v ktorej si minimalizovanie nevie predstaviť.
A knihy sú tou oblasťou veľkej časti ľudí.***



Nebudem sa pretvarovať, dlho som si to nevedela predstaviť ani ja. Knihy boli poslednou vecou, ktorú som doma minimalizovala. Jednoducho ich milujem a celé roky som snívala o tom, že raz budem mať dom, v ktorom budem mať jednu miestnosť vyhradenú pre svoju knižnicu, v ktorej si budem posedávať a podľa aktuálneho času na hodinách popíjať kávu alebo pohár vína. A čítať. Knihy boli mojou odpoveďou na to, čoho by som sa nikdy nevedela vzdať a čo nikdy minimalizovať nebudem. Ale ako som sa už párkrát presvedčila, aj na mňa platí staré príslovie: nikdy nehovor nikdy.

Jedného dňa sa mi dostala do rúk kniha *Sbohem, věci. Nový japonský minimalismus* od Fumia Sasakiho, v ktorej autor trefne poznamenal, že mal obrovskú knižnicu, do ktorej neustále pribúdali knihy a on nemal čas ich čítať. Časom si uvedomil, že mu neslúžia na to, aby sa z nich tešil, ale boli najmä pre ohromenie návštev. Priznám sa, aj mňa tešilo, keď sa ma niekto, kto bol u nás prvý raz, s údivom spýtal: "To si toto všetko prečítala?" A ja som na to s úsmevom mohla povedať: "Toto je len zlomok, prečítala som toho oveľa viac."

Táto kniha bola pre mňa zásahom do čierneho. Uvedomila som si, že síce takmer všetko, čo doma mám, je prečítané, napriek tomu sa k nim ale nevraciam.

Prečítam ich, možno niekomu požičiam, ale potom si len sedia na policiach a dekorujú obývačku. Začala som triediť. Nechala som si len tie, ktoré mám najradšej - presne tie, po ktorých som už viackrát siahla a stále s k nim rada vraciam, čo reálne predstavuje asi 20 kníh. Čo sa týka detskej knižnice, deťom ich zostalo viac, ale najmä preto, že je medzi nimi šesťročný vekový rozdiel, a kým jeden ešte dlho nebude poznať písničky, ten druhý už po večeroch lúska Harryho Pottera.

Rovnako vedome sa snažím pristupovať aj k nákupom tých nových – hľadám rovnováhu medzi tým, aby som si opäť nezaplnila byt stovkami kníh, ktoré prečítam len raz, a tým aby som aj podporila vydavateľov a autorov. Čiastočnou odpoveďou bola pre mňa čítačka kníh. Na jedno nabitie vydrží dlhé týždne, čo znamená, že nespotrebuje ani toľko prírodných zdrojov (elektriny). A tiež vďaka nej môžem mať všetky srdcovky stále so sebou kedykoľvek, keď cestujem. A keď sa potrebujem nadýchať vône kníh, využívam na to knižnice, knižné swapy a kamaráta, ktorý je prekladateľ a editor, takže má doma desiatky knižných noviniek, ktoré dostáva kvôli práci a ktoré ochotne požičia ďalej.

Ak ste sa namotivovali na triedenie kníh, poďme sa spolu pozrieť na 5 bodov, ako postupovať.

1

• Prejdite si celú svoju knižnicu, každú knižku individuálne a porozmýšľajte, či je toto práve kniha, ktorú chcete mať vo svojej knižnici natrvalo. Budete s k nej vracieť? Alebo to bolo jednorazové čítanie? Ak viete, že kniha patrí do prvej kategórie, rozhodne si ju nechajte, ak do druhej, vyradte ju nabok. Špeciálnou kategóriou sú knihy, ktoré sme dostali ako darčeky od ľudí, ale o ktorých viete, že ich nikdy čítať ani nebudete, pretože sa kupujúci netrafil do vkusu. Možno ich nechcete posunúť ďalej, pretože sa nechcete dotknúť človeka, ktorý vám ich dal. V takomto prípade vám radím knihy odložiť niekam, kde ich nebudete vidieť. Budete ich mať stále doma, ale tým, že ich nebudete mať stále na očiach, ich postupne ľahšie vyradíte.

2

• Čo s knihami, ktoré ste vyradili? Ak to nie sú šalátové vydania, odporúčam venovať im čas a predať ich. Momentálne sú okrem tradičných bazárových skupín na Facebooku dostupné aj špecializované stránky, kde viete predať, ale aj kúpiť čítané knihy – napríklad Čarovná polička. Mne sa osvedčil aj Knihovrátok, služba, ktorú ponúka čitateľom kníhkupectvo Martinus. Ak chcete knihy radšej darovať, spýtajte sa v knižnici, rozdajte ich do knižných búdok či jednoducho darujte kamarátkam či kamarátom alebo venujte do knižného swapu.

3

• Ste knižný maniak, ktorý sleduje všetky novinky a rozhodne ich musí mať? Skúste aspoň na chvíľu – na mesiac či dva – nesledovať výhodné ponuky kníhkupectiev na knihy týždňa či mesiaca. Odhláste sa z newslettrov, vypnite si upozornenia na príspevky na Facebooku. Takýto knižný detox vám zo začiatku môže pomôcť vyhnúť sa impulzívnym nákupom, najmä ak ste si kvôli poštovnému zadarmo namiesto jednej knihy vždy kúpili 5. (Nesmejte sa, viem, že je to tak, aj ja som to tak robila.) Namiesto nákupov si spravte zoznam kníh, ktoré chcete a uvidíte, že ak sa naň pozriete o pol roka, väčšinu z kníh vyškrtnete.



*Kam s vytriedenými knihami?
Na Slovensku vyskúšajte Čarovnú poličku,
v Čechách Trh kníh alebo Knihobot.
Knihovrátok od Martinusu vykupuje knihy
v oboch krajinách.*



ČAROVNÁ POLIČKA

knihobot

Vracíme knihy do obehu

TRHKN/H



KNIHOVRÁTKO



4

• Dajte si za cieľ, že namiesto nakupovania, si knihu požičiate z knižnice. Budete si možno na knižnú novinku musieť počkať mesiac, či dva, ale knižnice už zaraďujú do ponuky nové knihy takmer každý týždeň. Ak po nejakej túžite dlho a viete, že sa k nej budete s radosťou vracat', pokojne si ju kúpte. Skúste, ak sa to dá, uprednostniť knihy z druhej ruky – často nájdete úplne nové, nečítané knihy za zlomok ich ceny.

5

• Ak máte doma malých čitateľov, prihláste do knižnice aj ich. Budete mať doma stále nové a nové knihy a nebude vás to stáť takmer nič. Okrem toho deťom doprajete aj také knihy, ktoré by ste inak nekúpili, budete mať spoločný program a často aj zábavu – v každom detskom oddelení, ktoré som zatiaľ navštívila, pracujú tie najmilšie panie, ktoré pre deti organizujú aj rôzne divadielka, čítania s autormi či detské tábory.

Zuzana Šutová

Já šiju

láska na první steh
od Elišky Křížové

Ahoj Eliško, představ se prosím našim čtenářům. Jak se jmenuješ, kde bydlíš, zda studuješ, pracuješ nebo podnikáš? Představ svůj projekt.

