

VISZKOK  
FRUZZI

*Tedd rendbe  
az életed!*



VISZKOK  
FRUZZI  
*Tedd rendbe  
az életed!*

Viszkok Fruzi: *Tedd rendbe az életed!*

© Viszkok Fruzi, 2021

Szerkesztette: Darida Benedek

Borító- és könyvterv,  
nyomdai előkészítés: lobotworks

Fotó © Rizmajer Antal

A 204. oldalon található kép: Shutterstock

HVG Könyvek, Budapest, 2021

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Szűcs Adrienn

[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-565-107-8

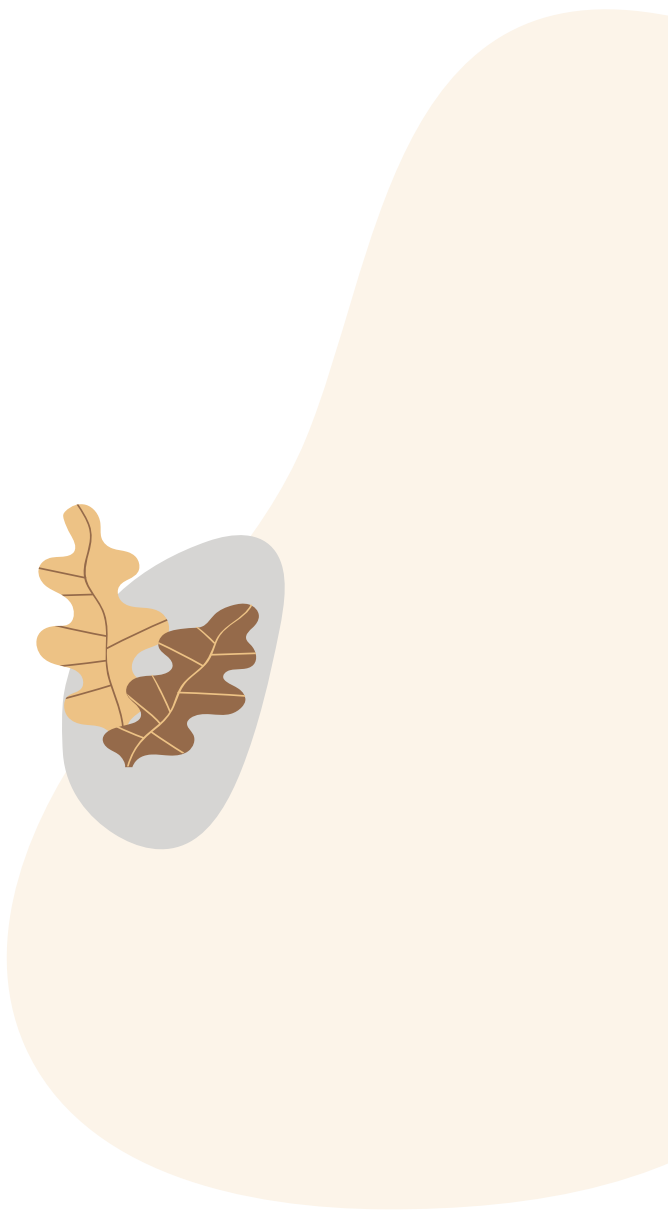
Minden jog fenntartva. Jelen könyvet  
vagy annak részleteit tilos reprodukálni,  
adatrendszerben tárolni, bármely formában  
vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti  
úton vagy más módon – a kiadó engedélye  
nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben  
alapított Magyar Könyvkiadók és  
Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomás: Dürer Nyomda Kft.

Felelős vezető: Aggod István





## TARTALOM

<i>Üdv rendezett életed első napján!</i>	11
<b>I. RÉSZ:</b>	
<b>TEDD RENDBE A KÖRNYEZETED!</b>	19
<b>1. fejezet: Minimalizálj, hogy maximalizálhass!</b>	25
Milyen tárgyaktól válj meg mindenképp?	34
Ruhatár	38
Ruhatárolás	42
Alapruhalista	46
Hogyan vásárolj ruhákat?	48
Mi legyen a felesleges holmikkal?	51
7 napos ütemterv a selejtezéshez	54
10 gyakori hiba szelektálásor	59
<b>2. fejezet: Rendrakás és rendtartás</b>	67
Mindennek legyen meg a saját helye!	68
Csak akkor végeztél, ha el is pakoltál!	73
Takarítási rutin	76
Új dolgok az otthonodban	79
10 szokás a rendezett otthonért	81

A konyha és a menütervezés	88
Alapkészlet a kamrában	90
Tárolás	94
Főzés	95
<b>3. fejezet: Digitális rendrakás</b>	101
<b>4. fejezet: Rendben van a környezeted</b>	109
<b>II. RÉSZ:</b>	
<b>TEDD RENDBE A NAPJAID!</b>	113
<b>1. fejezet: Napi rutin kialakítása</b>	117
Hogyan segítik a rutinok az életedet?	119
A napi rutin kialakítása 5 lépésben	122
<b>2. fejezet: Hosszú távú célok</b>	129
Határozd meg a hosszú távú céljaidat!	131
Találd meg a célokat!	131
Haladj visszafelé!	134
Vizualizációs tábla	136
Valósítsd meg a hosszú távú céljaidat!	137



<b>3. fejezet: Hogyan legyél hatékony?</b>	141
Produktivitási módszerek	144
A pomodoro technika	145
Az Eisenhower-mátrix	146
Edd meg a békát!	149
Braindump	150
Közös fogalomtétel	152
A kiemelkedően eredményes emberek 7 szokása	154
Időrabló szokások	158
<b>4. fejezet: Kiegyensúlyozott élet</b>	169
10 hétköznapi szokás a kiegyensúlyozott élethez	171
Szokáskövető	187
Hozd ki a hétvégéből a maximumot!	194
Vasárnapi szokások	196
Minivakáció	202
Mit tehetsz a kiegészés ellen?	205
A kiegészés kezelése	209
<i>Rendben van az életed</i>	217
<b>Név- és tárgymutató</b>	220



# Üdv rendezett életed első napján!

Az ismerőseim mindig rácsodálkoznak, mennyire összeszedett az életem – legyen szó a fizikai környezetéről, amelyben élek, a napi programok és teendők összehangolásáról, vagy épp a hosszú távú célkitűzéseim eléréséről. És ez nemcsak a látszat, hanem tényleg megteszek minden tőlem telhetőt, hogy tudatosan dönthessek arról, hogyan és mivel töltöm az időmet. Nem szeretem azt érezni, hogy lehettem volna jobb, összeszedettebb, beleadhattam volna több energiát. Ne érts félre, néha én is csak „Jóbarátokat” néznék egész nap a kanapén fekve, vagy a feladataim helyett negyvenperces YouTube-videókat arról, hogyan takarítanak mások. Szerintem ez teljesen rendben van. A cél az, hogy ilyesmi csak ritkán forduljon elő, és egyébként a tőlünk telhető legtöbbet hozzuk ki a napjainkból. Mindez csak úgy lehetséges, ha az életünkben rend van.

A tervezés, szervezés, rendszerezés iránt érzett szeretetem már kiskoromtól elkísér. Gyerekként szívesen játszottam takarítósdit, és gyakran söprögettem fel az udvart patyolattisztára, vagy szedtem össze a lehulló faleveleket. Kisiskolásként még arra is kínosan ügyeltem, hogy az iskolatáskámban szigorúan nagyság és szín szerint sorakozzanak az egyébként makulátlanul becsomagolt könyvek és füzetek. És amikor megkaptam életem első leckeüzletét, úgy éreztem magam, mint egy igazi kis üzletasszony, mert végre feljegyezhettem a bokros teendőimet, hogy soha ne feledkezsek meg semmiről. Emlékszem, olyan kilencéves lehettem, amikor kisajátítottam apukám egyik nem használt filofax telefonregiszterét. Szerintem nálam akkurátusabban még egy kiskamasz sem jegyezte fel azt az összesen öt vezetékes telefonszámot, amit ismertem. Aztán jött a gimnázium, majd az egyetem, és egyre inkább rájöttem: nem is olyan rossz, ha valaki szélsőségesen pedáns és összeszedett. Hamar az osztály strébere lettem, akinek mindig minden házija, beadandója és szorgalmi feladata időre elkészült. Nem bántam különösebben, hogy így alakult, mert úgy éreztem, csak így lehetek igazán elégedett önmagammal. Nyugdíj, azért olyan nem fordult elő, hogy rohantam a tanáríróba, ha becsöngetés után öt perccel a tanár még nem érkezett meg. Azonban mindig tudtam, melyik tárgyból mik az elvárások, és mindig minden tételt pontosan kidolgoztam, ráadásul egy olyan íróasztalon, amelyen a könyvek tökéletes sorrendbe állítva sorakoztak. Népszerű tini lehettem, gondolhatod! Jó-jó, tudom, néhány ember szemében mindez talán már túlzás. Ugyanakkor összeszedettségem mellett a szórakozást és a kikapcsolódást is nagyon fontosnak tartottam.

