

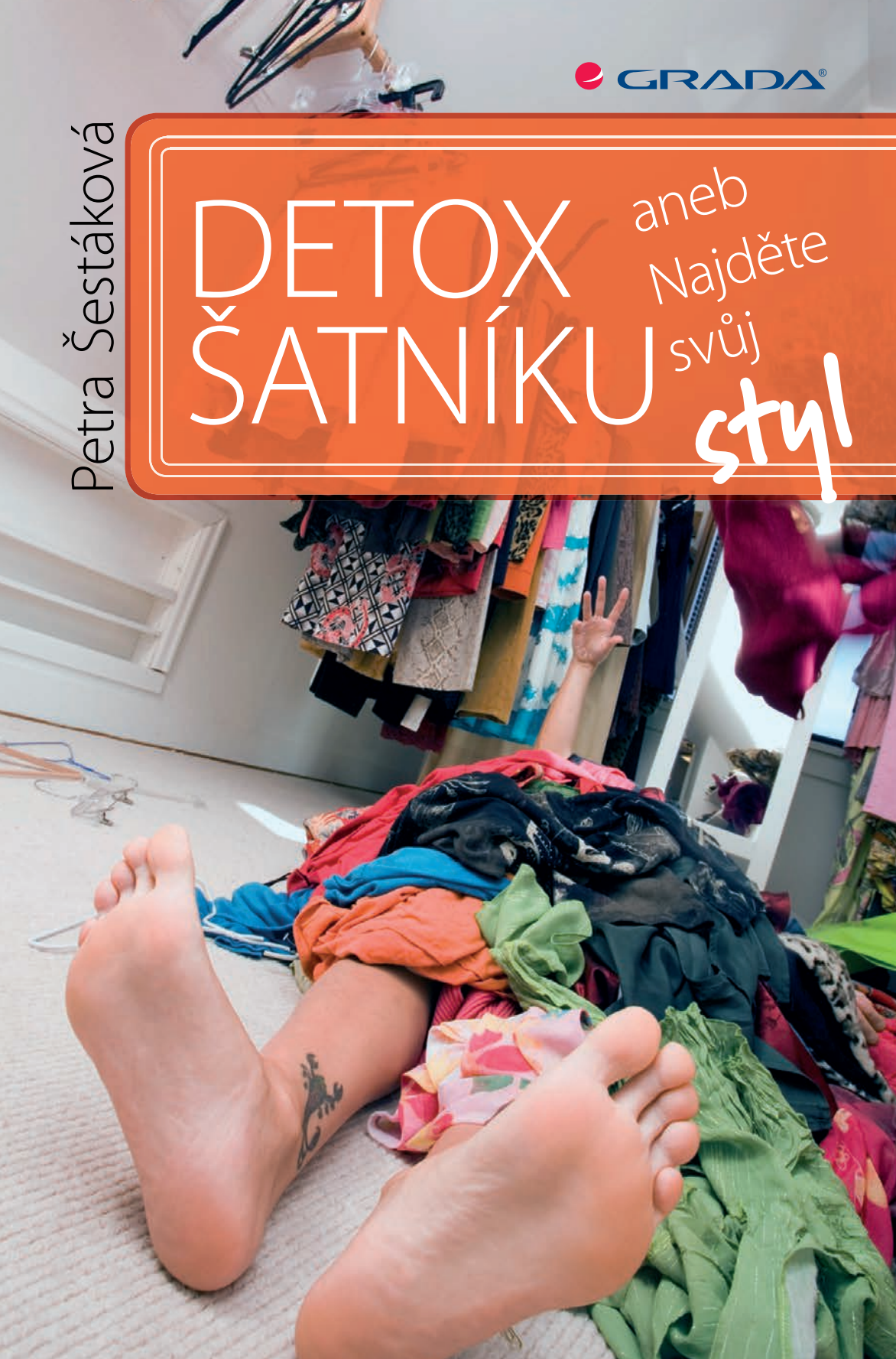
Petra Šestáková

GRADA®

# DETOX ŠATNÍKU

aneb  
Najděte  
svůj

styl





**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

**Chtěla bych tímto poděkovat všem společnostem, které mi do knihy poskytly vybrané fotografie. Jejich názvy budete nacházet u každé fotografie v průběhu čtení. Děkuji moc!**

**Petra Šestáková**

## **DETOX ŠATNÍKU**

**Najděte svůj styl**

---

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5636. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Ilustrátor Vladimír Valenta, www.vivart.cz