Ahoj Evi, moc děkuji za pozvání do vašeho projektu! Jmenuji se Eliška, pocházím z Pardubic, ale posledních 6 let žiji v Praze. Ačkoliv jsem vystudovaná učitelka, pracuji nyní v úplně jiném oboru a to, co mě nejvíc definuje, je šití a vše kolem něj. Před pár lety jsem jako reakci na neetické a neekologické tendence v oděvním průmyslu založila projekt Jasiju, ve kterém se věnuji upcyklaci oděvního odpadu a nechtěných oděvů nebo jejich částí. To, co před lety začalo jako zábavné sešívání cedulek z oblečení se přehouplo v platformu, která informuje o nejrůznějších tématech z prostředí oděvního průmyslu a nenásilnou formou pomáhá měnit spotřební návyky v zodpovědnější. Mimo upcyklaci se ale také věnuji klasickému šití a působím jako lektorka šicích kurzů pro začátečníky i pokročilé v jedné krásné dílně v Praze na Letné.



Jak se k tobě trend upcyclace dostal? A bylo to pouto na první pohled ?

Upcyclace ke mně přišla vlastně ještě v době, kdy tomu upcyclace říkal jen málokdo. Přešívání oblečení jsem si začala už jako náctiletá na základní škole a paradoxně pro mě tím prvním impulsem vůbec nebyla ekologie nebo etika, ale omezené kapesné a touha vlastnit oblečení, které nikdo jiný nemá. Abych ušetřila za látky, posbírala jsem vyřazené oblečení od celé rodiny a po večerech z něho vytvářela více či méně nositelné modely. V té době jsem se šít teprve učila a byl to jeden velký pokus - omyl, ale právě tyhle začátky mě naučily umět pokorně zacházet s materiálem - šetřit s ním, snažit se využít každý zbyteček a dobře promýšlet každý krok, z čehož těším doteď. Takže ano, upcyclace byla rozhodně láska na první steh :)

Podporuje tě tvá rodina, kamarádi, známí v tvé činnosti, která není úplně běžná?

Obrovsky! První impuls, zkusit zasednout k šicímu stroji, mi nevědomky dal můj tatka, který byl u nás doma vždycky ten, který upravil a ušil vše, co bylo zrovna třeba. Na střední škole jsem pak od rodičů dostala svůj první šicí stroj a o pár let později taky overlock, na kterém stále šiju. Moje rodina byla vždycky první, kdo moje výtvořiny viděl a bez tatkovy a přítelovy pomoci bych asi nikdy nepostavila ani stánek na svůj první venkovní market. Vlastně i to úplně první "nakopnutí", abych Jasiju vůbec založila, jsem dostala od svého dobrého kamaráda Matyho. A nebyť mého kluka za foťákem, asi bych všechno, co ušiju, stále fotila jen na figuríně. I když má Jasiju v názvu "já", tak určitě není jen o mně. Zahrnuje velkou spoustu lidí, kteří mi pomáhají a podílejí se na tom, že mě to tolik baví.

Pozoruješ upcyclaci jako modní výstřelek nebo udržitelný životní styl?

Pozoruji obojí. V poslední době si i velké značky všimly stoupající oblíbenosti tohoto životního stylu a snaží se z něj udělat trend. Podle mě ale už z principu věci z něčeho, co má být udržitelné, trend vytvořit nelze a jedná se z velké části jen o marketingový trik. Pokud bychom měli jít opravdu ke kořenům upcyclace, inspiraci bychom měli hledat spíše u našich babiček. Neměli bychom se bát oblečení opravovat, přešívát a využívat



i k jiným účelům, pokud se už nedá nosit, zkrátka využít jeho potenciál na maximum. Jedině tak se z upcyclace stane životní styl, který se dá aplikovat i jinde, než jen v odívání.

Setkáváš se s názorem, že upcyclace je to samé jako recyklace a že stačí, když třídím odpad?

Setkávám se spíše s tím, že lidé pořádně neví, jak tyto dva pojmy od sebe odlišit. Já to většinou vysvětluji na nejjednodušším příkladu - pokud roztavíme pet lahve a vyrobíme z nich nové, jedná se o klasickou recyklaci, jakou všichni známe. Pokud se ale rozhodnu ušít z roztrhaných kalhot, které už se nedají nosit například bundu, mluvíme o upcyclaci. Protože z předmětu, který byl určený k likvidaci, vytvoříme něco, co má opět hodnotu. Každá z těchto metod zacházení se surovinami nebo materiálem má něco do sebe a určitě bych nenadřazovala jednu nad druhou, protože se vzájemně doplňují. Je třeba, aby do běžného života lidí byly zahrnuty obě dvě.

Zkoušela jsi upcyklovat i jiné materiály, nebo vidíš největší přínos v upcyklaci látek, aby se svět nezahlcovoval tunami stále nového oblečení?

Přetvářím všechno možné, to už je taková moje deformace. Poslední dobou hodně hledám po bazarech starý nábytek, který potom celý obrousím, opravím nebo natřu a dál používám. Nejenom, že mě strašně baví ten řemeslný proces samotný, má to samozřejmě i environmentální přesah. Na světě je totiž už vyrobeno dost opravdu všeho, oblečení i nábytku. A když potřebuju nové křeslo, nemusí moje kroky vést nutně jen do obchodu.

Myslíš, že v zahraničí je upcyclace populárnější než u nás? A proč?

Na tohle nedokážu přesně odpovědět. V bublině, ve které se pohybují já, a to jak v zahraničí, tak naší, je upcyclace oblíbená velmi a to napříč věkem. Jak se to s popularitou má na obecné rovině, to se ale neodvážím odhadovat.

Máš nějaké vzory, které tě inspirují?

Mám hlavně vzory, které mě inspirují svojí úrovní šicích skills, amatérské švadlenky, které šijí kousky neskutečně řemeslně zpracované. Jsou to ženy nejčastěji z Holandska, Německa nebo Ruska. Ačkoliv se známe pouze ze sociálních sítí, nutí mě neustále nad



mojí tvorbou přemýšlet a posouvat ji kupředu. Co mají všechny tyto ženy společného je, že ani jednu z nich šití jako takové neživí. Každá z nich má svou práci na plný úvazek, často v úplně jiném oboru, než je kreativita a u šití si odpočinou, když večer uloží děti do postele. Ukazují, že je úplně v pořádku šít jedny šaty po večerech třeba celý měsíc. S tím se ztotožňuji a baví mě takový obsah sledovat snad víc, než se dívat na profesionální krejčí, kteří jsou sice řemeslně ještě dál, ale na tvorbu mají vyhrazené hodiny, ne-li dny a nic jiného prakticky dělat nemusí.

Jde tvůj život zcela ve stopách upcyclace? Lze žít způsobem života bez nákupů?

Pokud se jako "zcela ve stopách upcyclace" dá počítat to, že kolem kontejnerů vyhlížím, co by se ještě dalo zachránit a že některé moje oblečení jsem v průběhu let přešla i čtyřikrát, pak ano :) Neznamená to ale, že jsem se zcela vzdala jakýchkoliv nákupů. Osobně sice věci nakupuji velmi zřídka, ale určitě si nemyslím, že přestat nakupovat úplně je ta jediná správná cesta pro všechny. Občas je v pořádku si cokoli nového dopřát. Důležité je ale dobře si promyslet, jestli danou věc skutečně využiji a jestli mi bude sloužit dlouho.

