JANA ZHOŘOVÁ



KRASOPROSTOR

UKLÍZET, MILOVAT, BYDLET

motto

Krasoprostor

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz

motto

Jana Zhořová
Krasoprostor – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

motto

JANA ZHOŘOVÁ

KRASOPROSTOR

UKLÍZET, MILOVAT, BYDLET

PRAHA, 2021

Věnováno Liborovi, Elince a Vikymu,
mojí milované rodině a všem ženám,
které se nebojí tvořit svůj vlastní
krasoprostor.

OBSAH

I. KUDY DO KRASOPROSTORU?

Úvaha nad slovem „krasoprostor“ 11

Jak pracovat s knihou 13

Moje cesta 14

Co je to krasoprostor? 19

Co znamená domov? 26

PROČ? Ideální představa 29

Krasoprostor v hlavě 37

Vaše role 40

Rodinná porada 46

Minimalismus v krasoprostoru 52

Jak si tedy věci kolem sebe vybírat? 55

II. TŘÍDĚNÍ A LADĚNÍ

Třídění 61

Předsíň 67

Obývací pokoj 71

Kuchyň 76

Ložnice 80

Šatník 84
Nákupování oblečení 91
Dětský pokoj 93
Jak na to prakticky 103
Koupelna 108
Zákoutí 112
Sklep, půda, garáž 119
Balkon nebo zahrada 123
Osvětlení 126
Pokojové květiny 128
Designér a inspirace 135
Stagnace 137

III. UKLÍZÍME A ŽIJEME

Správný návyk 141
Definice nepořádku 149
Společná domácnost 151
Hygge 155
Eko domov 164
Zero waste 171
Krasoprostor pro muže 176
Ty! Krasoprostor jsi TY! 183

I.
KUDY DO KRASOPROSTORU?

ÚVAHA NAD SLOVEM „KRASOPROSTOR"

Hledala jsem slovo, které vyjadřuje soulad našeho domova s naší osobností, a objevila jsem *krasoprostor*. Hledala jsem komplexnější výraz, než je *domov*.

Krasoprostor není ekvivalentem uklízení a péče o domácnost nebo bytového designu, není ani synonymem aktivního postoje proti konzumu a spotřebě, a už vůbec není psychologickou poradnou pitvající naše vztahy a sociální role. Je to všechno zároveň. Je to koktejl zahrnující všechny zmíněné ingredience, protože utváření našeho hmotného domova se nemůže dařit bez fungujícího emočního a vztahového domova.

Žijeme uprostřed sítí vztahů a těžko dešifrovatelného klubka vazeb – společenských, ekonomických, ekologických a dalších –, naše postoje tedy nutně spoluutvářejí náš život, a právě krasoprostor nám může pomáhat postoje budovat. Tím, že se zaměřujeme na jednotlivé aspekty našeho života a našich domovů, se nám odkrývá povaha věcí, které nám pomáhají zlepšit místo, kde žijeme.

V mém případě do krasoprostoru patří životní minimalismus, ekologické a etické smýšlení, snaha o netoxickou domácnost, velký prostor pro děti, péče o sebe i o vztahy a láska k výtvarnému umění. Popsala bych ho jako autentický, otevřený, empatický, velkorysý, jednoduchý, pozitivní a živý.

Ale tohle není doporučená dávka přísad, váš krasoprostor může obsahovat něco naprosto odlišného.

Cílem je vytvořit prostor – fyzický i mentální –, který vám bude vyhovovat, zlepší váš život a bude pro vás trvale udržitelný.

Krasoprostor je životní styl.

JAK PRACOVAT S KNIHOU

Tato kniha je vaše, nikoho jiného. Udělejte si z ní svůj osobní krasoprostorový deníček. Pište si do ní, podtrhávejte, kreslete… Tvořte si ji podle sebe.

Nebojte se být kreativní, umíte to! Pokud vám někdo někdy řekl, že ne, spletl se. Děti nevědí, že něco neumějí, dokud jim to někdo neřekne. Každý člověk tvořit umí, je to podstata nás všech.

Tato kniha je plná rad, cvičení a doporučení, jak si vybudovat to, co nazývám krasoprostorem. Myslete však na to, že celé toto tvoření je proces, který trvá mnohem déle než přečtení knihy.

V jednotlivých kapitolách máte prostor na svoje poznámky a dojmy. Díky návodným otázkám se možná do tvoření svého jedinečného prostoru ponoříte snadněji.



