Vilnius, 2021 m. Rugpjūčio 23 d.

**Tvarkymosi ekspertė pasidalino paslaptimi, kaip greitai ir be streso susitvarkyti visus namus**

**Namų tvarkymasis ir švarinimasis gali sukelti daug streso, tačiau anot specialistų, būtent neorganizuotas daiktų laikymas žmogaus organizmui daro gerokai didesnę žalą.** **KonMari® tvarkymosi metodo konsultantės Urtės Urbonavičienės teigimu, netvarkos eliminavimas priklauso tik nuo mūsų pačių požiūrio ir valios. Ji atskleis paslaptį, kaip į savo namus prisikviesti tvarką ir dalijasi patarimais, padėsiančiais prisijaukinti iš pirmo žvilgsnio nuobodžius ūkio darbus. O kad namų švarinimasis eitųsi kuo sklandžiau, „LIDL“ dalinasi namų švarinimosi atmintine ir visą šią savaitę kviečia į švaros festivalį, kurio metu pirkėjų lauks specialūs pasiūlymai ir dar didesnis būtiniausių reikmenų asortimentas.**

Pasak Urtės, tyrimai rodo, kad netvarka arba neorganizuoti daiktai, jų perteklius mūsų aplinkoje, kelia streso hormono, kortizolio, kiekį kraujyje. Anot jos, dėl nuolatinio streso mes jaučiame padidėjusį nuovargį, sunkiau sutelkiame dėmesį, tai veikia net miego kokybę.

„Gyvenimas aplinkoje, pripildytoje neorganizuotų daiktų mus veikia demotyvuojančiai, verčia jausti sunkumą, nerimą. Ką jau kalbėti apie laiko sąnaudas ieškant namuose ar darbo vietoje paklydusių daiktų. Įsivaizduokite, kad atėję į prekybos tinklo parduotuvę, jose visos prekės būtų sukrautos kaip papuola. Maža to, pagalvokite, kaip jūs jaustumėtės, jei kiekvieną kartą parduotuvėje rastumėte vis kitokią šio chaotiško prekių išdėstymo versiją. Apsipirkimas būtų tikra kančia. Taip pat yra ir su namų tvarka – sąmoningumas ir gera jų laikymo sistema yra tiesiogiai susijusi su mūsų gyvenimo kokybe ir kasdien buityje patiriamu džiaugsmu“, – sako pašnekovė.

**Įprotį tvarkytis galima išsiugdyti bet kada**

Santykis, kurį turime su tvarka ir tvarkymusi užsimezga ankstyvoje vaikystėje. Anot KonMari® tvarkymosi metodo konsultantės, dar pusantrų metų vaikas mėgdžiodamas suaugusiuosius ima rūšiuoti ir dėlioti daiktus, tokiu būdu imituodamas tvarkymąsi. Tačiau keisti ryšį su tvarka – niekada nevėlu.

„Yra įvairių metodų ir triukų, kaip išmokyti vaikus tvarkytis, bet principai yra panašūs. Pirmiausia tai – rutina, pavyzdžiui, susitvarkyti pažaidus ar dienos pabaigoje, prieš einant miegoti. Itin svarbu ir gera, nekintanti daiktų sudėjimo sistema, kuri būtų patogi ir aiški vaikui. Tiesa, pradžioje tai reikalauja itin daug valios pastangų, pačiam suaugusiąjam reikia elgtis disciplinuotai. Nepaisant to, ar įpročius tvarkytis mums įdiegia ar ne vaikystėje, juos keisti ar išugdyti galime visą gyvenimą – tereikia norėti pažinti save supančius daiktus, juos pamilti ir jais rūpintis“, – pažymi ekspertė.

**Generalinis tvarkymasis – naujo požiūrio pradžia**

Urtės teigimu, jei žmogus sąmoningai laiko savo daiktus, neturi tamsių vietelių, kur slepia viską, su kuo neturi laiko ar noro susitvarkyti, tuomet namai bus tvarkingi ir neapkuisti. Tačiau jei yra priešingai, gali prireikti „išravėti piktžoles iš savo daržo“ ir užsiimti generaline tvarka, galinčia tapti naujo požiūrio į švarą pradžia.

„Generalinę tvarką namuose verta pradėti nuo meditacijos. Net jei neužsiimate panašia veikla, tiesiog atsisėskite kambaryje ir pagalvokite apie namus kaip apie gerą bičiulį. Apgalvokite, kurios namų vietos labiausiai apleistos, kurioms reikia daugiau rūpesčio. Ir pasvajokite – kaip turėtumėte jaustis, kai pabaigsite generalinę tvarką. Tai gali būti ir – ramybė, ir džiaugsmas, poilsis ar energingumas“, – teigia pašnekovė.