Pořád jsou tu taky swapy nebo kategorie "za odvoz", kde se dá spoustu věcí sehnat, aniž bychom museli danou věc koupit úplně novou.

Jaká je tvá cílová skupina, která se zajímá o tvé UPCY oblečení?

Podle statistik na instagramu mě sleduje nejméně žen ve věku 18-34 let. Jsou to hlavně ženy, které šití už nějakým způsobem zajímá. Také z kurzů šití, které vedu, mi kurzistky často uvádí jako motivaci, proč se chtějí naučit šít, že by se chtěly naučit přešít oblečení ze sekáče nebo po mamince. Já osobně si ale cílovou skupinu nestanovuji. Moc bych si přála, aby se upcyklace stala běžným spotřebitelským návykem, který bude vlastní úplně každému.

Oblečení, které vyrábíš, vůbec nevypadá, že by bylo z něčeho, co už nechce nikdo nosit nebo využít. Jakou technikou pracuješ?

Uvědomuji si, že při přešívání může člověk lehce sklouznout ke kýči nebo přeplácánosti. Proto se snažím k materiálu vždy přistupovat nejdříve jako k látce a až v druhé řadě přemýšlím, jak dát citlivě najevo, že se jedná o znovupoužitý materiál. V reálu to vypadá třeba tak, že na bundě ušité ze starých džínů rozpoznáte, že jsem použila původní přední nebo zadní kapsy, pásek s poutky nebo spodní roztřepený okraj nohavic. Důležité je dobře tyto prvky poskládat opět dohromady a nepřekračovat přitom hranice vkusu a estetiky.

Kde sháníš materiál pro svou tvorbu? A je lehké ho sehnat?

Materiálu k upcyklaci je všude dostatek. Hledám ve své vlastní skříni nebo vyřazeném oblečení od kamarádů či rodiny, ale pokud hledám něco opravdu specifického, zaměřím se do sekáče. Jednu dobu se v mém okolí dokonce tak rozkřiklo, co dělám, že jsem byla úplně zavalená vyřazeným oblečením, které mi lidé nosili. Paradoxně mi to ale v tvorbě vůbec nepomáhalo, cítila jsem se spíš zahlcená. Teď už si vybírám sama podle určitých kritérií, co k přešití přijmu a co pošlu dál. Chvilí mi ale trvalo smířit se s tím, že sama na všechn textilní odpad prostě nestačím.

Co bys doporučila našim čtenářům, kteří chtějí začít s upcyklací oblečení?

Kam se mají vydat pro radu? Kde hledat návody, inspiraci?

Doporučuji nejdříve si dobře promyslet, co chci vlastně vytvořit, než s úpravou začnu. Potřebuji tu košili jen zkrátit, abych ji mohla nosit, nebo mě baví spíš materiál, takže bych z ní raději ušila sukni? Možná mi naopak vyhovuje střih, ale nudí mě její jednoduchost a chci na ni vyšít pestrobarevná kvítka nebo přidat volán.

Když si dobře promyslím jednotlivé kroky, vyvaruji se toho, že budu celý víkend pracovat na něčem, co ve výsledku není "to ono". Jednodušších návodů pro začátečníky je plný pinterest, instagram nebo youtube, ale vůbec bych se nebála vydat se cestou, pro kterou žádný návod ještě není.

Kde nalezneme tvou tvorbu? Pracuješ na zakázku nebo máš e-shop s hotovými kousky?

Moji tvorbu můžete sledovat hlavně na instagramu, kam přidávám příspěvky o šití, upcyklaci nebo módním průmyslu několikrát do týdne. Na zakázku teď z časových důvodů nepracuji, ale čas od času vytvořím nějaký jedinečný upcyklovaný kousek a pošlu ho do světa. Zhruba čtyřikrát do roka pořádám výprodej ve svých instastories, který často kousky z mojí tvorby zahrnuje také. Baví mě, že s holkami, kterým moje kousky nosí, jsme díky instagramu stále v kontaktu, což bych v případě, že bych měla e-shop, nejspíš nezažila.

Jaké jsou tvé plány do budoucnosti?

Ačkoliv v krátkodobé rovině mám ráda vše dobře naplánované, dlouhodobější plány mi tolik nejdou. Momentálně se stále ještě aklimatizuji v nové práci. Zvykám si na nový denní režim a uspořádání volného času, které ještě pořád není podle mých představ. Takže právě toto je teď na mém střednědobém "to-do" listu. Najít si svůj work-life balanc, ve kterém se budu cítit dobře a budu mít vedle povinností také čas na věci, které mi dělají radost. Třeba na šití!

Eva Vohradníková



Vedomá
chôdza

Pred nejakým časom sa mi do rúk dostala kniha Chůze. Jej autorom je americký filozof a spisovateľ Henry David Thoreau. Knižočka je to útla, dá sa prečítať na jedno posedenie ku káve. No jej obsah ma prinútil k zamysleniu.

“V životě jsem se setkal pouze s jedním či dvěma lidmi, kteří rozuměli umění chůze, to jest uměli chodit na procházky - byli obdařeni géníem, abych tak řekl, poutnickým.

Chůze, o níž já mluvím, nemá nic společného s takzvaným tělocvikem, jenž bývá ordinován nemocnému jako lék ve stanovenou hodinu, nýbrž je sama o sobě činností a nejuvětším dobrodružstvím.”

Dnešná doba je rýchla. Behom pár hodín sa prostredníctvom lietadiel vieme dopraviť na opačný koniec sveta, do práce sa vozíme autom, namiesto schodov používame výťahy. Ak sa niekam presúvame po vlastných, poväčšine je to preto, že potrebujeme prísť do nejakého konkrétneho cieľa, niečo vybaviť, a táto naša chôdza skôr pripomína beh. Neprináša uvoľnenie, naopak, skôr únavu. Skutočne, ani ja asi nepoznám nikoho, kto by si chôdzu vyložene užíval. Len tak sa motať po chodníku, byť tu a teraz, obzerať sa a vnímať svoje okolie, to dokážu dnes snád' len deti. Lenže aj tým od najmladšieho veku vstúpujeme, že chôdza slúži iba na presun z miesta na miesto a treba ju absolvovať čo najrýchlejšie, keď ich stále poháňame “No tak pod' už, pohni sa!” Iste, máme určitý program, potrebujeme v daný deň aj niečo stihnúť, niet času nazvyš. Poznám to veľmi dobre.

Ja sama som sa k osviežujúcej, vedomej chôdzi dostala takpovediac náhodou. Po tom, čo sa na Slovensku potvrdil prvý prípad covidu a vláda vyhlásila prvý lockdown, nikto poriadne nevedel o čo ide, všade panovalo napätie. Boli sme čerstvo presťahovaní do nového bytu, neďaleko lesa. Aby som prišla na iné myšlienky a nesledovala len správy točiace sa okolo jedinej témy, každé poobedie som vzala deti a išli sme von. Deti si ihneď našli čistinku, kde si stavali z popadaných konárov bunkre a hrali sa. Ja som tam najprv postávala, ale keďže už sú dosť veľké, začala som sa prechádzať. Chodila som dokola, aby som ich mala na dohľad a bola blízko, keby niečo. Postupne sme si z tohto výletu do lesa urobili každodenný zvyk. Deti sa hrali a ja som chodila. Sama, so svojimi myšlienkami. Začala som si všímať, ako sa les na jar každým dňom mení. Ako sa z hnedej zimnej farby postupne začína zelenáť. Všímala som si vtáčie mamičky, ktoré zháňali potravu pre svoje mláďatá, počúvala ich spev. Všímala som si ako sa mení vôňa lesa po daždi a keď sa pokryl kobercom jarných kvetov. V tú jar som nachodila desiatky kilometrov a úplne sa zamilovala do chôdze.