MOJE CESTA

Každý příběh někde začíná aneb Všichni se rodíme nazí. Chci vám vyprávět svůj příběh, protože tak lépe pochopíte moje vidění světa.

Krasoprostor je vždy jedinečné a autentické místo, které odráží náš životní příběh i životní cestu.

Moje cesta se skládá jako puzzle, jehož výsledný obrázek vidím samozřejmě až s odstupem. Musím říct, že všechny části této cesty považuji za nesmírně podstatné pro svoje současné místo i současný způsob myšlení.

Přístup k domovu si utváříme již v raném dětství a já patřím k těm šťastným, kteří vyrostli v krásném a láskyplném prostředí. Odmalička bylo mojí vášní nekonečné stěhování a vylepšování vlastního pokojíčku. Už jako malá holčička jsem silně cítila, že prostor, ve kterém žijeme, potřebuje určitý pohyb, že nemůže být statický, aby nás podporoval v našem růstu a v našich potřebách. Pochopitelně jsem to takto ještě neuměla popsat, ale ten pocit a touha svůj prostor vylepšovat ve mně přetrvávají dodnes. Později jsem už v knihovně nadšeně hltala časopisy o interiérovém designu a cestou domů ze školy jsem v autobuse koukala na domy a představovala si, jak to v nich asi vypadá.

Když jsem se hlásila na střední školu, studium žádného podobného typu k dispozici nebylo. Tehdy byl obor bytový design dostupný pouze jako jeden z oborů na katedře architektury, což bych se svým dost chabým chápáním matematiky nedala.

Studovala jsem tedy střední textilní školu v Brně, která byla nejdostupnější a nejbližší mým představám. Během hledání životní cesty mě to však odválo od užitého umění k umění volnému a na vysoké škole jsem vystudovala malbu. Nevím, jak se to stalo, ale na svoji dětskou vášeň jako bych zapomněla. Hned po obhájení diplomové práce jsem však cítila, že uměním se živit nikdy nebudu. Zkoušela jsem všechno možné – od baristky, u čehož jsem se pokoušela studovat teorii umění, přes organizování výstav a akcí až po práci v obchodní řetězci s módou jako aranžérka, teď se tomu říká visual manager.

Když jsem měla pocit, že už jsem našla to, co bych v životě chtěla dělat – nadchla jsem se pro organizování akcí a výstav a chystala se na stáž do Londýna –, tak jsem otěhotněla. Veškerou energii jsem vložila do mateřství, které obrátilo můj život vzhůru nohama. Byla jsem více doma a opět jsem si pomaličku začala všímat místa, kde žijeme a kde bude vyrůstat naše dítě.

Musím říct, že jsem byla nesnesitelná. To místo jsem přestávala mít ráda a toužila jsem po změně, po něčem lepším, krásnějším a voňavějším pro sebe a pro svoji rodinu.

Bydleli jsem tehdy v Ostravě v panelákovém bytě 3+1, který se nám podařilo poněkud zaplnit. Umělci obecně pořád něco sbírají, ale já jsem si s tím v nové roli ženy v domácnosti vůbec nedokázala poradit. Měla jsem pocit, že dělám pořád všechno, a že není nic hotové – jak uvnitř, tak venku. A ostravskou syrovost jsem začala nesnášet.

Brzy po narození dcery jsme se pustili do hledání našeho místa pro život. Objížděli jsme vesnice v celém kraji, řešili dostupnost, smog a samozřejmě cenu. Pomaličku jsme si vy-

tvářeli představu, co vlastně chceme najít, kde a jak chceme žít. Tento obraz nám krystalizoval dva roky, než jsme našli to ONO.

Velký pozemek, vzrostlé stromy, potok, divočina, kousek od lesa… Stál tam mobilhouse s velkou zastřešenou terasou, kde jsme mohli pobývat, než postavíme dům. S pořádnou dávkou naivity a naprostým nadšením jsme se v květnu přestěhovali s tím, že si do zimy necháme postavit menší dům.

Jak nejspíš tušíte, nestalo se tak, a tak jsme na konci léta rychle předělávali mobilhouse na zimní verzi. Mezitím jsem trávila čas tříděním a reorganizací prostoru, jelikož jsem musela zredukovat věci z pětasedmdesáti metrů čtverečních na třicet metrů čtverečních. Naštěstí jsem objevila minimalismus, který mě uchvátil svojí jednoduchostí, praktičností a logikou. Minimalismus mi pomohl pochopit spoustu souvislostí, které nyní považuji v tvoření prostoru za klíčové.

