

W domu
**MADAME
CHIC**

*Jak urządzić
przytulne
mieszkanie
i celebrować
codziennosc*



**JENNIFER L.
SCOTT**



JENNIFER L. SCOTT

W domu
MADAME
CHIC

PRZEŁOŻYŁA
Anna Sak

WYDAWNICTWO LITERACKIE



Dla Gary'ego i Soni Evansów

Szyk. Co to takiego?

Co to jest szyk? Szyk to uczucie. Stan umysłu. Sposób życia i sposób bycia. Każdy z nas widział osoby, które są *chic*: świetnie ubrane, doskonale świadome swojego stylu. Ale przecież nie chodzi tylko o ubiór, prawda? Osoby, które są *chic*, roztaczają wokół siebie aurę tajemniczości. Sprawiają wrażenie zadowolonych z czegoś, ale z czego? Trudno to sprecyzować. Ich szyk wydaje się niewymuszony, jak gdyby wdzięk, z jakim przechodzą przez każdy dzień, towarzyszył im od urodzenia.

Patrząc na takich ludzi, zastanawiamy się nieraz, czy mają bałagan w salonie albo czy codziennie pod wieczór zachodzą w głowę, co zrobić na kolację. Albo czy tak samo jak my nie znoszą opróżniać zmywarki. Kurczę, jaki idealny manikiur! Czy tacy ludzie w ogóle zmywają naczynia?

Niektórzy zapewne nie. Ale co z resztą? Szyk nie ma nic wspólnego z pieniędzmi. Nie wszyscy, którzy są *chic*, są bogaci i nie wszyscy bogaci są *chic*. Można to zaobserwować na przykładzie programów typu *reality show*. Widzimy zamożną kobietę z perfekcyjną fryzurą, ubraną w najnowsze ciuchy znanych projektantów. Ma ogromną wille, samochód sportowy oraz tę magiczną różdżkę – sławę. Lecz połączenie jej negatywnego nastawienia do życia, kompleksów i braku dobrych manier sprawia, że wygląda – jak by to rzec? – niczym piękność w opałach. Taka osoba nie ma w sobie „tego czegoś”. Przed nią jeszcze długa droga i czeka ją poro pracy.

Bycie *chic* nie ma nic wspólnego ze stanem konta bankowego ani z tym, gdzie mieszkasz, pracujesz czy z kim jesteś w związku. Nie ma też nic wspólnego z marką twojego samochodu ani z metkami przy twoich ubraniach. Szyk to stan ducha. A także coś, co każdy może w sobie pielęgnować. Właśnie: każdy.

Możesz być *chic*. Możesz prowadzić piękne, twórcze i pełne pasji życie. Możesz kroczyć przez każdy dzień z wdziękiem i świetnie się prezentować. Możesz odnaleźć w życiu szczęście, nawet jeśli nie wszystko wygląda dokładnie tak, jak to sobie wymarzyłaś. Jeśli przywykłaś do chaotycznego, zdezorganizowanego i mało szykownego życia, nie dręcz się tym. Twoja odmienność wcale nie musi tak wyglądać.



W mojej pierwszej książce, *Lekcje Madame Chic. Opowieść o tym, jak z szarej myszki stałam się ikoną stylu*, przedstawiłam madame Chic i jej fenomenalną paryską rodzinę. Sekrety wyrafinowanego życia, które poznałam dzięki nim, stały się dla mnie życiową inspiracją i otworzyły przede mną zupełnie nowy świat. Po tych błogich, bez trosk miesiącach spędzonych na wymianie studenckiej w Paryżu wróciłam do Ameryki i zanim się spostrzegłam, miałam własny dom i rodzinę, którą musiałam się opiekować. Chciałam kontynuować elegancki styl życia, którego nauczyłam się w Paryżu i stać się kimś na wzór madame Chic. Niestety życie codzienne w rodzinnej Kalifornii nie miało wiele wspólnego z idyllą – ba, było totalnie nieuporządkowane. Co by powiedziała madame Chic na widok mojej sypialni, naszego salonu albo tylnych siedzeń mojego samochodu? Ponieważ moja mentorka została we Francji, musiałam sama poszukiwać istoty tego, co się nazywa „dobrym życiem”, mając rodzinę, dom i mnóstwo obowiązków na głowie. Moje życie, przyznaję szczerze, wcale a wcale nie było *chic*.

Możesz myśleć, że bycie *chic* nie wiąże się w żaden sposób z najbardziej błahymi, prozaicznymi momentami dnia – takimi jak przyrządzanie posiłków, wyjmowanie naczyń ze zmywarki, płacenie rachunków. Cały sekret polega jednak na tym, że te chwile bynajmniej nie są

blahe. *Au contraire*. Są niezmiernie istotne. Naprawdę – jeśli uda ci się zmienić nastawienie do gotowania sosu do spaghetti albo wyboru stroju na kolejny dzień, składania świeżo wypranych rzeczy, nakrywania do stołu albo przeglądania korespondencji, możesz radykalnie odmienić swoje życie. Pokażę ci, jak czerpać przyjemność z tych na pozór prozaicznych czynności, jak przemienić całą tę tłumioną, chaotyczną energię w działanie dające satysfakcję i przyjemność. Kiedy ustalisz plan działania, a jego przestrzeganie wejdzie ci w krew, twój dom będzie funkcjonował sprawniej, a ty nauczysz się cieszyć swoim rozkładem dnia i go ulepszać. Spokój będzie towarzyszył ci także poza domem.

Twój dom jest jak mikrokosmos. Im aktywniej będziesz ćwiczyć dobre życie w domu, tym łatwiej będzie ci przenieść nowe umiejętności do świata zewnętrznego i tym bliżej będzie ci do kogoś na wzór madame Chic. Gdy wszystko w twoim domu zacznie iść gładko, także ty sama będziesz roztaczać aurę niewymuszonego spokoju. Będziesz tracić mniej energii na martwienie się, gdzie zostawiłaś klucze, co ugotujesz na obiad albo jak do licha uporasz się z tym bałaganem w salonie.

Zmieni się twoje nastawienie i będziesz mieć w sobie „to coś” – coś tajemniczego, co tak trudno jest zdefiniować. To *je ne sais quoi* to właśnie szyk.

Je ne sais quoi, czyli co?

Je ne sais quoi. „To coś”. Wszyscy słyszeliśmy to określenie. Opisuje ludzi, którzy „to coś” w sobie mają. Ale co to takiego? I skąd to wziąć? Czy „to coś” to szczupła sylwetka? A może idealny balejaż? Czy „to coś” jest do kupienia? A jeśli sprawię sobie najmodniejsze ciuchy w tym sezonie? Czy zyskam w ten sposób *je ne sais quoi*? Odpowiedź na wszystkie powyższe pytania brzmi: *Non!* A to dlatego, że „to coś” jest nieuchwytnie. Tkwi nie na zewnątrz, lecz w środku. W książce *A Return to Love* Marianne Williamson pisze, że charyzma to „ta iskra w ludziach, której nie kupisz za pieniądze. To niewidzialna energia, która działa w sposób widoczny”. Charyzma, o której mówi Williamson, jest częścią „tego czegoś”. To ta iskierka, ten magnetyzm, które podsycają aurę tajemniczości.

A oto jeszcze jeden sekret, o którym się nie mówi: *je ne sais quoi* wypływa ze spokoju wewnętrznego. To odczuwanie spokoju, kiedy wycierasz naczynia. Kiedy wybierasz sobie ubrania na kolejny dzień albo wyprowadzasz psa. Kiedy uczestniczysz w trudnej rozmowie, próbujesz dotrzymać terminu w biurze, taszczysz zakupy po schodach albo nawet stoisz w korku o piątej po południu. Ludzie, którzy są *chic*, mają „to coś”, a tym czymś jest spokój wewnętrzny.

Spokój ducha to coś, do czego zawsze powinniśmy dążyć. Pozwala on przetrwać każdy dzień bez względu na to, co się dzieje wokół. Gdy już go odnajdziemy, takie błahostki jak bezmyślna uwaga koleżanki z pracy albo przebita opona nie zepsują nam całego dnia. Spokój wewnętrzny pomoże nam zachować przytomność umysłu i dystans do całej sprawy. Inni będą się zastanawiać, jak to możliwe, że idziemy przez życie z takim wdziękiem. Będą się zastanawiać nad „tym czymś”, co w sobie masz, a czego nie potrafisz nazwać. Twój spokój wewnętrzny będzie intrygował i działał jak magnes.

Tylko jak go zachować, kiedy kipi makaron, maluchowi wyrzynają się pierwsze ząbki, starsze dziecko dostało napadu złości, a pies przed chwilą obsikał zasłony? Nie masz innego wyjścia, jak tylko pozostać *chic*. Serio! Możesz nurzać się w gniewie i rozpacz, ale jaką będziesz mieć z tego korzyść na dłuższą metę? Możesz też wybrać spokój. Odetchnąć głębiej. Załatwiać sprawy po kolei, nie wszystkie naraz, i nie dopuścić, aby cokolwiek – choćby nie wiem jak naglące – napawało cię niepokojem. Jeśli wydaje ci się to niewykonalne, przyjrzyjmy się innemu wyrażeniu używanemu często w odniesieniu do ludzi, którzy są *chic*.

Co znaczy *bien dans sa peau*?

Bien dans sa peau oznacza po francusku „dobrze w swojej skórze”. Ludźmi, którzy czują się *bien dans leur peau*, nie targają wieczne niepokoje i nerwice. Tacy ludzie nie martwią się bez przerwy o to, czy powiedzieli albo zrobili to, co trzeba. Nie próbują bezustannie wszystkich zadowalać i każdemu się podobać. Czują się dobrze sami ze sobą. Cieszą się sobą i doceniają siebie. To też jest spokój wewnętrzny.

Po otworzeniu szafy nie wdajesz się w neurotyczny dialog z samą sobą o tym, jak to musisz zrzucić siedem kilo, zanim zaczniesz dobrze wyglądać w czymkolwiek, ale czujesz się *bien dans ta peau*. Wiesz, że jesteś piękna już teraz, więc wybierasz piękny strój i nosisz go z dumą. Gdy czujesz się *bien dans ta peau*, zmywanie naczyń nie jest przykrym obowiązkiem i nie uwłacza twojej godności. To ważna i wartościowa praca. Cieszysz się nią. Gdy czujesz się *bien dans ta peau*, troszczysz się o domowy budżet, opłacasz rachunki w terminie i zbierasz paragony (ale nie zamartwiasz się stanem swoich finansów). Gdy czujesz się *bien dans ta peau*, nie dajesz się wyprowadzić z równowagi podczas sprzeczki małżeńskiej. Jeśli *je ne sais quoi* to spokój wewnętrzny, to bycie *bien dans sa peau* oznacza stawianie spokoju wewnętrznego na pierwszym miejscu. Teraz możemy wreszcie zdefiniować tę nieuchwytną jakość, jaką jest szyk. Ale gdzie należy go szukać? Na początek potrzebne są dwie rzeczy – zaciekawienie i entuzjazm. Potem trzeba stać się koneserem własnego życia.

Kto to jest koneser?

Słownik definiuje konesera jako „wytrawnego znawcę rzeczy pięknych”. Można być koneserem na przykład muzyki albo wina. Lubię myśleć o sobie jako o koneserce życia. Po raz pierwszy zetknęłam się z tym określeniem w mniej znanym zbiorze opowiadań Agaty Christie pod tytułem *Tajemniczy pan Quin*. Główny bohater, pan Satterthwaite, jest opisany jako koneser. Doskonali wyrafinowany gust we wszystkim – od jedzenia po ubiór. Pasjami obserwuje też innych ludzi i odgaduje, co składa się na ich niepowtarzalną osobowość. Stąd wzięłam pomysł na tytuł mojego bloga – *The Daily Connoisseur*, „Koneserka codzienności”. Skoro (na przykład) można stać się pasjonatem wszystkiego, co ma związek z winami i nauczyć się cenić oraz smakować rozmaite ich odmiany, to dlaczego nie zastosować tej filozofii do wszystkiego, co robimy w ciągu dnia?

Bycie kimś na wzór madame Chic idzie w parze ze stawianiem się koneserem własnego życia. A więc z życiem z pasją oraz umiejętnością doceniania tego, co zwyczajne. Rajcowaniem się wszystkim, co robisz. Patrzeniem na wszystko jak na wyzwanie sportowe i robieniem co trzeba, by nasze życie codzienne było udane. Entuzjazm jest kluczem do stania się *chic* w codziennym życiu. Dzięki niemu będziemy koneserami naszego domowego życia. Zastosujemy to sportowe nastawienie, ciekawość świata i werwę do porannego wstawania, chodzenia spać wieczorem i do tego wszystkiego, co dzieje się między jednym a drugim.

Czy jesteś naprawdę?

Chcesz stać się jak madame Chic, więc postanawiasz dowiedzieć się więcej o tym, jak to zrobić. Wybierasz książki o stylu i urodzie. Czytasz je i starasz się wiązać apaszkę w określony sposób, jeść to czy tamto na śniadanie albo zainwestować w garderobę. Możesz zmienić styl, ufarbować włosy, znaleźć odcień szminki idealnie dopasowany do apaszki. Wszystko to może sprawiać frajdę. A ty faktycznie możesz wyglądać rewelacyjnie. Ale czy jesteś stuprocentowo zadowolona? Czy jesteś *chic*?

No dobrze, może w takim razie potrzebujesz uporządkować swoje życie domowe? Nie ma sensu wyglądać *chic*, jeśli twój dom wygląda jak pobożowisko. Czytasz więc książki o dizajnie i decydujesz się na określoną estetykę wewnątrz. Jedziesz na zakupy i wymieniasz meble na nowocześniejsze. Malujesz ściany. Wyglądasz szykownie i mieszkasz w szykownym domu. Czegóż ci jednak brakuje. Twój piękny, świeżo odnowiony dom codziennie po południu staje się areną walk twoich dzieci, a ty czujesz się bezsilna. Mąż działa ci na nerwy, ponieważ nie potrafi zrozumieć, dlaczego ozdobne poduszki powinny jednak leżeć na sofie. Masz wrażenie, że to wszystko cię przerasta, a przecież codziennie musisz jeszcze wymyślić, co przygotować na kolację. Pod koniec dnia padasz z nóg i nie chcesz nawet myśleć o zaprowadzaniu porządku w swoim już nie tak szykownym domu – ani w swojej głowie.

Tkwisz pogrążona w kompletnej beznadziei. Któregoś popołudnia masz pół godziny, więc idziesz kupić sobie nową pomadkę do ust albo buty, w nadziei, że to poprawi ci nastrój. Przez chwilę jest lepiej, ale euforia nie trwa długo. Nie czujesz się spełniona w domu. Podglądasz swoich znajomych na Facebooku – robią oszałamiającą karierę zawodową i mają takie udane życie prywatne – a potem myślisz o całym bałaganie, jaki cię otacza. A przecież nie tak miało być. Całodzienne sprzątanie? Niekończące się pertraktacje z dziećmi? Kłótnie z mężem? Chciałabyś teleportować się do Paryża i choć przez jedno popołudnie побыć kimś innym. Na przykład tą szykowną kobietą, która siedzi w kawiarni i pogodnie delektuje się życiem.

Na razie jednak rzeczywistość wygląda inaczej. Wpadasz w złość. Przecież zastosowałaś się do wszystkich wskazówek! Radykalnie zmieniłaś styl. Sprawiałaś sobie najmodniejszą torebkę. Zrobiłaś nienaganny balejaż. Kupiłaś te nowe poduszki, które miały być ciekawym akcentem kolorystycznym w salonie. Zatem w czym problem? Dlaczego nie czujesz się *chic*?

Zaczynasz myśleć, że może problem tkwi w środku, w tobie samej. Zaopatrujesz się więc w mnóstwo poradników psychologicznych. Zawarte w nich rady przyprawiają cię o zawrót głowy. Zaczynasz czytać o uważności, o nieuleganiu przymusowi zadowalania wszystkich wokół, o niebraniu wszystkiego do siebie. Dowiadujesz się o medytacji, spokoju wewnętrznym, wdzięczności oraz prawie przyciągania. Wszystko to cię urzeka i wydaje się takie sensowne, kiedy o tym czytasz. Jednak gdy odkładasz książki, wszystko ulatuje ci z głowy. Jak możesz oddawać się sprawom duchowym, kiedy usiłujesz nakłonić dzieci do pomocy w sprzątaniu, a one cię nie słuchają (znowu!)? Jak możesz skupiać się na chwili obecnej, kiedy wolałabyś być gdziekolwiek indziej, tylko nie w pralni? Wiesz, że powinnaś codziennie kultywować postawę wdzięczności, ale to trudne, gdy masz wrażenie, że wasz dom pęka w szwach, a nie stać was na przeprowadzkę do większego.

Kurczę, pasowałoby popracować nad tyłoma sprawami. Nachodzą cię wątpliwości, czy rzeczy takie jak błyszczący albo apaszka są w ogóle istotne, gdy próbujesz kultywować spokój wewnętrzny. Czy styl ma jakiegokolwiek znaczenie? Nie masz zamiaru dłużej zadowalać wszystkich, zgadza się? Dlaczego w takim razie potrzebujesz się stroić, żeby zrobić wrażenie na ludziach? Wiesz, że powinnaś pozbyć się z domu niepotrzebnych rupieci (czytałaś o tym w książce o feng shui), ale jak się do tego zabrać bez wpadania w popłoch? Czy można przetrwać dzień, nie czując wstrętu do mnóstwa rzeczy, które ma się do zrobienia?

Jeśli jeszcze nie zgadłaś – piszę o sobie. Stawiałam sobie te pytania przy wielu okazjach. Ośmielam się jednak przypuszczać, że wiele z tego, o czym piszę, jest ci bliskie. Poradniki dotyczące stylu podają mnóstwo pomysłów związanych z modą i urodą. Poradniki wnętrzarskie podpowiadają, jak zaprowadzić porządek w domu i ulepszyć wystrój. Poradniki psychologiczne doradzają, jak za pomocą medytacji wyciszyć swój wewnętrzny zgiełk. Tylko jak u licha ma te zasady stosować w swoim realnym, chaotycznym życiu codziennym zajmująca się domem mama trójki dzieci albo kobieta, która spędza w biurze dziewięć godzin dziennie i dojeżdża godzinę do

pracy? Jak te koncepcje mają się do jej życia? Jak ma pracować nad swoim wnętrzem, wyglądać olśniewająco na zewnątrz, każdego dnia podolać niekończącym się obowiązkom – sprzątać, pracować, wychowywać dzieci i gotować – nie zatracając się w tym wszystkim? Nie tylko „jakoś przez to przebrnąć”, ale znaleźć w tym spełnienie?