“Když chodíme, nějak samozřejmě směřujeme do lesů a luk. Kam bychom přišli, kdybychom se procházeli pouze v zahradách či po nákupních třídách? Samozřejmě postrádá smysl směřovat své kroky do lesa, dojdou-li tam pouze naše nohy. Pokaždé mě nadmíru znepokojí, když mé nohy ujdou míli a ocitnou sa v lese, leč můj duch není přítomen. Při odpolední procházce s chutí zapomínám na vše, na čem jsem pracoval dopoledne, na všechny své závazky vůči společnosti. Někdy se mi ovšem stane, že nejsem tam, kde je mé tělo - jsem duchem nepřítomný. Při procházkách mám rád, když sa mi duchapřítomnost vrátí. Co bych dělal v lese, kdybych myslel na něco mimo les?”

Chôdza je najprirodzenejšia forma pohybu a má mnohé benefity pre nás všetkých, ktorí máme prevažne sedavé zamestnanie. No vedomá chôdza je viac než len pohyb tela. Rovnako totiž osoží duchu, upokojí myseľ.

Vedomá chôdza znamená nechať mobil doma. Alebo aspoň v režime bez vyrušení.

Znamená nemať cieľ, len kráčať kvôli chôdzi samotnej.

Znamená vnímať svoje okolie, prežívať ju všetkými zmyslami.

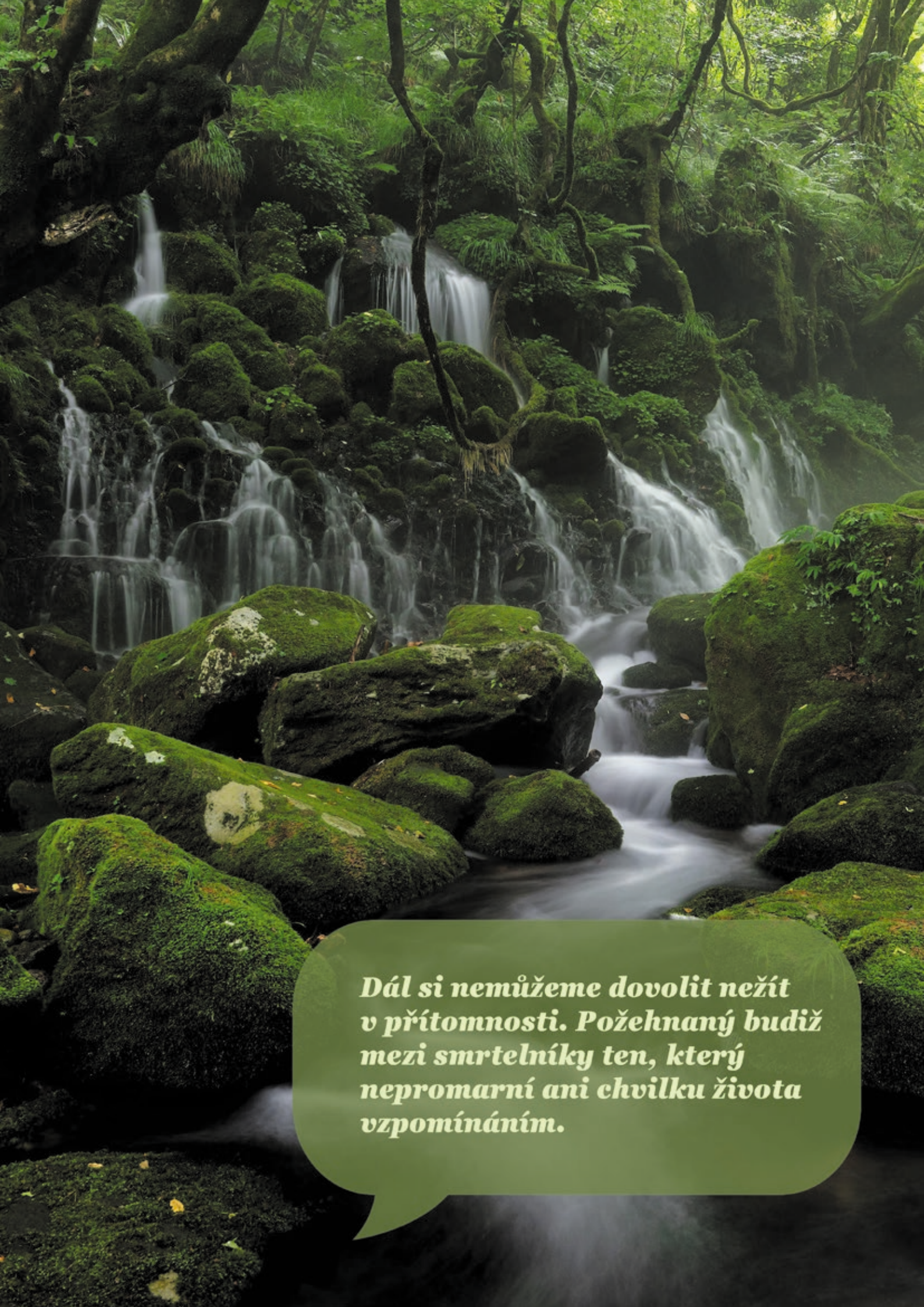
Cítiť vôňu ihličia, počúvať šum lístia vo vetre, všímať si kvitnúce kvety, dotknúť sa kôry stromov, ochutnať lesné plody...

Znamená byť v prítomnosti telom aj duchom. Nemyslieť na prácu, na povinnosti, netrápiť sa minulosťou, neplánovať budúcnosť.

Len jednoducho - byť.

Viem, že nie vždy máme tento luxus voľného času, kedy by sme sa mohli len tak túlať. Aj ja už opäť bývam inde a do lesa sa počas pracovného týždňa nedostanem. No vždy, keď je to len možné, sa snažím kráčať vnímavo, spomaliť, nenáhliť sa, vychutnávať si prítomný okamih. Vyskúšajte si to tiež, verím, že pozitívne účinky chôdze si tiež zamilujete!

Mária Rašková



*Dál si nemůžeme dovolit nežít
v přítomnosti. Požehnaný budiž
mezi smrtelníky ten, který
nepromarní ani chvilku života
vzpomínáním.*

Jak si užít

materství

***Jak podle vás vypadá perfektní máma? Co všechno dělá?
Jak vypadá její domov? Jaký je váš ideál? Máte pocit, že jsou kolem vás
dokonalé mámy, co zvládají vše perfektně? A pro vás je mytí vlasů
ten největší luxus sebepéče na mateřské, kdy místo fénování do sebe
rychle hodíte nějaké jídlo? Pak čtěte dále.***

Chvíli jsem si myslela, že jsou kolem mě perfektní matky, co stíhají vše. Ale pak jsem se začala ptát, co všechno stíhají a jak to dělají. Zjistila jsem, že maminka Šárka má paní na úklid, která jednou týdně perfektně uklidí celý dům. Že Veronika vaří jenom o víkendu a Zdenka má děti několikrát týdně u babiček. Že Monika hlídá děti jen do příchodu manžela z práce, Jana má pro děti chůvu a Lenka si vozí obědy z jídelny.