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 112

Vydání 1., 2014

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Photo © fotobanka allphoto

**ISBN 978-80-247-5233-4**

---

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

**ISBN 978-80-247-9420-4 (ve formátu PDF)**

# Obsah

Úvod	5
Proč vůbec začít rovnat věci ve skříní	9
Čím začít	13
Najdi svůj styl	25
Co si oblékat doma	33
První krok: drobný cíl	37
Druhý krok: vystěhování celé skříně	43
Skládání oblečení	51
Třetí krok: ukládání do skříně	55
Šatní proměny	59
Čištění, praní, žehlení	63
Boty a kabelky	71
Nové nákupy	79
Práce s novým šatníkem	83
Co si sbalit na víkend	87
Co si sbalit na letní dovolenou	91
Co si sbalit na pět dní	97
Co nosit v kosmetické taštičce	101
Co si sbalit do příručního zavazadla do letadla	105
Co na sebe do letadla	109
Konec a zvonec	111





Když v roce 2008 vyšla moje první kniha *Obrazová příručka o líčení*, ani ve snu by mě nenapadlo, že bude nějaká další kniha. Za těch pár let jsem se v mé profesi posunula dál a získala více zkušeností i v oblasti stylingu.

Velmi často jezdím ke klientkám domů a pomáhám jim tvořit nový šatník. Postupem času mi docházelo, že je to vlastně taková psychologická očištná věc s nádechem duchovna, která je velmi potřebná. Každá žena má nutkání uklízet a organizovat. Některá víc, některá míň. Některá žena sebere odvalu, jde do toho po hlavě hned a na nic nečeká.



Foto: Indeco

Organizace šatníků, skříní a šuplíků je důležitou součástí života. Sama jsem se řadu let zabývala tím svým. Vždy jsem měla sklony k tomu, abych nic neschovávala. Vše, co nepotřebuji, jsem radikálně vyřazovala. Rodiče mi říkali, že jsem takový pročišťovač. A vidíte, teď při mé práci se to náramně hodí. 😊



Foto: Indeco



Foto: Indeco

Díky mé profesi vizážistky a stylistky jsem našla spoustu fíglů, jak si vše správně uspořádat. Řekla jsem si, že když radím ostatním, měla bych začít hlavně sama u sebe. Teď už mám vše dokonale přehledné a svoje pravidla dodržuji poctivě!

Tato kniha vám bude „skvělou zkratkou“ k cíli. Podělím se s vámi o tipy, inspiraci a užitečné kontakty. Vše doplněné ilustračními fotkami nebo nákresey. Občas jsem k tomu přimíchala poznatky a pocity, které jsem sama při pročišťování svých skříní a šuplíků prožívala.

*Petra*

Hodně štěstí!

#### To doporučuji! ✓

Dovolte věcem, které již nepotřebujete, aby vás opustily. Dejte jim možnost, aby se z nich radoval někdo jiný. Váš život se tím radikálně změní. Věřte mi.





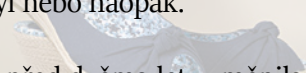
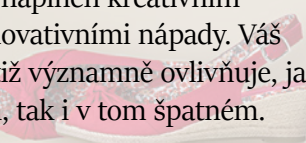




## Proč vůbec začít rovnat věci ve skříní

Podle systému feng-šuej platí jedna věc: uklidíš-li si v bytě, jako by sis uklidil sám v sobě. A přesně to je ten důvod. Rovnáním a zpřehledňováním věcí ve skříní rovnáme a zpřehledňujeme i svůj život. Ranní „starty“ se zkrátí na minimum a zbylou energii a čas budete moci vložit do užitečnějších věcí.

- \* Vaším bytem pak bude **energie** protékat jedna radost (můžete a nemusíte tomu věřit). Vy osobně, ale i vaše návštěvy se budete **cítit lépe** a bude u vás přetrvávat pocit uklizeného, čistého, harmonického a šťastného prostředí.
- \* V bytě nastolíte úplný **přehled** a náhle bude **prostor** naplněn kreativním myšlením a inovativními nápady. Váš domov vás totiž významně ovlivňuje, jak v tom dobrém, tak i v tom špatném.
- \* Rovnáním věcí také zjistíte, do jaké míry se váš **styl** oblékání **změnil**. Už vás třeba nebudou bavit krátká trika, trička s potiskem, bláznivé designy nebo rozevláté sukně. Zjistíte, že máte ráda uhlazenější styl nebo naopak.
- \* Například jste před dvěma lety změnila zaměstnání a odešla pracovat na volnou nohu, vaše oblékání doznalo jistých změn. Nemusíte už nosit tolik konzervativního oblečení a váš šatník se tím pádem trochu **přifouknul**.
- \* Připadá vám, že nemáte dostatek prostoru k tomu, abyste vše přerovнала? Vaše rodina se rozrostla, změnila jste třeba zaměstnání a teď pracujete doma? Zamyslete se nad tím, jestli nepotřebujete o něco **větší byt**.