Ta książka pomoże ci zbudować pomost między teorią a praktyką. Omówimy w niej z pozoru płytkie tematy – na przykład wybór stroju na kolejny dzień – jak również te głębsze, jak spokój wewnętrzny oraz uważność (*mindfulness*). O medytacji opowiem tuż po podaniu wskazówek, jak pozbyć się niepotrzebnych gratów. Ponieważ wszystko się ze sobą łączy. To nasze życie i musimy je nie tylko przeżywać, ale celebrować. W całej rozciągłości! Nie ma nic niestosownego w radości na myśl o wypróbowaniu nowego przepisu na ciasto i rozłożeniu najlepszego obrusu. Ani w dbałości o to, jak się wygląda na co dzień i w noszeniu pięknych ozdób. To wszystko jest celebrowaniem życia. Im bardziej świadomie przeżywamy swoje doświadczenia, im głębszy spokój wewnętrzny kultywujemy, im jesteśmy uważniejsi, tym bardziej żyjemy tak, jak żyć się powinno: celebrując każdą chwilę, robiąc wszystko z miłością i oddaniem. Odnajdywanie boskiego pierwiastka w każdym aspekcie życia zaczyna się w domu. Właśnie dlatego rady, jak zachęcić rodzinę do zasiadania do wspólnej kolacji, mogą znaleźć się na tej samej stronie co ćwiczenia pomagające osiągnąć spokój wewnętrzny. Bo widzisz, jedno i drugie idzie w parze.

Madame Chic w nowym wcieleniu

Kiedy mieszkałam u madame Chic w Paryżu, nie mogłam wyjść z podziwu, jak można być tak doskonale poukładanym dzień w dzień. Nic w jej wyglądzie nie wskazywało na to, że wysiła się, by osiągnąć taki efekt. Jej styl wydawał się naturalny – od ciemnokasztanowych, równo przyciętych włosów po spódnicę o linii A i czółenka na niskim obcasie. Nigdy sobie nie odpuszczała i nie biegała po domu w spodniach od dresu i z rozwichrzonymi włosami. Każda chwila była dla niej sposobnością do medytacji nad pięknem: od dobierania stroju po gotowanie obiadu. Nie mogłam oprzeć się wrażeniu, że była taka od zawsze. Licho wie, czy to prawda, ale madame Chic czuła się tak dobrze w swojej skórze, a dbanie o siebie przychodziło jej tak naturalnie, że zdawało się, iż elegancja nic jej nie kosztuje.

Jak wiemy, madame Chic była mistrzynią w podtrzymywaniu aury tajemniczości. Robiła to, co robiła, nie tłumacząc się z tego (i wyglądała przy tym na niewiarygodnie szczęśliwą!). A ja, naiwna studentka, nie interesowałam się zbyt, jak udawało jej się prowadzić dom w tak dobrym stylu. Bardziej ciekawiło mnie, do którego z paryskich nocnych lokali wybierzemy się następnego dnia z przyjaciółmi. W efekcie dziesięć lat później musiałam mocno wyteżać pamięć, żeby dojść do tego, jak madame Chic to wszystko robiła.

Pamiętam, że wstawiała wcześniej niż pozostali domownicy, żeby przygotować śniadanie. Pranie robiła zawsze w ten sam dzień tygodnia i sprzątała według własnego systemu, od którego rzadko odstępowała. Lubiła kupować świeżą żywność i traktowała codzienne wyprawy do sklepów jako rodzaj aktywności fizycznej. Wiem też, że nigdy nie zostawiała bałaganu w kuchni i zawsze doprowadzała do końca wszystko, co zaczęła robić. Ale skąd czerpała motywację? Nigdy nie sprawiała wrażenia zgorzkniałej ani sfrustrowanej domowymi obowiązkami. Odnosiłam wrażenie, że są one dla niej prawdziwą przyjemnością.

Jednak moje doświadczenie młodej mamy mieszkającej w Kalifornii musiało różnić się od życia madame Chic – tylko w jaki sposób? Czułam, że nie wszystko, co sprawdzało się u niej, sprawdziłoby się w moim wypadku i vice versa. Na przykład prawdziwa madame Chic przypuszczalnie zbyłaby moje gadanie o medytacji i feng shui (choć madame Bohemienne

pewnie nie). Poza tym, nawet z nowo nabytymi paryskimi manierami, w głębi duszy pozostałam kalifornijską dziewczyną. Jak mogłam przeszczepić to, co tak uwielbiałam w swoim europejskim doświadczeniu, na grunt amerykańskiego życia?

Dowiesz się znacznie więcej o mojej, często pełnej wertepów, drodze do dobrego życia z anegdotek, które przytoczę w tej książce. Odkryłam, że aspekty bycia *chic* związane ze stylem nie dotyczą sedna tego, co znaczy, satysfakcjonujące życie. Przekonałam się, że każdy – nawet zaharowane matki zajmujące się domem – może być szczęśliwym. Spokój pochodzi z wewnątrz, działa także w domu i towarzyszy ci przez cały dzień, obejmując tych, z którymi się spotykasz i wzbogacając twoje życie na najbardziej niesamowite sposoby.

Ta książka składa się z dwóch części: *W twoim domu* oraz *Codziennie przyjemności*. W *twoim domu* przyjrzymy się temu, jak zaprowadzić porządek u siebie w domu i na nowo go pokochać. Ta część proponuje zupełnie odmienne od przyjętego podejście do organizowania przestrzeni i pozbywania się rupieci; wprowadza do tych czynności element przyjemności i spokoju. Rozprawia się z umysłowymi blokadami, niewłaściwymi postawami oraz głębszymi powodami, dla których w naszych domach panuje nieład.

Druga część książki, *Codziennie przyjemności*, dzieli się na trzy podrozdziały: o przyjemnościach poranka, przyjemnościach popołudnia oraz przyjemnościach wieczoru. Tutaj zagłębiamy się w detale, z których składa się nasz dzień i które mają dla nas ogromne znaczenie i sens, choć nikt o nich nie mówi. Zajmiemy się wszystkim, od momentu kiedy się budzimy, po przygotowanie śniadania na następny dzień. Takie szczegóły mogą zmienić nasz dzień z irytującego w całkiem przyjemny.

Znajdziesz tu mnóstwo porad – możesz wykorzystać każdą z nich albo tylko niektóre. Nie robię wszystkiego, o czym tu wspominam, dzień w dzień, ale w trudniejszych chwilach sięgam po pomysły z tej książki jak po skrzynkę z narzędziami. Życie codzienne bywa chaotyczne i potrafi nieźle dać nam w kość. Ale wcale nie musisz cierpieć z tego powodu. Możesz cieszyć się życiem – w całym jego chaosie i w każdym momencie.

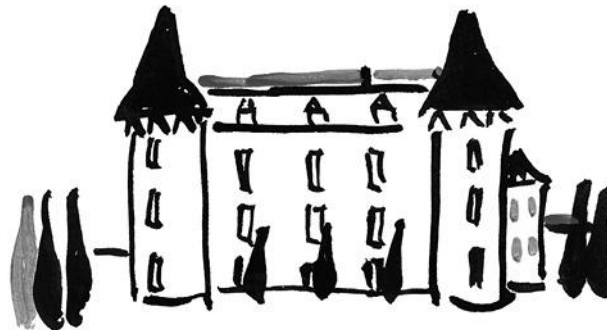
Jesteś gotowa wyruszyć ze mną w tę podróż? A więc w drogę!

Część pierwsza

W TWOIM DOMU

Rozdział 1

FRANCUSKI ŁĄCZNIK



Tradycyjne paryskie mieszkanie rodziny Chic w Szesnastej Dzielnicy było schludne, niezagracone i utrzymane w odświeżająco eleganckim stylu. Mówię „odświeżająco”, ponieważ wcześniej byłam przyzwyczajona do bardzo niezobowiązującego stylu życia. Państwo Chic mieli ogromne okna od sufitu do podłogi, draperie z motywami roślinnymi, wyściełane fotele (choć nie mieli sofy), zabytkowy gramofon, a w jadalni elegancki stół, przy którym co wieczór delektowali się kolacją. Mieszkając u nich, szybko zdałam sobie sprawę, że żyje im się tak dobrze między innymi dlatego, że w domu wszystko działa bez zarzutu. Ich życie domowe było skrupulatnie przemyślane, aż po najmniejszy szczegół. Teraz, gdy sama prowadzę dom i mam dwoje dzieci, umiem docenić bardziej niż kiedykolwiek, jak świetnie zorganizowana była rodzina Chic.

Ale czy tylko *famille* Chic prowadzi doskonale funkcjonujące gospodarstwo? Czy może to w ogóle domena Francuzów? Sądzę, że prowadzenie domu to duma i przyjemność wielu z nich, jedna z licznych radości, jakie niesie ze sobą życie. Umiejętnie prowadzony dom to konieczność. Francuzi znają mały sekret: rozkosznie przyjemne życie domowe jest wstępem do szczęśliwego życia również poza domem.

Moi sąsiedzi w Santa Monica wynajęli na rok swoje mieszkanie pewnej francuskiej rodzinie. Ojciec tej rodziny był wykładowcą uniwersyteckim i przyjechał uczyć w pobliskim college'u. Szybko zaprzyjaźniłam się z jego żoną. Uroczą Emmanuelle była ucieleśnieniem wszystkiego, czego dowiedziałam się o Francuzkach obserwowanych przeze mnie w Paryżu i co w nich pokochałam. Elegancki „paryski bob”? Jest. Nieskazitelna cera? Jest. *No-makeup look*? Jest. Nie chciałabym zrobić z niej chodzącego ideału. Była cudownie utalentowaną kobietą i matką dwóch nastoletnich chłopców, która we Francji robiła karierę w bankowości. Owszem, miała niesłychanie prestiżową pracę, ale opiekowanie się domem traktowała z taką samą powagą jak pracę zawodową i uwielbiała sztukę prowadzenia domu.

Niedługo po przyjeździe do Stanów zaprosiła mnie do siebie na lunch. A właściwie na lunch połączony ze wspólnym gotowaniem. Przygotowałyśmy przepyszną ucztę – sałatka, tarta z pora, gruszki w kremie. Dom Emmanuelle był schludny i doskonale się prezentował. W ciągu roku, który spędziła w Santa Monica, zjadłyśmy razem wiele lunchów. Raz nawet wydała duży uroczysty obiad dla wszystkich swoich nowych amerykańskich przyjaciółek.

W jej amerykańskim domu nie było żadnych rupieci – a przecież w ciągu roku łatwo byłoby zgromadzić ich co niemiara. Stale słychać było szum odkurzacza. Przez otwory wentylacyjne z jej mieszkania do mojego regularnie dolatywały smakowite zapachy. Emmanuelle lubiła prowadzić dom. Owszem, nie pracowała przez rok zawodowo, ale odnosiłam wrażenie, że w swoim paryskim domu była równie wymagającym szefem.

Moi inni parysko-kalifornijscy przyjaciele mają podobne zamiłowania. Zaprzyjaźniliśmy się na przykład z dwojgiem młodych ludzi, których córka urodziła się w tym samym dniu, w którym nasza. Ci nasi przyjaciele również uwielbiają podejmować gości, a nasza znajoma rewelacyjnie gotuje – piecze ciasta i smaży naleśniki nawet przy okazji wspólnych dziecięcych zabaw (ku wielkiemu zadowoleniu mojego męża). Ich dom jest wolny od gratów i szczerze mówiąc – to arcydzieło minimalizmu. A oboje mają bardzo absorbujące prace.

Od moich francuskich przyjaciół nauczyłam się przede wszystkim, że najważniejsze to podchodzić do spraw związanych z domem z pozytywnym nastawieniem. Francuzi czerpią przyjemność z najbardziej prozaicznych czynności. Obowiązki domowe postrzegają nie jako coś przykrego i niewartego ich czasu, lecz raczej jako coś, co sprawia, że żyje im się łatwiej i przyjemniej – szczególnie jeśli mają ciekawą pracę i bogate życie poza domem. To takie *chic*.

Francuzi cenią sobie uporządkowane życie domowe, nawet pośród życiowych dramatów. W pierwszej scenie mojego ulubionego filmu, *Amelii*, widzimy dystyngowanego staruszka, który wrócił do domu z pogrzebu najlepszego przyjaciela. Ciągle w garniturze, roni kilka łez, a następnie, z nieskrywanym żalem, otwiera notatnik z adresami i wymazuje gumką dane kontaktowe swego zmarłego przyjaciela. Uważam tę scenę za żartobliwy komentarz do domowych dziwactw Francuzów. To wzruszający, a zarazem jakże wymowny moment. Notatnik z adresami tego pana musiał być uporządkowany i aktualny nawet w chwilach głębokiego smutku.

W jednej z późniejszych scen Amelia wpada w rozpacz, kiedy przegapia którąś z kolei okazję, żeby wyznać miłość Ninowi Quincampoix. Zamiast zakopać się pod kołdrą w spodniach od dresu i oglądać filmowe szmiry w telewizji, idzie do kuchni upiec swój ulubiony placek ze śliwkami... otarłszy wcześniej łyzy artystycznym gestem zabrudzonych mąką dłoni.

Tak więc w zwykłe dni – podobnie jak i w te niezwykle – weź przykład z Francuzów i spójrz na prowadzenie domu jak na przyjemność. Takie nastawienie, zanim się spostrzeżesz, zmieni cię z roztrzepanej gospodyni w domową boginię.



Rozdział 2

ZAKOCHAJ SIĘ W SWOIM DOMU NA NOWO

W książce *Paryski szyk* Inès de la Fressange pisze: „Mieszkanie paryżanki to jej *château*”. Uwielbiam ten bon mot. Sugeruje, że wcale nie potrzebujemy mieć pałacu, żeby czuć się tak, jakbyśmy w nim mieszkały. Możemy żyć pięknie, gdziekolwiek mieszkamy.

Być może już jesteś zakochana w swoim domu i wiesz, że warto go cenić, ale większość ludzi na jakimś etapie życia przechodzi okres rozczarowania swoim miejscem zamieszkania. To zupełnie naturalne. Taką mamy naturę, że chcemy „przechodzić na wyższy poziom”. Możesz chcieć przeprowadzić się do bezpieczniejszej dzielnicy albo do domu z dużym ogrodem i spełnić swoje marzenie o hodowaniu warzyw. Nie powinniśmy rezygnować z marzeń, ale też nie powinniśmy dewaluować naszego obecnego życia.

Najważniejsze to docenić swoje obecne mieszkanie i umieć rozwinąć tam skrzydła. To może nie być łatwe – wiem o tym z autopsji. Razem z mężem zaliczyliśmy cały wachlarz emocji związanych z naszym miejscem zamieszkania.

Obecnie naszym domem jest utrzymany w śródziemnomorskim stylu szeregowiec w Santa Monica w Kalifornii. Dom ma trzy kondygnacje, z każdej widoczny jest przepiękny puchowiec wspaniały, który co roku na jesień pokrywa się zachwycającymi, różowymi kwiatami. (Mamy szczęście, bo z mieszkań w Santa Monica rzadko roztacza się widok na coś innego niż sąsiedni budynek). Mieszkało nam się tam dobrze przez cztery lata, zanim urodziły się dzieci... a potem wszystko się zmieniło.

Po narodzinach dwójki dzieci zaczęliśmy obsesyjnie myśleć o przeprowadzce do większego domu. Powtarzaliśmy sobie, że „wyrośliśmy” z naszego mieszkania. Wszędzie walały się zabawki. Podwójny wózek musiał stać przy drzwiach frontowych, tarasując przejście. Trzeba było pokonywać mnóstwo schodów z ciężkimi zakupami. Mieszkanie było totalnie zagracone. Chcieliśmy więcej przestrzeni. Ogrodu. Chcieliśmy uciec!

Podczas jednego z naszych rytualnych biadoleń (bo oddawaliśmy im się regularnie) zastanowiłam się chwilę i uświadomiłam sobie, że czuję się zgorzkniała i małostkowa. Czasem warto zadać sobie pytanie, czy to, co robisz, wydaje ci się rozwojowe, czy wprost przeciwnie, i warto posłuchać swojej intuicji. Całe to moje narzekanie na dom wydało mi się szalenie regresywne.

Kiedy jako nowożeńcy natrafiliśmy po raz pierwszy na nasz przyszły dom, byliśmy zauroczeni. Był śliczny i w dodatku mieścił się w cieszącej się popularnością części Santa Monica. Gdy wystawiono go na sprzedaż, zgłosiło się wielu chętnych. My też złożyliśmy ofertę kupna i to nam się udało! Przebiliśmy inne oferty. Nie posiadaliśmy się ze szczęścia. Miał to być nasz pierwszy dom po ślubie.

Przez następny miesiąc, po wpłaceniu zadatku, co wieczór przechodziliśmy koło już-wkrótce-naszego nowego domu, przyglądając mu się z ulicy. Często widywaliśmy wtedy rodzinę, od której go kupiliśmy. Jadała razem kolacje przy otwartych oknach, a gałęzie ogromnego puchowca sięgały do wnętrza domu. Ilekroć domownicy wyglądali na ulicę, przyspieszaliśmy kroku, żeby nie wyjść na podglądaczy. (Później zaprzyjaźniliśmy się z ludźmi, od których kupiliśmy dom – są precudowni).

Przeprowadzka, gdy wreszcie się jej doczekaliśmy, była kluczowym momentem mojego życia. Stałam się panią domu... i to w domu, który był moją własnością! Życie nie mogło bardziej mnie rozpieszczać. Pierwszego ranka obudziłam się wcześniej i zrobiłam kawę w kuchni. Za przykładem naszych poprzedników otworzyłam okno i pozwoliłam gałęziom tego czarownego

puchowca sięgnąć do środka. Chwilę później wydarzyło się coś bardzo niezwykle. Wiewiórka – którą razem z moimi córkami nazwałam później panem Wiewiórem – wskoczyła na żeliwną skrzynkę na kwiaty i przycupnęła na parapecie za oknem. Był to magiczny moment. Zastanawiałam się, czy zwierzątko nie wejdzie do kuchni. Tak mnie to rozemocjonowało, że miałam ochotę zaprosić je na herbatę! Było niczym dobry omen, cudowne powitanie w nowym miejscu.

W ciągu kilku następnych lat urządzaliśmy nasz dom, wyremontowaliśmy łazienkę, odnowiliśmy szafy i unowocześniliśmy to czy tamto w kuchni. Wszyscy nasi goście mówili, że w naszym domu jest tyle światła – że to taka wspaniała przestrzeń. Często słuchaliśmy muzyki. Otwieraliśmy na oścież okna w salonie, żeby wpuścić do środka oczyszczające morskie powietrze Santa Monica. Wielokrotnie organizowaliśmy prozowane obiady.

Jak więc się to stało, że nasza bajkowa Shangri-La zamieniła się w graciarnię, z której „wyrośliśmy”? Jakim sposobem nasz domowy raj stał się miejscem, którego nie mogliśmy ścierpieć? Jedyne, co się zmieniło – oprócz tego, że doszło nam dwoje dzieci – to nasze nastawienie. Było niewłaściwe!

Po tej jakże potrzebnej konstatacji zmieniałam perspektywę. Musiałam znaleźć sposób, żeby na nowo pokochać swój dom. Naszym koronnym argumentem za wyprowadzką było to, że nasze mieszkanie – i w ogóle każde mieszkanie – jest za małe, gdy ma się dwoje dzieci i psa. Chcieliśmy więcej przestrzeni i podwórka, gdzie dzieciaki mogłyby sobie biegać. No dobrze. Postanowiłam jednak spojrzeć na to z innej strony. Zwróciłam uwagę męża na to, że nasz dom jest bardzo przestronny jak na mieszkanie w mieście. Gdyby stał w Nowym Jorku albo w jego rodzinnym Londynie, byłby obiektem pożądania milionerów. (Brzmi to trochę przesadnie, ale chodziło mi o przekonanie męża). Aristokratyczna rodzina, u której mieszkałam w Paryżu, w Szesnastej Dzielnicy, sprawiała wrażenie zadowolonej ze swojego niezbyt obszernego mieszkania, a miała pięcioro dzieci! Jeśli oni potrafili się przystosować i czerpać korzyści ze swojej sytuacji, dlaczego my mielibyśmy tego nie umieć?