A proto stíhat vše, co si přejeme, je náročné a lze to zvládnout jen tím, že se nesnažíme mít vše perfektní a neděláme vše samy. Proto jsem sepsala, co pomohlo ostatním maminkám a také pár otázek, které vám napoví, jak si vše uspořádat sobě na míru.

A protože pomocí psaní se můžete dostat hlouběji ke svým potřebám, vezměte si papír a tužku a popište, jaká byste chtěla být. Nejprve si odpovězte, co je pro vás ideál.

- *Jak chcete, aby váš svět vypadal? Jak chcete vypadat vy, váš domov, váš čas,..? Jak vypadá ideál mámy, kterou chcete být?*
- *Vypište klíčová slova do sloupce od nejdůležitějšího po nejméně důležité a vypište k nim, proč to tak máte.*
- *Napište do sloupce, co vám jde nejlépe, od nejlehčího (baví vás to) po nejtěžší.*
- *Dále vypište, co děláte jako první a co jako poslední.*
- *Co vás rozčiluje?*
- *Co vám chybí?*

Odpovědi vám napoví, co bude nejlepší předat někomu druhému a o co se starat sama. Každý se rozhoduje také podle své vlastní situace. Např. když mám babičku nebo jiného příbuzného, kdo má čas, je pro mě snadnější domluvit se s nimi na pravidelném hlídání dětí, než když nikoho takového nemám. Dát někomu cizímu na hlídání své děti nebo nechat někoho cizího pobíhat po svém domě, aby uklidil?

Pokud obracím každou korunu, je náročnější někomu svůj úkol předat. Možná ale umíte něco, díky čemu si umíte vydělat a děláte to ráda, pak vám bude přehození aktivit na někoho jiného milejší, než zůstat v momentální situaci.



1. Udělejte každý den něco pro sebe. Alespoň 10 minut věnujte sobě

Zacvičte si 10 minut jógy nebo jiného cvičení.

Dejte si kafe v klidu.

Pište si deník.

Věnujte ráno 10 minut svému vzhledu.

2. Odejděte z domu ven

Běžte na procházku, nejlépe každý den. I v zimě jsou krásné procházky, pokud není silný vítr. Čerstvý vzduch prospěje každému a určitě si odpočinete.

Zajděte na návštěvu. Pokud je opravdu "fičák" nebo máte potřebu se s někým sejit, pak vám i toto "vypadnutí" po návratu domů dodá energii na další úkoly.

Udělejte si výlet. Společné zážitky a změna prostředí je na mateřské mnohem důležitější než v období, kdy chodíte do práce.

3. Snažte se mít doma co nejméně věcí

Minimalizovat své věci vám přinese několik výhod. Některé z nich vám ušetří peníze, budete mít více času a méně stresu, rychleji uklidíte, budete mít více klidu a svobody, snadnější výběr při oblékání a rychleji naleznete hledané věci.

4. Usnadněte si úklid a další povinnosti. Nesnažte se mít vše perfektní

Pokud je času málo nebo je někdo v rodině nemocný, udělejte jen to nejdůležitější.

Postarejte se o vše živé, to neživé počká.

Když k vám míří nečekaně návštěva, často stačí uklidit pouze oblečení a nádobí a hned vypadá dům uklizeně. Nebo začněte tím nejhorším, protože ať skončíte kdekoliv, to nejhorší bude už uklizeno.

Oběd pro druhý den můžete udělat i odpoledne. Pokud vezme někdo (např. muž) v době vaření děti ven, o to líp.

Domluvte se s kamarádkou, která je ve stejné situaci na střídavém vaření.

Přes týden vařte rychlovky, a o víkendu se střídejte s mužem a dětmi.

5. Odlehčete si při péči o děti

Děti není třeba stále něco učit. Stačí, když vás vidí, co děláte. Když se jim nikdo aktivně nevěnuje, najdou si svoji zábavu. Nakonec jsou o to více kreativní.

6. Dopřejte si pomocníky

Nejčastěji opěvovaní pomocníci maminkami jsou:

Robotický vysavač - můžete ho spustit, když jdete ven a po návratu máte krásně vysáto. Nebo naplánujte stejný den a čas, kdy bude pravidelně vysávat. Je dobré mít na zemi co nejméně věcí, aby jejich zvedání netrvalo příliš dlouho.

Pračka - perte více praček v jeden den.

Sušička - v zimě a s větší rodinou je sušička velký pomocník.

Pokud je nutné žehlit, tak žehlící lis práci usnadní.

Smeták s lopatkou na rychlý úklid.

Myčka - nádobí dávejte rovnou do myčky, večer ji zapnete a ráno vyklidíte.

Při vaření si maminky chválí multifunkční hrnec a pomalý hrnec.

Robot na mytí oken.

Online nákup, který ušetří čas.

7. Seznamy

Napište si ráno, co chcete přes den udělat a odškrtněte.

Sepište seznam věcí na dovolenou, který si necháte i na příště a potom ho už jen doplňte nebo promažete, co jste nepoužila.

Nákupní seznam nám pomůže nezapomenout, co potřebujeme. Když se jím budeme řídit, nenakoupíme věci, které nepotřebujeme.

Zpomalit a být k sobě laskavá je cesta, jak si své mateřské období užít.

Anita Tichá



Upcyklace oblečení po mém

Když třídím oblečení, někdy si nechávám pěkné kousky, které mi už nesedí k přešití na něco jiného. Přemyslím pak, které jiné využití jim dám.

Tentokrát jsem řešila dva kousky, které jsem si vybrala na swapu. Počkala jsem, jestli si někdo oblečení nevybere pro vlastní nošení a vybírala jsem až z toho, co zůstalo. Moc se mi líbily látky, ze kterých bylo oblečení, které jsem vybrala, ušité. Tak jsem se rozhodla z něj něco vytvořit.

Když upravuji oblečení, jdu rovnou na to a negooglím, jak se to dělá. Internet zabere moc času a nic pak neudělám. Šiji malé kousky, takže případné párání netrvá moc dlouho.

Proč se rozhodnu k přešití:

- *Oblečení je z příjemného materiálu, který se dobře nosí. Já preferuji přírodní materiály, které jsou vzdušné a nepotím se pod nimi, jako je např. bavlna, len a konopí.*
- *Líbí se mi barva a vzor, které mi ladí k šatníku nebo k šatníku toho, pro koho šiju.*
- *Úprava je jednoduchá. Zvládnou přešití, i když nemám velkou praxi a nejsem krejčí.*
- *Využiji upcyklovavné kousky hned, a ne až jednou zhubnu.*

Šatičky pro malou holčičku


U overalu jsem ušřihla nohavice v co nejdelší možné verzi v rozkroku. Pomocí krejčovského metru a křidy jsem si vyměřila stejnou délku po celém obvodu a overal zastřihla. Potom jsem šaty přeložila, aby byly boky na stranách a zasvtřihla jsem rožky, které přečuhovaly (dřívě rozkrok). Sešila jsem rožky, zaentlovala okraje látky a zašila je dovnitř. Jelikož byl overal velikosti XXS, nic víc jsem předělat nepotřebovala. Místo původního dlouhého opasku jsem použila sametovou mašli.



