



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 04.10.2018

Tytuł: Podcast #76 – Magia sprzątanania, produktywność i talenty

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 76. – magia sprzątanania, produktywność i talenty.

Nazywam się Dominik Juszczyk. Dzielę się z Wami tym, jak odkrywać swoje talenty, budować mocne strony i jak z nich produktywnie korzystać w codziennym życiu. Bardzo chciałbym, aby wszyscy świadomie używali swoich mocnych stron.

Jedną z książek, które przeczytałem, będąc na wakacjach, była „Magia sprzątanania” Marie Kondo. O książce tej słyszałem już wcześniej, ale najbardziej do jej przeczytania zachęcili mnie Michał Śliwiński i Radek Pietruszewski w podcaście „The Podcast”. Opowiadali oni o tym, jakie lekcje z niej wyciągnęli i co zmienili w swoim życiu pod jej wpływem. Bardzo mnie to zaintrygowało, tym bardziej że pomysły przedstawione w tej książce są zbieżne z minimalizmem, którym się interesowałem i który testowałem u siebie. Po przeczytaniu tej książki wdrożyłem część rzeczy w niej opisanych w swoje życie. Zawsze powtarzam, że książka przeczytana, ale niezaimplementowana to strata czasu. Postanowiłem więc przekuć wiedzę z tej książki w praktykę. Okazało się to strzałem w dziesiątkę. Stwierdziłem, że chcę się tym z Wami podzielić, dlatego zaprosiłem do podcastu Aleksandrę Rybińską, która znana jest w internecie jako OdgraciOla, aby wytłumaczyła Wam, czym jest ta metoda oraz jakie talenty mogą pomóc w jej wdrożeniu. Ola pomaga swoim klientkom i kobietom ze swojej społeczności wprowadzać tę metodę w życie. W podcaście porozmawiamy o sprzątananiu, minimalizmie, priorytetach i oczywiście o talentach.

Serdecznie Was zapraszam do wysłuchania tej rozmowy. Mam nadzieję, że zainspirujemy Was do zrobienia czegoś nowego w życiu.

Cześć, Olu!

Cześć, Dominiku.

Dziękuję za przyjęcie zaproszenia. Proszę, przedstaw się słuchaczom, powiedz, kim jesteś.

Bardzo dziękuję za zaproszenie, które jest dla mnie wielkim wyróżnieniem. Nazywam się Aleksandra Rybińska i w internecie funkcjonuję jako OdgraciOla. Uczę kobiety, jak uporządkować przestrzeń dookoła siebie metodą KonMari.

Z jakimi talentami przychodzisz?

Moja piątka talentów to indywidualizacja, aktywator, analityk, poważanie i osiągnięcie.

Współdzielimy indywidualizację, którą oboje mamy na pierwszym miejscu. Mam wrażenie, że gra ona dużą rolę w tym, o czym zaraz opowiemy. Czym jest metoda KonMari?

KonMari to japońska sztuka organizacji i porządku. Stworzyła ją Marie Kondo, która obecnie ma 32 lata, a na zdjęciach prezentuje się jeszcze młodziej. Jest drobniutka, niska i taka kompaktowa – ja zawsze tak o niej myślę. Metoda ta polega na tym, aby mieć jedno podejście do naszego otoczenia, czyli żeby otaczać się przedmiotami, które kochamy. Dotyczy to nie tylko ubrań czy książek, ale wszystkiego, co mamy w naszym domowym otoczeniu. Chodzi o to, aby sprawiało nam to radość, aby przedmioty były też pożyteczne, bo np. do młotka nie czuję jakiejś wyjątkowej miłości, natomiast czasami jest w domu po prostu potrzebny i z niego korzystam. Jeżeli przejdziemy już proces analizy swojego domu i swojego najbliższego otoczenia, to potem można zacząć stosować tę metodę do innych rzeczy, np. do relacji międzyludzkich, tego, czym się w życiu zajmujemy, jakie mamy hobby.

Usłyszałem o tej metodzie w podcaście „The Podcast”, gdzie dwóch facetów – Michał Śliwiński i Radek Pietruszewski – zachwycało się tym, jak ona przydaje się w pracy. Powiedziałas na początku, że kierujesz swoje działania do kobiet, ale ja uważam, że ta metoda sprawdza się w przypadku każdego.

Gdy patrzę na statystyki, które podają media społecznościowe, to 95% moich odbiorców to kobiety, więc dlatego kieruję swój przekaz głównie do kobiet.

To Twój wybór biznesowy, Twoja nisza i powołanie z jasną świadomością, do kogo kierujesz swój komunikat. Ale to, o czym mówimy, równie dobrze może zastosować mężczyzna. Po tym, jak usłyszałem o tej metodzie u Radka i Michała, przeczytałem książkę „Magia sprzątanía”. Te dwa tytułowe słowa mało się dla mnie ze sobą łączą. Mam 38 lat i wciąż w głowie pobrzmiwa mi głos mojej matki goniącej mnie do sprzątanía, miało to niewiele wspólnego z magią. Sprzątanie nie jest moją ulubioną czynnością, jednak po przeczytaniu tej książki okazało się, że może to być coś dobrego. Co sprawia, że ta metoda jest tak dobra?