Kiedy udało nam się zmienić podejście, postanowiliśmy sprawdzić, jak można by zaradzić „problemom”, których w naszym mniemaniu nastęrczał nam ten dom. Podwójny wózek spacerowy, który zagradzał hol, został przeniesiony na drugi koniec korytarza. Już nikomu nie przeszkadzał, a jednocześnie łatwo było go stamtąd wyciągnąć, gdy tego potrzebowaliśmy, w holu zaś zwolniła się przestrzeń.

Stwierdziłam, że skoro nie mamy ogrodu, zaopiekuję się zaniedbanymi roślinami na tarasie i włączę do tego dziewczynki. Po kilku wesołych wycieczkach do centrum ogrodniczego włożyliśmy rękawice i kapelusze ogrodnicze i zabrałyśmy się do przycinania, podlewania, nawożenia. Przywiozłyśmy z centrum ogrodniczego nawet biedronki, do rozrzucenia w naszym ogródku w charakterze naturalnego pestycydu (to się nazywa zaangażowanie!). Nasze rośliny na tarasie pięknie się rozrosły, podobnie jak pelargonie na balkonie i w skrzynkach za oknem. Zioła w skrzynce na parapecie w kuchni roztaczały cudowny zapach, kiedy otwieraliśmy okno, i były pod ręką podczas gotowania. W największym skrócie – mogliśmy cieszyć się hodowaniem kwiatów i ziół, nie mając ogrodu z prawdziwego zdarzenia. Może nawet w przyszłym roku pokusimy się o warzywa w skrzynkach... kto wie?

2PKK

Moja kuzynka Kristy była niedawno służbowo w Indiach, gdzie przeprowadzała wywiady z kobietami na temat ich życia rodzinnego. Wiele spośród jej rozmówczyń mieszkało ze swoimi licznymi rodzinami w ciasnych, jednopokojowych mieszkaniach. Kristy opowiedziała mi później, że wszystkie marzyły o posiadaniu „2PKK” – czyli dwóch pokojów i kuchni

z korytarzem. Dla wielu 2PKK było szczytem marzeń. Ta opowieść naprawdę mnie otrzeźwiła. Mielśmy nie tylko 2PKK, ale jeszcze salon, gabinet, taras, balkon i pralnię. Chwileczkę, na co to ja się skarżyłam...? Przyszła pora zostawić swoje negatywne zapatrywania za progiem i zastąpić je wdzięcznością.

Cały sekret tkwi w nastawieniu. Jasne, nadal chcieliśmy mieć bardziej przestronny dom z ogrodem, ale tymczasem nie będziemy marnować czasu na uzalanie się nad sobą, kiedy powinniśmy być wdzięczni, że mamy tak wiele.

Poudawaj gości w swoim domu

Gdziekolwiek mieszkasz – czy we własnym domu, wynajętym mieszkaniu, czy w akademiku – jeśli masz wrażenie, że niekochasz już swojej przestrzeni, pora wskrzesić ten romans. Spróbuj spojrzeć na swoje mieszkanie z perspektywy osoby postronnej. Może nie doceniasz swojej obecnej sytuacji, ale przecież jest mnóstwo ludzi, którzy chcieliby być na twoim miejscu. Czas pomyśleć o wszystkich powodach, dla których powinnaś być wdzięczna za to, gdzie mieszkasz. Czas radykalnie zmienić sposób myślenia.

Pamiętasz swój pierwszy spacer po domu, zanim się wprowadziłaś? Skupiałaś uwagę na świetnych rozwiązaniach architektonicznych, na efekcie, jaki stwarzało światło wpadające przez okna, na wysokich sufitach. Koncentrowałaś się na pozytywach i przekonałaś samą siebie, że to idealne miejsce dla ciebie. Mając to w pamięci, spróbuj wykonać małe ćwiczenie. Wejdź do swojego mieszkania i popatrz na nie tak, jakbyś widziała je po raz pierwszy. Skoncentruj uwagę na wszystkim, co jest w nim świetne. To ćwiczenie przyniesie dwojaki rezultat. Dostrzeżesz te wszystkie wspaniałe aspekty swojego domu, które sprawiły, że się w nim zakochałaś, a także, bardzo wyraźnie, to, co zaniedbałaś w tej przestrzeni.

Im bardziej pokochasz własny dom, tym chętniej będziesz o niego dbać. A wtedy wiele rzeczy zmieni się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Tamta sterta wypranych ubrań nie będzie (już od wielu dni) piętrzyć się w kącie twojej pięknej sypialni – nabierzesz ochoty, by je posortować i odłożyć do szafy. Odkryjesz w sobie motywację, by – zamiast pozwolić rupiecicom gromadzić się na półce nad kominkiem – znaleźć miejsce na wszystkie bibeloty, a te dla ciebie wyjątkowe ładnie wyeksponować. Po jakimś czasie zaczniesz odczuwać chęć robienia tego regularnie. Jeśli pokochasz swój dom i będziesz się o niego troszczyć, odwdzięczy ci się tym samym, napawając cię dumą.

Jak się zmotywować

To wszystko może być trochę onieśmielające – doskonale to rozumiem. Wiem, że nie dysponujesz nieograniczonym czasem na porządkowanie swojego życia domowego i wydaje ci się to ogromnym wyzwaniem. Wspaniała wieść jest jednak taka: ludzie potrafią się zmieniać. Jak mawiała ciotka Alicja z musicalu *Gigi*: „Jeśli ja to potrafię, ty też!”. A, i nie obudziłam się pewnego ranka jako domowa bogini. Właściwie ciągle nad tym pracuję – i co najlepsze, robię to z przyjemnością.

Mogę cię o coś zapytać? Czy potrafisz przyjmować gości zupełnie na luzie, bez jakiegokolwiek niepokoju? Gdyby stara znajoma wpadła z niezapowiedzianą wizytą, czy potrafiłabyś cieszyć się z odwiedzin, czy raczej miałabyś do siebie pretensje o rzeczy do prania rozrzucone na podłodze w salonie? Czy czułabyś się zupełnie komfortowo, gdybyś musiała przenocować gości z dnia na dzień? A gdyby przyjaciele mieli zatrzymać się u ciebie pod twoją nieobecność? Czy to sprawiłoby cię w popłoch?

Rodzina państwa Chic mogła gościć znajomych spontanicznie i bez żadnego problemu, ponieważ jej dom był prowadzony sprawnie jak mały hotel. Nie było tam zabałaganionych

zakamarków, które należało ukryć, nikt nie musiał organizować pospiesznych akcji sprzątan. A ponieważ przestrzeń nie była zagrożona, łatwo było o nią dbać. Madame Chic nie lubiła grać na zwłokę i na bieżąco załatwiała problemy związane z utrzymaniem domu, dlatego też nic nie zakłócało jej tygodniowego planu zajęć. Państwo Chic, jak może pamiętać, co najmniej raz w tygodniu wydawali proszony obiad. Nie byłoby w stanie robić tego w tak bezstresowej atmosferze, gdyby w ich domu na co dzień nie panował porządek.

W czasie jednej z naszych corocznych wizyt u rodziny mojego męża w Anglii spotkaliśmy się z jednym z jego starych szkolnych kolegów, który napomknął, że za parę dni będzie z przyjacielem zwiedzał Kalifornię. Mój mąż, jako człowiek wielkiego serca i kompletnie nieświadomy mojego lęku przed goszczeniem u siebie innych ludzi, kiedy nie wszystko jest w idealnym stanie (albo, no dobra, przynajmniej bliskie ideału), zaproponował, że skoro my jesteśmy w Anglii, oni mogliby zatrzymać się w naszym domu. Natychmiast ścisnęło mnie w żołądku.

W jakim stanie zostawiłam dom? Wyjechaliśmy w pośpiechu, zostawiając lekki bałagan. Mieli korzystać z sypialni dla gości. Boże, kiedy ostatnio zmieniałam tam pościel? Będą musieli założyć nowe poszewki. Co zastaną w bielizniarce? Czy nie walają się wszędzie niepotrzebne rzeczy? Jak czysto jest w łazienkach? O mamo, przyjaciele męża dowiedzą się, jacy jesteśmy beznadziejni w prowadzeniu gospodarstwa domowego.

Znajomi bawili się cudownie. Jestem pewna, że stan naszego domu nie obchodził ich zbytnio i że byli po prostu wdzięczni za to, iż mają się gdzie zatrzymać. Jednak stres, jaki dopadł mnie w związku z ich wizytą – oczywiście było to, zanim zaczęłam się uczyć, jak osiągnąć spokój wewnętrzny – stał się dla mnie impulsem do zajęcia się domem po powrocie.

Jeśli więc potrzebujesz specjalnego bodźca, możesz zaaranżować podobną sytuację, ale z dodatkowym smaczkiem. Zaprosz gości do siebie na dwa dni. Albo zorganizuj domowe przyjęcie. Czy twój dom jest w takim stanie, w jakim chciałabyś go widzieć? Co warto by w nim zmienić?

A oto dodatkowy smaczek: wprowadź te zmiany dlatego, że jesteś podekscytowana zbliżającą się wizytą gości i chcesz zapewnić im maksymalny komfort, a nie dlatego, że boisz się, co o tobie pomyślą. Podłogę w łazience dla gości umyjesz po to, żeby maksymalnie uprzyjemnić im pobyt, a nie w obawie przed ich negatywną oceną, jeśli zauważą kurz na listwie przypodłogowej. Koniecznie umów się ze swoimi gośćmi na konkretny dzień. Termin zmobilizuje cię do realizacji tego, co sobie zamierzyłaś. Pamiętaj: cokolwiek zrobisz, wyjdiesz na plus. Twoi goście będą cię uwielbiać bez względu na wszystko, ciesz się więc tym, co robisz.

Motywacja w stylu *chic*: garstka porad

- *Kiedy porządkujesz dom, włącz muzykę. Podziała jak zastrzyk energii.*
- *Słuchaj audiobooka. Nagrania książek w wersji audio trwają wiele godzin. Pomyśl, ile można zrobić w trakcie słuchania pasjonującej powieści.*
- *Sprzątaj z zegarkiem w ręku. Pomyśl, ile czasu chcesz poświęcić na troskę o swój dom, ustaw timer i do dzieła. Nie zapomnij o muzyce!*
- *Oceniaj i świętuj swoje postępy. Gdy dostrzeżesz widome oznaki tego, że w twoim domu panuje coraz większy porządek, będziesz chciała wytrwać w swoim postanowieniu. Działaj dalej!*

Koniec z zaniedbaniami

Zacznij od przygotowania domu na jedną imprezę, na przykład proszony obiad. Zrób wszystko, co trzeba, żeby dom dobrze się prezentował: pozbądź się niepotrzebnych rzeczy, pościeraj kurze, ogarnij toaletę. Zrób, co trzeba – wtedy dowiesz się, co należy robić systematycznie, żeby dom był stale gotowy na ewentualną spontaniczną wizytę. Zanotuj w pamięci, jakie czynności trzeba było wykonać, żeby przygotować się do uroczystego obiadu, a następnie włącz je do swojej tygodniowej listy rzeczy do zrobienia. Kiedy przywykniesz do uwzględniania tych czynności w regularnych porządkach, będziesz mogła przejść na wyższy poziom. Twój dom będzie gotowy na uzgodnioną w ostatniej chwili herbatkę z sąsiadką albo komfortowy weekend w towarzystwie ciotecznej babci.

Łazienka: lista kontrolna

Warto, żeby łazienka zawsze była gotowa na ewentualnych gości. To pomieszczenie jest naprawdę łatwe w utrzymaniu, ponieważ spełnia prostą funkcję. Raczej nie grozi mu zagrzenie. Zadbaj tylko, żeby klozet i umywalka były zawsze nieskazitelnie czyste i regularnie wymieniaj ręczniki. Dorzuć luksusowe mydło do rąk, jakiś oryginalny odświeżacz powietrza i wazonik z kwiatami. Niech chusteczki i papier toaletowy będą zawsze pod ręką, w dużych ilościach. Poeksperymentuj też z wystrojem wnętrza. Puść wodze fantazji – wybierz tapetę, oryginalne kinkiety, obrazy. Ten małeńki pokój ukazuje charakter twojego domu. Goście będą nim oczarowani.

Pomocy!

Na początek zastanów się, czy możesz pozyskać dodatkowe ręce do pracy. Czy masz gosposię? Pomocną rodzinę albo współlokatora? A może mieszkasz samotnie i jesteś zdana w tej kwestii tylko na siebie? Ta ostatnia sytuacja jest o tyle korzystna, że jeśli mieszkasz sama, nie musisz sprzątać po nikim, łatwiej więc ci będzie realizować swoje nowe postanowienia. Jeżeli mieszkasz z bliskimi, a ci nie mają w zwyczaju pomagać, będą musieli się do tego przekonać. Jeśli twoje dzieci są już na tyle duże, by przejąć część obowiązków – a wydaje mi się, że na to nigdy nie jest za wcześnie – koniecznie im je zlecaj. To samo dotyczy twojej drugiej połówki. *Nikt nie ma prawa przerzucać na ciebie całego ciężaru utrzymania domu. Zaprosz wszystkich do stołu i zróbcie rodzinną naradę. Podaj ciasto i herbatę – to pomoże złagodzić napięcia – i zdecydujcie, za co będzie odpowiadał każdy członek rodziny.*

Jeśli zatrudniasz pomoc domową, zadbaj o to, żeby przedstawić jej szczegółowo, czego od niej oczekujesz. Nawet jeśli osoba ta przychodzi tylko raz na dwa tygodnie, warto ustalić z nią zakres obowiązków. W książce *Domestic Bliss* Rita Konig pisze: „Nie wyobrażamy sobie, jak można, zatrudniając w biurze nowego pracownika, w pierwszym dniu przyprowadzić go do biurka i poprzestać na pokazaniu mu, gdzie jest czajnik, a gdzie toaleta – w domu powinniśmy stosować te same zasady”. Tak więc jeśli zatrudniasz kogoś do pomocy w domu, pokaż tej osobie, co jak ma wyglądać. Przetrenuj z nią jej obowiązki. Przecież jej płacisz. Nie miej oporów!

Stwórz własny system

Spójrz na swój typowy tygodniowy harmonogram zajęć i rozpisz obowiązki domowe na poszczególne dni możliwie jak najrozsądniej. Dopasuj je do swojego życia – a nie na odwrót. Nie planuj też tak wielu zadań, by nie móc swobodnie cieszyć się życiem rodzinnym. Wyobraź sobie, że jesteś szefową hotelu i przydzielasz obowiązki swoim podwładnym. A gdy już stworzysz

optymalny grafik, staraj się od niego nie odstępować.

Przykładowy grafik:

PONIEDZIAŁEK: Pranie (rzeczy ciemne i delikatne), zamiatanie, mycie podłóg, odkurzanie, wynoszenie śmieci.

WTOREK: Pranie (rzeczy białe i ręczniki), prasowanie, łazienka.

ŚRODA: Odkurzanie, mycie okien, zmiana pościeli u dzieci, wycieranie kurzu.

CZWARTEK: Dokładne sprzątanie kuchni, wynoszenie wszystkich śmieci.

PIĄTEK: Zmiana pościeli w głównej sypialni, pranie ręczników, odkurzanie.

To tylko przykładowa tygodniowa rozpiska. Jak widzisz, codziennie oprócz weekendu jest coś do zrobienia. Twój grafik zapewne będzie wyglądał inaczej. Możesz na przykład chcieć poświęcić całe dwa dni na sprzątanie. Także wtedy miej na względzie, że nie wszystkie obowiązki w tym harmonogramie powinny należeć do Ciebie. Deleguj je. Dzieci mogą wynosić śmieci i ścierać kurze u siebie w pokoju. A ten nastolatek z pokoju obok niech się zajmie prasowaniem! Nasz domowy grafik sprzątania powiesiłam na wewnętrznej stronie drzwiczek szafki, w której trzymamy środki czystości. Tym sposobem każdy, kto akurat sprząta, wie, co powinno zostać zrobione w danym dniu.

Niektóre rzeczy oczywiście mieszczą się w rubryce „codziennie”: zmywanie naczyń, ogólne sprzątanie w kuchni i w salonie, ścielenie łóżek, utrzymywanie czystości w łazience. Ale wszystko to będzie nieporównywalnie łatwiejsze i mniej czasochłonne, jeśli będziecie się trzymać grafiku.

Grafik sprzątania dla aktywnych zawodowo

Jeśli pracujesz poza domem, też musisz realizować wszystkie wspomniane przed chwilą elementy grafiku – potrzebujesz tylko podejść do nich w bardziej twórczy sposób. Spróbuj wygospodarować czas na niektóre obowiązki domowe w ciągu tygodnia, żeby nie sprzątać przez całe sobotnie popołudnie. Pracujesz ciężko od poniedziałku do piątku i zasługujesz na to, żeby w weekend odpocząć. Jeśli będziesz przestrzegać harmonogramu i rzadko od niego odchodzić, te czynności nie będą wymagały od Ciebie wysiłku, staną się twoją drugą naturą.

Trzeba wspomnieć, że kuchnia powinna być czysta pod koniec każdego dnia. Warto dopisać też do grafiku cotygodniowe gruntowne sprzątanie kuchni, obejmujące czyszczenie wnętrza lodówki i mikrofalówki oraz mycie podłogi.

NIEDZIELA: Wynoszenie śmieci, prasowanie rzeczy na nadchodzący tydzień.

PONIEDZIAŁEK: Pranie. Kiedy wstaniesz z łóżka, załaduj do pralki odzież i tkaniny delikatne. Po praniu rozwieś je do wyschnięcia i wrzuć do pralki kolejną partię ubrań. Po powrocie z pracy włóż mokre rzeczy do suszarki. Jeśli trzeba, nastaw pranie jeszcze raz. Suche rzeczy poskładaj. Pozamiataj w kuchni i w korytarzu.

WTOREK: Zajmij się teraz białymi rzeczami według schematu – pranie przed pracą/suszenie + składanie po pracy. Rano, zanim weźmiesz prysznic, przetrzyj powierzchnie w łazience. Wyczyść wannę i toaletę, przemyj podłogę.

ŚRODA: Przed wyjściem do pracy odkurz dywan w salonie (po powrocie przywita Cię piękny, czysty dywan!). Zmień dzieciom pościel (rzecz jasna, jeśli są za małe, żeby zrobić to samodzielnie), brudną wrzuć do pralki. Wilgotną szmatką przetrzyj meble w salonie.

CZWARTEK: Przed wyjściem wypierz ręczniki i dywaniki łazienkowe. Wysusz je po powrocie. Wieczorem zetrzyj kurze i posprzątaj łazienkę/toaletę dla gości. Zrób porządek w kuchni.

