

Организатор:

КАПИТАЛ

Съорганизатори:

ДЕНТОНС

UniCredit Bulbank

JEREMIE

// LIGHT / ТЕМА

Да разчистиш сметките със себе си

Пролетно почистване на дома, ума и природата

29 apr 2018, 11:14, 6798 **КАПИТАЛ** прочитания

Препоръчване (9) Like 97 G+ LinkedIn Twitter Email T

Лия Панайотова



["За земята"]

ОЩЕ ПО ТЕМАТА

Брюксел въвежда нови правила и амбициозни цели за отпадъците
от Дневник, 21 май 2018

Франция ще намали наполовина изхвърлянето на храна до 2025 г.
от Дневник, 24 apr 2018

Пътеводител на софийските отпадъци
от Дневник, 14 фев 2018

Блясъкът на подредения ум

Как минимализмът, капсулирането на гардероба, KonMari методът и лагомът ни помагат да отсеем истинските неща в живота и да станем по-щастливи
27 яну 2017

Както гласи клишето, пролетта е време за ново начало. На място на старото и непотребното посяваме нови семена, решаваме да станем по-добри хора и да започнем начисто. Може би именно заради това пролетното почистване се е превърнало в неписана традиция, към която се придържа целият свят. В ерата на консуматорството, когато всевъзможни нужни и ненужни продукти са на не повече от един клик разстояние, домовете стават все по-изчистени и минималистични.

Докато в България предишните поколения са купували всичко, до което са могли да се доберат, заради дефицита на стоки, сега поколението на милениалите, израснало в препълнени помещения, се стреми към точно обратното и предава тази тенденция назад по веригата, към своите родители. Паралелно се развива движението за нулеви отпадъци и все повече хора са убедени в преимуществата на рециклирането. Популярната култура е в своята антиконсуматорска пролет, а нейната годишна кулминация е генералното почистване – на дома, природата и съзнанието.

Почистването отдавна вече не се възприема чисто и просто като задължение, още по-малко е отговор на въпроса "какво ще кажат хората". Както съветват професионални минималисти и консултанти по реда, като Мари Кондо, основната функция на вещите в един дом е да ви носят радост или да запълват строго определена функционална нужда. Ако един предмет не върши нито едното, нито другото, значи няма място в дома ви и още по-малко в умственото ви пространство. **Освен че претрупаните жилища са визуално напрегнати, всяка вещь**

изисква някакво време, в което да я чистите и поддържате. Така заема не само физическо пространство, но и психологическо – още едно нещо, за което да се тревожите, вместо да обърнете внимание на себе си и близките си.

АБОНИРАЙТЕ СЕ ЗА КАПИТАЛ

Получавате достъп до всички статии и целия архив на вестника.

Освен това някои притежания като умалели дрехи лесно се превръщат в допълнителен източник на стрес, като ненужно напомнят за нежелани промени. Като прибавим и притесненията около това как и къде ще успеете да приберете всичките си притежания, така че хем лесно да ги откривате, хем да не превземат целия ви дом, пролетното почистване се превръща във все по-належащ въпрос.

"Сменила съм много жилища и след всяко събиране на вещите си осъзнавам, че с времето съм трупала какви ли не непотребни вежтории. Така се научих да не се привързвам към материалните неща и си създадох навик периодично да изхвърлям всичко, което не влиза в употреба или е морално остаряло, както и да давам нов живот на стари, но качествени вещи като винтидж куфара на баба ми или дървени кутии, реставрирани от моя приятелка. Не знам доколко е вярно, че освобождавайки се от вещи, правиш място в живота си за нови неща, но при мен върши работа, по-леко ми става. Наскоро загубих две скъпи вещи, но някак си това не ме разстрои и просто си казах, че е било време да си тръгнат от мен", разказва Цветана Кулинска, редактор в сайт, насочен към милениалите. И добавя: "Нямам любими вещи. Ценните неща пазя вътре в себе си и крайната ми цел е да събера всичките си притежания в един-два куфара." Освен че създава чувство за душевна лекота, разчистването, изглежда, помага да остаряваме по-бавно, да се чувстваме по-удовлетворени от живота и да бъдем по-продуктивни. Това показва шестгодишно изследване, фокусиращо се върху ежедневни дейности като домашната работа, която е едновременно психическа и физическа активност, и как тя влияе по време на най-късните етапи от живота на човек.