Sprzątanie nie wywołuje we mnie pozytywnych emocji. Tytuł tej książki jest celowo prowokacyjny, gdyż te dwa słowa dla większości z nas nie idą ze sobą w parze. W dzieciństwie sobota była dla mnie dniem sprzątanía. Wyglądało to tak, że zamykałam się na pół dnia w pokoju i sprzątałam. Ale gdy znajdowałam jakieś pamiątki, listy, to o sprzątaníu nie było już mowy, bo zaczynały się wspominki. Magia sprzątanía polega na tym, że doświadczysz tej magii, gdy to przepracujesz. Dopiero gdy wprowadzisz te zasady, zaczniesz je rozumieć. Na etapie czytania książki jest to jeszcze niezrozumiałe. Ja sama czytając ją, myślałam, że będę obalała ten temat i nie pójdę w to.

Metoda KonMari polega na trzech prostych zasadach. Pierwsza brzmi tak: jeśli chcesz uporządkować swój dom, to otaczaj się tym, co kochasz. Zostawiasz w swoim domu tylko przedmioty, które sprawiają Ci radość, które są pożyteczne i z których korzystasz. Druga: pracuj według kategorii, a nie lokalizacji. Większość z nas zaczyna porządki od kuchni, salonu, łazienki, a tu nie pracujemy tak, tylko kategoriami, których jest pięć. Są to ubrania, książki, dokumenty, *komono* – różne drobnostki, które znajdujemy w domu, i rzeczy o wartości sentymentalnej. Te kategorie są wybrane nieprzypadkowo. Należy przestrzegać kolejności pracy z nimi, dlatego że zaczynamy od kategorii, która jest najprostsza, czyli od ubrań, bo zmieniamy je najczęściej w naszym życiu. Zmienia nam się styl pracy, figura, waga, mamy też dzieci, co weryfikuje, jak zaczynamy się ubierać. Ważną rolę w tej metodzie odgrywają też emocje, nie mamy więc kierować się rozsądkiem, tylko tym, jak się czujemy. Z ubraniami najłatwiej jest podjąć taką decyzję, gdyż bierzemy je do ręki i czujemy, czy one wyzwalają w nas dobre uczucia, czy nie. Mamy z nimi na co dzień kontakt fizyczny, bo przecież nosimy je na sobie. Trzecią zasadą jest to, że rzeczy przechowujemy pionowo, a nie poziomo. Żeby można było łatwo dojrzeć, co gdzie mamy, ile czego mamy, aby rzeczy zajmowały mniej miejsca. I przejawia się tu taki japoński motyw, gdyż Marie Kondo

uczy nas, że rzeczy mają też swoją energię i żeby ona miała dostępność powietrza i mogła swobodnie funkcjonować, to te rzeczy muszą oddychać.

Kondo pisze, że gdy rzeczy są składane poziomo, to są przygniatane.

Jedna uwiera drugą i nie mogą odpocząć, i ich wtedy nie nosimy.

Czytając tę książkę, czułem, że może to przynieść mi coś dobrego, natomiast te trzy kroki służące do wprowadzania tej metody były dla mnie przytłaczające, bo jest tego dużo. Przerobiłem kilka tutoriali w internecie na temat składania rzeczy. Czy to jest metoda, którą można wprowadzić całościowo, czy raczej krok po kroku?

To nie jest metoda na weekend. Żeby przepracować te wszystkie kategorie, potrzeba pół roku. Natomiast zdecydowanie jest to metoda do pracy krok po kroku. Po przejściu danej kategorii czuje się ciężar, gdyż jest dużo decyzji do podjęcia. Jak wygląda ta metoda? Zaczynamy od pierwszej kategorii, czyli od ubrań. Gromadzimy wszystkie ubrania, które mamy, w jednym miejscu. Wyciągamy je z szaf, z szuflad, z półek. Wyciągamy też torby, rzeczy do prania oraz wszystko ukryte gdzieś w domu. Tworzymy z tego kopiec. Możemy być w szoku, ile tego jest. Na co dzień nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile rzeczy posiadamy.

Gdy wyciągnąłem wszystkie rzeczy i położyłem je na łóżku, to to było wręcz przytłaczające, ile tego się zbierało. Te dwie kategorie – ubrania i książki, zrobiłem dość niedawno. Trzecia kategoria, czyli dokumenty, zbieżna jest z GTD, mam je podzielone na typy, zdigitalizowane. Gdy zobaczyłem, ile mam ubrań, to okazało się, że wielu nie używam. To z kolei było zbieżne z metodą Pareto – 30% rzeczy zakładałem na co dzień, a 70% od czasu do czasu. Zebrałem osiem dużych worków pełnych ubrań, butów, kurtek do oddania, sprzedania bądź wyrzucenia. Dla mnie największym odkryciem była metoda składania ubrań pionowo. Gdy składałem je poziomo, zawsze po tygodniu miałem bałagan, a gdy kładłem coś na górze, to później jako pierwsze brałem do ubrania, więc cały czas chodziłem w tych samych rzeczach. Układanie rzeczy pionowo powoduje, że widzę, co mam w szafie, i panuje w niej zawsze porządek.