PIĄTEK: Przed pracą wypierz pościel ze swojej sypialni. Wysusz ją w suszarce po

powrocie. Zawsze miej przynajmniej dwa komplety bielizny pościelowej, żeby mieć czym zasłać łóżko, kiedy ten pierwszy jest w praniu (postaraj się jednak poczekać ze zmianą pościeli przynajmniej dwadzieścia minut, żeby materac zdążył się przewietrzyć). Tym sposobem po ciężkim dniu w biurze zastaniesz w domu świeżo zasłane łóżko. Rano posprzątaj i odkurz meble w sypialni.

CO DRUGA SOBOTA: Umyj okna.

Kluczem do grafiku dla osób pracujących zawodowo jest delegowanie obowiązków. Na przykład twój mąż może odpowiadać za łazienki i odkurzanie podłóg, a ty za pranie oraz codzienne sprzątanie w kuchni. Dzieci mogą ścierać kurze i wynosić śmieci.

Eleganckie rośliny domowe

Storczyki

Storczyki to idealne rośliny ozdobne, jeśli tylko umiemy się nimi opiekować. Ich egzotyczne kwiaty – a storczyki kwitną całymi miesiącami – przydają domowi wytwornego piękna. Umieść swoją orchideę w jasnym pomieszczeniu, ale z dala od bezpośredniego światła słonecznego. Podlewaj ją raz w tygodniu, pozwalając, aby woda przesączyła się przez całą doniczkę. Uważaj jednak, żeby storczyki nie stały w wodzie, bo zgniją im korzenie. Dlatego na ogół nie wyjmuję storczyków z plastikowej doniczki, w której je kupiłam, tylko wkładam je razem z plastikowym kubelkiem do ozdobnej donicy. Raz na tydzień wyciągam orchidee z donicy i podlewam je, a raz na dwa tygodnie dodaję specjalną odżywkę, żeby kwiaty były zdrowsze. Kiedy woda odcieknie, wkładam storczyka w pojemniku z powrotem do ładnej doniczki. Jest jeszcze łatwiejszy sposób: można raz na tydzień położyć na mchowym lub korowym podłożu, przy podstawie łądygi, dwie kostki lodu. Nie porzucaj swojego storczyka, gdy opadną mu płatki! Podlewaj go i opiekuj się nim w dalszym ciągu, przycinając uschnięte liście i łądygi, a twój cenny kwiat może rozkwitnąć ponownie już za kilka miesięcy.

Fiołki afrykańskie

Fiołki afrykańskie to jedno z najłatwiejszych w utrzymaniu roślin domowych, o ile spełnimy ich proste wymagania. Moi dziadkowie uwielbiali fiołki afrykańskie i mieli ich w domu całe mnóstwo, dlatego kwiaty te budzą we mnie silne wspomnienia z dzieciństwa. Te wesołe drobne kwiatuszki kwitną przez cały rok i dodają uroku każdemu mieszkaniu. Przekonałam się, że najlepszym sposobem przedłużenia żywotności afrykańskich fiołków jest kupowanie specjalnie dla nich zaprojektowanych doniczek. Przy podlewaniu nie lej wody na liście, gdyż może to spowodować pojawienie się na nich brązowych plam. Podlewaj te rośliny od dołu, wlewając wodę do podstawki tak, by sięgała trzech czwartych jej wysokości. Następnie nasyp specjalnej ziemi przeznaczonej do fiołków afrykańskich do porowatej górnej części doniczki. Ustaw doniczkę w wodzie i umieść fiołek tam, gdzie nie będzie narażony na działanie bezpośrednich promieni słonecznych. Sprawdzaj poziom wody i wymieniaj ją co dwa tygodnie. Fiołek będzie kwitł jeszcze obficie, jeśli dodasz do wody kilka kropli specjalnej odżywki.

Paprocie

Paprocie to rośliny ozdobne, idealne do niezbyt nasłonecznionych pomieszczeń. Były szalenie modne za czasów wiktoriańskich, kiedy to przypisywano im moc leczenia z obłędu i wspomaganie życia erotycznego. Budzą też odległe wspomnienia minionych czasów (dinozaury i te sprawy). Uwielbiają wilgoć, dlatego regularnie zraszaj je wodą. Niech ziemia w doniczce będzie zawsze wilgotna, ale nie mokra, żeby korzenie nie gniły, pamiętaj też o tym, aby raz

w miesiącu podkarmić je rozcieńczonym nawozem.



Detale

Kiedy już wprowadzisz w życie swój grafik prac domowych, możesz zacząć bawić się szczegółami. Wyobraź sobie, że twój dom to wystawa sztuki, a ty jesteś jej kuratorką. Dom odzwierciedla twoją osobowość oraz styl. Kiedy ubierasz się rano, sięgasz po dodatki, takie jak kolczyki i buty, które dopełniają stroju. W swoim domu decydujesz o wszystkim – począwszy od tego, w jaki sposób składasz ręczniki, po to, jak lubisz słać łóżko. Ktoś mógłby powiedzieć: „Nie mam czasu myśleć o tak nieistotnych sprawach”, ale osobiście jestem przekonana, że jeśli zdecydujesz o tym, jak chcesz wykonywać rozmaite zadania i będziesz się tego trzymać, w dłuższej perspektywie zaoszczędzisz sporo czasu i stworzysz estetyczne środowisko życia.

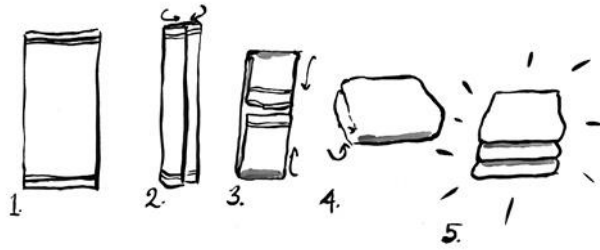
Tu właśnie rodzą się proste przyjemności. Te drobne rzeczy potrafią wprowadzić tyle radości w naszą codzienność. Sprzątanie nigdy cię nie znudzi ani nie zniecierpliwi, jeśli nauczysz się odczuwać przyjemność i dumę ze sposobu, w jaki radzisz sobie z detalami.

Te detale są kluczem do stania się miłośnikiem własnego domu. Poznasz swój dom tak dogłębnie i będziesz czerpać z tego tak ogromną przyjemność, że zamienisz się w ekspertkę od życia domowego. Twoi bliscy zapamiętają cię właśnie dzięki tym drobnym szczegółom. Dzieci, długo po tym, jak dorosną i wyfruną z gniazda, będą ceniły właśnie te detale, którym poświęcałaś tak wielką uwagę, a gdy przeprowadzą się do swoich domów, będą miały je nadal w pamięci i zapragną zrobić równie trwałe wrażenie na swoich dzieciach.

Jak ładnie składać ręczniki

Oto sposób, który sprawia mi niesamowitą przyjemność. Nauczyłam się składać ręczniki od brytyjskiej prezenterki telewizyjnej Anthei Turner. Tylko bez kpin proszę! Czy też – jakby to ujął mój mąż – nie gardzimy, zanim nie sprawdzimy! Gwarantuję, że gdy zaczniesz składać ręczniki tą metodą, już nie wrócisz do starych sposobów.

Rozłóż ręcznik, a następnie złóż go wzdłuż na trzy. Teraz chwyć dłuższe końce i zawiń tak, aby spotkały się na środku. Złóż jeszcze raz na pół i ułóż rozkosznie puszysty ręcznik na półce gładkim brzegiem do przodu. Teraz gdy otworzysz szafkę, zobaczysz elegancki stosik ręczników godny hotelu Ritz. Cała czynność potrwa nie dłużej niż niedbałe złożenie i wepchnięcie ręcznika na półkę, a o ileż łatwiej będzie potem chwycić ręcznik w biegu, nie burząc całej sterty. W tym szaleństwie jest metoda!



To nie są zawody

Na początek poświęć na porządkowanie domu i wdrażanie nowego systemu godzinę dziennie. Potrwa to tyle, ile trzeba – to nie jest wyścig, nie musisz się spieszyć. Rób wszystko na luzie, z *joie de vivre*. Nie traktuj tego jako przykrego obowiązku, lecz cudowny sposób wyrażania tego, jak bardzo cenisz wszystko, co masz. Przypomnij sobie słowa Ralpa Waldo Emersona: „Życie to podróż, a nie cel podróży”. Nie wmawiaj sobie, że nie poczujesz się szczęśliwa, dopóki nie zaprowadzisz absolutnego ładu. Możesz nigdy nie zyskać poczucia, że wszystko jest idealnie poukładane. Życie codzienne ma swoje zmienne rytmy, a więc twój dom będzie stale potrzebował miłości i troski. Po prostu podejmij decyzję, że będziesz cieszyć się samym procesem, wszystkim, w chwili obecnej.

Kiedy po wyciągnięciu tuzinów ubrań z szafy widzisz zniechęcające sterty, które trzeba posortować, ciesz się tym. Kiedy razem z mężem zrobiliście przemeblowanie w salonie, żeby tchnąć w niego nowe życie, i jesteście cali spoceni – ciesz się i tym. Gdy nareszcie uporasz się z brudnymi talerzami, które zalegały w zlewie cały dzień – ciesz się tym. Bo jaka jest alternatywa? Użalanie się nad sobą? Po co marnować czas na skargi? Podróż, w którą wyruszamy, jest pełna przygód. To ścieżka do nowego życia, które się rozpoczęło, kiedy zabrałaś się do lektury tej książki.

To nie rywalizacja, a i cel podróży jest nieistotny. To w jej trakcie podejmujemy wszystkie rozstrzygające kroki. Dlatego ciesz się tym, moja miła. Bo życie jest po to, by je celebrowano. W każdym momencie.

Rozdział 3

BAŁAGAN (WOKÓŁ NAS I W NAS)



Bałagan musi zniknąć – chyba wszyscy się co do tego zgadzamy. Ale, nie wiedzieć czemu, ciągle odkładamy to na później. Powtarzamy sobie, że zajmiemy się tym potem. To tylko chwilowy stan. Jednak ten chwilowy stan rozciąga się na całe tygodnie i miesiące i już niebawem bałagan okazuje się stałym elementem wystroju, oczywiście niepożądanym.

Zanim się spostrzeżliśmy, wszędzie piętrzą się małe stosiki: niedoczytanej korespondencji, ubrań, które powinniśmy oddać potrzebującym, materiałów do scrapbookingu, starych czasopism, które planujesz przejrzeć, żeby wyciąć z nich zdjęcia i stworzyć własną „tablicę afirmacyjną” (nie próbuj zaprzeczać!); kupki rozmaitych rzeczy, które przyciągają się nawzajem jak magnesy. Wszędzie!

Za każdym razem gdy na nie patrzysz, przypominasz sobie o pracy, którą masz do wykonania. Nawet lekko karcisz się w duchu. Obiecujesz sobie, że weźmiesz się za to. Lecz gdy znajdziesz wolną chwilę, jesteś tak zmęczona, że masz ochotę na wszystko, tylko nie na porządkowanie stosików. Więc robisz sobie herbatę, włączasz telewizor i starasz się o tym zapomnieć. A bałagan nie znika. No dobrze... Może jutro?

Nie chcę, żebyś czuła się przytłoczona, ponieważ sama wiem, jakie to uczucie. Sprzątanie gratów szło mi całkiem nieźle. Naprawdę, względnie dobrze panowałam nad bałaganem. A przynajmniej nad jego lwią częścią. Powiedziałabym, że udawało mi się opanować około osiemdziesięciu procent bałaganu w domu. Obmyśliłam sobie system odgracania i pozostawałam mu wierna. Utrzymywałam porządek zarówno w „gorących punktach”, jak i w „martwych”, o czym za chwilę. Były jednak takie przestrzenie w domu, z którymi z jakiegoś tajemniczego powodu nie mogłam dojść do ładu. Domyślałam się, że przyczyna tkwi gdzieś głębiej i jeśli mam taki problem, to pewnie nie jestem w tym odosobniona.

Dlatego zrobiłam to samo co każda owładnięta niepokojem gospodyni domowa z Santa Monica: umówiłam się na konsultację u eksperta od feng shui! Na szczęście mam taką osobę w gronie przyjaciół. Nicole Pigeault i ja odbyłyśmy długą rozmowę. Nicole powiedziała mi, że duża część problemów z zagraceniem ma swoje źródło w mentalności niedostatku – nieświadomym przekonaniu, że musimy trzymać swoje rzeczy na wypadek jakiegoś nieszczęścia. Wmawiamy sobie, że różne szpargały są nam niezbędne i trzymamy się ich kurczowo, zarówno mentalnie, jak i fizycznie.

Nicole trafiła w punkt. To zabawne, bo w skrytości ducha już to wiedziałam. Martwię się,

że jeśli coś wyrzucę, to na pewno będę tego kiedyś potrzebować. Poza tym cierpię na coś, co potocznie określa się syndromem bezdomnej. Choć aktualnie sprawy mają się dobrze, czekam, aż wydarzy się coś złego. A w ciężkich czasach mogę potrzebować wszystkiego!

Zawsze powtarzam, że świadomość to dobry punkt wyjścia. Odkąd uprzytomniłam sobie swoją „mentalność niedostatku”, wiem, skąd u mnie takie opory przed pozbywaniem się czegokolwiek. Prawda zaś jest taka, że mamy tak wiele, a potrzebujemy do życia bardzo mało. Kiedy dostrzegłam u siebie te negatywne, dotąd nieuświadomione przekonania, zaczęłam zauważać rupiecie w całym domu. Teraz patrzę na „stosiki” jak na wyzwanie. Gapię się im prosto w twarz. Potrafię się z nimi rozprawić i zrobię to. Ty też!

Pomyśl, ile czasu możesz poświęcić na to każdego dnia i zacznij rozprawiać się z bałaganem z lubością. Jeśli wygospodarujesz kwadrans dziennie, to wspaniale. Jeśli możesz poświęcić godzinę – kapitalnie! Jeżeli nie chcesz wyznaczać sobie sztywnych ram czasowych, obiecaj sobie, że zajmiesz się jednym stosikiem na dzień. W miarę nabierania wprawy w sprzątaniu rupieci będzie ci też coraz łatwiej je dostrzegać.

Gorące punkty

Moja zasada numer jeden jako pogromczyni bałaganu brzmi: przede wszystkim zawsze utrzymuj porządek w domowych „gorących punktach”. Nazywam tak miejsca w domu szczególnie podatne na gromadzenie rupieci. Są to najczęściej domowe przestrzenie „wzmózonego ruchu”. Nasze gorące punkty to stół w jadalni, schody, stolik w przedpokoju oraz ława w nogach naszego łóżka. Każdy dom ma inne punkty.

Wiesz, jak to bywa: po dniu spędzonym z dziećmi poza domem wracasz z torebką, listami, okularami przeciwsłonecznymi i czytnikiem. Kładziesz te rzeczy na pierwszej powierzchni, jaką widzisz – stoliku w przedpokoju. Potem o nich zapominasz, ponieważ trzeba pomóc dzieciom umyć ręce, wyprowadzić psa... A, i nie tylko ty przyniosłaś swoje rzeczy. Maluchy położyły na stoliku obrazki namalowane w przedszkolu i kamyki znalezione na spacerze. Twój mąż grał po południu w golfa i zostawił na szczycie tego już całkiem imponującego stosu na stoliku w holu garść drewnianych podstawek pod piłkę golfową, paragony, bilon oraz kaszkiet. Pustą jeszcze przed chwilą przestrzeń zajmuje teraz wszystko, od twojej torebki przez golfowe akcesoria po papier brokatowy i kamyki. No nie.

Dużą część problemu można rozwiązać, po prostu przeznaczając miejsce na rzeczy zostawiane po powrocie do domu. A więc półka w szafie w holu na torebkę. Haczyk na klucze. Półka na nakrycia głowy. Stolik na dziecięce obrazki. Położenie wszystkiego na miejscu zajmie kilkanaście sekund więcej, ale gdy to zrobicie, gorący punkt zostanie unieszkodliwiony.

Inne gorące punkty również mają tendencję do przyciągania przelotnego bałaganu, tych rupieci towarzyszących nam w ciągu naszych pracowitych dni. Na przykład nasza jadalnia pełni również funkcję salonu. A także – o tak – dziecięcej bawialni. Dlatego w każdym dowolnym momencie na naszym stole w jadalni można znaleźć najdziwniejszy zestaw rzeczy. Książki, kokardy do włosów, krem z filtrem ochronnym, dziecięce szczoteczki do zębów (wiem, wiem), kwitki, dokumenty, psie przysmaki, filizanki po herbacie i tak dalej.

Kiedyś godziłam się na to z rezygnacją. Tłumaczyłam sobie, że – poza kubkami po herbacie i przypadkowym papierkiem tu czy tam – to nie moje szpargały. Zrzucałam winę na innych. Przywykłam do tego stanu rzeczy. Kiedy na nowo pokochałam swój dom, bałagan w tym gorącym punkcie zaczął rzucać się w oczy niczym odłazący paznokiec na perfekcyjnie wymanikiurowanej dłoni. Przypuszczam, że gdyby madame Chic zobaczyła mój stół w jadalni, nie mogłaby wyjść ze zdumienia. W jej domu każdy mebel miał ściśle określoną funkcję, a stół w jadalni był przeznaczony pod jedzenie, kwiaty, świece i zastawę. Nic, co nie miało związku

z eleganckim spożywaniem posiłku, nie miało prawa się tam znaleźć.

Teraz sprzątam stół w jadalni kilka razy na dzień. Jeśli przechodząc obok, zauważę coś, czego nie powinno tam być, zabieram to i odkładam po drodze do miejsca, do którego zmierzam. Tak, muszę stale mieć go na oku, ale taki jest urok gorących punktów.

Po pewnym czasie zauważyłam coś bardzo dziwnego. Im dłużej sprzątałam nasz gorący punkt na stole w jadalni, tym mniej gromadziło się na nim rzeczy. Mój mąż zaczął odkładać drobiazgi do „swojej” misy (zorganizowałam mu staroświecką misę w chińskie wzory, do której może wrzucać monety, portfel, piłki golfowe itd. Przykrywam ją stylową lnianą poszewką, żeby jej zawartość nie kłuła w oczy). Mąż jest już w mojej ekipie. Dziewczynki, dorastając, będą widywały czysty stół w jadalni i z większym prawdopodobieństwem nie zagracą stołów w swoich domach, kiedy będą dorosłe. Utrzymywanie domowych gorących punktów w czystości stwarza cudowny efekt domina.

Zróbmy małe ćwiczenie. Podejdź do jednego z gorących punktów w swoim domu. Tak, teraz! Rzuć na niego okiem. Co widzisz? Założę się, że zbiór zupełnie przypadkowych przedmiotów. Jeśli masz malutkie dzieci, te szpargały nieraz zapewne na przemian denerwują cię i śmieszają. A teraz zejdźmy na ziemię. Trzeba sprzątać ten miszmasz – dziś, jutro i pojutrze. No tak, musisz do tego stale wracać, ale z upływem czasu bałaganu będzie coraz mniej, obiecuję.

Systematyczne sprzątanie rzeczy zalegających w gorących punktach wejdzie ci w krew i z uciążliwego obowiązku stanie się stylem życia. Skoro po drodze do salonu i tak mijasz pokój dziecienny (lub, jak w moim przypadku, po prostu pokonujesz kilka metrów), możesz podnieść tę wędkę do łowienia rybek na magnes i odłożyć ją na miejsce. Nie znaczy to, że twoje dzieci nie nauczą się sprzątać po sobie. Nauczą się – ty po prostu dajesz im przykład.