Sukýnka

Prvně jsem ušřihla rukávy. Pak jsem odstřihla vrch halenky do délky sukňě. Pokud bych odstřihla pouze límeček a zanechala delší verze, šly by vytvořit i šatičky. Chtěla jsem ale více sukýnku, je pro mě v tomto případě určitě jednodušší. Přestože je materiál jemný, šla i tato látka zaentlovat lehce. V pase jsem látku přehnula a všila gumu.





VÝZVA:

Zkroťte papírový nepořádek v domě jednou provždy!

Pravdou je, že papírový nepořádek se doma prostě vyskytuje, ať chceme, nebo ne a vzniká chaos. Papíry v různé podobě totiž proudí dovnitř i ven z našeho domova, a pokud jim nevěnujeme pozornost, mohou nám doslova přerůst přes hlavu. Zabírají cenné místo, mnohdy je ani nepotřebujeme.

“Hromady papírů neustále překládám a hledám jim místo. Nemůžu najít účet od věci, kterou potřebujeme reklamovat. Papíry mám různé po bytě nebo je mám nacpané v šuplíku tak, že ho nezavřu. Mám kupu obrázků od dětí, a nemám to srdce je vyhodit...” Poznáváte se? To jsem přesně já před pár lety. Od té doby jsem už pokročila a vím, jak papíry zkrotit, jak dát vale nepotřebným účtům, fakturám, návodům, časopisům, letákům i dětským kresbám.

POJĎME DO TOHO S PLÁNEM

Začátek je vždycky těžký. Doporučuji se nejdříve zaměřit na to, která subkategorie papírového nepořádku nás doma nejvíc pálí. Vezměte si proto papír a uprostřed vepište do kruhu nadpis "PAPÍRY". Teď popřemýšlejte, co z této kategorie se u vás doma nachází a všechno zapište na papír okolo středového kruhu. Můžou to být například letáky, faktury, návody, dětské kresby, fotografie, výstřižk z časopisů, recepty, pohlednice, knihy.

Následně si vezměte 3 volitelné barvy pastelky, já využívám modrou, oranžovou a červenou. Červeně zakroužkujte, čeho mám v domě hodně, je v nich chaos, nevyznám se v nich a mám problém cokoliv najít. Oranžově, co není tak katastrofální jako červené. Modře, v čem nevidíte žádný problém.

Teď máte svůj plán, na co se zaměřit. Můžete si dokonce červené kategorie označit čísly, od nejdůležitějších po méně důležité.

TŘÍDÍME NAJEDNOU, NEBO PO ČÁSTECH

Nejlepší je vyhradit si víkend nebo celý den a pustit se do celé červené kategorie naráz, nebo si můžeme rozporcovat naši práci na menší podkategorie a věnovat jim půlhodinu denně. Efekt sice nebude tak rychlý a velký, ale i tak vám přinese radost. Stejně jako mně.

Pokud chcete vytrídít opravdu všechny papíry v domě, připravte nějakou papírovou krabici nebo prádelní koš a posbírejte do něj opravdu všechny papíry. Někdy jeden koš nestačí, můžete tedy vše snést na jedno místo v domě. Pokud máte prostor, jděte do toho, pomůže vám to pochopit, čím se zbytečně zahlcujete. Pokud prostor nemáte, třeba kvůli malým dětem, můžete pracovat s jednotlivými subkategoriemi. Vyberte si jen jednu, například účty, a dejte je na jednu hromadu.

Rozdělení do subkategorií musí být i v případě hromadného třídění, abyste se v tom neztratili. Dalším úkolem bude tuto hromadu rozdělit dle podobnosti na co nejmenší kategorie. Teď už se můžete věnovat jednotlivým souborům věcí.

ÚČTY a FAKTURY - vyhodte bez milosti ty, na kterých nemáte nic v záruce nebo záruka už skončila. Ostatní si založte nebo ještě lépe oskenujte a uložte do PC. Účty stejně vlivem oxidace blednou a u reklamace lze využít i kopii originálu, např. faktury z eshopů už stejně posílá dodavatel rovnou v pdf verzi. Tady je důležité dobře scan pojmenovat, například název + datum nákupu (MIXER_10052021), rozdělit je pak můžete do složek po měsících a když záruka skončí, jednoduše je smažete.

NÁVODY - vytrídte ty, od kterých už spotřebiče nemáte nebo je nepoužíváte (můžete je připravit na prodej/darování). Návody můžete nahradit pdf soubory v PC (zkuste zadat název spotřebiče do google.cz). Ze zbývajících návodů oddělte všechny cizojazyčné části a vyhodte do kontejneru na papír.

LETÁKY - pokud je nechci využít na něco kreativního pro děti, letí u nás rychle do tříděného odpadu. Pokud jste milovníci letáků, nejjednodušší je najít jim stálé místo, například košík nebo box, aby se nikde neválely a abyste je po ukončení akce dali rovnou do sběru.

ČASOPISY A PERIODIKA - často je schováváme, a už se k nim nikdy nevrátíme. Všechny časopisy a periodika rozdělte na 4 hromádky:

Na kupu PRYČ dejte všechny přečtené, z kterých si nechce nic vypsát nebo vystříhnout (můžete je darovat do knihobudky, domova důchodců, MŠ).

Na další hromadu dejte NEPŘEČTENÉ (mějte je na očích na brzké přečtení).

Na řadě jsou ty, z kterých si chceme něco VYPSÁT, VYSTŘIHNOUT ČI OFOTIT (to udělejte hned a pak do sběru).

Pro ULOŽIT najdete stálé místo, vložte je do boxu nebo pořadače na časopisy a uklidte.

KNIHY - podobně jako časopisy je skladujeme, i když je už nebudeme číst. Je to poměrně obsáhlá kategorie, která chce dostatek času. Moje rada zní: zkuste probrat beletrii, většinou nikdy nečteme knihu dvakrát. Beletrii můžete prodat pomocí služeb www.knihobot.cz a www.reknihy.cz a tak získat peníze na nové knihy.

SENTIMENTÁLNÍ VĚCI JSOU NEJVĚTŠÍ OŘÍSEK

Nebudu vám nalhávat, že je jednoduché zbavit se například kreseb dětí, fotografií apod. Pustit něco, k čemu máme osobní vztah, chce praxi a odhodlání. Pokud se chcete vrhnout na věci, které ve vás vyvolávají vzpomínky, dopřejte si dostatek času.

Roztřídte své papírové vzpomínkové předměty na subkategorie: DĚTSKÉ, ŠKOLNÍ, DOPISY A POHLEDY, VSTUPENKY A LÍSTKY, HISTORICKÉ DOKUMENTY, FOTOGRAFIE.

Vezměte si jednu kategorii a té se věnujte.

Nechávejte si pouze papíry, které jsou nepoškozené, vyvolávají ve vás pozitivní vzpomínky, mají pro vás význam, víte s čím se pojí.