Дизайнът, от световноизвестните мебелни къщи до малките производите без ателие, също се променя и насочва към устойчиво развитие. **Лидия Манолова, журналист и автор** с фокус върху дизайна и архитектурата, разказва за новото движение в интериора и как то се забелязва в големите мебелни салони, като провелят се в Милано миналата седмица: "Изискванията към дизайна днес са много по-високи отколкото преди няколко години. Докато преди се впечатлявахме само от формата, линията, обема, символа на статус, сега на преден план излиза това до колко е необходимо да притежаваме даден предмет, какъв проблем решава той. Важно е дали компанията има зелена идея и какви материали са използвани. През последните години дизайнът прави крачка назад от консуматорството. На преден план излиза изборът на устойчиви предмети и като дизайн, и като материали, а не леснозаменими, тип бърза мода. Като отражение на нашето време, дизайнът започва да решава екологични и социални проблеми. От една страна много се цени това, което вече е създадено и е доказало качеството си във времето, а от друга, при новите предмети се забелязва носталгия към иконите на дизайна. Не се инвестира толкова в това да се измисли още един стол или още един диван, защото вече сме пренаситени. Търси се емоцията, която един предмет създава. В този смисъл минимализмът също се променя. Вече не става дума само за това да изхвърляме, а и да редактираме живота си цялостно, да търсим качествени и ценни неща, които ще останат винаги с нас и ще можем дори да завещаем на следващите поколения. Започваме да разбираме минимализма не като един празен дом с бели стени – в едно помещение може да има много аксесоари, но те да са смислени и да са избрани съзнателно, независимо от цената им. Минимализмът е по-скоро емоционално отношение", разказва тя и споделя за блога BuyMeOnce на Тара Бътан. Тара, която също е автор на книгата A Life Less Throwaway, дава съвети за това как да избираме устойчиви във времето предмети, независимо колко малки или големи са те.

Освен личните ползи, които носи, пролетното почистване може да бъде положително за държавата и планетата ни. На 22 април 2018 г. беше

уредено сдружението "Нулев отпадък – България". Някои от основните цели на създателите му са да разработят информационни и образователни програми, чрез които да разпространят идеята за генериране на минимални количества боклук, да помогнат на бизнеса в България да се придържат към това движение и да подкрепят създаването на култура, в която всеки безпроблемно може да използва собствени контейнери за многократна употреба, когато пазарува.

Блажка Трепетанова, един от създателите на дружеството, разказа как почиства и подрежда своето пространство, така че да не генерира почти никакви отпадъци: "Вече почти година семейството ми спазва тази философия. **В началото ми беше трудно да спра да купувам излишни неща и за да го направя, използвах един трик. В портмонето си, точно над парите, сложих бележка с надпис "Наистина ли имам нужда от това?".** Така в магазина всеки път си припомнях да купувам само необходимото и да не се затрупвам с хиляди вещи. За почистването на дома пък се обърнах към баба си – вече се осланям изцяло на нейния съвет за комбинация от продукти като оцет, сода, вода и лимонов сок. Тези средства изглеждат простички, но се оказа, че работят перфектно и сега почиствам целия си дом с тях." Блажка също съветва да използваме повече контейнери за многократна употреба и да не правим големи резки промени, а да включим идеята за нулеви отпадъци плавно в ежедневието си: "Всяка седмица можете да правите по нещо малко. Например да си напазарувате сирене със собствен контейнер, да си вземете торбичка за многократна употреба или да занесете в кафенето собствена чаша за кафе, вместо да взимате такава за еднократно ползване. Въпреки че хората понякога първоначално се притесняват да изпъкват по този начин, всъщност това прави много приятно впечатление на околните – така постоянно завързвам контакти с интересни хора." Освен че помага на природата, този начин на живот намалява безпорядъка в един дом. Едва ли някой изпитва удоволствие от кухненските шкафове, препълнени с найлонови торбички.