Martwe punkty

Martwe punkty to ustronne miejsca w domu, które przyciągają wszelkiego rodzaju graty. Jeśli czytałaś *Lekcje Madame Chic*, to wiesz, jak uwielbiam redukować swoją garderobę do minimum i pozbywać się starych ubrań. Co sezon przeglądam wszystkie swoje ciuchy i decyduję, które z nich oddać potrzebującym. Trzymam pod toaletką czarną torbę na śmieci, a w niej wszystkie rzeczy, które planuję przekazać organizacji charytatywnej. Napelniam torbę i proszę męża, żeby wrzucił do niej wszystkie ubrania, które chciałby oddać. Nie jest tak bardzo zmotywowany pod tym względem jak ja – mniej więcej co trzeci dzień na wierzchu torby ląduje jakaś część jego odzieży. Potem mówię sobie, że przydałoby się przejrzeć rzeczy dziecka. I w ten sposób nieestetyczna, wypchana czarna torba na śmieci tkwi pod toaletką w mojej sypialni dobrze ponad miesiąc.

Martwe punkty znajdują się tam, gdzie rzadko zaglądamy i dlatego mało o nich myślimy. Jednak bałagan w tych przestrzeniach oddziałuje na nas tak samo jak ten w gorących punktach. Jego widok przenika do naszej psychiki, a ponieważ zazwyczaj nie poświęcamy mu uwagi, w końcu się przyzwyczajamy.

Przyjrzyj się teraz swoim domowym martwym punktom. Możesz je znaleźć w najdziwniejszych miejscach. Jeśli masz małe dzieci, być może są to powierzchnie znajdujące się poza ich zasięgiem, na przykład gzyms kominka albo najwyższa półka regału. Przechowujesz tam rzeczy „tymczasowo”, ale potem o nich zapominasz i już za chwilę na półce nad kominkiem pyszną się termometry, dozowniki mydła, karty do gry oraz iPad. *Pas chic!*

Martwe punkty mogą też czyhać w szufladach. Wszyscy mamy jedną czy dwie szuflady z rupieciami, ale czy nie byłoby przyjemniej, gdybyśmy je choć trochę zorganizowali? Możesz wstawić do nich stare pudełka na materiały biurowe albo na wizytówki, takie z przegródkami – lub coś w tym rodzaju. Nie musisz wydawać majątku w sklepie z akcesoriami dla domu.

Zastanów się, jak uporządkować swoje szuflady, wykorzystując to, co już masz. Postaw sobie za cel ogarnięcie jednej szuflady na dzień albo jednej na miesiąc. Czy wszystkie szuflady w moim domu są utrzymane we wzorowym porządku? Nie. Ale też nie panuje w nich totalny chaos. Nawet one mają jakiś ład.

Trzymaj pieczę nad martwymi punktami, a z czasem zauważysz, że – podobnie jak w gorących punktach – bałagan zniknął prawie bez śladu.

Część druga

CODZIENNE
PRZYJEMNOŚCI

Rozdział 4

PRZYJEMNOŚĆ PORANKA



Pewnego razu stałam w długiej kolejce w mojej lokalnej kawiarni w Santa Monica, Caffè Luxxe (często też chodzę tam pisać). Przedemną były cztery kobiety, nawiasem mówiąc, wszystkie interesująco ubrane – obserwowanie ludzi jest dla mnie jeszcze jednym źródłem przyjemności w ciągu dnia – a pierwsza pani w kolejce zamawiała ciastko. Chłopak za ladą zadał jej pytanie, coś w stylu: „Czy chce pani do tego coś do picia?”. Kobieta źle usłyszała i pomyślała, że zapytał: „Czego pani trzeba do życia?”.

Lekko zbита z tropu powtórzyła: „Czego mi trzeba do życia?”. Nastąpiła chwila ciszy, w której nieszczęsna klientka rozważała, co odpowiedzieć, a sekundę później cała nasza piątka (łącznie z baristą) wybuchnęła śmiechem. Gromkim, gardłowym śmiechem. Myśl, że ktoś zupełnie nieznamy zadał ci tak osobiste pytanie przed dziewiątą rano w miejscu publicznym, była absurdalna. Kobieta obok mnie rzuciła: „Mnie by wystarczyło jedzenie, woda i dach nad

głową!”. Chichotaliśmy dalej. Ja zaśmiewałam się do łez. Czułam się szczęśliwa, że mogę śmiać się z tymi obcymi ludźmi, którzy postanowili podzielić się tym drobnym żartem na dzień dobry. To wspaniała rzecz, być obecnym tu i teraz, nawiązywać kontakt z ludźmi wokół, nawet z tymi, których widzi się po raz pierwszy w życiu. Chwile takie jak ta czynią życie cudownym. I wszystko przed pierwszą filiżanką kawy! Każdy poranek niesie ze sobą obietnicę, że dzień będzie wyjątkowy. Naprawdę – nawet jeśli na myśl o rannym wstawaniu cierpienie ci skóra. Nawet jeśli masz poczucie, że codziennie od trzydziestu lat robisz dokładnie to samo, nigdy nie wiesz, co może się dzisiaj zdarzyć. Pomyśl, na co się cieszysz?

Bo ja nie mogę się doczekać, kiedy po przebudzeniu rozsunę zasłony, żeby zobaczyć, jak wygląda dzień. Jestem jedną z tych lekko zbzikowanych osób, które rozmawiają ze swoimi roślinami, więc wyśpiewuję też *bonjour!* moim krzewom różanym, jaśminom i pelargoniom w skrzynkach i podlewam je, jeśli tego potrzebują. Zawsze otwieram okna w każdym pokoju, w którym spaliśmy, i wietrzę te pomieszczenia. To samo robię w salonie i w kuchni, żeby wpuścić do domu chłodne morskie powietrze.

Dla wielu osób poranną przyjemnością jest aromat świeżo zaparzonej kawy albo herbaty i pierwszy łyk ulubionego napoju. Widok innych domowników i możliwość przywitania się z nimi, zwłaszcza z dziećmi, sprawia, że robi nam się ciepło na sercu. Mój mąż budzi się trochę później ode mnie i chociaż zapewne drażnię go strasznie co rano, to nie mogę się doczekać, kiedy dam mu całusa, przytulę go i przywitam rześkim: „Dzień dobry, skarbie!”, zanim jeszcze na dobre się rozbudzi. Mój mąż należy do zaprzysięgłych wrogów wczesnego wstawania.

Moja mama lubi w trakcie szykowania się na nadchodzący dzień oglądać poranny serwis informacyjny. To dla niej wielka przyjemność. Tata natomiast lubi wstawać skoro świt – o piątej rano! – i zaczynać dzień od lektury „Los Angeles Times”. Robi to, odkąd sięgam pamięcią. Każdy z nas ma swoje własne poranne rytuały, które pomagają przygotować się do kolejnego dnia.

Ale trochę się zagalopowałam... Najpierw trzeba się obudzić.

Pobudka

Nasza codzienna pobudka może rzutować na całą resztę dnia. Wszyscy wiemy, co znaczy „wstać lewą nogą” i znamy to uczucie. W liceum musiałam wstawać codziennie o piątej rano na przedlekcyjną próbę szkolnej orkiestry. Miałam budzik z najbardziej nieznośnym dzwonkiem, jaki można sobie wyobrazić: *Iii iii iii!!!* Nie mogę się sobie nadziwić, że użyłam go więcej niż raz. Kilka lat później, kiedy zmądrzałam, znalazłam mniej brutalny budzik, który budził mnie dźwiękiem tybetańskich dzwonek. Było to znacznie przyjemniejsze, a dźwięk dzwonek, najpierw delikatny, przechodził stopniowo w coraz głośniejszy.

Wszystko zmieniło się po przyjściu na świat moich córek. Kiedy koło szóstej rano słyszałam, że wiercą się w łóżeczkach, wzdychałam i sprawdzałam godzinę na swoim iPhone. Potem pobieźnie przeglądałam e-maile, niekiedy nawet czytałam parę akapitów najważniejszych wiadomości z CNN. Wszystko w ciągu pięciu minut – zaraz po przebudzeniu z głębokiego snu. Mój ciągle jeszcze rozespany mózg był bombardowany zleceniami, morderstwami, wojnami i reklamami. Fiu! Gdzie te czasy, kiedy budziłam się przy dźwięku dzwonek tybetańskich i niemal wyfruwałam z łóżka przy ich coraz głośniejszym akompaniamencie? Gdy ma się dzieci, trzeba wstawać „prawą nogą”. Jednak sprawdzając e-maile zaraz po przebudzeniu, nie dawałam sobie czasu na powolny rozruch.

Tak – gdy się budzimy, musimy działać powoli. Oczekaj chwilę i uspokój się, żeby przygotować się na nadchodzący dzień. Leżąc w łóżku, weź parę głębokich oddechów. Fantastyczne efekty daje kilka ćwiczeń rozciągających. Parę skłonów z dotykiem palców

u stóp – nawet to się liczy. Sama siadam na podłodze z nogami wyciągniętymi przed siebie, dotykam palców stóp i pochylając głowę, nabieram mocno powietrza do płuc. Czuję, jak rozciągają mi się mięśnie karku. Lubię też siadać na podłodze z jedną nogą założoną na drugą i pochylać się tak daleko, jak to możliwe, żeby dotknąć podłogi obiema dłońmi i czołem, oddychając przy tym głęboko. Następnie zmieniam nogę i powtarzam ćwiczenie. Te ćwiczenia rozciągające połączone ze spokojnym oddychaniem są jak przygrywka do dobrego dnia i pomagają złagodzić nasze przejście od snu do jawy.

Po tym krótkim stretchingu możesz wyjść na dwór i odetchnąć świeżym powietrzem. Albo po prostu otworzyć okno. Powiedzieć afirmację i powtórzyć ją trzy razy. Włożyć puszysty, mięciutki szlafrok i ciepłe kapcie, rozkoszując się ich pieszczotą na skórze. Zrób, co tylko chcesz i co przypomni ci o tym, że żyjesz.

Afirmacje

Afirmacje to pozytywne twierdzenia na własny temat, które sobie powtarzamy. Przekonałam się, że afirmacje poprawiły jakość mojego życia. To takie werbalne wizualizacje, które pomagają spełniać marzenia. Z doświadczenia wiem, że najlepiej powtarzać je sobie tuż przed ważnym wydarzeniem, w bardzo trudnych sytuacjach i na moment przed wstaniem z łóżka.

Możesz mieć opory przed wypowiedzeniem afirmacji na głos. Ale też nie musisz głośno ich powtarzać. Możesz robić to w myślach, żeby nie martwić się, że twój partner stwierdzi u ciebie brak piątej kleпки, kiedy powtórzysz radośnie trzy razy: „Jestem zdrowa, bogata i skuteczna!”.

Nie korzystam z afirmacji każdego dnia, ale robię to dość często. Gdy czuję się totalnie wykończona, a mam w perspektywie dwanaście godzin nieprzerwanego pilnowania dzieci, sprzątania domu oraz pracy, zawsze mówię sobie coś w rodzaju: „Jestem pełna życia i energii, gotowa stawić czoło wyzwaniom tego dnia”.

Może gdy się budzisz, natychmiast odzywa się w twojej głowie głos, który podszeptuje, że jesteś strasznie zmęczona i nie masz siły rozpocząć dnia. Albo otwierasz oczy i od razu myślisz o problemach, jakie czekają cię w pracy, ogarnia cię lęk i już na wstępie rujnuje ci dzień. Albo przypominasz sobie, że wciąż masz pięć kilo nadwagi i mówisz sobie coś okrutnego, na przykład: „Jestem taka brzydka”.

Wszyscy to znamy.

Skoro potrafimy tak mocno uwierzyć w te czarne myśli, czemu nie mielibyśmy wierzyć w te pozytywne? Kto powiedział, że nie masz energii, z którą możesz zacząć nadchodzący dzień? Albo że nie jesteś wystarczająco piękna? Że ten problem w pracy zepsuje ci cały tydzień? Wszystko zależy od nastawienia – gdy afirmujesz coś pozytywnego i nie tylko w to wierzysz, ale c z u j e s z to w kościach, to jakbyś zapalała światło w ciemności.

Sugestywne afirmacje

Jestem pełna życia, zdrowa i tryskam energią.

Promienieję pięknem.

Jestem spokojnym i cierpliwym rodzicem.

Będę dziś rozkoszować się drobnymi rzeczami.

Dziś sprawię, że mój dom będzie piękny.

Postanawiam dziś jeść zdrowo.

Mój dom jest moim azylem.

Potrafię bez wysiłku cieszyć się obecną chwilą.

Moja kreatywność udziela się innym.

Potrafię z wdziękiem poradzić sobie z każdą sytuacją.

Cokolwiek się dziś wydarzy, będę chronić swój spokój wewnętrzny.

Potrafię zmienić świat.

Wszystko jest dobrze.

To tylko niektóre afirmacje. Ale czy to nie pokrzepiające, powiedzieć sobie o szóstej rano, że potrafisz zmienić świat i rzeczywiście w to uwierzyć?

Jeśli nie jesteś przyzwyczajona do afirmacji, na początku będziesz czuć się głupio, ale nie rezygnuj. Możesz zmienić tę negatywną taśmę, która przewija się co dzień w twojej głowie, zapewniam cię. To jeden z sekretów ludzi, którzy są *chic*. Pamiętaj owo tajemnicze *je ne sais quoi*, o którym mówiliśmy wcześniej? Jego częścią jest pozytywne, afirmatywne nastawienie. Ludzie, którzy są *chic*, wydają się o tym wiedzieć. Mają w sobie coś niemal niezemskiego. A to dlatego, że nie przyjmują negatywnego przekazu i nie są stale dręczeni przez nerwice. To ich słodka tajemnica.

Świece zapachowe na rano

Rano użyj świeżych, orzeźwiających zapachów, żeby obudzić swój zmysł węchu i ekscytację nadchodzącym dniem. O poranku najbardziej lubię zapachy ogrodu – kwiatowe albo owocowe, takie jak:

róża

tuberoza

grejpfrut

gardenia

limonka

fiolek

werbena cytrynowa

Pora wstawania

Jeśli masz wrażenie, że budzisz się i już na dzień dobry jesteś w niedoczasiu, może warto byłoby wstawać odrobinę wcześniej. Jeśli sama myśl wydaje ci się nie do zniesienia, zastanów się, czy nie powinnaś kłaść się wcześniej. O której? To łatwo obliczyć: ustal, kiedy musisz się obudzić, żeby rano zdążyć załatwić wszystko, co jest konieczne, odejmij od tego liczbę godzin snu, których potrzebujesz, żeby wypocząć (zwykle osiem), a dowiesz się, o której powinnaś się położyć.

Każdy z nas rano ma co innego do zrobienia. Najważniejsze to odczekać chwilę zaraz po przebudzeniu. W tej książce będę wracać do tego, jak istotna, moim zdaniem, jest wdzięczność. Nigdy nie wstaję bez odmówienia najpierw dziękczynnej modlitwy, choćby nie wiem, co się działo. Właściwie „dziękuję” to moje ostatnie słowo przed zaśnięciem i pierwsze słowo przed wstaniem z łóżka. Nie stawiam stóp na podłodze, dopóki tego nie pomyślę i nie poczuję. Odczuwanie wdzięczności naprawdę napędza serce miłością. Nawet w najprzyczerzysze dni zawsze znajdzie się coś, za co możemy być wdzięczni.

Teraz, kiedy moje dzieci trochę podrosły i większość bezsennych nocy jest już za nami (*merci!*), budzę się mniej więcej trzy kwadransy przed pozostałymi domownikami. Ten czas poświęcam na wstawanie – robię to niespiesznie, z lubością. Leżę jeszcze kilka chwil i myślę o czekającym mnie dniu. Następnie przez piętnaście minut medytuję. Jeśli potrzebuję silnej mobilizacji, powtarzam afirmacje. Rozciągam się trochę, wykonując kilka skrętów. Otwieram drzwi na taras i podlewam kwiaty. Wypijam dużą szklankę wody.

W tym czasie zaczynam też szykować się na nadchodzący dzień. Ponieważ to dla mnie ważne, jak prezentuję się ludziom, wykorzystuję te chwile na poranną toaletę. Biorę prysznic albo kąpiel, robię makijaż w stylu *no-makeup* (o czym później) i dobieram ubrania. Nie zawsze to robię. W niektóre dni dziewczynki budzą się wcześniej i muszę iść do kuchni w piżamie, żeby przyszykować śniadanie. Tak czy owak, nie spinam się.

Miejsce na nasze poranne rzeczy

Czego używasz codziennie rano? Kawy? Cukru? Tostera? Psiej smyczy? Czy przechowujesz te rzeczy w sensownych miejscach, dzięki czemu poranek przebiega gładko? Najpierw musimy znaleźć najbardziej logiczne miejsce, w którym będziemy trzymać rzeczy potrzebne nam rano, a następnie nabrać zwyczaju odkładania ich na to miejsce.

Przekonasz się, że rzeczy potrzebne ci rano, nie są ułożone sensownie, jeśli w którymkolwiek momencie swoich porannych rytuałów wpadasz we frustrację. Na przykład jeśli musisz podejść aż do czterech różnych miejsc tylko po to, żeby zaparzyć kawę (ekspres, szuflada ze sztućcami, lodówka, szafka z cukrem), spróbuj umieścić wszystko jak najbliżej siebie, żeby zrobienie tej niezastąpionej porannej filiżanki kawy stało się tak łatwe, jak to możliwe. Trzymaj pojemnik z chlebem koło tostera, a smycz psa na wieszaku obok płaszcz. Spróbuj też maksymalnie ułatwić sobie późniejsze sprzątnięcie. W przeciwnym razie smycz psa może wylądować w koszyku z kapturami, a mleko skwaśnieć, ponieważ zapomnieliście odstawić je do lodówki.

Wyrób u siebie nawyk odkładania przedmiotów na miejsce, gdy tylko nie są ci już potrzebne. Spróbuj nie zostawiać wszystkiego na jedno wielkie, godne Herkulesa, wieczorne sprzątnięcie. Jego perspektywa rozkłada nas na łopatki. Wiem to z doświadczenia.

Muzyka na rano

Les invités, Accordéon Mélancolique, Sterkenburg Records 2008.

Zacznij dzień w Paryżu (choćby tylko w myślach), słuchając tej klasycznej francuskiej muzyki.

Kreisler plays Kreisler, Fritz Kreisler, Charles O'Connell, Donald Voorhees, Victor Symphony Orchestra & Carl Lamson, BMG 1997.

Zrób śniadanie przy akompaniamencie tego urzekającego klasycznego albumu skrzypcowego i daj się oczarować.

Bach for Breakfast (składanka), Philips 1995.

Niech Bach towarzyszy ci przy śniadaniu, a te spokojne melodie nadadzą ton całemu dniowi.

Cabo Verde, Césaria Évora, Lusafrika 1997.

Ten pełen optymizmu album sprawi, że zapragniesz przejść przez resztę dnia w rytmie samby.

Pierre Lapointe, Pierre Lapointe, Audiogram 2004.

