

9 KROKŮ KE SMYSLŮ PLNÉMU DOMOVU

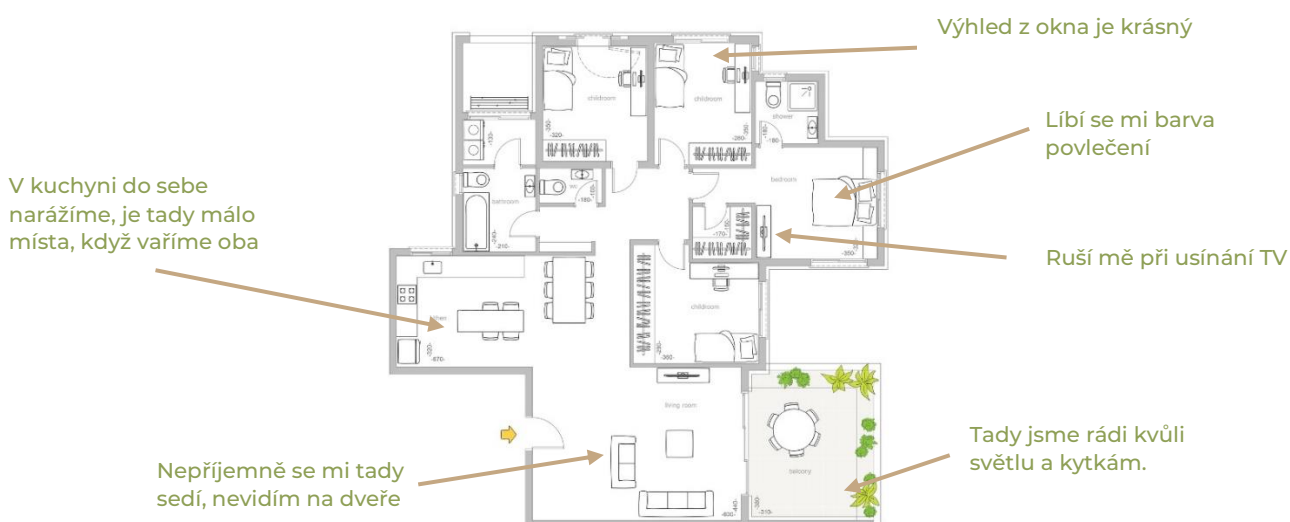
Tvoření vašeho bydlení může být velká zábava. Je to vlastně **hra s barvami, materiály, dekoracemi, prostorem** vůbec a hlavně s objevováním toho, jací jste a jak chcete bydlet. Protože to, jak bydlíte, vypovídá o tom, co je pro vás důležité, jak se vám daří, co se vám líbí. Přeji vám, ať **najdete váš příběh a myšlenku o spokojeném bydlení**, která se bude linout celým vašim domovem a se kterou plně souzníte.

Pojďme tvořit smyslů plný domov, který vám bude dávat smysl.

1. krok – analyzujte svůj prostor

Začněte tím, že si definujete, co vám v současném bydlení **vyhovuje a co ne**. Co chcete změnit a proč. Tento zdánlivě lehký úkol ze své praxe považuji za nejtěžší a přitom nejdůležitější. Uvědomit si, popsat, popřemýšlet, **jak chcete bydlet v kontextu s tím, co prostor umožňuje**. Pomůže vám, když si současné bydlení vyfotíte a podíváte se na prostor „jinými“ očima. Uvidíte tam věci, které už ani nevnímáte. Všechno si zapište, co se vám líbí, k čemu máte pozitivní vztah nebo naopak, co už nemůžete ani vystát nebo to máte spojeno s něčím nepříjemným. Projděte si i místa, kde neradi pobýváte nebo se jim podvědomě vyhýbáte a zkuste najít odpověď, proč tomu tak je. Ideální je **práce s půdorysem**, kam si všechno můžete vyznačit. Nechte to nějaký čas odležet a znovu si všechno projděte, jestli se vaše vnímání nezměnilo.

Jak vnímám svoje bydlení?



2. krok – zamyslete se, co se vám skutečně líbí

Dejte na jednu čtvrtku nebo do Powerpointu, **co se vám v interiéru (nejen vašem) líbí a co ze stávajícího bydlení zůstane** (např. podlaha, vestavěný nábytek apod.). Ať to jsou barvy, doplňky, kusy nábytku, neomezujte se pouze na interiérové vybavení, ale hledejte i v přírodě a v jiných oborech.