Vyhodte věci poškozené, spojené s negativními nebo neutrálními emocemi nebo nevíte s čím se pojí. Část věcí, které nepotřebujete držet v ruce, oskenujte a vytřídte.

Nakonec vše uložte podle subkategorií (přehlednější) nebo vše do jednoho boxu.

VSTUPENKY A LÍSTKY - pokud si nevedete cestovní deníky, dejte je bez milosti do tříděného odpadu.

Vaše DĚTSKÉ KRESBY oskenujte a uložte v počítači, hezčí jsou kresby od vašich dětí.

ŠKOLNÍ vzpomínky si nechte jen 1-2 sešity z 1. třídy na památku, nějakou tu žákovskou nebo index. Seminárky a čtenářský deník oskenujte nebo nechte pouze v digitální podobě a zbytek bez milosti vytřídte, výuka i technologie pokročily a nikdo to už nikdy nevyužije.

FOTOGRAFIE - dejte pryč všechny poškozené fotky a ty, kde se sami sobě nelíbíte. Vyhodte fotky z událostí, na které máte negativní vzpomínky či s lidmi, s kterými se nestýkáte. Bez milosti vyhodte také fotografie, u kterých nevíte, kde byly focené a nic neříkající fotografie budov, krajiny, zvířat nebo rostlin.

CHCETE MÍT PLNOU SKŘÍŇ DĚTSKÝCH KRESEB?

Dětských kreseb se u nás ještě před 3 lety válelo docela hodně, ale nedokázala jsem je vyhodit do tříděného papíru, různě jsem je překládala a přenášela. Zabíraly místo v dětském pokojíku, v šuplíku v komodě, v boxu a stále jich přibývalo. Věděla jsem, že chci nějaké nechat na památku, ale nedokázala jsem si z nich vybrat, všechny mi přišly úžasné.

Až jsem si jednou řekla, že takhle už to dál nejde a udělala jsem si v tom pravidelný dvoufázový systém.

První fáze (cca 1x za měsíc)

Dám všechny kresby na jednu hromadu, odstraním poškozené, pokrčené, rozstříhané obrázky. Dám pryč objemnější díla a koláže (povedené lze nafotit). Kresby pak roztřídím podle dětí a vyberu ty nejhezčí (unikátní, jedinečné, mimořádně povedené, s velkým pokrokem), zpravidla max 10 obrázků pro jednoho. Vše popíšu jménem, věkem (do 2 let věku po měsících, pak po půl rocích), případně i událost nebo měsíc. Vše založím do roční složky.

Druhá fáze (1x za rok)

Vše opět roztřídím podle dětí, poskládám přibližně podle časové posloupnosti a vyberu top 10 obrázků.

Pokud nechcete obrázky skladovat vůbec, můžete je oskenovat a uložit s jménem a časem, kdy je dítě nakreslilo.

Máte opravdu hodně velmi povedených obrázků, ale nechcete je skladovat?

Darujte je třeba prarodičům, stačí pěkný rám a radost je na světě.

Zajděte do copy centra a nechte si obrázek vytisknout na zažehlovací papír, ozdobíte jím tričko nebo třeba tašku. Natisknout můžete obrázek i na hrnky, magnetky nebo na polštář. Vytvořte jednoduchou aktivitu pro děti - obrázek zalaminujte a rozstříhejte jako puzzle.

JAK UDRŽET PAPIRY V NORMĚ?

Zpočátku budete postrádat systém a nebude se vám chtít hned všechno třídit do kategorií. Abych se nedostala rychle zpět do původního stavu, využívala jsem tzv. "bordel šuplík". Dávala jsem do něj veškerý nepořádek - příchozí dokumenty, účty, faktury, časopisy na zpracování, dětské kresby apod. Vše, co nemělo stálé místo. Jednou za čas, když už ho nešlo zavřít, jsem protřídila obsah a zařadila, co jsem si chtěla nechat.

Postupně jsem zjistila, které věci v naší domácnosti nemají stálé místo nebo s kterými se nejvíc potýkáme a díky tomu jsem zjistila, na čem je třeba zapracovat. Teď už mám místo bordel šuplíku malý box a poměrně rychle vše uklízím tam, kam patří. Pořádila jsem si přehledný organizér na dokumenty, časopisy po přečtení putují dál, přečtenou beletrii prodávám. Faktury a účty ukládám naskenované v PC.

Jsou to malé dobrozvyky, které ale v konečném důsledku dělají velké změny a já se cítím ve svém domově stále lépe.

VÝZVA PRO VÁS: Pusťte se do třídění, pošlete nám do redakce vaše před a po. Ty nejpovedenější změny rádi otiskneme v dalším čísle.

Kateřina Dědičová



Od koryta **ke kráse**

Co s keramickým korytem, které zůstalo po renovaci chléva? Jako jedna z praktických možností se ukázala varianta dvorního květináče.

Koryto jsem nejdříve mechanicky vyčistil a poté pomocí vysokotlaké myčky umyl. Po pečlivém opracování jsem připravil dvě dřevěné podnože. I na ně se výtečně hodily staré dubové zárubně. Dub, latinským názvem quercus, dobře odolává vlhkosti a jeho některé vlastnosti se dokonce působením vody zvýrazní. Další etapou v proměně koryta na květináč bylo přenesení vnějšího tvaru keramické nádoby na plochu dřeva. Vše se podařilo pomocí překližkové šablony, která se snadno dobrousí a lehce získá požadovanou křivku. Po vyřezání podnoží jsem hranolky napustil rozehřátým olejem a koryto se mohlo osadit do tohoto měkčího materiálu, který ho chrání před rozbitím.



Jak však nyní vytvořit dobré prostředí pro rostliny?

Na dně korytka, nyní už spíše květináče, jsem uložil rošt, pod kterým se shromáždí přebytečná voda z vydatné zálivky. No a teď už jen vybrat barvu květin a vysadit je. Proměna je tím dokončena.

Můj tip: Výběr toho právného místa ve dvoře již přenechte své drahé polovičce.

Pavel Tichý



Rychlý a zdravý obed

Väčšina ľudí nemá cez pracovný týždeň čas variť celé doobedie. Preto vám prinášam moje najobľúbenejšie recepty, ktoré zvládnete pripraviť do 30 minút od začiatku až po podávanie na stôl. Nielenže chutia fantasticky, ale sú bohaté na vitamíny a minerálne látky a perfektne vás zasýtia.

A ak by ste potrebovali ďalšiu inšpiráciu, na mojej stránke nájdete množstvo časovo a surovinovo nenáročných receptov, ktoré zvládne pripraviť i začiatočník. Dobrú chuť!



Batáty s pečeným cícerom

Luxusne vyzerajúci, no veľmi jednoduchý a nutrične bohatý obed. Pečený cícer je vhodný aj na chrumkanie k telke, ak máte chuť na niečo slané. Odporúčam vyskúšať.

Množstvo: 4 porcie

Ingrediencie:

- 4 ks batát stredne veľký
- 1 konzerva cícer
- 250 g kyslá smotana
- 1 strúčik cesnak
- červená paprika, rasca
- soľ, olej
- šťava z polovice citróna

Postup:

Rúru zapneme na 220 stupňov celzia.