Pagal KonMari**®** metodą, po šio emocinio pasiruošimo reikia pradėti tvarkytis nuo lengviausios daiktų kategorijos ir eiti link vis sudėtingesnės: „Pradėkite tvarkyti drabužius, tuomet knygas, popierius, įvairius daiktus, pavyzdžiui, virtuvės, biuro reikmenis, sezoninius ar hobio daiktus, pabaikite sentimentaliais daiktais – nuotraukomis, laiškais ir kt. Tokio tvarkymosi metodo sėkmė – tvarkymasis kategorijomis, o ne kambariais. Tai leidžia greičiau priimti sprendimus apie atskirus tos kategorijos daiktus, procesas vyksta gerokai sklandžiau.“

**Švarai palaikyti – svarbūs patarimai**

Urtė pratęsia, kad tvarkymasis yra susijęs su žmogaus veiklos padariniais, o valymas – gamtos procesų padarinys. Tai reiškia, kad tik nuo mūsų pačių priklauso, kiek daiktų yra namuose, kaip jie išdėstyti – juk jie neatsiranda iš niekur, todėl mes turime visą galią nuspręsti, ką su jais darome.

„Tačiau mes negalime nieko padaryti su dulkėmis, purvu, kalkėmis ir voratinkliais. Nepaisant to, kokie tvarkingi esame daiktų atžvilgiu, purvas visada atsiras mūsų namuose, jei pakankamai dažnai jų nevalysime, neplausime ir nesiurbsime. Bet kokiu atveju, tai yra mūsų pasirinkimas – ar mes norime, kad mūsų namuose karaliautų dulkės, ar norime, kad juose būtų kuo daugiau žmogiškos energijos“, – pabrėžia KonMari® tvarkymosi metodo konsultantė.

Lengviau išvalyti namus padeda patogi daiktų laikymo sistema. Anot Urtės, svarbu, kad kiekvienas daiktas turėtų savo vietą. Taip pat, nereikėtų daiktų laikyti ant paviršių, kuriuos reikia dažnai valyti, pavyzdžiui, virtuvės stalviršio ar šalia kaitlentės, kur nuolat tiška aliejus, gaminamas maistas. Tai galioja ir vonios kraštams, grindų plotui – ar galima lengvai viską išvalyti po lentynomis, lova ar stalu. Paprastai kalbant, reikėtų pagalvoti, kas trukdo ir tai patraukti dar prieš plaunant grindis.

Be to, anot Urtės, palaikyti švarą namuose padeda ir įprotis atlikus vieną procesą, po jo iškart susitvarkyti: „Pavyzdžiui, po valgio gaminimo nutvarkykite virtuvės stalviršį, pavalgę – nukraustykite indus ir juos išplaukite, išsiskalbus skalbiniams – juos išdžiaukite. Žinoma, visada ištinka įvairios situacijos, sutrukdančios mūsų „tobulus“ siekius, tačiau tame nieko blogo nėra – tai tiesiog gyvenimas. Svarbiausia, kad turėtume intenciją kitą kartą atlikti viską nuosekliai, neskubant ir iki galo.“

Namų valymui reikalingų priemonių ir įrankių kasdien galite rasti „Lidl“ parduotuvėse. Jose nuo šiandien švara kvepės dar labiau, nes prekybos tinklas kviečia į „Švaros festivalį“, kurio platus asortimentas, padės išblizginti net tamsiausius namų kampus ar iki ryškiausio baltumo išplauti drabužius. Visus pasiūlymus parduotuvių lankytojai galės rasti parduotuvėse esančiuose specialiuose kataloguose. Prekės juose suskirstytos į tris kategorijas: skalbimo priemonės žydro dangaus fone, virtuvės priežiūros priemonės – baltų plytelių fone, o kitos namų priežiūros priemonės – žalsvame fone. „Lidl“ prekių ženklų priemonės visame kataloge išskirtos atitinkamu geltonu fonu – taip išsirinkti norimas prekes bus lengviau ir greičiau.

**Pakeitus nusistatymą, švarinimasis pradėjo teikti malonumą**

KonMari® tvarkymosi metodo konsultantė pažymi, namų valymas dažniausiai yra itin rutiniškas ir varginantis procesas, todėl kartais tenka susimąstyti, kokia viso to prasmė. Anot Urtės, pradėjus į namų švarinimą žiūrėti kaip į padėką jiems, ši veikla jai ėmė patikti.

„Man rodos, kad skubėjimas ir namų valymas pagal grafiką ir pastangos viską kuo greičiau išvalyti kelią stresą ir jokio malonumo. Jei jau žinome, kad mums reikės plauti grindis ir valyti dulkes, kodėl to neįprasminus ir nepavertus smagumu? Aš stengiuosi švarintis kai esu geros nuotaikos ir tik tiek, kiek tuo kartu noriu. Imu vieną sritį – gal šiandien reikia nuvalyti dulkes, kitą dieną – išplauti grindis. Ir niekada nepamirškite pasigrožėti savo darbu, gal net pasigirti artimiesiems. Tai teikia jėgų ir motyvacijos vėl ir vėl atlikti namų ūkio darbus“, – sako Urtė.

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt