

31 DE IDEI pentru mai mult confort ACASĂ

"Home isn't a place, it's a feeling."





În această perioadă de stat **acasă**, acordăm mai multă atenție spațiului în care locuim. Poate avem nevoie să-l adaptăm ca să ne servească și de birou sau vrem să-l transformăm ca să fie mai relaxant pentru timpul liber.

CONFORTABIL

Înseamnă pentru fiecare dintre noi altceva. Locuințele noastre arată diferit. Personalitățile, vârstele și preferințele celor care stau împreună sunt diverse.

Am strâns în acest eBook **31 de idei** prin care ne putem face casa un spațiu mai pe sufletul nostru, care să ne încarce bateriile cu energie și să ne ofere siguranță și confort.

Te încurajez să aplici ce ți se potrivește din aceste recomandări și să te bucuri de timpul petrecut **acasă**!

Cu drag,
Andra :)



1. PORNEȘTE DE LA CE AI ȘI FII RECUNOSCĂTOR.

E ușor să răsfoiești fotografiile de pe Pinterest sau Instagram și să te întristezi că nu ai o casă atât de asortată cum vezi acolo, cu mobilă șic, o bibliotecă-gigant sau ferestre cât camera.

În schimb, arată-ți **recunoștința** pentru locuința în care stai și încearcă să o faci mai confortabilă cu ce ai la îndemână, atât cât poți, fără să ai pretenția unei case „perfecte”.

2. SCOATE FARFURIILE “BUNE”.

Avem tendința să păstrăm **vesela frumoasă** pentru musafiri, pentru ocaziile speciale sau pentru moștenitori. Hai să nu mai lăsăm farfuriile sau bolurile preferate abandonate în spatele dulapului, ci să le folosim! Poate nu zilnic, dar măcar de câteva ori pe săptămână să ne bucurăm de ele.

Scoate suporturile de farfurii, fețele de masă, cănile cumpărate din vacanțe și paharele alea elegante și **oferă-ți un răsfăț la masă!**

3. ARANJEAZĂ LUCRURILE PE CATEGORII.

Dacă fiecare lucru are un loc al lui, alături de alte obiecte din aceeași categorie, vei ști imediat de unde să-l iei când ai nevoie de el. Așadar, grupează într-un loc **lucrurile cu scop similar** (reviste, oje, medicamente, baterii etc.). Așa nu te vei mai trezi când vii de la cumpărături cu 3 becuri că mai aveai 10 de același fel, doar că uitasei de ele.

4. ADU NATURA LA TINE ACASĂ.

Verdeața însuflețește o cameră și o face **mai primitoare**.

Folosește **plante la ghiveci** ca să înviezi un colț din locuință sau să conturezi spațiul tău de relaxare. În plus, plantele curăță aerul și... arată minunat în poze :D. Bonus, poți planta chiar tu florile, dacă ți se pare o activitate relaxantă.

Dacă ești o persoană practică sau pasionată de gătit, ia-ți ghivece cu **plante aromatice**.

Dacă ești ca mine, adică un “criminal în serie” când vine vorba de orice e verde, poți să iei în calcul **ghivecele cu plante artificiale** (însă neapărat să arate cât mai aproape de varianta naturală).





5. ELIMINĂ OBIECTELE DE CARE NU MAI AI NEVOIE ȘI NU-ȚI MAI PLAC,
pentru a câștiga spațiu.

Alege o metodă de sortare (declutter) și aplic-o. Te poți inspira de [aici](#).

Despre experiența mea cu metoda Marie Kondo am scris în [acest articol](#).

Citește și [De ce să renunți la lucrurile inutile?](#)

6. FOLOSEȘTE CUTII SAU LĂDIȚE PENTRU A DEPOZITA LUCRURILE.

Cel mai simplu mod de a „ascunde” jucării, accesorii sau alte mărunțișuri este să apelezi la **o cutie**. Sau mai multe, caz în care e de preferat să aibă toate același design, aceeași culoare sau să fie cumva “înrudite”, ca să nu accentueze sentimentul de haos.

Pont: Dacă ai cutii obișnuite de pantofi, le poți da un aspect unitar îmbrăcându-le pe fiecare într-o hârtie simplă de împachetat cadouri.





7. SPALĂ VASELE IMEDIAT DUPĂ CE LE-AI FOLOSIT.

Chiuvea plină cu farfurii murdare sau bucătăria cu alimente întinse peste tot nu e o priveliște prea relaxantă. După ce ai terminat de gătit sau de mâncat, clătește imediat vasele. Ia-ți un detergent de vase cu miros plăcut, bucură-te de apa caldă pe mâinile tale și de senzația de curățenie de după.



8. LASĂ UNELE ZONE LIBERE.

Nu e nevoie să acoperi cu obiecte fiecare centrimetru pătrat din bibliotecă, din rafturi sau dintr-o cameră. Lasă spații libere din loc în loc. Plus că așa va fi mai ușor să faci curat ;)



9. PROFITĂ DE BECULEȚELE DE CRĂCIUN ȘI ÎN RESTUL ANULUI.

Instalația luminoasă pentru sărbători este perfectă ca să crezi o **ambianță romantică și cosy** în orice cameră (inclusiv în baie). Sau o poți pune într-un borcan, alături de conuri de brad și flori uscate (potpourri), pentru o decorațiune simplă și de efect.

10. ARANJEAZĂ PE O TAVĂ OBIECLELE MICI DE PE MASA DE CAFEA.

11. DECOREAZĂ-ȚI LOCUINȚA CU OBIECTELE PREFERATE.

Nu e musai să cumperi accesorii speciale ca să-ți decorezi casa. Folosește cu încredere cărțile pe care le iubești, cutii metalice elegante, ceainice, suveniruri din vacanțe, lumânări etc. ca să-ți personalizezi spațiul propriu.

12. APELEAZĂ LA UN COVOR DE EFECT,

care poate schimba complet aspectul camerei.

Măsoară atent dimensiunile locului unde îl vei așeza și compară-le cu ale covorului, ca să nu ai surprize neplăcute.

13. ȚINE LA ÎNDEMÂNĂ O CUTIE A... DEZORDINII,

unde să “arunci” ce nu poți așeza la loc pe moment.

Cel puțin o dată pe săptămână sortează obiectele care se adună acolo și pune-le la locul lor. Nu aștepta să se umple!





14. FOLOSEȘTE PERNELE CA DECOR.

Viu-colorate sau în nuanțe pastelate, calde, **pernele** te invită să te așezi și să te relaxezi. Le poți pune pe canapele, fotolii sau chiar pe jos. Nu exagera, totuși. :)

O idee este să cumperi fețe de perne diferite, pe care să le schimbi la anumite intervale de timp și astfel transformi foarte ușor ambianța dintr-o cameră întreagă.

15. EXPUNE O DECORAȚIUNE ȘIC.

O poți cumpăra de-a gata sau o poți crea tu, dacă te pasionează proiectele DIY. Folosește lumânări, flori uscate, pietricele, pene, cristale sau brățări, puse într-un bol, într-o ceașcă de porțelan, pe o farfurie sau o tavă frumoasă. Inspiră-te din filosofia scandinavă **hygge**, de exemplu.

16. ÎNCONJOARĂ-TE DE MIROSURI PLĂCUTE.

Adică de aroma unei tarte cu mere și scorțișoară scoasă de curând din cuptor sau de **lumânări parfumate**. Câteva shop-uri de unde poți cumpăra lumânări parfumate din ceară de soia găsești **aici**. O alternativă sunt odorizantele pentru cameră sau bețișoarele parfumate, însă asigură-te că sunt de calitate și nu conțin substanțe care mai mult încarcă aerul.

17. ÎNLOCUIEȘTE BECURILE CU LUMINĂ RECE CU UNELE CU LUMINĂ CALDĂ.

Alternativ, poți folosi o lampă simplă cu abajur, de podea, o veioză sau un alt corp de iluminat care să dea lumină plăcută. Ai grijă doar să se potrivească bine cu stilul locuinței tale.



18. CREEAZĂ-ȚI UN COLȚ DE RELAXARE.

Poate fi o măsuță cu uleiuri parfumate și un fotoliu comod, o zonă cu produse de îngrijire pentru mini-spa acasă, pentru hobby-ul tău sau un raft cu amintiri dragi. Important e ca atunci când te afli acolo, să **simți că-ți reîncarci bateriile**.

19. ADD SOME FLUFFYNESS.

Alături de perne, **texturile pufoase** ale păturilor te vor face să te simți mai confortabil în spațiul de relaxare. Poți alege o pătură simplă, într-un ton neutru, dacă ai deja multe culori în cameră.

20. ALOCĂ UN SPAȚIU PENTRU CATALOAGE PROMOȚIONALE ȘI PLIANTE

Sau, și mai bine, nu le lua cu tine în casă. Sortează-le pe loc, când le găsești în poștă și aruncă-le pe cele care nu te interesează.

21. MUTĂ MOBILA.

Dacă este posibil, schimbă locul unor obiecte de mobilier, ca să dai un suflu nou camerelor. Măsoară dimensiunile mobilelor și fă înainte o schiță, ca să nu te trezești că nu se potrivesc și ai muncit degeaba.

22. FOLOSEȘTE O EȘARFĂ MAI GROASĂ ca să decorezi canapeaua sau fotoliul.

23. OPTEAZĂ PENTRU FACTURI ÎN FORMAT ELECTRONIC.

În acest fel scapi de hârtiile care se adună și îți aglomerează inutil casa.





24. DECOREAZĂ-ȚI PETREȚII CU FOTOGRAFIILE PREFERATE.

Pentru a le expune, poți folosi **rame obișnuite** sau **tablete de adeziv patafix**, care au avantajul de a fi ușor de lipit și dezlipit.

25. PĂSTREAZĂ ORDINEA ÎN SPAȚIUL DE LUCRU.

Un spațiu ordonat, cu cât mai puține obiecte, te ajută să te concentrezi și să ai **o atenție sporită**. Așadar, în locul de unde muncești la laptop, este de preferat să nu ții elemente care să te distragă. Fă-ți ordine pe birou de fiecare dată după ce termini lucrul.

Pe de altă parte, dacă lucrezi la ceva creativ, un spațiu cu multe obiecte îți poate stimula **imaginația și fluxul de idei**.

În concluzie: **ordine și minimalism** când e vorba de concentrare, **haos plăcut** când faci o activitate creativă și vrei să generezi soluții noi.



26. ALOCĂ UN SPAȚIU PENTRU HAINELE PE CARE LE-AI PURTAT, dar nu sunt încă murdare.

Ca să nu stea aruncate pe unde apucă, pune-le într-un cuier sau pe un suport de haine cu umerășe (stender).

27. FĂ UN WISHLIST

cu lucrurile pentru casă pe care vrei să le cumperi, dar de care nu ai absolută nevoie.

Așteaptă câteva săptămâni sau o lună înainte de a face noua achiziție.

28. AȘAZĂ LA VEDERE VAZE CU FLORI SAU CRENGUȚE VERZI.

Nu ai nevoie neapărat de vaze propriu-zise; borcanele sau sticlele vechi sunt la fel de potrivite.

29. SCHIMBĂ-ȚI DRAPERIILE/ PERDELELE.

Perdelele sunt un alt accesoriu care transformă imediat aspectul unei camere, așa că analizează mai multe modele și vezi ce s-ar potrivi.



30. APLICĂ UN STICKER DE PERETE.

Dacă vrei să decorezi pereții unei încăperi fără să dai găuri pentru suporturi de tablouri, apelează la stickere autocolante. Există multe modele de autocolante, cu mandale, citate, animale, plante, obiecte, forme geometrice, așa că sigur vei găsi unul potrivit pentru locuința ta.

Verifică dimensiunile și ai grijă ca peretele să nu pară prea încărcat.

31. FOLOSEȘTE O OGLINDĂ

(sau mai multe) ca decor. Va deschide spațiul și va echilibra lumina din cameră.

GÂND DE FINAL

Elimină neesențialul și concentrează-te pe ce este important pentru tine și pentru cei cu care locuiești.

Indiferent că apreciezi stilul minimalism, boem, modern sau ești adeptul unui decor colorat, găsiți o cale de mijloc, astfel încât fiecare să se simtă în largul lui **acasă**.



Îți mulțumesc că ai citit acest ebook!

Sper că ți-a fost de folos :)

Dacă vrei să-mi împărtășești impresiile tale, mă găsești la
contact@zambetsisanatate.ro

WWW.ZAMBETSISANATATE.RO



© **Andra Calenic**, aprilie 2020

Acest material poate fi distribuit liber, cu
condiția să i se păstreze integritatea.

Fotografii: Canva.com, Pexels.com