Poczuj przyływ optymizmu i daj się zainspirować temu cudownie romantycznemu francuskiemu albumowi.

The Guitar Collection – Flamenco, Salsa Rosso, Red Sauce Records 2005.

Zacznij dzień od tej kolekcji flamenco, która doda do twoich porannych rytuałów szczyptę namiętności.

W co się ubrać?

W *Lekcjach Madame Chic* poznaliśmy zasadę „dziesięciu rzeczy w szafie” – tej rewelacyjnej minimalistycznej kolekcji ubrań, w której każda część jest dobrej jakości i współgra z pozostałymi. Teraz, gdy pozbyłaś się bałaganu w szafie i ograniczyłaś swoją garderobę do dziesięciu rzeczy (lub tylu, ile uznałaś za optymalne dla siebie), ubierzesz się bez najmniejszego kłopotu. Sprawdź prognozę pogody, nawet jeśli ci się zdaje, że wiesz, jaka będzie aura. Teraz pora dobrać strój na kolejny dzień. Jest to bardzo proste, ponieważ wszystkie podstawowe elementy dziesięcioczęściowej garderoby są wymienne.

Przykładowe dziesięć rzeczy w szafie

Wiosna:

2 lekkie sweterki

1 para białych dzinsów

1 para beżowych spodni

3 lekkie sukienki z dzianiny

3 bluzki

WIOSENNE DODATKI: podkoszulki, lekkie kardigany, treneczka, lekka kurtka, marynarki sportowe, apaszki, sandały, baleriny, buty na wysokim obcasie, biżuteria, okulary przeciwsłoneczne, ozdoby do włosów.

Lato:

3 bluzki

1 para białych dżinsów

1 para cienkich jasnych dżinsów

4 letnie sukienki

1 spódnica albo szorty

LETNIE DODATKI: podkoszulki, topy na ramiączkach noszone jeden na drugi, lekkie sweterki, kardigany, marynarki, szale typu chusty, kostiumy plażowe, sandaalki, espadryle, skórzane japonki, szpilki, biżuteria, okulary przeciwsłoneczne.

Jesień/zima:

Połączyłam tutaj jesień i zimę, ponieważ obie pory roku wymagają podobnego typu ubrań. Bliżej zimy możesz swobodnie wymienić bluzki i sukienki na inne, dla urozmaicenia. Jeśli chłodny klimat nie pozwala ci nosić w zimie sukienek, wymień je na kilka dodatkowych par dżinsów oraz swetry. Dostosuj przedstawiony tu model do swoich potrzeb.

3 bluzki

3 swetry (lub więcej)

1 para ciemnych dżinsów

1 para obcisłych czarnych dżinsów albo czarnych spodni

2 sukienki

JESIENNO-ZIMOWE DODATKI: podkoszulki, dodatkowe swetry – jeśli trzeba, ewentualnie dodatkowa para dżinsów, kardigany, szale, rękawiczki, kurtki, gruby płaszcz, rajstopy, kozaki, baleriny, szpilki, biżuteria, ciemne okulary.

Ejże, co to za rozpraszający głos odzywa się z tyłu twojej głowy? To ta szczególna chwila dnia, kiedy podświadomość próbuje nas przekonać, że nie warto wkładać najlepszych ciuchów. Przebiegasz w myślach wszystko, co masz do zrobienia. Uświadamiasz sobie, że wyjdiesz dzisiaj z domu tylko po to, żeby zawieźć dzieci do szkoły i je odebrać, a może przy okazji skoczyć do marketu. Możesz próbować przekonać siebie do włożenia ubrań sportowych, ponieważ tak się przyzwyczaiłaś. W ubraniach sportowych nigdy nie zrobisz wrażenia osoby eleganckiej, a jedynie wtopisz się w tłum.

Pewnego razu zasłyszałam rozmowę dwóch matek przed przedszkolem, do którego chodzi moja córka. Jedna miała na sobie strój do tenisa. Druga zagadnęła ją: „Idzie pani później pograć w tenisa?”, a ona na to: „O nie, nie grałam od lat. Tak się tylko dziś ubrałam”.

Pora zerwać z tymi starymi nawykami. No dobrze, może przywykłaś do noszenia ubrań sportowych przez cały dzień (nawet jeśli nie uprawiasz żadnego sportu). Ale masz już przecież przemyślaną garderobę „w pigułce”. Przecież wyciągnąć jedwabną bluzkę i ciemne sprane dżinsy jest równie łatwo jak lycrowe legginsy i top na ramiączkach. Jeśli masz opory przed gotowaniem

czy sprząaniem w ładnej bluzce, po prostu zakładaj na ubrania fartuch, kiedy jesteś w domu. To był jeden z sekretnych sposobów madame Chic, jak pozostać elegancką i nie poplamić sobie ubrań w ciągu dnia.

Jeśli poranki upływają ci w wielkim pośpiechu, warto wybrać sobie strój wieczorem poprzedniego dnia. Gdy kompletujesz swoje dziesięć rzeczy, zrób zdjęcia różnych skomponowanych z nich zestawów i trzymaj je w telefonie. Albo wydrukuj zdjęcia cyfrowe i przyklej je taśmą na wewnętrznej stronie drzwi szafy. Chociaż – tak naprawdę – kiedy pozbędziesz się bałaganu i stworzysz własny zestaw pieczołowicie dobranych dziesięciu rzeczy, zamęt w głowie związany z ubieraniem się szybko zniknie. Z czasem przywykniesz do noszenia ładnych ubrań codziennie, nawet jeśli nigdzie specjalnie nie wychodzisz.

Moi sąsiedzi z Santa Monica ponownie wynajęli na rok swój dom, tym razem pewnej rodzinie z Norwegii. Matka tej rodziny to jeszcze jedna madame Chic – olśniewająca kobieta „w pewnym wieku”, która ubiera się świetnie dzień w dzień. Nosi sukienkę, nawet gdy jeździ na rowerze! I jakoś nie wygląda to dziwnie. Bardzo lubimy rozmawiać, zawsze kiedy się spotykamy. Pewnego razu wdałyśmy się w pogawędkę o modzie, a ona powiedziała, że zauważyła, iż Kalifornijczycy ubierają się na co dzień bardzo niedbale i zaciekawiło ją, że ja ubieram się inaczej. Spostrzegła też, że mieszkańcy Kalifornii są bardzo zrelaksowani i przyjacielscy i że może ich ubiór to odzwierciedla. Dało mi to do myślenia. No tak, my Amerykanie szcycimy się naszą otwartością i przyjaznym nastawieniem. Staramy się nie być nadęci albo nieprzystępni. Czy nie chcielibyśmy, żeby nasz ubiór był równie atrakcyjny jak nasza życzliwość? Czy nie dałoby się ubierać troszeczkę bardziej elegancko, nie tracąc przy tym naszej słynnej otwartości?

Wydobądź swoją kobiecość

Jeśli przebywanie w domu kojarzy ci się ze sprząaniem, opieką nad dziećmi i harówką, to najprawdopodobniej będziesz ubierać się stosownie do tego i łaźić po domu w spodniach od dresu, może nawet w piżamie. Włosy zwiążesz w niedbały kucyk. Po co wyglądać dobrze, skoro czeka cię szorowanie toalety i wycieranie zakatarzonych nosów? Kiedy masz małe dziecko i czujesz się wyczerpana i przytłoczona, możesz wpaść w nawyk niedbania o swoją prezencję. Stąd już niedaleko do popadnięcia w stan chronicznej abnegacji. Mijają lata, a ty nie wyobrażasz sobie, jak mogłabyś włożyć śliczną letnią sukienkę, jeśli nie idziesz do pracy albo nie masz jakichś konkretnych planów. Czulałabyś się skrępowana, jak gdyby ludzie oceniali cię za strojenie się w ciągu dnia.

Może kiedy się stroisz, masz wrażenie, że zwracasz na siebie nadmierną uwagę? Nie chcesz komplementów; wolisz przemykać się niezauważenie. Jeśli dzień po dniu będziesz chodzić w dzinsach i podkoszulku, nie wzbudzisz zainteresowania. Nikt nie zauważy, że jeszcze nie zrzuciłaś pociążowego tłuszczu. Nikt nie będzie przyglądał się ciemnym półkolom pod twoimi oczami.

Czy czujesz, że mogłabyś się podpisać pod którymś z tych twierdzeń? Jeśli tak, czas odsunąć na bok wszystkie zahamowania i wydobyć swoją kobiecość. Zaczynij od małych kroków. Postaw sobie wyzwanie – noś swoją piękną letnią sukienkę, nawet gdy nie masz szczególnych planów (zwłaszcza jeśli nie masz szczególnych planów!). Uczesz się trochę inaczej. Wyszczotkuj włosy i zwiąż je w elegancki koński ogon albo podkręć końcówki. Umaluj usta. Skrop się perfumami. Nawet jeśli czujesz się absurdalnie! Za pierwszym, drugim czy trzecim razem możesz przykuć uwagę: „Co to za okazja?”, „No, no, ale się wystroiłaś!”. Kwituj te komentarze uśmiechem i rób tak dalej, codziennie. Bez względu na to, co masz w planach, prezentuj się pięknie. Nie musisz bawić się w primadonnę i spędzać godziny na porannej toalecie. Pomyśl

chwilę nad swoim strojem oraz toaletą i – tak, tak – odważ się! W niedługim czasie stanie się to dla ciebie nową normą, a myśl o powrocie do starych, porozciąganych spodni od dresu będzie wydawała się dziwnie obca i nieprzyjemna.

Wydobywanie swojej kobiecości to fantastyczny sposób celebrowania tego, że jesteś kobietą. Nie musisz robić tego dla nikogo poza sobą samą. Każda, naprawdę każda kobieta jest piękna i niepowtarzalna na swój własny sposób. Każda z nas jest jedyna w swoim rodzaju. Doceniamy to na co dzień. Nawet jeśli robisz to wyłącznie dla siebie, wpłynie to pozytywnie na wszystkich twoich bliskich. Twoje dzieci będą miały cudowne wspomnienia mamy, która była piękna i pełna werwy, a nie zaniedbana i przytłoczona rzeczywistością. Mąż doceni twój wysiłek i może sam poprawi swój styl. Będziesz inspiracją dla swoich przyjaciół. Twoja dobra prezencja wywoła efekt domina i poruszy innych w najbardziej niespodziewany sposób.

Dbaj o swój styl

Tak jak możesz mieć „swoje” perfumy albo drinka (o czym porozmawiamy później), tak możesz mieć własny, charakterystyczny styl ubierania się. Madame Bohemienne zawsze ubierała się w dzianinowe topy bez rękawów albo z rękawami trzy czwarte oraz powłóczyste spódnice. Madame Chic natomiast nosiła klasyczne spódnice o linii A i zestawy sweterków albo jedwabne bluzki. Nie znaczy to, że ich stroje były niemodne, ponieważ zawsze prezentowały ten sam styl. Nie – po prostu obie panie wiedziały, co im się podoba i stały się koneserkami własnego stylu. Jestem pewna, że gdy przychodził czas, by uaktualnić swoją garderobę, a madame Bohemienne trafiała na piękną, romantyczną powłóczystą spódnicę, to ją kupowała. Była znawczynią własnego stylu i miała nosa do ubrań, które najlepiej go oddawały. Dlatego obie panie sprawiały wrażenie tak dobrze czujących się w swojej skórze. Nie zagłuszały swojego stylu ciuchami sportowymi. Ani też nie próbowały być na bieżąco z najnowszymi trendami. Ubierały się wyłącznie dla siebie i nosiły rzeczy, które podkreślały ich atuty i dawały im zadowolenie.

Kiedy publikuję na YouTube filmiki z cyklu „dziesięć rzeczy w szafie”, dostaję wiele komentarzy, że dany zestaw jest „bardzo mój”. Uwielbiam to słyszeć, ponieważ właśnie do tego dążę! Nie próbuję być fashionistką, zawsze o krok przed innymi w modzie. Próbuję być Jennifer Scott: mamą, pisarką i panią domu. Chcę każdego dnia czuć się komfortowo, a zarazem elegancko. Chcę się dobrze prezentować w mojej podróży przez życie i pomnażać piękno na tym świecie. Jestem koneserką własnego stylu.

Teraz, gdy masz już dziesięcioczęściową garderobę „w pigułce”, albo jakiś jej wariant, i starannie wyselekcjonowane dodatki (T-shirty, żakiety, płaszcze, sukienki na specjalne okazje, bluzki i akcesoria), będzie ci łatwo zdecydować się na swój charakterystyczny styl. Z czego będziesz znana? W jakich strojach czujesz się najbardziej komfortowo? (tylko nie mów, że w dresie). Czy potrafisz wskazać przynajmniej trzy stylizacje, które oddają twój styl?



Mam kilka ulubionych stylizacji, z których nie umiałabym zrezygnować. Zresztą po co miałabym to robić? Uwielbiam je, są takie moje. Jedna składa się z marynarki, T-shirtu, obcisłych dżinsów i balerin. W tym stroju mogę wyglądać rewelacyjnie, nawet kiedy załatwiam sprawunki. Kiedy szukam dla siebie marynarki, lubię wybierać te, które mają w sobie coś ciekawego: na przykład aksamitną albo z tweedowej dzianiny. To dodaje smaczku mojej stylizacji i zabezpiecza mnie przed nudą. Noszę baleriny o interesującej fakturze, na przykład imitującej skórę strusia albo krokodyla. Albo wyszukuję sobie buty w niepowtarzalnych kolorach, takich jak ciemna śliwka albo szmaragdowy, zamiast zwyczajnego szarego czy czarnego.

Druga moja ulubiona stylizacja to dopasowane dżinsy i marynarski top z krótkim rękawem. Bez względu na porę roku zawsze mam w szafie jedną czy dwie (albo trzy) koszulki w marynarskim stylu. Albo tradycyjne bretońskie w marynarskie paski (bardzo à la Coco Chanel) lub jakąś wariację na temat. Koszulka w niebiesko-fioletowo-białe paski z dekoltem typu łódka zachowuje marynarski charakter, ale wygląda trochę nowocześniej. Latem noszę ją do białych dżinsów i skórzanych beżowych sandałów, jesienią do ciemnych spranych dżinsów

i mokasynów, a w zimie do oficerek i wełnianego trencza.

Mój trzeci ulubiony ubiór to sukienka. Sama w sobie stanowi kompletną stylizację; nie muszę łamać sobie głowy nad dopasowywaniem do niej czegokolwiek. Najbardziej podobają mi się sukienki o długości do kolan – w lecie luźniejsze i bardziej zwiewne, zimą bardziej dopasowane. Zawsze mam pod ręką sukienkę o kroju kopertowym.

Dzięki tym trzem ukochanym stylizacjom nigdy nie przeżywam jednego z tych dni, kiedy nie wiem, co na siebie włożyć. Gdy mam dylemat, sięgam po jeden z moich zestawów i zawsze czuję się świetnie.

Powiedzmy, że jedna z twoich ulubionych stylizacji to zwiewna sukienka plus kardigan. Zawsze, gdy nosisz to połączenie, czujesz się wspaniale. Za każdym razem, kiedy idziesz na zakupy, żeby uaktualnić swoją garderobę, wypatrujesz najśliczniejszej jedwabnej sukienki, jaką możesz znaleźć – w najbardziej korzystnych dla twojej karnacji kolorach. Na przykład: uwielbiasz śliwkowy i widzisz przepiękną sukienkę na ramiączkach, po prostu idealną na ciepły wiosenny dzień. Jest w bajecznych odcieniach fioletu, mieniących się na zielono i szaro. Tak ładnie komponowałyby się z tym zielonym kardiganem z kaszmiru, który kupiłaś sobie zeszłej zimy. *Voilà* – oto jeszcze jeden fantastyczny dodatek do twojej garderoby, jeszcze jedna wersja twojej ulubionej stylizacji, która pomoże ci czuć się piękną, swobodną i atrakcyjną. Stań się koneserką własnego stylu, a poranne komponowanie ubioru będzie sprawiało ci radość.

Co jakiś czas rewiduj swój styl i dbaj o to, by był zawsze aktualny. Nie chcesz chyba trafić do programu w rodzaju „Chcę być piękna”, ponieważ twoi bliscy martwią się, że utknęłaś w latach osiemdziesiątych. Zasięgnij porady stylistki albo modnej znajomej, której gustowi ufasz. Baw się doskonaleniem swoich ulubionych stylówek. W ten sposób odciskasz swoje modowe piętno na świecie.

Stylowa rada:

Codziennie ciesz się sekretnymi detalami swojego stroju. Nie noś ogromnych majtasów ani dziurawych skarpetek (tak w ogóle wyrzuć jedno i drugie). Wybierz na dziś piękny, dopasowany zestaw: biustonosz plus figi. Tak, na dziś! Nawet jeśli wcale nie masz w perspektywie namiętnej randki. Nawet jeśli nikt ich nie zobaczy. Będziesz wiedziała, że masz je na sobie, i to wystarczy. Włóż śliczną bieliznę i wyperfumuj się ulubionym zapachem. Potem się ubierz. Rozkoszuj się tymi sekretnymi detalami. Zobaczysz, że ten gorący dzień będziesz przemierzać bardziej sprężystym krokiem.

Poranne rytuały kosmetyczne

Moja najważniejsza rada dotycząca pielęgnacji skóry: nie przesadzajmy. Jesteśmy takie bezwzględne dla swojej skóry – nieustannie szorujemy, oczyszczamy, peelingujemy. Pozbywamy się naturalnego sebum i zmuszamy swoją skórę do pracy w nadgodzinach i produkowania w efekcie jeszcze większej jego ilości. Ponieważ chciałabym tego uniknąć, ograniczam swoje poranne rytuały pielęgnacji twarzy do minimum: przemycam ją ciepłą wodą i nawilżam kremem na dzień z filtrem UV.



I tyle! Jak cudownie, że nie potrzebujemy rano całego obrzędu oczyszczania twarzy. Wykorzystaj zaoszczędzony czas na układanie włosów, robienie makijażu albo po prostu kilka chwil dłużej delektuj się poranną kawą.

Uwielbiam robić sobie makijaż. Sprawia mi to radość. Niekiedy pozwalam sobie na więcej, często jednak używam tylko korektora punktowego (jeśli potrzebuję), pudru do brwi (muszę zawsze wypełniać sobie brwi, ponieważ mam bardzo rzadkie) i tuszu do rzęs. To mój jednodominutowy makijaż na dni, kiedy chcę pozwolić swojej skórze oddychać albo brakuje mi czasu na coś bardziej wyszukanego. Jeśli rano mam pięć do siedmiu minut ekstra, bawię się obmyślaniami, co chciałabym zrobić dziś ze swoim makijażem. Oto trzy podstawowe wersje makijażu, który lubię robić sobie na co dzień:

Paryski szyk:

Zastosuj podkład, korektor pod oczy oraz korektor ukrywający niedoskonałości. Utrwal pudrem. Delikatnie wypełnij brwi. Po nałożeniu bazy pod cienie do powiek muśnij powiekę bladoróżowym, delikatnie opalizującym cieniem. Czystym pędzelkiem narysuj kreskę eyelinerem w żelu (jeden z moich ulubionych to Bobbi Brown Long-Wear Gel Eyeliner w odcieniu *caviar ink*). Zaczynij od cienkiej linii w wewnętrznym kącie oka, a następnie pogrubiaj ją w miarę przesuwania się w kierunku zewnętrznego kąca oka. Nanieś na kości policzkowe śladową ilość różu w jasnym odcieniu. Pomaluj rzęsy. Nawilż usta balsamem i – jeśli masz ochotę – pociągnij wargi bladoróżową pomadką. *Voilà!*

Kalifornijski szyk:

Wklep w skórę krem koloryzujący lub krem BB z filtrem UV. Zastosuj rozświetlający korektor pod oczy. W razie potrzeby zaaplikuj korektor maskujący niedoskonałości cery. Utrwal sybkim pudrem tylko pod oczami, na czole, na nosie i brodzie, omijając policzki. Wypełnij brwi subtelnym pudrem. Nałóż na rzęsy kilka warstw maskary, by mocno podkreślić oczy. Zaaplikuj bronz w strefach E po obu stronach twarzy – na skroniach i kościach policzkowych oraz pod linią żuchwy. Rozetrzyj. Jeśli chcesz, dodaj róż w kremie. Nałóż na wargi balsam albo przezroczysty błyszczak. Jesteś teraz muśniętą słońcem *California girl*.