Dobrým zdrojem inspirace je bydlení kamarádek, obchody, časopisy o bydlení, kavárny, sociální sítě a hlavně internet, kde je nepřeberné množství fotek. Můj oblíbený je www.pinterest.com a kombinaci barev často hledám při procházkách přírodou. **Pozor na obrázky hotových interiérů.** Tam se vždy zamyslete nad tím, co se vám konkrétně líbí. Nakonec můžete zjistit, že vás fotka přitahuje kvůli výhledu z okna, který je tam zachycen.

Možná to bude zpočátku změt obrázků, které spolu moc nejdou dohromady, ale když si je budete procházet a přemýšlet o nich, tak některé vyřadíte, některé přidáte a postupně zjistíte, že je to **pár věcí, které doma určitě chcete mít a od kterých se celý interiér bude odvíjet.** Pravděpodobně se budou vaše představy měnit, ale to je přirozený vývoj, třídění myšlenek i třibení vkusu.

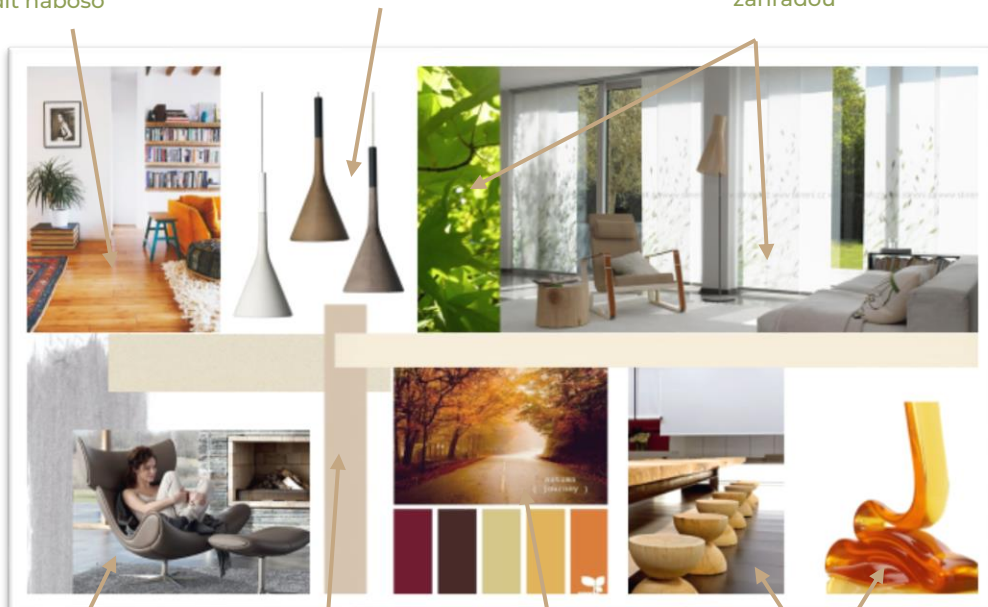
Užitečné je, dívat se na interiér komplexně a **nedělat zbrklé nákupy.** Vyhnete se pak tomu, že jednotlivé věci spolu nebudou ladit.

Co se mi na těchto vybraných obrázcích líbí a proč?

Medová hřejivá podlaha,
kde se bude krásně
chodit naboso

Jednoduché a
nadčasové doplňky

Vzdušný nezastavěný
prostor a spojení se
zahradou



Pohodlné, moderní
křeslo na odpočinek

Běžové odstíny,
které nestudí jako
bílá

Barvy podzimu
jsou teplé a útulné

Oblé hrany a
přírodní materiály

3. krok – vytvořte koncept interiéru

Pokud už víte, co se vám líbí a co byste doma chtěli, **dejte si všechno vedle sebe, protože uvidíte, jak vše spolu ladí a hlavně, jaké pocity to ve vás vyvolává.** Je to příliš barevné nebo naopak nuda a šed? Je tam hodně „těžká a zemitá“ atmosféra nebo je to až moc světlé a chybí ukotvení? Takovou koláž si můžete udělat pro celý byt nebo jen pokoj.

Z přechozích obrázků a komentářů bych si dovedla představit následující interiér:

Teplý, útulný interiér, s neutrálním a světlým základem, doplněný barvami podzimu. Doplnky jako svítidla, konferenční stůl se ponosou v moderním duchu a převažovat budou oblé hrany. V hojné míře se tam objeví přírodní materiály. Dekorace a nábytek jen v takovém množství, aby se prostor nezahltil a zůstal otevřený a volný prostor.

Jaký bude koncept?



Zvolte si jeden „**focus point**“, který bude dominantou místnosti. Může to být sedačka zajímavá svým tvarem, barvou či strukturou nebo soliterní lampa. Také nevšední tapeta nebo okenní dekorace. Může jít o kusový koberec, který svým vzorem či materiálem upoutá pozornost nebo podlaha samotná. Ostatní prvky v místnosti by měly tento centrální bod podporovat. Hodně výrazných věcí působí rušivě a je náročné vytvořit harmonický a sladěný prostor.

