

WikiHow: Jak si uklidit pokoj

Všichni víme, jakou výzvou je uklidit si skutečně zaneřáděný pokoj. Někdy se může zdát, že je to jako zdolat Mount Everest, místo abyste si jen poskládali oblečení a uklidili knihy. Zkuste využít následující tipy, jak si udělat úklid zábavněji.

1) Pusťte si nějakou zvukový doprovod

Než začnete, nachystejte si hudbu, kterou máte rádi a která vás nabíjí energií. Rychlejší hudba vám pomůže položit se do svého úklidu naplno. Nepouštějte si ale žádnou klidnou a relaxační hudbu nebo smutné a depresivní písničky. Také můžete poslouchat rádiovou stanici nebo audioknihy.

2) Rozsviňte si.

Roztáhněte všechny závěsy a vpusťte dovnitř přírodní světlo. Také můžete otevřít okna a nasát trochu čerstvého vzduchu. Když budete mít více světla, budete mít také více energie a lepší náladu. Pokud uklízíte večer, rozsviňte si všechna světla.

3) Napište si seznam všech místností a věcí, které musíte uklidit.

Můžete si svůj seznam postupně odškrtnout, získáte tím větší motivaci. Také je dobré určit si přesný čas na každou činnost, můžete zkusit závodit s časem a budete tak mít uklizeno dříve.

4) Vymyslete si nějakou odměnu.

Rozhodněte se, co uděláte až s úklidem skončíte. Sejit s nejlepším kamarádem? pustit si nějaký film? nebo si dát velkou miskou zmrzliny? Když budete mít něco, na co se můžete těšit, uteče vám to uklízení rychleji. Nedávejte si ale tak lákavou odměnu, abyste svoji práci odflákli, vždy vše udělejte pořádně.

5) Udělejte si z uklízení zábavnou hru.

Zkuste zjistit, kolik věcí stihnete udělat za 10 minut.

Pokud rádi hrajete různé role, zkuste si vymyslet nějakou scénu, ve které vaše postava uklízí. Budete překvapeni, jak rychle se zaměříte na svoji roli a ani si nevšimnete, že při tom uklidíte celý pokoj.

6) Vhodně se oblečte.

Mějte na sobě pohodlné oblečení, nejlépe tričko a tepláky. Počítejte, že se při úklidu trochu ušpiníte.

7) Představte si výsledek

Pokud se nemůžete donutit začít uklízet, představte si, jak krásně bude váš pokoj vypadat po úklidu.

8) Poproste někoho o spolupráci

Zkuste najít člena rodiny, který vám s úklidem pomůže. Když jste na to dva, vždy to jde rychleji a lépe.

9) Při úklidu tančete, nebo zpívejte.

10) Dělejte si pauzy

Pokud se nedokážete soustředit, dávejte si každou půlhodinu krátkou pauzu.

11) Udělejte fotky před a po

Vyfoťte si svůj pokoj před úklidem a po úklidu. Obrázky porovnejte a jasně uvidíte, jaký kus práce jste na svém pokoji odvedli. Budete tak mít motivaci a pokoj vám vydrží uklizený déle.

Shel Silverstein: **BORDELÁŘ**

Kdo tady bydlí? Měl by se stydět!

Trenýrky pověsil na kliku
a jeho bunda je tak, jak ji sundal,
přivřená v přečpaném šuplíku.

Knížky se válejí na posteli,
pod postelí zase peřiny.
Ne zrovna svěží ponožky leží
hned vedle včerejší svačiny.

Ze skříně čouhá zlomená lyže,
pod židlí špinavé svršky se vrší.
Jen halabala na lustru šála,
v ní mají pelech dva plši.

Kdo tady bydlí? Měl by se stydět!
Jan, nebo Dan, nebo Tonda? A hrome!
Že je to můj pokoj? Mě se to zdálo
od začátku nějak povědomé...

ZDROJE:

SILVERSTEIN, Shel. *Jen jestli si nevymejšíš*. Přeložil Lukáš NOVÁK, přeložil Stanislav RUBÁŠ, přeložil Zuzana ŠŤASTNÁ. V Praze: Albatros, 2014. ISBN 978-80-00-03672-4.

<https://www.wikihow.cz/Jak-si-uklidit-v-pokoji>