Londyński szyk:

Zaaplikuj korektor pod oczy. Nałóż podkład w płynie albo mineralny w pudrze. Jeśli trzeba, zamaskuj niedoskonałości. Wypełnij brwi pudrem. Zaaplikuj bazę pod cienie do powiek.

Muśnij powiekę jasnym pudrem w neutralnym odcieniu (niezbyt błyszczącym). Rozprowadź cień w jasnym odcieniu szarego brązu (tzw. *taupe*) w załamaniu górnej powieki. Rozetrzyj. Pędzelkiem nałóż eyeliner w żelu na górną powiekę, starając się trzymać jak najbliżej brzegu. Kohlem w ołówku namaluj kreskę na linii wodnej dolnej powieki. Pomaluj tuszem rzęsy górnej i dolnej powieki. Zaakcentuj kości policzkowe różem. Pociągnij wargi bladoróżową, kremową pomadką albo balsamem do ust. Przed państwem Angielska Róża!

Inspiruj się pięknymi kobietami z całego świata. Obrysuj oczy kohlem, żeby uzyskać zmysłowy, bliskowschodni look. Wypróbuj klasyczne włoskie kocie oko z kreską wyciągniętą w kierunku skroni. Wyobraź sobie Sophię Loren. No właśnie – popatrz na swoje ulubione gwiazdy filmowe i przyjrzyj się, jak są umalowane. Baw się naśladowaniem tego stylu, dostosowując kolory do swojej karnacji. Niech twój codzienny rytuał robienia makijażu sprawia ci radość. Sama lubię myśleć o nim jako o cudownym, twórczym doświadczeniu.

Fryzura

W wolnej chwili przećwicz kilka fryzur, które zabiorą ci dosłownie kilka minut, za to dodadzą blasku i fantastycznie uzupełnią stylizację. Z czasem nabierzesz wprawy i będziesz robić je w mgnieniu oka. Oto kilka moich ulubionych:

Wariacje na temat „połowa na górze/połowa na dole”

Artystyczne warkoczyki

Wydziel niewielkie pasmo włosów po obu stronach przedziałka. Ujmij jedno pasmo i zapleć w luźny warkocz. Pamiętaj o tym, by zaplatać go do tyłu, żeby po upięciu dopasował się do kształtu twojej głowy. Powtórz to samo z drugim pasmem. Weź obydwie warkocze i połącz je, tak aby spotkały się z tyłu głowy, na środku. Przełóż jeden nad drugim, a następnie schowaj końcówki, upychając je do zaplecionej części. Zepnij wsuwkami. Możesz utrwalić całość lakierem. Ta fryzura w stylu bohemy artystycznej nadaje się idealnie na cudowne letnie dni.

W stylu retro

Wyszczotkuj włosy szczotką z naturalnego włosia, żeby były gładkie, a zarazem puszyste. Specjalnym grzebieniem natapiruj włosy na czubku głowy (wcześniej możesz spryskać tę część lakierem, żeby lepiej się trzymały). Lekko wygładź szczotką, starając się zachować objętość. Weź dwa pasma włosów z obu stron i ściągnij je do tyłu, tak by spotkały się w tyle głowy, na środku. Załóż jedno pasmo na drugie. Lekko unieś, żeby jeszcze bardziej zwiększyć ich objętość na czubku głowy. Upnij włosy i, jeśli chcesz, utrwal lakierem. Ta fryzura jest doskonała na każdą okazję, gdy chcesz wyglądać wytwornie i *très chic*.

Koki we francuskim stylu

Kok w stylu lat 60.

Tego uczesania nauczyłam się od gwiazdy YouTube Sary Sabaté. Wyszczotkuj włosy szczotką z naturalnego włosia. Rozdziel je na górną i dolną połowę. Upnij górną połowę klamerką, żeby nie przeszkadzała. Dolną połowę zwiąż gumką w niski kucyk. Zsuń gumkę do połowy kuczka. Następnie ujmij go od spodu i zwiń, aż dojdiesz do karku, a gumka będzie

niewidoczna. Zabezpiecz od spodu wsuwkami. Teraz rozpuść górną połowę włosów. Natapiruj włosy na czubku głowy specjalnym grzebieniem. Przeczesz szczotką, nie ujmując objętości, którą przed chwilą uzyskałaś. Następnie, podobnie jak przy opisanej wcześniej fryzurze retro, zepnij włosy z tyłu, biorąc dwa pasma z obu stron głowy i spinając je na środku. Weź pozostałą część i upnij pod spodem (w miejscu, gdzie przypięłaś część włosów związanych gumką i zwiniętych do środka). Całość zabezpiecz lakierem. To wspaniała, wytworna fryzura. Eyelinerem zrób makijaż w stylu kocie oko, żeby dopełnić stylizacji retro.

Nisko upięty kok na bok

To upięcie, gotowe dosłownie w dziesięć sekund, pokazała mi rewelacyjna fryzjerka Natasha Sunshine. Zwiąż włosy gumką w koński ogon, nisko i trochę z boku, tak żeby włosy na czubku głowy pozostały luźne (włosy powinny być w „artystycznym nieładzie”, dlatego nie ściągaj ich za ciasno). Weź jeszcze jedną gumkę i zwiąż nią włosy na końcu kucyka. Teraz wyjmij palcami kilka pasm, a pozostałą część włosów popchnij do góry. Powinnaś uzyskać efekt koczka w nieładzie, z wystającym ogonem. Ujmij w palce „ogon” i zawiń go, upychając z tyłu koczka. Zamocuj całość czterema albo pięcioma wsuwkami. Utrwal lakierem do włosów. To uczesanie jest cudownie romantyczne i nadaje się na wiele okazji. Jest wystarczająco fantazyjne na oficjalną imprezę, ale wygląda pięknie również do nieformalnej wiosennej sukienki.

Koki klasyczne

Niedbały koczek

Zaczesz włosy do góry i zwiąż gumką w koński ogon na czubku głowy. Luźno owiń włosy dookoła zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Pasma powinny pozostać luźne, a kok sprawiać wrażenie artystycznego nieładu (o to nam chodzi!). Zabezpiecz podstawę koka kilkoma wsuwkami. Utrwal lakierem. Taki niedbały kucyk jest świetny wówczas, kiedy nie myłaś włosów dzień lub dwa i rozpuszczone nie prezentują się zbyt dobrze.

Szykowny kok

Zrób wyraźny przedziałek na boku i przeczesz włosy szczotką z naturalnego włosia, żeby je wygładzić. Następnie zbij je w kucyk nisko, przy samym karku. Zwiąż gumką do włosów. Zawiń włosy wokół nasady kucyka, aż powstanie koczek. Zamocuj jeszcze jedną gumką lub, jeśli wolisz, samymi wsuwkami. Ewentualne niesforne kosmyki wygładź i spryskaj lakierem do włosów.

Kok ze skarpetki

Stwórz kok z pary (czystych!) skarpetek dopasowanych do twojego koloru włosów. Odetnij palce skarpetek i zroluj pozostałą część do uzyskania kształtu oponki. Możesz też – jeśli, podobnie jak ja, czułabyś się trochę dziwnie ze skarpetką na głowie – kupić specjalną oponkę do włosów w drogerii. Zwiąż włosy w kucyk gumką. Następnie przeciągnij koniec kucyka przez oponkę. Rozdziel włosy równo dookoła oponki i owijaj wokół niej, posuwając się w kierunku nasady kucyka ruchem do zewnątrz. Kiedy dojdiesz do głowy, możesz przymocować kok wsuwkami. Włosy możesz związać w kucyk w dowolnym miejscu głowy, w zależności od tego,

jaki efekt chcesz uzyskać. Zrób kucyk (a później także kok) na czubku głowy, à la Sarah Jessica Parker w serialu *Seks w wielkim mieście*. Kok umieszczony nisko i trochę z boku nada ci bardziej romantyczny wygląd. Gdy chcesz wyglądać jak baletnica, wygładź włosy i umieść kok z tyłu głowy, tuż nad karkiem. Baw się tą fryzurą!

Kucyki

Gładki kucyk

Szczotką z naturalnego włosia zaczesz włosy do tyłu i do góry, na taką wysokość, na jakiej chcesz zrobić kucyk. Zwiąż włosy gumką. Wyjmij kilka pasm ze spodu kuczka i owiń wokół jego nasady, by schować gumkę. Zamocuj jedną czy dwiema wsuwkami. Jeśli chcesz, utrwal fryzurę lakierem. Gładki kucyk jest cudownym uczesaniem na co dzień i sprawdza się wspaniale, gdy masz mnóstwo pracy w domu i nie chcesz, żeby włosy ci przeszkadzały.

Kucyk w wersji chic

Zrób przedziałek z boku. Natapiruj włosy na czubku głowy grzebieniem do tapirowania. Przeczesz szczotką z naturalnego włosia, ale tak, żeby nie stracić uzyskanej przed chwilą objętości. Zbierz włosy w niski kucyk nad karkiem i zwiąż gumką. Jak przy opisanym wyżej gładkim kuczku, wyjmij parę pasm włosów spod spodu i owiń nimi kucyk tak, żeby nie było widać gumki. Zabezpiecz jedną albo dwiema wsuwkami. Utrwal lakierem. Ta fryzura kojarzy się z cudowną Audrey Hepburn w filmie *Śniadanie u Tiffany'ego*.

Kucyk w stylu „moje włosy mają zły dzień”

Przeczesz włosy szczotką z sierści dzika tak, by maksymalnie je wygładzić, ściągnij w kucyk z tyłu głowy i zwiąż gumką. Owiń wokół gumki pasmo włosów i upnij je spinką. Załóż na głowę cienką czarną opaskę, w odległości mniej więcej dwóch i pół centymetra od linii włosów. Opaska (produkują teraz fantastyczne opaski, które wyglądają jak wstążki) pomoże ujarzmić niesforne kosmyki i sprawi, że nawet najbardziej niedbały kucyk będzie wyglądał supermodnie i szykownie.

To tylko kilka fryzur, które robię regularnie. Ponieważ myję włosy co trzeci (lub co czwarty) dzień, zwykle przez pierwsze dwa dni noszę je rozpuszczone. W kolejnym dniu upinam włosy na jeden z opisanych wyżej sposobów. Przecwicz te fryzury w wolnych chwilach, żeby móc co rano wybrać jedną z nich, zrobić ją bezbłędnie i wyglądać rewelacyjnie. Więcej pomysłów na fryzury znajdziesz na moim kanale YouTube, *The Daily Connoisseur*.

Codzienna pielęgnacja

Nie trzeba urządzać wielkiej sesji urodowej codziennie rano – lepiej odłożyć ją na wieczór, gdy mamy więcej czasu – ale ważne, aby codziennie przed wyjściem z domu sprawdzić, czy wszystko gra. Czy suchy szampon zniknął całkowicie z twoich włosów, czy może wyglądasz jak statystka z filmu *Amadeusz*? Czy nie masz złamanych albo brudnych paznokci? Odprysniętego lakieru? Szminki na zębach? Włosków, których należałoby się natychmiast pozbyć?

Pewnego razu sprawdzałam swój makijaż w lusterku powiększającym. Przypadkiem spoglądając w dół na swój dekolt, zauważyłam na nim zabłąkany włos. Próbowałam go

strzepnąć, ale jakoś mi się nie udawało. Spróbowałam jeszcze raz. Spadaj! – pomyślałam. Nic z tego. Dopiero wtedy zdałam sobie sprawę, że wyrósł mi na piersi. Ble! Miałam włos na dekolcie! Ciekawe, od jak dawna. Ile osób zdążyło go zauważyć? A w ogóle jakim prawem on się tam pojawił? Wyrwałam go, rzecz jasna, i od tamtej pory regularnie sprawdzam, czy nie odrósł. Nie sądzicie, abyście nie byli sądzeni...

Obejrzyj się w podręcznym lusterku w świetle dziennym. Spróbuj popatrzeć na siebie tak, jak patrzą inni. Czy twój makijaż harmonizuje z cerą? Wiesz, że tak jest, jeśli nie widać, że go masz. O to właśnie chodzi. Nikt nie powinien zauważyć twojego podkładu. Upewnij się też, że na twoich włosach nie widać śladów żadnego z użytych przez ciebie produktów do pielęgnacji włosów. Świetnie. Przed wyjściem z domu pamiętaj o tym, by usunąć ze swetra zabłąkane kocie albo psie włosy wałkiem do ubrań. Twoja poranna sesja pielęgnacyjna dobiegła końca.

Wcześniejsze przygotowania:
wskazówki dla pracujących pań,
które chcą być *chic*

Dobre przygotowanie jest szalenie ważne, jeśli chcesz przeżyć rano przed wyjściem do pracy możliwie bezboleśnie. Jeśli przygotujesz, co możesz, odpowiednio wcześniej, poranek upłynie ci bezstresowo, a może nawet przyjemnie.

- *Spakuj teczkę i torbę na ramię wieczorem poprzedniego dnia. Pamiętaj o tym, by przy okazji usunąć z niej wszelkie rupiecie, takie jak stare paragony, chusteczki i drobne monety.*

- *Wieczorem wyjmij z szafy wszystkie ubrania, które masz zamiar włożyć następnego dnia, aż po starannie dobrane dodatki, aby w porannym pośpiechu nie wywalać całej zawartości szuflady z bielizną w poszukiwaniu rajstop we właściwym kolorze. Kobieta pracująca, która jest *chic*, oczywiście trzyma pończochy w osobnych torebkach, posegregowane kolorami, dzięki czemu nie musi dumać bladym świtem, czy trzyma w ręce czarne, czy granatowe. To się przydaje wtedy, gdy zapomniałaś przygotować ubrania dzień wcześniej.*

- *Wieczorem zaplanuj też śniadanie na następny dzień i przygotuj potrzebne składniki (te wymagające przechowywania w lodówce trzymaj blisko siebie, suche składniki wyłóż na blat). Zmiksuj ulubiony koktajl i wstaw na noc do lodówki – rano będzie jak znalazł. Zaprogramuj ekspres do kawy tak, żeby rankiem obudził cię świeży aromat ulubionego napoju.*

- *Nadal zachęcam do jedzenia śniadań przy stole, w domu, ale w te dni, kiedy grozi ci spóźnienie na pociąg, możesz zawsze przelać koktajl do kubka termicznego lub do termosu.*

- *Jeżeli po drodze do pracy zabierasz dzieci do przedszkola, upewnij się, że spakowałaś im wszystko, co trzeba. Przygotuj ubranka na następny dzień, miej pod ręką krem z filtrem UV i zapakuj wszystko, co może się przydać, na przykład przekąski i wodę w butelkach. Trzymaj te wszystkie rzeczy niedaleko drzwi wejściowych, żeby o niczym nie zapomnieć.*

Muzyka na drogę do pracy

Mozart for the Morning Commute: A Lively Bit of Traveling Music (składanka), Philips 1997.

Ta żywiolowa kolekcja utworów rozładuje wszelkie frustracje związane z dojazdem do pracy i pomoże rozpocząć dzień w rześkim nastroju.

The Tantalizing Tangos of Argentina, Buenos Aires Tango Orchestra, Legacy 1999.
Dopraw swoje poranne dojazdy do pracy szczytą namiętności, dzięki zmysłowym rytmom tanga argentyńskiego.

I Love Paris! Classic Gypsy Swing & French Accordion Jazz, Café Chill Lounge Club, Warner/Chappell Production Music 2012.

Wyobraź sobie, że jedziesz do pracy rowerem po brukowanych uliczkach Paryża, z szalem powiewającym artystycznie z tyłu.

Putumayo Presents: Italian Café (składanka), Putumayo World Music 2005.

Dojeżdżaj do pracy w wielkim stylu – przy akompaniamencie tych klasycznych włoskich piosenek.

Club de Paris. Traditional French Café Music, Café Chill Lounge Club 2012.

Ucieknij myślą z zakorkowanych ulic w tradycyjną muzykę rodem z paryskiej kawiarni.

Putumayo Presents: Cuba (składanka), Putumayo World Music 1999.

Kołyś się przez całą drogę do biura przy egzotycznych dźwiękach kubańskiej muzyki son.

Dzieci

Przy dzieciach poranek może mieć milion wariantów. Tylko ty wiesz, co musi zostać zrobione. Ponieważ mam małe dzieci, ciągle jeszcze mało wiem na ten temat, ale uważam, że jedną z ważniejszych rzeczy jest to, aby nie wprowadzać atmosfery pośpiechu, lecz raczej tworzyć nastrój spokoju.

Jesteśmy dla naszych dzieci pierwszymi nauczycielami. One naśladują wszystko, co robimy. Wczoraj wieczorem, po kolacji, tańczyłam z moimi dziewczynkami. Paradowaliśmy wokół stołu w jadalni z dzwoneczkami i marakasami, podrygując do piosenek Mumford & Sons (wiem, dziwny wybór). Byłam przewodniczką, a dziewczynki wesoło podążały za mną. W pewnym momencie stanęłam, żeby poprawić włosy, ponieważ kok zaczął mi się rozsypywać. Moja piętnastomiesięczna córeczka, myśląc, że to element choreografii, zatrzymała się i dotknęła swoich włosków. Skończyłam i ponownie ruszyłam w tany. Moje córki zrobiły to samo, ale do końca piosenki młodsza zatrzymywała się co parędziesiąt sekund, by wykonać nowy ruch, którego się nauczyła: „poprawianie włosów”.

Chcę, żeby nasze poranki były pełne przyjemności. Żeby moje dzieci budziły się podekscytowane na myśl o czekającym je dniu. Powinny znać swoje poranne obowiązki i wiedzieć, co trzeba robić punktualnie, ale nie chcę, by wykonywały te wszystkie czynności w pośpiechu. Chcę, by się nimi cieszyły. W tym miejscu warto jeszcze raz przytoczyć Ralphi Waldo Emersona: „Życie to podróż, nie cel podróży”. W tym wypadku „celem” jest przedszkole, lecz droga do niego też powinna sprawiać nam przyjemność. Życie istnieje w chwili obecnej. Jeszcze nie jesteśmy w przedszkolu – jemy śniadanie, szczotkujemy zęby, wiążemy sznurówki. Naszym celem jest robienie wszystkiego świadomie. Niepokój rodzi się, kiedy zaczynamy myśleć o przyszłości. Moim zadaniem jest kontrolowanie czasu i dopilnowanie, żeby dzieci nie spóźniły się do szkoły. Jeśli zorientujesz się, że twoje pociechy notorycznie się spóźniają, spróbuj budzić je trochę wcześniej, żebyście zdążyli zrobić wszystko, co trzeba, na czas, bez lęku czy pośpiechu.