To jest taka automotywacja. Gdy sam już to poskładałeś, to widzisz ład i wiesz, że nie będziesz rzucał byle jak, bo zaburzysz ten system. Natomiast gdy przechowujemy rzeczy poziomo, to większość z nas bierze pierwsze z góry, bo boi się, że zrobi bałagan, wyciągając z dołu. Chodzimy w tym samym, bo to, co na górze, jest najprzyjemniejsze. Wspominałeś, że nosisz czarne koszulki. Przechowując je poziomo, możesz mieć problem z odróżnianiem ich, bo zaczynają zlewać się w jedną całość, a gdy są pionowo, to zawsze można je rozróżnić po nadrukach.

Mam kilka koszulek z nadrukami – Pan Kleks, Witkacy i Lem. Są tak złożone, że patrząc na nie z góry, widzę, które są które.

Tu ważny jest szacunek i wdzięczność, czyli dobra energia, którą oddajemy naszym rzeczom. Powiedziałaś, że sam składasz te koszulki pionowo, więc one oddają Ci tę pozytywną energię. I skoro masz 10 ładnie złożonych, to kolejnej nie rzucisz byle jak.

Tak samo składam inne części garderoby. Złożenie skarpetek pionowo nie jest takie proste, ale można się tego nauczyć – podlinkujemy do materiałów, jak to wygląda.

Na mojej grupie jest pokazane, jak ja to robię.

Składanie prania zajmuje mi teraz trochę więcej czasu niż kiedyś, ale szukanie rzeczy – tylko chwilę, więc ten czas zainwestowany w składanie odzyskuję przy wyciąganiu.

Wiąże się to z produktywnością, o której tyle pisałeś. Tu jest czas włożony w przygotowanie. Gdy codziennie szykujesz się do pracy, gdy każda minuta rano jest na wagę złota, to nie trzeba już tracić czasu na prasowanie i szukanie rzeczy.

To samo dotyczy się dokumentów, które poskładane są do odpowiednich szufladek, według określonej struktury. Więc gdy potem ktoś mnie prosi o wyciągnięcie jakiegoś zaświadczenia, to ja wiem, gdzie ono jest. Nie muszę przeglądać stosu teczek. To zmniejsza stres i oszczędza czas.

Jak ktoś prosi Cię o jakiś dokument, a Ty masz świadomość, gdzie go przechowujesz, to dużo szybciej realizujesz to zadanie i nie odkładasz go w nieskończoność. Każdy z nas ma taką szufladę, gdzie łąduje wszystko. Czasami nawet nie wiesz, czy masz ten dokument. Gdy zainwestujesz czas w znalezienie własnego systemu organizacji i przechowywania dokumentów, podzielenia ich na kategorie, to gdy będziesz musiał do nich wrócić, ten czas zostanie Ci zwrócony, bo szybciej odnajdziesz daną rzecz.

Kiedyś pisałem artykuł o tym, jak długo szukałem produktu, który pozwoli mi te dokumenty sortować. Pokazuję właśnie Oli wszystkie dokumenty, które mam. Są posegregowane według 15 kategorii. Staram się je skanować, jeśli jest to możliwe, i usuwać wersje papierowe. Czy jest to częścią metody Marie Kondo?

Nie ma ona takich wytycznych. Ma za to jedną nadrzędną zasadę à propos dokumentów – wyrzucić wszystko, więc wspiera ich digitalizację. Zasada ta jest bardzo prowokacyjna, bo są rzeczy, których nie możemy wyrzucić. Wyszukiwanie dokumentów w komputerze czy nawet w najlepiej zorganizowanym regale jest dużo szybsze. Chciałabym Cię pochwalić, bo bardzo ładnie to wygląda. Wszystko jest poukładane pionowo. Widzę, że masz wiele podkategorii, bo ułatwia to odnalezienie się w tym wszystkim.

Mam kategorie „kredyt-dom”, „paragony”, „ZUS”, „podatki”, „zdrowie Kasia”, „zdrowie Dominik”, „samochód” – dokumenty związane z samochodem, „bank 1”, „bank 2”, „pies”. Łatwo cokolwiek odnaleźć i dołożyć nowy dokument. Raz w tygodniu podczas przeglądu tygodniowego mam też porządkowanie inboksów fizycznego, czyli dokumenty, umowy, potwierdzenia zapłaty, które przychodzą podczas tygodnia, przeglądam, decyduję, czy je zachować, czy wyrzucić. Jeśli zachować, to robię zdjęcie, w Dropboksie wrzucam do odpowiedniego folderu, resztę wyrzucam.

Kategoria pierwsza, czyli ubrania, była dla mnie prosta, bo zbieżna z minimalizmem, z książką „Minimalism”, w której Joshua i Ryan zadają to samo pytanie co Marie Kondo: „Czy to przynosi Ci radość?”. Nawet jeśli nie wypowiadamy go na głos, to intuicyjnie czujemy, czy to nam ją przynosi, czy nie. To pytanie pomaga sortować ubrania.

Niekoniecznie trzeba zadawać sobie to pytanie. Obserwując reakcje moich klientek, gdy biorą jakąś rzecz do ręki, widzę, jaką mają wtedy reakcję fizyczną, jak reagują ich twarze, co dzieje się z ich oczami, ustami, czy ta energia jest, czy opada. W niektórych przypadkach jest tak, że odpala się myślenie typu: „Przyda się, zatrzymaj”, „Dostałaś w prezencie”, „Na pewno jeszcze schudniesz”. Ale emocji nie da się oszukać. Trzeba mieć też taką zgodę i gotowość, by ich posłuchać.

Poprzedni sposób układania książek, ubrań i dokumentów był dla mnie źródłem stresu i rozdrażnienia, bo im więcej miałem rzeczy wokół siebie, tym trudniej było mi coś znaleźć i czułem się

osaczony, a im czystsza mam wokół siebie przestrzeń, tym jestem spokojniejszy. Dlatego jak tylko wstanę, to porządkuję biurko, aby mi się lepiej pracowało i abym czuł się spokojniejszy.

Podobnie z nauką do egzaminu, do matury. Zostaje kilka dni i można to zrobić gdzie? Tylko w uporządkowanym pokoju. Jak tego nie zrobisz, to ta wiedza do głowy nie wejdzie. Po prostu ogranicza to rozpraszacze. Mnie pracuje się lepiej, gdy mam mniej rzeczy wokół siebie i potrafię skupić się na tym, co mam zrobić, a gorzej, gdy nawet kątem oka widzę, że coś trzeba się jeszcze zająć. Powinam się uczyć, ale mimo to zerkam do jakiejś innej książki czy gazety.

Drugą kategorią jest porządkowanie książek. To było dla mnie trudne, bo książki mam wspólne z żoną. Dzielę książki na ważne i mniej ważne. Mam ich w domu kilkaset. Gdy robiliśmy pierwsze przejście po książkach, to połowę z nich położyłem na stosie „do oddania”, połowę zostawiłem. Sporo oddałem, bo część z nich miałem w wersji elektronicznej. Natomiast są osoby bardzo emocjonalnie związane z książkami, bo one im o czymś przypominają, bo są prezentem od kogoś, bo były nagrodą za coś. Zauważyłem, że z książkami jest trudniej niż z ubraniami.

W zeszłym tygodniu zakończyliśmy wyzwanie „Uporządkuj książki”. Ja dzielę osoby na dwie kategorie. Te, które uważają, że ubrania są nie do przejścia, bo są ważną częścią ich życia, kochają modę i traktują ubrania wyjątkowo. I te, które nie mają problemu z ubraniami, ale z książkami mają bardzo emocjonalną relację i nie mogą się z nimi rozstać. Na szczęście Marie Kondo nie jest tu tak rygorystyczna jak w przypadku dokumentów i ustaliła zasadę: zostaw to, co daje Ci radość. Nie mamy w tej kategorii liczb ani wyznaczników. Tu każdy wyznacza swoje standardy. Ty sam decydujesz, ile książek jest dla Ciebie OK. Nie mogę narzucać, że 50 to jest dobrze, a 65 to za dużo. To Twoja decyzja. Natomiast zanim rozpoczniemy taką pracę, należy zastanowić się, dlaczego zabieramy się za tę metodę. Najpierw należy wykonać krok zero, czyli przygotowanie.

Ja miałem dwa takie powody. Wyobraziłem sobie, że gdy jakkolwiek książkę z półki wezmę, to będę się do niej uśmiechał i miał jakieś związane z nią wspomnienia, a przedtem miałem całą masę książek, o których nawet nie wiedziałem, że je mam. Drugim powodem jest to, że lubię puste, przejrzyste, czyste przestrzenie, taki skandynawski dizajn. Wyobraziłem sobie więc taką przestrzeń wokół mnie. Lubię oglądać zdjęcia wnętrz mających bardzo mało elementów, zapychaczy, ozdobników. Nie ma być pusto, ale jeśli coś ma tam być, to ma mieć jakąś funkcję i cel.

I tu wracamy do tego kroku, dlaczego bierzemy się za tę pracę. Jeśli uważamy, że wszystko w naszym otoczeniu jest OK, to raczej po tę książkę nie sięgniemy. Natomiast gdy szukasz czegoś, to znaczy, że coś Ci nie odpowiada i potrzebujesz nowego pomysłu, sposobu. A z książkami pracujemy w ten sposób, że wyciągamy wszystkie, gromadzimy w jednym miejscu i zadajemy sobie te same pytania: „Czy ta książka sprawia mi radość?”, „Czy ją w ogóle przeczytałem?” i „Czy ona definiuje to, kim jestem dzisiaj?”. Bo w tej całej metodzie chcemy skupić się na tym, jakie mamy wartości na teraz, a nie chcemy żyć wyobrażeniami, kim będę, kim chciałabym być albo kim powinnam być; albo jakimiś lękami związanymi z przeszłością, czyli nie mamy takiej akceptacji stanu obecnego, bo jedną nogą jesteśmy jeszcze w przeszłości. Dlatego wiele osób walczy z książkami, bo one są reprezentacją różnych momentów w życiu, wspomnień. Jeśli fizycznie wyjmiesz wszystkie książki i jedna po drugiej weźmiesz do ręki, to nagle okaże się, że zaczniesz się zastanawiać, skąd w ogóle masz tę książkę, co ona robi w Twoim domu, nie wiesz, z czym bądź z kim ją powiązać. To jest trudny proces zderzenia się z tym, co mamy i dlaczego to mamy. Jak zaczniesz wykladać te książki z półek i witryn i obserwować, jak rośnie ten stosik, to okaże się, że będzie tego tyle, ile jest w księgarni.

Moja żona bardzo lubi książki i jest do nich przywiązana. Poszliśmy więc na kompromis – segregowałem książki, które były moje, a jej do niczego nie zmuszałem. Jak wprowadzać te metody i sobie radzić, gdy nie mamy pełnej wolności, bo mieszkamy z innymi osobami?

To jest metoda, która daje nam prawo do zajmowania się swoimi rzeczami, czyli pracujemy z rzeczami, które są tylko nasze. Nie możemy zmusić kogoś do bycia minimalistą, życia według Marie Kondo itp. Jeśli ktoś nie ma w sobie do tego gotowości, to albo tego nie czuje, albo tego nie potrzebuje w danym momencie. Najlepszym rozwiązaniem jest danie dobrego przykładu. Podobnie jest z dziećmi, którym można powiedzieć dziesięć razy jedno i to samo, ale jeśli sami tego nie robimy, to dzieci też w życiu tego nie będą robić. One uczą się poprzez działanie, a nie mówienie. Tu działa ta sama zasada.

Moja żona zauważyła, że mam wielki porządek w naszej wspólnej szafie i to ją powoli zaczęło zachęcać do tej metody.

Dużą wartością jest też to, że utrzymujesz tam cały czas porządek.

Czwartą kategorią jest *komono*, czyli te wszystkie drobne rzeczy.

To są wszystkie rzeczy, które nie zawierają się w tych pozostałych kategoriach, a ostatnią kategorią są rzeczy o wartościach sentymentalnych. Tu będzie większość rzeczy wspólnych w domu. Możemy sobie z tym poradzić w taki sposób, że jeżeli są rzeczy ewidentnie Twoje, to jest to Twoja odpowiedzialność i Twoja decyzja, natomiast jeśli są rzeczy wspólne, to trzeba odłożyć je na bok i nie podejmować decyzji samemu, tylko porozmawiać o tym z osobą, z którą dzielimy przestrzeń domową, i wspólnie zdecydować. Nie możemy tego brać tylko na siebie. Jak zaczniemy tak robić, to zamiast dać dobry przykład, zniechęcimy te osoby do tej metody. Ty żyjesz teraz według Marie Kondo, a żona tego nie czuje i nie potrzebuje.

To rodzi więcej konfliktów niż pożytecznych rzeczy. My radzimy sobie z tym tak, że wybieramy sobie małe obszary. Płytę grzewczą mamy na wyspie w kuchni. Tam są trzy szuflady – jedna ze sztućcami, druga z garnkami, a trzecia to miejsce na różne rzeczy. Kiedyś postanowiliśmy uporządkować tę szufladę. Wyjęliśmy z niej wszystko. Byliśmy zdziwieni, co się w niej znalazło. Włożyliśmy do niej pudełko i zastanowiliśmy się, czy używaliśmy tych rzeczy przez ostatnie trzy miesiące, czy były potrzebne. Okazało się, że nie był to dla nas ciężki proces. Zajął może pół godziny, a oboje byliśmy zadowoleni, bo szuflada była uporządkowana. Za jakiś czas weźmiemy się za inny obszar, a potem jeszcze inny, ale zawsze na zasadzie pytania, zachęty, nigdy zmuszania i obrażania.

Najtrudniejszym etapem według Marie Kondo są te rzeczy sentymentalne – prezenty, zdjęcia, bibeloty, pamiątki z podróży. Jak pomagasz swoim klientom sobie z tym radzić?

Tę kategorię zostawiamy na sam koniec po to, aby nabyć doświadczenia i wprawy w podejmowaniu tych decyzji. Gdy przepracujemy cztery pozostałe kategorie, to bardzo dobrze czujemy się w decydowaniu, czy dana rzecz sprawia nam radość, czy nie. A po drugie, rozmawiamy na temat tego, jaką wartością jest dla nas prezent. Jeżeli chcę sprawić Ci prezent, to chcę sprawić Ci radość, przyjemność, żeby to Ci służyło, pomagało, podnosiło wartość w Twoim życiu. Natomiast często jest tak, że ja ten prezent kupuję w dobrej wierze, ale okazuje się, że jest nietrafiony, i nie mogę wymóc na Tobie, abyś go używał. Trzeba więc zmienić perspektywę myślenia, co to jest prezent. Gdy prezent trafia w Twoje ręce, to decyzja, co z nim zrobisz, należy do Ciebie. Nie przechowujemy rzeczy z powodu odwiedzin teściowej lub mamy i nie zakładamy sukienki, którą dostałyśmy, a w ogóle jej nie czujemy. Natomiast łatwą ucieczką jest też to, że nie potrafimy rozstać się z jakimiś rzeczami i robimy sobie

z tego wytrych w postaci myślenia, że to jest jakiś prezent. Odsuwamy od siebie tę odpowiedzialność i ona przechodzi na drugą osobę.

Tego można się nauczyć. Ostatnio słuchałem artykułu Sama Harrisa pt. „Lying”. Powiedziano w nim, aby wyeliminować z życia tzw. białe kłamstwa. Załóżmy, że ktoś daje Ci prezent, którego nigdy nie założysz, a Ty mówisz: „Super, świetne”. Sam Harris proponuje, aby zamiast tego powiedzieć: „Dziękuję, że poświęciłeś czas i pieniądze, ale to naprawdę nie jest w moim stylu. Nie będę tego używać, może Ty chcesz to mieć lub mogę komuś to dać, kto będzie z tego zadowolony”. Umiejętność mówienia wprost się opłaca, gdyż każde kłamstwo, nawet to białe, jest bardzo drogie energetycznie. Gdy kłamiemy, to musimy potem zarządzać tym kłamstwem i używać tej rzeczy. Umiejętność zarządzania taką sytuacją jest kluczem do pozbycia się tych sentymentalnych przedmiotów.

Jeśli chodzi o pozostałe sentymentalne rzeczy, np. zdjęcia, listy itp., to ja bardzo staram się pamiętać, że to są tylko rzeczy, że najważniejsze, co za tym stoi, to moje wspomnienia lub emocje z tym związane.

Jeżeli oddajemy te rzeczy, to nie znaczy, że my je usuwamy z naszej pamięci i wypieramy się tego. Decydujemy się oddać fizyczną reprezentację tego, natomiast ona zostaje nadal w naszej głowie, w naszym sercu i to nie jest tak, że totalnie temu zaprzeczamy. To nam się często miesza. Takim trikiem pomocnym w pozbyciu się tego jest zrobienie tej rzeczy zdjęcia i zachowania go w wersji elektronicznej. Wiele osób korzystających z tego triku nigdy już nie wróciło do tych plików. Dał on takie tymczasowe poczucie bezpieczeństwa. Dla niektórych to taki mały krok, ale dający im zrozumienie tego, że danej rzeczy nie potrzebują. Wtedy są gotowi, by z niej zrezygnować.

Dużo ucę się w tej kategorii od minimalistów. Jest taki youtuber – Matt D’Avella, który ostatnio wypuścił odcinek pt. „Letting Go of Sentimental Items”. Prowadzi też podcast, w którym jego gość opowiedział, że robi taką książkę wspomnień. Oznajmia swoim znajomym: „To, co mi dałeś, było dla mnie bardzo ważne. Chcę zachować to w takiej książce, do której często zaglądam. Nawet jeśli ten prezent oddam, to chcę mieć wspomnienie o nim”. Ci znajomi reagują na to entuzjastycznie.

Poświęca się czas na to, by przygotować taką książkę, wracać do niej, czyli koncentruje się nie na fizycznym aspekcie tego prezentu, ale na budowaniu relacji, że ktoś poświęcił na to czas, że było to dla kogoś ważne. W ten sposób oddajemy dobrą energię.

Wracając do tematu – z tego, co czytałem, w Japonii mieszkania są małe, więc im mniejsza przestrzeń, tym łatwiej ją zagrzać.

Marie Kondo rozprawia się w tej książce z takim mitem, że gdy mamy za dużo rzeczy, to zazwyczaj mówimy, że mamy za mało miejsca. Potrzebujemy więc kolejnej szafy, większego mieszkania, domu – przechodzimy w tryb „więcej”. Mało kto zwraca uwagę na to, że mamy za dużo rzeczy, a nie za mało miejsca w stosunku do przestrzeni, w której żyjemy. Japonia jest takim wyjątkowym przypadkiem, bo tam jest bardzo mała przestrzeń i nawet gdy nie mamy dużo rzeczy, i nawet jeżeli te rzeczy są dobrze zorganizowane, to i tak mieszkasz i żyjesz w chaosie, bo nie da się inaczej funkcjonować. Problem dużych domów i przestrzeni jest taki, że wszystko można schować, poupychać w garażach, schowkach, strychach. Jak tego nie widzisz na co dzień, to zapominasz, że to masz, i nie czujesz ciężaru tego wszystkiego.

Jakkolwiek by nie uporządkować swojej przestrzeni i mieć nawyk odkładania rzeczy na ich miejsce, to znajdzie się rzecz, której nie da się nigdzie sklasyfikować. Mam taką szufladę, gdzie jest miejsce na rzeczy bez kategorii.

Każdy ma taką szufladę. Tylko pytanie, jak wielka ona jest i czy nie pełni tej funkcji przypadkiem całe pomieszczenie.

Czy Marie Kondo wspominała, co zrobić w takim przypadku?