\* Naučíte-li se srovnávat věci a vracet je vždy na to **správné místo**, pak je velká šance, že to po vás převezmou i vaše děti. Příklady táhnou!

\* Dalším receptem může být přehodnocení a **zbavení** se starých věcí, případně odložení části věcí mimo byt.

\* S jasně postaveným šatníkem už vás nákupy nebudou stresovat a doslova si je užijete. Budete vědět, **co vám sluší**, kde co máte a co přesně potřebujete doplnit nebo obnovit.

\* Budete mít **radost** z výběru oblečení a každý den začnete optimisticky a s lehkostí.

\* Organizací šatníku a věcí, které máme doma, se vlastně také **zdokonalujeme**. Učíme se nelpět na věcech a necháváme je volně procházet životem. Zbavujeme se strachu z toho, co objevíme. Získáme tím svobodu a volnost.

Vyklízení a odstraňování oblečení, které už léta leží ve skříni ladem, přináší obrovský pocit opojení a uspokojení. Je to až neuvěřitelné, jak nás ta potvora strach drží ve své moci. To, že si po několik let schováváte právě tuhle věc, kterou jste nikdy neměla na sobě, je prostě jen iluze strachu. Strach z budoucnosti. Autorka knihy *Zbavte se nepořádku s feng šuej* Karen Kingstonová doporučuje opakovat si při úklidu větu: „Není nebezpečné se něčeho zbavit!“ **A šup s tím pryč!**





Foto: Tchibo



Čím začíná vaření? Nákupem! Přesně takhle to tvrdí pan Pohlreich. Nebuďte proto zbrklí a dobře si vše promyslete. Nejdříve prozkoumejte všechny šuplíky, skříně a police, jestli vám umístění a prostor vlastně vůbec vyhovují.

Zjistěte, jestli nemáte podprsenky namačkané v malém šuplíku a ponožky, které tolik místa nepotřebují a vydrží tlak, si „neválí šunky“ v nadrozměrném fochu. Nebojte se prohodit dosud zaběhlá místa s jinými. Zaměřte se na praktičnost a přehlednost. Pokuste se teď na své věci dívat očima cizího člověka.

+



- \* Popřemýšlejte o nákupu organizérů do šuplíků.
- \* Uvažte, kolik druhů drobností, jako jsou ponožky, máte, a podle toho volte počet a druh boxů.
- \* Pečlivě si přeměřte a poznamenejte šířku, hloubku a délku polic ve skříni či šatně. Pak teprve vyražte na nákup. Není nic horšího, než když zjistíte, že boxík, který vás oslovil cestou domů, o půl centimetru do šuplíku nepasuje.



\* Uvědomte si, co máte ráda a co potřebujete zpřehlednit. Já například zlepšila uložení šperků.

\* Největší neplechu dělají šátky, silonky a punčocháče, plavky, pásy, rukavice, čepice, kabelky a boty.

To doporučuji! ✓

Do šuplíků se hodí organizéry na ponožky a spodní prádlo.

Foto: Tchibo





# Transparentnost nadevše

Kartonové krabice, do kterých není vidět, nefungují tak dobře pro denní věci. Lépe se pracuje s krabicemi, do nichž ihned vidíte.

Do kartonové či látkové krabice si uložte třeba plavky nebo zimní rukavice a čepice.

To doporučuji!



Vše si nezapomeňte pěkně popsat! Využijte popisky ze strany 112.



Foto: Ikea

# Ramínka

Ramínka jsou další z důležitých komponentů vaší skříně.

Rozhodně nevěste věci na **drátěná ramínka**, která zadarmo dostanete z čistírny. Jsou to **ramínka na transport**.

Dlouhodobé zavěšení na příliš **tenká ramínka** způsobí **otlaky** a nevhledné **výdutě** na vaší oblíbené blůzce.

Děláme **nový šatník**, a tak prostoru bude dost i na **krásná široká ramínka**.

To doporučuji! ✓

Nejvíce se osvědčují **dřevěná ramínka** s gumovými zoubky na horní hraně. Nesklouzává z nich žádné oblečení a šířka je dostatečná.

Novým trendem jsou takzvaná **velurová ramínka**.

Jsou povločkována speciálním materiálem, který je dostatečně šetrný k oblečení.



Na **saka**, **bundy** a **kabáty** používám ramínka opravdu **široká**, aby prostor kolem ramen pěkně zpevnila a podpořila.



Pak tu máme ramínka **šetřící prostor**, velkokapacitní, chcete-li. Využívám je hlavně na **kalhoty** a **sukně**. Nejlepší jsou ramínka s kolíčky. Krásně se na ně věší věci, i když jsou skoro obsazená.



Sledujte



Zajímavé tipy, odkazy,  
webové stránky atd.