Как домашното пролетно почистване да бъде максимално ефективно

- Направете списък с всичко, което трябва да се свърши. Така ще сте наясно с целите, които си поставяте, и ще можете да задрасквате задачи от списъка, след като ги изпълните, а това води до чувство на удовлетворение.
- Набавете си всички необходими пособия за почистване и подреждане като вакуумни торби, кутии за съхранение, разделители и етикети за кухненските шкафове, органайзери за дрехи. За да приберете всичко по максимално ефективен начин, помислете какво използвате ежедневно, към кои предмети посягате по-рядко и кои изобщо няма да ви трябват за сезона.
- За почистване с мисъл за природата изберете биоразградими чували и препарати, които не са тествани върху животни – търсете маркировка "веган" или символ под формата на стилизиран заек. Както съветват от "Нулев отпадък - България", естествените продукти могат да бъдат също толкова ефективни, а дори и повече, в сравнение с конвенционалните. Сапунените ядки (продават се в биомагазините) и етеричните масла са натурална и по-евтина алтернатива на препаратите за пране и омекотителите.
- За времеемките или неприятни задачи направете уговорка със себе си и я запишете в календара си. Така по-трудно ще отложите или пропуснете нещо важно.
- Според световноизвестния метод за озаптяване на безпорядъка KonMari и неговата създателка – Мари Кондо е да се запитате: "Тази вещ носи ли ми радост?" Ако отговорът е отрицателен, благодарете мислено на предмета за това, с което ви е помогнал, и се освободете от него. Кондо препоръчва също да се вложите истински в разчистването, да действате според представата си за идеален начин на живот и да прецените с кои предмети да се разделите в зависимост от тяхната категория, а не разположението им в дома.
- Дори да изхвърлите/дарите нещо, за което не сте сигурни – след като не го виждате, лесно ще забравите за него, а домът ви няма да е претрупан. Професионалните минималисти Джошуа Милбърн и Раян Никодемус (The Minimalists) разясняват лесен начин да се отървете от вещи, които не използвате, но пазите "за всеки случай". Наричат го правилото 20/20 – всеки предмет "за всеки случай" може да бъде заменен в рамките на 20 минути и за под \$20.

1

2

[Следваща страница » "Инициативи за чист дом и чиста природа"](#)

[Facebook](#) [Twitter](#) [Зарче](#) [Email](#)

[👍](#) Препоръчване (9) | [📄](#) | [📑](#) | [🔍](#)

Етикети: [време](#) [отпадъци](#) [почистване](#) [пространство](#) [употреба](#)

Какви са вашите отношения с парите

Покажете как харчите
и ще ви кажем какъв
герой сте

[Разберете ТУК](#)



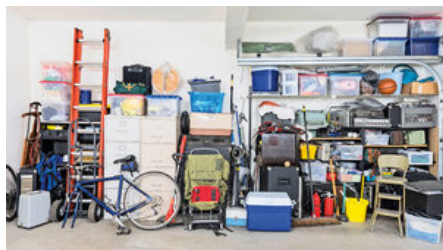
Разбирате ли се добре с парите?

Прост въпрос, чийто отговор обаче често затруднява. За някои хора парите са просто символ за личен или професионален успех. Други ги възприемат като средство за по-висок социален статус и неговата демонстрация без значение дали са щастливи или не.

Направете този бърз и забавен тест, за да разберете какъв герой сте, как харчите, какви са рисковете и как да подобрите отношенията с парите си.

capital.bg/partners/unicredit

ПРОЧЕТЕТЕ И ТОВА



Вещи в повече

Няколко проверени идеи за това как да се освободим от непотребните вещи в дома си по човечен и щадящ околната среда начин

2 ное 2018, 33472 прочитания



Принтирано небето, принтирано морето

3D отпечатани дрехи, шоколад, биомимикрия, протези – какви възможности дава все по-достъпната технология тук и сега

25 окт 2018, 20522 прочитания

Няма коментари.



За да коментирате, моля влезте в профила си или се регистрирайте.