Jeśli przepracujemy cały ten proces, przejdziemy wszystkie pięć kategorii, to elementem pracy z każdą z nich jest nadawanie rzeczom ich miejsca. Jak uporządkujesz ubrania, zrobisz selekcję, co ma zostać, co masz oddać bądź wyrzucić, to kolejnym elementem jest przechowywanie pionowe i decydowanie, gdzie, w którym miejscu i dlaczego tam te rzeczy powinny się znajdować. Jeśli najczęściej chodzę w T-shirtach i dżinsach, to dobrze przechowywać to na półce, z której najwygodniej mi korzystać, czyli np. na wysokości wzroku, a nie na ostatniej półce, gdzie trzeba się schylać, bo to wymaga już większego wysiłku. To jest właśnie ten moment, że nadajesz rzeczom ich dom – czyli żeby każda rzecz miała swoje miejsce. Żeby to zrobić, to trzeba przepracować tych pięć kategorii, zrobić selekcję i mieć świadomość, co gdzie jest. Ja też mam taką szufladę rzeczy, bo jak nie wiesz gdzie, to tam. Taka szuflada jest OK. Natomiast ważne, by ona nie była za duża. By z niej odpowiednio wcześniej nie zaczęło się wylewać albo żeby dało się ją jeszcze domknąć. W przeciwnym wypadku należy zdecydować, co z tym nadmiarem zrobić – albo to wychodzi z domu, albo trzeba odłożyć na miejsce.

Dla mnie fajnym procesem okazało się szukanie miejsc dla rzeczy elektronicznych. Kupiłem sobie organizer, który mogę przy sobie nosić, gdzie mam ładnie poukładane kabelki. Gdy skorzystam z kabla, to wkładam go w odpowiednią kieszonkę. Wiem, gdzie ten organizer leży, i problem kabli walających się wszędzie w domu zniknął, bo znalazło się na nie miejsce.

Skoro więc dałeś miejsce kablom i wiesz, gdzie ich szukać, to nie tracisz czasu na ich poszukiwanie. Jeśli nie potrafimy znaleźć czegoś w naszym domu, to często jest tak, że jest w nim wszystko to, czego potrzebujemy, tylko nie potrafimy tego znaleźć. I co robimy? Kupujemy kolejną rzecz, np. kabel do telefonu czy komputera. To czasem szybsze rozwiązanie niż odnalezienie tego w naszym domu. A to wynika z tego, o czym powiedziałeś, że dla tej rzeczy/kategorii nie mamy przypisanego odpowiedniego miejsca.

Podoba mi się w metodzie Marie Kondo to, żeby po wejściu do domu rozpakować wszystko z torby i aby to, co z niej wyjmiesz, znalazło swoje miejsce. Robisz to po to, by na drugi dzień wiedzieć, gdzie to jest. Najpierw uważałem, że to przesada, ale potem zaczęło mi to służyć.

To bardzo fajnie służy, bo masz taką świadomość tego, co zabierasz w torbie, wychodząc z domu. Torba często jest dla nas takim niekończącym się miejscem. Pakujemy, ile wejdzie. Klucze pewnie każdy w niej ma, bo są konieczne, ale słuchawki, z których nie korzystasz codziennie, pewnie już nie. Żeby jednak móc zrobić taki proces, to każda rzecz musi mieć jakiejś miejsce, a te rzeczy są priorytetowe, ponieważ korzystamy z nich codziennie. Znasz na pewno osoby, które poświęcają bardzo dużo czasu na szukanie podstawowych rzeczy, wychodząc z domu. Zajmuje im to dużo czasu, bo klucze i dokumenty z auta nie wiadomo gdzie, portfel czasami w spodniach, czasem w kurtce, a czasem w aucie, a czasami po prostu nie wiadomo gdzie. Wcześniejsze przygotowanie i zainwestowanie czasu, poświęcenie go na z pozoru błahie i drobne rzeczy wraca do nas z podwójną energią, zazwyczaj, gdy się spieszymy.

To mi bardzo pomogło. Odkąd mam klucze i portfel w jednym miejscu, to mam mniej stresu i więcej czasu.

Czy są jakieś talenty, które pomagają być bardziej uporządkowanym?

Najpierw przychodzi mi na myśl organizator, natomiast wiem od Ciebie, że każdy talent ma swoją jasną i ciemną stronę.

Warto zastanowić się, jak nasze talenty mogą nam pomóc być uporządkowanymi, bo każdy z nich będzie miał do tego inne podejście. Organizator może pomóc w uporządkowaniu, ale jego ciemną stroną jest to, że on zawsze znajdzie sposób na to, by dopchać coś więcej.

Ja mam organizatora na dziewiątym miejscu. Jego ciemną stroną w moim przypadku jest perfekcjonizm. Mam dużo wspólnego z perfekcjonizmem. Wychodzę z tego i staram się świadomie o tym myśleć, ale zapala mi się już taka czerwona lampka.

Dyscyplina wydaje się być takim talentem, który jest doskonały do porządkowania, bo masz stałe procesy, ale czasami sprawia, że nie zadajesz sobie pytania, czy ta moja rutyna ma dalej sens.