Okna a podlaha by měly celý prostor sjednocovat. Pokud volíte všude stejný typ podlahy (lamino, PVC, dřevo, apod.), vyberte jeden dekor. Prostor bude působit jednotně a nebude se tříštit.

Pokud se nevyžíváte ve výstředních barvách nebo neradi často malujete, volte **interiérové neutrály** jako základ, který doplníte o 2 až 3 barvy pro oživení.

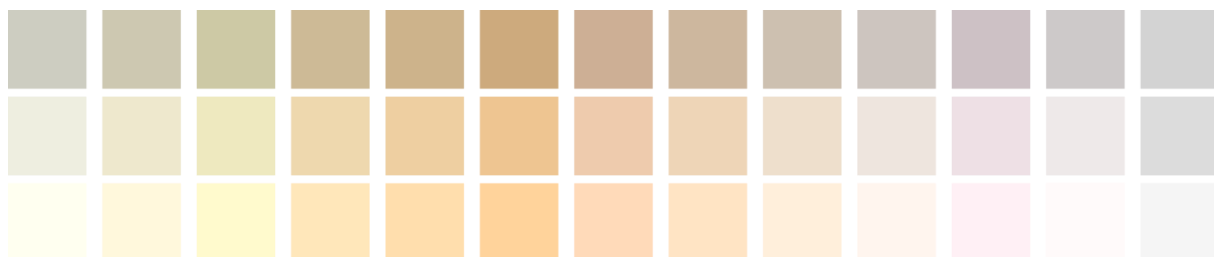
Pokud máte strop pouze 2,5m vysoký, je zbytečné dělat několikacentimetrovou bílou linku pod stropem. Opticky si snižujete strop.

Vybavení, které by mělo nějaký čas sloužit, jako dveře, okna, schody, podlahy, kuchyně, koupelna volte **v nadčasových přírodních odstínech**. Tyto barvy se rychle neokoukají, nejsou rušivé ani dráždivé a dobře se kombinují s ostatními barvami

Tmavé barvy působí uklidňujícím dojmem, mají hloubku a přinášejí klid, ale prostor opticky zmenšují. Naopak **světlé barvy** více podporují k aktivitě a místnost opticky zvětšují. **Teplé barvy**, jako je červená, oranžová a žlutá prostor zmenšují, ale zároveň oživují. **Chladnější barvy** místnost rozšíří a nechají vyniknout nábytek a doplňky

Inspirujte se v přírodě jak v materiálech tak i barvách. Barvy hojně zastoupené v přírodě jsou uklidňující a dlouhodobě působí pozitivně na psychiku člověka. Materiály jako dřevo či kámen vnesou do vašeho domova kus harmonie přírody.

Interiérové neutrály nejsou jen béžová a šedá barva. Je to široké spektrum barev, které mají sníženou sytost (intenzitu barvy).



4. krok – věnujte čas třídění věcí

Přestavba, rekonstrukce nebo stěhování jsou **ideální chvíle pro úklid, vytrídění**, zbavení se všeho, co léta nepoužíváte, co je rozbité a nefunkční. Uděláte tak **prostor pro něco nového** - lepšího. Každá věc zabírá místo a tím dělá domov zemitější, plnější, hutnější, zastavěnější a všechno tam pomaleji plyne. Hůř se udržuje pořádek i čistota a kvůli tomu není místo pro to nehmotné – nápady, vize, cíle.

Nepotřebné věci prodejte nebo darujte, někomu tím uděláte radost a pomůžete. **Ve skutečnosti potřebujeme ke spokojenému životu opravdu málo.** Nechte váš domov dýchat.



5. krok – myslte na vhodné rozmístění nábytku

Když byste si měli z obrázku níže vybrat, na jakou pohovku se posadíte a na chvíli si „vydechnete“, která by to byla? Vsadím se, že ta vpravo. **Zed' funguje jako opora a podporuje pocit bezpečí, pohody a klidu.** A právě, tak se chceme doma cítit. Bezpečně, uvolněně, klidně.



Proto sedačku v obýváku, postel v ložnici umísťujte tak, abyste měli oporu za zády / za hlavou a výhled na dveře. Stejně tak od psacího stolu byste měli vidět na toho, kdo přichází a nesedět ke dveřím zády. Jinak se budete hůř koncentrovat na práci. Sebekrásnější a sebedražší vybavení nepomůže k tomu, abyste se doma cítili příjemně, když nábytek špatně rozmístíte.