Batáty očistíme, rozpolíme a uložíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie plochou stranou nadol.

Do misky dáme 1 PL oleja, po 1 lyžičky rasce, červenej papriky a ½ lyžičky soli. Pridáme scedený cícer a dobre zamiešame.

Následne vysypeme cícer na plech k batátom a pečieme vo vyhriatej rúre približne 25 minút.

Medzitým pripravíme dressing z kyslej smotany, prelisovaného cesnaku, citrónovej šťavy a soli.

Opečené batáty a cícer podávame s kyslou smotanou.



Šošovicové bolognese

Táto omáčka by mala patriť k základným jedlám v každej rodine. Je chutná, zdravá a zároveň veľmi jednoduchá na prípravu. Dochuťte si ju kvalitným syrom podľa vlastného výberu.

Množstvo: 4 porcie

Ingrediencie

- 400 g cestoviny podľa vlastného výberu
- 100 g červená šošovica
- 2 ks mrkva
- 2 strúčiky cesnak
- 400 g pasírované paradajky
- bazalka, oregano
- soľ, olej, čierne korenie
- strúhaný syr podľa chuti



Postup

Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale na al dente.

Na oleji osmažíme nadrobno nakrájaný cesnak, pridáme nastrúhanú mrkvu a prepláchnutú šošovicu a zamiešame.

Zeleninu zalejeme paradajkovým pretlakom, osolíme, okoreníme a varíme 15 minút, kým šošovica zmäkne. Ak sa vám zdá omáčka príliš hustá, pridajte trochu vody.

Keď je šošovica mäkká, môžete časť omáčky rozmixovať tyčovým mixérom, aby ste mali jemnejšiu omáčku.

Uvarené cestoviny premiešame s omáčkou a ozdobíme strúhaným syrom.

Andrea Velebná

Mixér

Pred nami sú dlhé letné dni, ktoré chce asi každý z nás tráviť naplno, čo však môže pre každého znamenať niečo iné. Nieкто sa teší na poriadny festival, nieкто chce zažiť niečo dobrodružné, či sa naučiť novým veciam, iní potrebujú oddych po náročných mesiacoch v práci či doma a jediné, na čo sa tešia, sú dva týždne v prírode. Nech už patríte do ktorejkoľvek kategórie, pre každého z vás sme našli niečo, čo treba vyskúšať.

Ak chcete zažiť niečo netradičné, prídte na **Vanlife Meet 2022**.

Bývanie v dodávke je životným štýlom bývania vo vozidle, ktoré bolo prerobené a nájdeme v ňom priestor na spanie, kuchyňu, toaletu, solárne panely i úložný priestor. Niektorí vanliferi si vybrali tento životný štýl a hľadajú slobodu, sebestačnosť a mobilitu bez toho, aby museli platiť za bežné stacionárne bývanie, zatiaľ čo pre iných to môže byť forma

ekonomického a dobrodružného cestovania. Počas tohto podujatia si budete môcť prezrieť rôzne typy vozidiel prispôsobených na cestovanie a bývanie v nich. Súčasťou podujatia sú aj rôzne inšpiratívne rozhovory či malý hudobný festival. Podujatie organizuje Hide-Park Nitra. Odporúčame sledovať aj ich ostatné podujatia – pravidelne organizujú festival udržateľnosti KOZAFest, multižánrový hudobný festival FLAAM, festival alternatívneho vzdelávania EDUFEST, i rôzne prednášky a workshopy. <https://www.hidepark.sk/>



Láka vás dobrodružstvo v prírode?

Nevynechajte niektorú zo zaistených lezeckých ciest, známych pod názvom **via ferrata**.

Vďaka lanám pevne vsadeným do skaly sa lezec dokáže ísť sám, sú teda bezpečné a lezenie zvládajú aj začiatočníci či deti v sprievode dospelých. Základom lezenia po zaistenej ceste je ferratový set, ktorý sa skladá zo sedacieho úväzu, tlmiča pádu a helmy, a ktorý si môžete požičať. Aj na Slovensku ich nájdete v rôznych stupňoch

obtiažnosti, pre tých odvážnejších odporúčame ferraty na Skalke, pre začiatočníkov ferratu na Martinských holiach. Vyskúšať môžete tiež ferratu HZS Kysel' alebo Dve veže na Liptove. Garantujeme vám neopakovateľný zážitok v srdci prírody a adrenalín k tomu. Ak plánujete ísť s deťmi, skontrolujte si, či je cesta pre ne vhodná.



Posledné dni prázdnin vám spríjemnia

Kremnické gagy, festival humoru a satiry.

Už 42. ročník je zárukou kvalitného medzinárodného programu nielen pre dospelých, ale aj pre deti. Okrem skvelej atmosféry na vás čaká aj príjemné prostredie historického mesta Kremnica. Súčasťou festivalu je aj expozícia Múzea gýča, či Ulička slávnych nosov. Kompletný program nájdete na stránke festivalu

Ak sa chcete niečo nové naučiť, pozývame vás na festival **Učiaca sa Trnava**.

Druhý ročník festivalu učenia sa bude konať v septembri v spolupráci s mnohými partnermi a organizáciami, ktoré návštevníkom umožnia zažiť rôzne vzdelávacie aktivity. V minulom ročníku ste si napríklad mohli vyskúšať spolu s deťmi rozličné edukačné aktivity, dozvedieť sa o rozvojovom programe pre mladých ľudí, zažiť Veselú Vedu, naučiť sa žiť udržateľnejšie či overiť si svoje vedomosti v kvíze. Nechýbal ani známy spisovateľ Daniel Hevier, či populárizátor vedy Samuel Kováčik, známejší ako Vedátor. Viac o programe sa dozviete na stránke <https://www.uciacasatrnava.sk/>

A ešte nějaká inspirace z české strany.

Na stránce **Scuk.cz** se nakupuje přímo od farmářů a výrobců, kteří si sami nastavují co, v jakém množství a za kolik peněz budou prodávat. Každá objednávka tedy podporuje přímo je a lokální ekonomiku v daném regionu. Každý farmář a výrobce také na Scuku zveřejňuje svůj příběh, aby nákupy nebyly anonymní a zákazník věděl, kdo za farmářskými výrobky stojí.



Na Scuku můžete objednávat během celého týdne, a to dokonce opakovaně a bez minimální výše. S pomocí Scuku poté farmáři a výrobci objednávky doručí na výdejní místo, kde si vše v předem určený čas vyzvednete u Organizátora nákupů.

www.vintage.cz pre-loved, pre-owned neboli udržitelná móda z druhé ruky online. Recyklovaný či Fair trade nejsou jen papír nebo káva.. Jedním z největších znečišťovatelů životního prostředí v celosvětovém měřítku jsou textilky chrlící statisíce tun rychlé módy ročně. Po krátkém životním cyklu je použité oblečení vyvezeno na skládky, na ta nejméně uvěřitelná místa, třeba do pouště Atacama. Pomalá móda se doufejme, ku prospěchu nás všech, stane v dohledné době standardem.

Vintage.cz
SECOND HAND BOUTIQUE



*Viděním minulosti
nezískávám nic.
Poznáním budoucnosti
získávám málo.*

*Žitím v přítomnosti
získávám vše.*

Sri Chinmoy