Realizujesz po kolei te kroki bez refleksji.

Strateg może być też takim talentem, bo pomoże przemyśleć, co należy do jakiej kategorii.

Ja mam silnego analityka. Gdy jesteś już wprawiony w zadawaniu tych pytań, to nie roztrząsas, czy coś Ci się może jeszcze przydać i czy to zostawić, tylko jak raz postawiłeś, to się tego trzymasz.

Talent kontekst pozwala uczyć się z przeszłości – co działało, a co nie działało. Talent współzależność też może pomóc – jeżeli zrobię tak, położę coś tak, to będę miał później łatwiej. Empatia – jak się poczuje, gdy będę w czystej przestrzeni i zawsze będę wiedział, gdzie co jest. Zgodność, która lubi harmonię, żeby wszystko było na swoim miejscu, aby dobrze działało. Achiever – osiągnięcie, czyli stworzenie planu, checklisty, co zrobić po przyjeździe do domu.

Jeszcze talent odpowiedzialność – wiem, że to są moje rzeczy, jestem świadoma tego, co mam, ile mam i czuję za to odpowiedzialność. To nie są tylko rzeczy, tylko coś, nad czym chcę panować. Chciałabym zadać Ci jedno pytanie: jak uważasz, jakie talenty może posiadać Marie Kondo?

Wydaje mi się, że ma *connectedness* – współzależność, bo widzi połączenie, że rzeczom trzeba podziękować, że służyły. Może mieć też *intellection*.

Analityka?

Wydaje mi się, że tak, ale bardziej widzę u niej emocjonalność poprzez pytanie, które ona zadaje swoim czytelnikom: „Co przynosi Ci radość?”.

Emocjonalność to byłaby empatia?

Empatia, a może nawet *belief* – pryncypialność, że to służy jakimś większym wartościom. Wydaje mi się, że ma bardzo dużo indywidualizacji, bo ona bardzo introspektywnie patrzyła na siebie, ale też analizowała, jak jej siostry, klientki podchodzą do rzeczy. Opisywała, co sobie myślała, wchodząc do mieszkań – to może wiązać się z analitykiem. Ciekawe, czy Marie Kondo robiła test StrengthsFinder...

Olu, dotarliśmy do końca podcastu. Jestem Ci wdzięczny za to, że podzieliłaś się swoją wiedzą. Gdyby ktoś chciał więcej poczytać o tym, co robisz, o Twoim podejściu do tej metody, ale też o tym, jak pomagasz ludziom, to gdzie powinien się udać?

Zapraszam wszystkich na Facebooka – prowadzę tam profil „OdgraciOla” i grupę zamkniętą, która nazywa się „OdgraciOla – uporządkuj swoją przestrzeń metodą KonMari”. Jestem też aktywna na Instagramie.

Czy oprócz książki „Magia sprzątanania” Marie Kondo jest jakaś książka, którą mogłabyś polecić słuchaczom podcastu?

Chciałabym polecić książkę Marty Sapały „Mniej. Intymny portfel zakupowy Polaków”. Opisano w niej rok z życia osób, które wzięły udział w wyzwaniu polegającym na tym, aby starać się nie wydawać pieniędzy, a funkcjonować, korzystając z zasobów, które mają. Jaką rolę grają tu kwestie finansowe, otaczanie się rzeczami. Po przeczytaniu tej książki doszłam do wniosku, że jeżeli nie wydajemy i nie kupujemy wszystkiego, to wracamy do małych, lokalnych społeczności, do bliskich relacji z ludźmi, nagle poznajemy naszych sąsiadów, najbliższe otoczenie, wymieniamy się dobrami. Otwiera ona oczy, jak można funkcjonować. Czytając tę książkę, przypominałam sobie funkcjonowanie z mojego dzieciństwa, a jesteśmy z tego samego rocznika. Nie było nic w sklepach, więc każdy wymieniał się dobrami i usługami. Ja mam trzy litry mleka, a Ty chleb, to się wymienimy. W tym wyzwaniu brało udział kilkanaście osób, trwało ono rok, odbywało się w 2012 r. Jest tu taki ciekawy cytat: „3963 zł – właśnie tyle przeciętny Polak trzyma w domu. Są to środki zamrożone w przedmiotach, tych, których się nie używa, nie używało i nigdy nie będzie używać”.

Tym akcentem zakończymy. Dzięki wielkie, że przyjąłaś zaproszenie, poświęciłaś trochę czasu i że tak fajnie opowiedziałaś o tym temacie.

Dziękuję za zaproszenie, miłą rozmowę i do usłyszenia!

Dziękuję jeszcze raz Oli za tę rozmowę. Rozmawiało mi się wyśmienicie. Mieliśmy dużo wspólnych spostrzeżeń. Nauczyłem się wiele i mam nadzieję, że Wy również. Będę zachwycony, jeśli przetestujecie część tych metod i podzielicie się wnioskami i doświadczeniami na Facebooku albo na stronie npp.run/076. Na zakończenie dziękuję patronom i słuchaczom za wsparcie. Do usłyszenia w kolejnym odcinku!