O technických parametrech nábytku týkající se délky, šířky, výšky, hloubky ve vztahu k pohodlnému pohybu osob v prostoru hovoří **ergonomie**. Tyto údaje jsou běžně k dispozici na internetu. Doporučuji si všechny větší kusy nábytku vyznačit na zemi v měřítku křídou nebo malířskou páskou, protože teprve pak uvidíte, jak to bude ve skutečnosti vypadat. Papír často klame. Pro lepší představu si vyzkoušejte váš prostor i vymodelovat ve 3D (volně ke stažení je např. velmi snadný program „Sweet Home 3D“). Ale upozorňuji, že ve vizualizaci vypadá byt či dům větší a méně zastavěný, než v reálu.

6. krok – pečlivě vybírejte dekorace

Dekorace a doplňky dělají domov domovem. Právě těmito věcmi dáváme ostatním najevo, kdo jsme. Cestovatelé budou mít doma zřejmě řadu fotek a suvenýrů z cest. Milovníci umění zase cenná umělecká díla, čtenáři spoustu knih a rodiny s dětmi fotky a výtvary jejich potomků.

Každá věc ve vašem domově by vás měla těšit. Pokud tak tomu není, pryč s tím. Věnujte pozornost i „sdělení“, které dekorace, zvláště obrazy, vyjadřují.



Např. velmi oblíbený je portrét Marilyn Monroe.

Byla to bezesporu krásná žena, ale příliš šťastná nebyla. Osobně bych nechtěla mít na očích její pohnutý osud prostřednictvím portrétu.

Avšak pokud byste ji měli spojenou se symbolem ženství, úspěchu a slávy, proč ne?

Nezapomeňte na **živé rostliny**, jsou nositelkami čerstvé energie a každý prostor pozvednou. Vhodnější jsou květiny s kulatými listy, než s listy ostrými jako kaktusy, draceny, juky apod., které náladu doma spíše „popichují“.

7. krok – zvláštní pozornost věnujte 3 místům

Vstupní prostor: tady si děláme první dojem, kdo uvnitř bydlí. Je to místo které vidíme naposledy, když odcházíme a také první, když se vracíme domů. Čím hezčí bude vstup, tím více se budeme domů těšit.

Ložnice: často podceňované místo, které bývá skladištěm všeho, co se jinde nevejde. Avšak 1/3 života prospíme, během spánku sbíráme síly na další den. A ložnice také symbolizuje partnerský život. Proto nepodceňujte tuto část vašeho domova, udělejte si z něj nádherné místo pro společný odpočinek a lásku.

Kuchyně: prostřednictvím jídla ovlivňujeme naše zdraví a psychiku. Proto místo, kde se vaří, by se mělo kuchařce / kuchaři líbit. Měl by se tam cítit dobře a mít vše po ruce, protože jeho pohoda a radost z vaření se promítne i do jídla. Také to znáte, když spěcháte, máte v kuchyni nepořádek, nic nemůžete najít, tak se vám jídlo nepovede a nikomu nechutná?

8. krok – myslíte na všech 5 smyslů

Domov je místo, kde můžete být sami sebou a který by vás měl vyživovat po všech stránkách. Proto myslíte na uspokojení a potěšení všech 5ti vašich smyslů.

Svůj domov tvořte tak, aby se vám **líbilo, co si domů pořizujete**. Nejen v tuto chvíli, ale i za pár let. Pokud možno, **vše si osahajte**. Dotyk způsobí příjemnou nebo nepříjemnou vibraci ve vašem těle. **Vnímejte všechny zvuky a hluky**. Raději investuje do dražších spotřebičů s nižšími decibely a kvalitní izolace oken i dveří. Jak se říká, ticho léčí. Zaměřte se i na vůni vašeho domova. **Vůně se totiž dotýká srdce** a je silně spojena se vzpomínkami. Vybírejte přírodní vůně, nikoliv syntetické, které zalepují čich a pro citlivé jedince mohou být i škodlivé. Mám na mysli vonné papírky, vonné tyčinky, přírodní esenciální oleje, vonné dýmy apod. **Domov se pojí s elementem Země, což je výživa** a podpora. Dbejte na kvalitu potravin, jejich čerstvost. Pořídte si domů hezkou sadu nádobí, ze kterého bude radost jíst.

Pokud jsou naplněny všechny vaše smysly, dostaví se nádherný pocit spokojenosti a radosti.

9. krok – užívejte si to

Tvoření domova si užívejte a **neklesejte na mysl**, když vás hned nic nenapadne nebo to bude trvat. Všechno má svůj čas. Pokud byste přece jen potřebovali s něčím pomoci, neváhejte se na mě obrátit. Ráda **pomohu i vám vytvořit smyslů plný domov**.

Ať se vám krásně bydlí.

S pozdravem i úsměvem,

Monika Gavulová