24 ЧАСА | 7 ДНИ

ЧЕТЕНО | ПРЕПОРЪЧАНО | КОМЕНТИРАНО

Ще удържи ли Борисов властта

16 ное 2018, 3506 прочитания

Столичната община няма да купува къщата на Яворов

15 ное 2018, 2667 прочитания

Борисов няма да подава оставка и няма да прави нов кабинет в този мандат

15 ное 2018, 1863 прочитания

Вечерни новини: Борисов иска да остане на власт, Тереза Мей осигури сделката за Brexit

15 ное 2018, 1753 прочитания

Ветото на президента върху данъчните закони не мина в бюджетната комисия
15 ное 2018, 1233 прочитания



[Всички новини](#)

ГРЪЦКА ВЕЧЕ
КРИСТИНА ОША
22 НОЕМВРИ ОТ

Бакхус Вечери: Сиртаки преди Коледа

БАКХУС [ПРОЧЕТИ СТАТИЯТА](#)

РЕГИОНЪТ

ГОДИШНА
КОНФЕРЕНЦИЯ

Банките Бизнесът

РЕГИСТРИРАЙ СЕ

20 НОЕМВРИ 2018
София хотел Балкан

Още от Капитал



Брюкселският заложник

Германецът Манфред Вебер изглежда като най-вероятния бъдещ председател на ЕК, но вече има съмнения дали ще бъде силен лидер



България изнася все повече машини и авточасти

Увеличението във външната търговия през 2015 г. идва основно от пазарите на ЕС. Спад има при суровините, но той е ценови



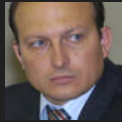
Всички сме обидени

Мартин Роусън, карикатуристът на The Guardian за политкоректността, смелостта да осмива в епохата след Charlie Hebdo, за Брекзит и изложбата си в Габрово



Кои са банките с най-ниски такси

БНБ вече прави сравнение между офертите на всички институции на пазара



"Съгласие" купи животозастрахователния портфейл на "Дженерали" (коригирана)

Сделката е сключена в началото на декември, след като италианската компания обяви, че в България ще се съсредоточи само върху общото застраховане



Кино: "Бохемска рапсодия"

Силата на музиката в спектакъл за сърцето

K:Reader

Последно добавени издания



K:Reader

Нов и модерен инструмент, който пренася в дигитална среда усещането от четенето на хартия.

Прочетете целия вестник или списание без да търсите отделните статии в сайта.



Капитал
Брой 46 // 17.11.2018

ПРОЧЕТЕТЕ



Емисия
СЕДМИЧНИКЪТ //

16.11.2018 ПРОЧЕТЕТЕ

КАПИТАЛ

Политика и икономика

България
Свят
Общество
Редакционни коментари
Имена
Седмичната
Спорт

Бизнес

Компании
Стоки и продажби
Предприемач
Финанси
Имоти
Медиа и реклама
Технологии и наука
Моят капитал
Външни анализи

K:PRO бизнес зона

Анализи на индустрии
КАПИ финансова информация за фирми

Класации

K100
K50
K10
Гелард

Light

Тема
Лица
Неща
Места
Мода
POST-IT
Ревю
Днес от Light

Мултимедиа

Интерактив

Дебати
Анketи
Вашите теми

Блогове

Право
Стор

K:Reader

Капитал
Новият брой
Архив

LIGHT

Новият брой
Архив

Библиотека

Капитал Daily

Новият брой
Архив
Архив Пари
Архив Дневник

Абонаменти

Абонамент Капитал
Корпоративен абонамент
Академичен абонамент
Често задавани въпроси



Абонамент | Активиране с код | Реклама / Advertising | Търсене | Meradon | Мобилен | RSS | Бюлетени | Доклад за проблем | Контакти

Бизнес: Капитал Карieri Бизнес Regal Градът.bg Одит Foton.bg
Новини: Дневник Европа
IT: IDG.BG Computerworld PC World CIO Networkworld
Развлечения: Бакхус LIGHT
На английски: KQuarterly



Фондация "Америка за България" финансира проект на "Икономедиа". Мненията и твърденията, изразени в изданията на "Икономедиа", са резултат от журналистическа дейност и отразяват редакционна позиция и не непременно възгледите на фондацията или на нейните директори, служители или представители. Изданията на "Икономедиа" спазват Етичния кодекс на българските журналисти.

Към мобилната версия на сайта

Капитал спазва етичния кодекс на българските медии
© 1993-2018 Икономедиа АД съгласно Общи условия за ползване **НОВО** Политика за бисквитките **НОВО** Декларация за поверителност **НОВО**
Уеб разработка Икономедиа. Дизайн на Икономедиа и Cog Graphics. Някои снимки © 2010 Associated Press и Reuters. Всички права запазени.
Действителни собственици на настоящото издание са Иво Георгиев Прокопиев и Теодор Иванов Захов.

ШЕС БРОЯ