Gimnázium alatt kezdtem el írni a blogomat, ami hobbiként indult, de azért mindent beleadtam. Eleinte még csak két olvasóm volt – közülük az egyik nagy valószínűséggel én magam lehettem, az iskolai számítógépről –, de már akkor is pontosan megtervez-

tem és beosztottam előre a tartalmakat. Annak ellenére, hogy még senki nem követett, részletes ütemtervem volt arról, mikor, mit szeretnék elkészíteni, milyen lesz a szöveges tartalom, és hogyan, milyen beállításokat használok majd a bejegyzéshez tartozó fotókhoz. Egyszerűen szeretek mindent úgy véghez vinni, hogy utólag ne legyen az az érzésem, több energiát is befektethettem volna. Az egyetem elején indítottam el a YouTube-csatornámat, ami kezdetben kizárólag szépségápolással foglalkozott. (Ekkoriban kezdett el érdekelni, milyen lehet az élet a szépségiparban a tinimagazinokhoz ajándékba járó, mobiltelefon formájú szájfényeken túl.) Az évek során aztán folyamatosan fejlődtem, bátrabb lettem, megtaláltam a hangom, és egyre több témában készítettem tartalmakat. Azt szoktam mondani, hogy a csatornámon minden elfér, ami engem érdekel – ezért is viseli a nevemet. Miután feltöltöttem az első videóimat a rendszerezés, tervezés témában, és láttam, milyen sokakat foglalkoztatnak ezek a kérdések, nem volt megállás. Észrevettem, hogy sok dolog, ami nekem magától értetődő, rengeteg embernek nagyon hasznos útmutatásként szolgál. Szép lassan elkezdtem egyre jobban elmélyülni a témában, és a mai napig bújom az életvezetéssel és önfejlesztéssel kapcsolatos könyveket, videókat, podcastokat. Nagyon érdekel ugyanis, hogy egyszerű módszerekkel, hétköznapi szokásokkal miként tudunk fejlődni, hogy minél eredményesebbek legyünk, és közben kiegyensúlyozottak maradjunk.

Készítettem videót arról, milyen szokásokkal tarthatod mindig rendben az otthonod, hogyan érdemes takarítani, és miként frissítheted fel a ruhatáradat, hogy csak olyan holmikat tartalmazzon, amiket szeretsz. Azt is bemutattam, milyen naplózási és tervezési technikákat használok a kézzel készített határidőnaplómban. Volt szó halogatásról, produktivitási tippekről, és azokról a szokásaimról is, amelyek hasznomra vannak a haté-

kony hétköznapokon. Ezeket a videókat készítem el mindig a legnagyobb lelkesedéssel, mert a visszajelzésekből azt érzem, hogy tényleg segítek másoknak. Nagyon jó érzés, hogy egy tízenöt perces videóval motiválhatok valakit a rendrakásra, vagy arra, hogy jobban ossza be az idejét. Ugyanakkor egyre határozottabban tudtam, hogy szeretném átfogóbban körüljárni a témát, és egy könyvben összegyűjteni mindazon hasznos trükköket és jól működő módszereket, amelyek az évek során nekem beváltak. Hatalmas könyvrajongóként és önkéntes, internetes olvasás-népszerűsítőként hiszem, hogy egy könyv sokat segíthet gondolkodásunk megváltoztatásában, hiszen olvasás közben jóval mélyebben rögzülnek és tovább velünk maradnak az új ötletek és gondolatok.

Ezzel a könyvvel segíteni szeretnék rendbe tenni az életed, és ehhez két fő területre fogunk összpontosítani. Egyrészt a szó szerint vett rendrakásra, amely során a fizikai környezetet vesszük górcső alá. Ugyanis, még ha nem is veszed észre, közérzetedre és hatékonyságodra alapvető hatással van az a közeg, amelyben élsz. Ha soha nem találsz meg semmit, szinte megfulladsz a felesleges holmiktól, és képtelen vagy az állandóan halogatott házimunkák végére érni, káosz vesz körül, ami megakadályozza, hogy rend legyen a fejedben, és ez stresszhez és időpazarláshoz vezet. Tudom, ritka a hozzám hasonló aszkéta beállítottságú ember (na jó, csak mások szeretnek minket így felcímkézni, igazából nem vagyunk aszkéták), akik élvezik a rendrakás és takarítás folyamatát. Ám ha tudod, hogy mind ezeket a tevékenységeket azért végzed, mert megkönnyíted velük az életed, máris motiváltabb leszel, igaz? Segítek a gondolkodásodat ebbe az irányba terelni, hogy megtanuld eldönteni, milyen holmikra van valóban szükséged, hogyan tárolhatod ezeket praktikusán, és miként lesz mindig rend és tisztaság az otthonodban. Nincs több kínos, váratlan látogatás, amikor öt