Do Ostravy jsme se v žádném případě vrátit nechtěli, náš pozemek byl pro nás ráj. S deštivějším počasím jsme však začali trávit více času uvnitř, a to už s naší živou dceruškou zas tak jednoduché nebylo. S přicházející zimou také bylo znát, že v bříšku nosím druhé děťátko.

Zima pro nás byla plná výzev, jelikož prostor opravdu nebyl připraven na trvalé obývání třemi lidmi. Bylo to velmi a nečekaně náročné období našeho života. Naučilo mě však spoustu věcí, včetně toho, co ve svém konceptu krasoprostoru nyní předávám. Naučilo mě soustředit se na podstatné, naučilo mě trpělivosti a tomu, že všechno má svůj čas. Naučilo mě najít vnitřní klid. I když nám mobilhouse přinášel výzvy. Například před Štědrým dnem bylo v naší ložnici vidět až na hlínu. (To

jsme si nevšimli, že ve sprchovém koutě je díra a nám teče přímo do naší tenké dřevěné podlahy, která se prostě jednoho hezkého mrazivého dne rozpadla.) Žití v provizorním domě na kolečkách mě naučilo, že se z pomyslného i reálného bahna na dně dá docela krásně odrazit a dostat se znovu nahoru.

Ani další jaro jsme ale stavět nezačali. Však víte, ono to trvá. A jestli jsem si myslela, že to všechno předtím byla nějaká zkouška a že už bude jen lépe, tak jsem netušila, co všechno zažijeme další zimu. Pokud by vás zajímal celý příběh ve všech detailech, sepsala jsem ho formou deníku *Z maringotky do krasoprostoru*, který najdete na mých webových stránkách www.janazhorova.cz. Unavená mateřstvím jsem měla velkou touhu tvořit a tu jsem začala přetavovat do psaní blogu.

Na jaře jsme zahájili stavbu, s nezlomnou nadějí, že přes zimu dokončíme vnitřní práce. To se nestalo, stavba se pochopitelně protáhla a já jsem se o to intenzivněji učila mít ráda to, co aktuálně mám. Poslední zima v mobilhousu byla zlomová. Musela jsem změnit celé své mentální nastavení, abych se nezbláznila. Díky tomu jsem zjistila, že domov musím tvořit tady a teď. V místě, kde aktuálně jsem, s tím, co mám. Ne někdy potom, až budu mít nový dům, novou kuchyň, novou sedačku.

V naší maringotce jsme nakonec strávili tři roky. Díky přijetí celé situace jsem objevila svůj krasoprostor, pochopila jsem, že to, co máme uvnitř, se odráží ven a obráceně. Že si krasoprostor můžu vytvořit podle sebe, že si ho můžu vytvořit kdekoliv, že si můžu vybrat, čím se budu obklopovat.

Věřím, že každý má krasoprostor v sobě, každý ho může tvořit. A moje „poslání“ je tuto jednoduchou myšlenku šířit dál.

Můj dětský sen se zhmotnil a moc doufám, že vás tato kniha navede ke zhmotnění toho vašeho.



CO JE TO KRASOPROSTOR?

- Krasoprostor je domov. Je to jeho teplo.
- Krasoprostor je místo, které je uvnitř nás a zároveň nás i obklopuje.
- Je to laskavé a vlídné místo, které si vědomě každý den tvoříme. Náš bezpečný, intimní a osobitý prostor, kde se formují naše sny, a my z tohoto bodu v plné síle vyrážíme do světa.
- Je to místo, které na nás dennodenně působí, které odráží naše myšlení, vnímání světa, ale také naši povahu, způsob chování a náladu, nás samotné.
- Je to zrcadlo našich hodnot i životních priorit.

Krasoprostor začíná u základních až banálních věcí každodenního života. Tím, co máme kolem sebe, jaké věci denně používáme, z jakého materiálu jsou, kdo je vyrobil a kde. Jak tyto věci máme rádi, jak s nimi zacházíme. Všechny tyto zdánlivé drobnosti a detaily jsou zásadní pro vytvoření našeho velkého celku.

Materiální svět, kterým se obklopujeme, udává naše životní tempo a má vliv na naše rozhodování i na náš úsudek. Okolí velmi ovlivňuje naši psychiku, to, jak si sami sebe ceníme, co si dovolíme, jaké máme vztahy, jak nakládáme se svým časem a jak dokážeme cokoliv tvořit. To, kde trávíme čas, také velmi ovlivňuje způsob našeho jednání. Zda jsme schopni být otevření či velkorysí. Všechny zmíněné aspekty se v našem