Niekiedy spieszymy się, ponieważ ulegamy złudzeniu, iż tak właśnie powinniśmy robić. Kiedy moja starsza córka zaczynała chodzić do przedszkola, w pośpiechu wyprowadzałam ją z domu za rączkę, po czym robiłyśmy sobie istny marszobieg. Śpiewaliśmy przy tym piosenkę Białego Królika z *Alicji w Krainie Czarów*. Dopiero gdy zrobiłam to trzy dni z rzędu, dotarło do mnie, co najlepszego wyprawiam. Wzbudzałam w małej lęk, że spóźnimy się do przedszkola i że

czekają nas straszne konsekwencje. Było to takie negatywne podejście. Przestałyśmy śpiewać piosenkę i od tamtej pory chodzimy powoli, gdy mamy ochotę. Moja córka ma czas zebrać tyle szyszek, ile chce. Czasem widzimy po drodze pana Wiewióra i pana Wronę. Mała lubi zrywać polne kwiaty i zanosić je swoim paniom. Panie nauczycielki wstawiają je do wazonika na stole w jadalni. I wiesz co? Jeszcze ani razu się nie spóźniłyśmy. Życie jest takie piękne i gdybyśmy codziennie gnały do przedszkola, przegapiłybyśmy całą jego magię, te wszystkie kwiaty, wiewiórki, świeże, rześkie powietrze. A to byłaby wielka szkoda.

Stylowa rada: o zrzędzeniu i jak go unikać

Każda z nas kiedyś się na tym przyłapała. A przyrzekałyśmy sobie, że nigdy nie będziemy tego robić. Zrzędzić, czyli, jak podaje słownik: „denerwować lub irytować kogoś uporczywym krytykowaniem lub nieustannym naleganiem na coś”. Zrzędzimy na swoich mężów. Na dzieci. Sama też to robię – ty najprawdopodobniej też. Nieraz tak trudno się od tego powstrzymać. Przecież mamy cały dom na głowie. Prosimy innych o zrobienie czegoś, a oni mają to w nosie! Don Miguel Ruiz w swoim poradniku Cztery umowy pisze, że najważniejsza jest pierwsza umowa: bądź nieskazitelny w słowach. Zrzęczenie to coś wprost przeciwnego. Może być tak, że wymknęło się spod kontroli i twoi najbliżsi już go nie słuchają. (Jak zawsze mówię na podstawie własnego doświadczenia). Staraj się, aby twoje słowa były bez zarzutu. Poproś za pierwszym razem spokojnie i życzliwie. Może nie doczekasz się rezultatów natychmiast, a nawet przez dłuższy czas. Lecz jeśli nabierzesz nawyku proszenia o coś stanowczym tonem, bez emocji (i negatywnych podtekstów), zobaczysz, że w końcu zdarzy się cud.

Kiedyś męczyłam swoje dzieci, żeby po powrocie do domu myły ręce. Chwytałam się wszelkich sposobów. Gonilam je po domu. Ostrzegałam, że jeśli nie zmyją zarazków, to zachorują. No proszę! Czego to ja nie robiłam, żeby przekonać je do pójścia do łazienki i umycia rąk. Moje zabiegi nie przynosiły żadnego skutku. Jedna z córek wyczuwała moją desperację i wykorzystywała ją. Udawała, że bawimy się w chowanego i uciekała przede mną jeszcze bardziej ochoczo. Zrzędziłam na nią, co nawiasem mówiąc, nie podobało się żadnej z nas. Wreszcie zmieniłam taktykę. Codziennie po powrocie do domu oznajmiałam: „Idziemy umyć ręce”, nie okazując najmniejszego zdenerwowania. Wypowiadałam to ze spokojną, czułą stanowczością.

W pewnym momencie córka popatrzyła na mnie i zapytała: „Po co?”.

– Ponieważ miło jest mieć w domu czyste ręce, a czyste ręce pomagają nam zachować zdrowie.

– Dobrze, mamusiu – odpowiedziała.

Kilka razy zdarzył się jej mały bunt, ale mycie rąk weszło jej w nawyk. Nie jest to nawyk oparty na strachu. Nie chcę, żeby myła rączki dlatego, że boi się złapać infekcję. Staralam się, żeby ta czynność budziła pozytywne skojarzenia: jest miło, kiedy mamy w domu czyste ręce.

Twój napój

James Bond lubił martini, wstrząśnięte, nie mieszane. Precious Ramotswe pije rooibos bez mleka i cukru. Herkules Poirot popija swoją ulubioną herbatkę ziołową wyłącznie ze szklanki. Każdy inny sposób podania to po prostu profanacja.

Jestem pewna, że i ty masz swój ulubiony napój – nieważne jak wyjątkowy czy zwyczajny – którym lubisz się delektować codziennie. Może to filiżanka mocnej czarnej kawy o poranku, może poranny kubek herbaty. Możesz zmieniać gatunek lub odmianę, ale regularnie cieszysz się tym samym napojem.

Na zajęciach teatralnych w liceum robiliśmy ćwiczenie w duchu metody Stanisławskiego:

siadaliśmy z wymagowaną filiżanką gorącej kawy i pokazywaliśmy bez słów, jak byśmy ją pili. Większość z nas, gdy przychodziła nasza kolej, robiła to samo. Siadaliśmy na krześle, oplatając palcami nasz wymagowany kubek. Przymykaliśmy oczy i zaciągaliśmy się aromatem „kawy”. Następnie braliśmy łyk i rozsiadaliśmy się wygodnie, by się delektować. Oddychaliśmy głęboko. Każdy z nas wykonywał to ćwiczenie całą minutę. To były dopiero dramatyczne sceny picia kawy! W tym ćwiczeniu aktorskim chodziło o wejście w przestrzeń życia codziennego. O zgłębianie realistycznych niuansów chwili i o to, by poczuć się swobodnie w swojej skórze.

Teraz, kiedy o tym myślę, nie jestem pewna, ile w tym było realizmu. Gdybym chciała dostać za to ćwiczenie piątkę z plusem, powinnam z kubkiem w ręce biegać po pokoju i wrzeszcząc na dzieci, z telefonem przy uchu, usiłować rozmawiać z infolinią o zaległym rachunku. W rzeczywistości często robimy wszystko w tak szalonym pośpiechu, że swój ulubiony napój siorbiemy między jedną a drugą czynnością, w biegu, tuż przed wyjściem albo nawet w samochodzie, po drodze do pracy. Czy jednak nie byłoby miło, gdybyśmy spędzili przy swoim ukochanym napoju trochę więcej czasu? W wolnej chwili usiądź ze „swoim” napojem i jak w ćwiczeniu Stanisławskiego (choć tym razem naprawdę), rozkoszuj się nim. Poczuj jego ciepło (albo chłód) na dłoniach. Wdychaj cudowny aromat. Wyobraź sobie, że to magiczny eliksir, który da ci energię na resztę dnia.

W czasie zagranicznych wojaży warto rozsmakować się w napoju pitym najchętniej w kraju, który odwiedzasz. W Paryżu popijałam z madame Chic ciepłą herbatę z miseczki (tak jest, z miseczki) – czarną, bez dodatków. W Anglii zawsze pijemy herbatę English Breakfast z mlekiem i cukrem. Na Sri Lance, goszcząc u rodziny mojej przyjaciółki Andżali, pijamy czarną herbatę ze słodzonym skondensowanym mlekiem. W Rzymie – cappuccino. W rodzinnej Kalifornii, kiedy piszę w Caffè Luxxe, te same osoby wstępują tam co rano wypić swoją ulubioną kawę. W Caffè Luxxe pozostaję wierna swojemu rzymskiemu cappuccino. Bariści wiedzą, co w wypadku stałych bywalców znaczy „to, co zawsze”.

Mój ukochany napój zmieniał się z biegiem lat. Przed zajściem w pierwszą ciążę piłam wyłącznie zieloną herbatę. Picie zielonej herbaty nie jest zalecane w czasie ciąży i karmienia, dlatego przerzuciłam się wtedy na ulubioną herbatę rooibos Mma Ramotswe. Teraz, gdy tamten etap życia mam już za sobą, mogę wybrać sobie nowy napój. Ostatnio jestem trochę niezdecydowana, wypróbuję rozmaite mieszanki i warianty swoich ulubionych herbat. Cały ten proces jednak sprawia mi niesłychaną przyjemność – a przecież o to właśnie chodzi, prawda?

Oto kilka niecodziennych przepisów na okazje, kiedy masz ochotę znaleźć swój nowy ulubiony napój.

Rooibos latte

Mma Ramotswe (z serii książek Kobięca Agencja Detektywistyczna numer 1) nie pochwalalaby tego napoju, bo sama woli rooibos bez udziwnień, ale ja osobiście mam frajdę z tej wersji.

Prawie wrząca woda

Liściasta herbata rooibos (jedna kopiasta łyżeczka na osobę)

Mleko sojowe, migdałowe albo z nasion konopi, podgrzane

Miód lub stewia (jeśli lubisz na słodko)

Zagotuj wodę w czajniku i gorącą, ale nie wrzącą, przelej do imbryka. Wsyp herbatę proporcjonalnie do liczby porcji, które chcesz uzyskać. Zaparzaj przez pięć minut. Przelej herbatę do filiżanek przez sitko, żeby odsiać liście. Dodaj swoje ulubione podgrzane mleko (do tej herbaty najbardziej lubię migdałowe). Jeśli chcesz, dosłódź do smaku. Możesz użyć speniacza do mleka, żeby napój rozkosznie się pienił. Smacznego! (Na YouTube znajdziesz film, w którym pokazuję, jak krok po kroku przygotować ten przepyszny napój).

Chai latte dla jednej osoby

Herbatę w tej wersji piję często jesienią. Weź torebkę lub łyżeczkę liściastej herbaty Assam (czarnej). Umieść ją w rondelku, zalej filiżanką wody, dodaj połowę laski cynamonu (przekrój ją na pół, ponieważ cynamon w laskach jest drogi), szczyptę kardamonu, szczyptę sproszkowanego imbiru i goździk. Gotuj przez 2–3 minuty. Następnie dodaj filiżankę mleka migdałowego (albo innego, zależnie od swoich preferencji) oraz łyżeczkę cukru i doprowadź do wrzenia. Przelej przez sitko do kubka. Smacznego!

Chai latte dla 2–3 osób

2 filiżanki wody

2 torebki czarnej herbaty lub 2 kopiaste łyżeczki czarnej herbaty liściastej

Po 1/8 łyżeczki imbiru i kardamonu

1 laska cynamonu

1 goździk

Do 1/4 filiżanki cukru (w zależności od tego, jak słodką herbatę lubisz)

lub 2 łyżki stołowe miodu, lub saszetka stewii

2 1/2 filiżanki mleka migdałowego, sojowego lub krowiego (ja lubię mleko migdałowo-kokosowe marki Califia Farms)

W rondelku zagotuj wodę z herbatą i przyprawami. Gotuj przez 5 minut. Dodaj cukier, a następnie mleko i zagotuj ponownie (uważaj, żeby nie wykypiało). Przelej przez sitko do filiżanek i rozkoszuj się.

Mój absolutnie ulubiony napój

Wiem, to trochę przewrotne. I nie śmieję się ze mnie, ale gdybym miała wskazać jeden jedyny napój, który mogłabym pić przez całą wieczność, wybrałabym ciepłą wodę z cytryną. Piję ją codziennie rano, po przebudzeniu. Idę do kuchni, biorę szklankę, nalewam do niej po połowie gorącej i zimnej wody (z naszego domowego dystrybutora). Kroję cytrynę na pół i wyciskam. (Nigdy nie wyrzucam wyciśniętej połówki. Albo kroję ją na mniejsze cząstki i wkładam do młynka do rozdrabniania odpadków w zlewie, żeby zneutralizować nieprzyjemny zapach, albo umieszczam w zmywarce, nabijając ją na jeden z zębów w koszyku. To odświeża naczynia). Ten napój pomaga pozbyć się toksyn z organizmu i fenomenalnie działa na skórę.

Śniadanie

Lubię myśleć o śniadaniu jako o pierwszym akcie sztuki, którą jest nasz dzień. Nieważne, jak skromne czy wykwintne – powinniśmy się nim cieszyć i delektować. Zwróć uwagę na to, jak odżywasz swoje ciało i uświadom sobie, że w ten sposób przygotowujesz podstawy pod owocną resztę dnia.

Śniadanie najlepiej zorganizować dzień wcześniej. Wieczorem decydujemy, co będziemy jeść, i nakrywamy do stołu. (Zajmiemy się tym tematem dalej, w części poświęconej wieczorowi). Perspektywa konkretnego śniadania może podziałać jak zachęta do wstania z łóżka. Myśl w kategoriach pór roku: latem odpowiednie będzie lżejsze jedzenie niż w zimie. Ale bez względu na to, czy jesz jogurt grecki z jagodami, czy gorącą owsiankę z rodzynkami, mlekiem migdałowym i podprażonym kokosem, nie spiesz się.

Przy śniadaniu tak często nam się spieszy. Miło byłoby, dla odmiany, włączyć muzykę i usiąść przy otwartym oknie, choćby tylko na pięć minut, delektując się jedzeniem. Jeśli nie masz ochoty słuchać muzyki, włącz radio informacyjne albo nie słuchaj w ogóle niczego. Pobądź chwilę ze swoim śniadaniem, rozsmakuj się w nim. Wiem, że dla wielu matek jest to zwyczajnie niewykonalne. Sama przyłapuję się na tym, że szykuję śniadanie dla każdego – nie wyłączając psa – i popijam swoje „śniadanie w płynie”, chodząc po całej kuchni. Stąd rozumiem, że czasami po prostu nie da się usiąść do śniadania. Jednak codziennie rano staram się usiąść z dziećmi, choć na dwie minutki, żeby złapać z nimi kontakt. Śniadanie to pierwszy akt naszej sztuki. Moment, w którym wchodzisz w nurt dnia. Powinno być tak pełne entuzjazmu, jak to tylko możliwe. Właśnie: tak pełne entuzjazmu, jak tylko wtorkowy rano pozwoli.

Odkąd przeczytałam książkę Kimberly Snyder *The Beauty Detox Solution*, lubię przygotowywać na śniadanie jedwabiste zielone smoothie według jej przepisu. Często modyfikuję je według własnego uznania, ale uwielbiam pić ten koktajl o poranku. Niekiedy zjadam coś jeszcze, kiedy indziej poprzestaję na nim, ale to wspaniałe uczucie: zaserwować sobie rano aż tyle zielonych warzyw. No tak, zdaję sobie sprawę, że brzmi to wysoce nieapetycznie, ale zachęcam – spróbuj! Poza tym nie uwierzysz, ale moje córki naprawdę uwielbiają swój poranny „drink”, a ja zyskuję błogi spokój ducha, wiedząc, że na początek dnia dostają taką bombę witaminową. Oto moja wersja przepisu Kimberly:

Zielone smoothie

1 filiżanka wody

3 łodygi selera, posiekane (jeśli nie masz pod ręką selera naciowego, nie szkodzi, po prostu dodaj więcej szpinaku)

1 gruszka lub jabłko, pokrojone

1 banan (jeśli chcesz uzyskać konsystencję milk shake'a albo zabrakło ci świeżych bananów, użyj zamrożonego)

Pół główki sałaty (maślanej, rzymskiej albo wiosennej mieszanki sałat ze sklepu. Unikaj rukoli, mieszanek z dodatkiem ziół oraz sałaty lodowej)

Dwie garście siekanego szpinaku albo jarmużu (jeśli nie masz szpinaku, użyj całej główki sałaty. Jeśli nie masz sałaty, wystarczy sam szpinak)

Saszetka stewii

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładko. Pychotka.

Taka ilość wystarczy mnie i dziewczynkom na dwa dni (mój mąż nie dołączył do fanclubu zielonego smoothie... jeszcze!). Gdy wiem, że czeka mnie gorączkowy ranek, przyrządzam koktajl dzień wcześniej, wieczorem, przelewam do szklanek, zakrywam plastikową folią i wstawiam do lodówki. Na drugi dzień wystarczy go tylko zamieszać.

Gdy jesteśmy w nastroju na słodszy i bardziej kremowy napój na śniadanie, uwielbiamy opisany niżej zielony shake, który daje mnóstwo energii dzięki masłu migdałowemu oraz ekstraktowi z zielonych warzyw w proszku. Ten shake ma jasnozielony odcień, jest delikatny, kremowy, słodki i sycący zarazem.

Poranny zielony shake

1 1/2 filiżanki mleka migdałowego (lub migdałowo-kokosowego)

1 porcja proszku z zielonych warzyw (różne rodzaje są do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością)

1 duży, dojrzały banan

1 kopiastra łyżka masła migdałowego

2 łyżeczki miodu

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj na gładko. Uzyskasz porcję dla dwóch osób.

Piję taki koktajl jakieś pięć razy w tygodniu i jestem przekonana o jego cudownym wpływie na moją skórę i zdrowie. Jeśli potrzebuję wrzucić na ruszt coś bardziej konkretnego, zjadam dodatkowo chrupiącą maślaną grzankę oblaną miodem. Albo owoc. Albo owsiankę. Zależy, na co mam ochotę. Wsłuchuję się w swoje ciało i pytam je, czego potrzebuje. W soboty zazwyczaj jemy na śniadanie naleśniki albo gofry, a w niedziele jajka na bekonie (dla mnie bekon z indyka, *merci!*). Dziewczynki uwielbiają rozmaite owoce, ser, jogurt, zielone smoothie, pełnoziarniste tosty albo owsiankę. Nie wszystko naraz, ma się rozumieć – ale są bardzo wybredne. Ubóstwiają śniadania do tego stopnia, że często nazywają „śniadaniem” inne posiłki w ciągu dnia. Chcę, żeby moje córki rozkoszowały się jedzeniem i podchodziły do niego z pasją, więc bardzo mnie to cieszy.

Do dziś pamiętam śniadania u madame Chic. Codziennie rano z przyjemnością dreptałam korytarzem do uroczej małej kuchni, by rozpocząć dzień od rozkosznych smakołyków: kanapki z domową konfiturą, kawałka tarty z poprzedniego wieczoru, jogurtu albo serka *petit-suisse*, popijanych herbatą z miseczki. Takiego śniadania nie przyplącało się wyrzutami sumienia, była to niczym niezakłócona przyjemność. Słuchaliśmy brzęczącego radia, a przez otwarte okno wpadało chłodne francuskie powietrze. O to właśnie chodzi. Żeby odżywić swoje ciało, przygotować się mentalnie na kolejny dzień i cieszyć każdą minutą posiłku.

Stylowa rada:

Świetnie jest być na bieżąco z wydarzeniami i orientować się w tym, co się dzieje na świecie, ale uważaj, by nie popadać w obsesję i nie chłonać wszystkich negatywnych wiadomości dnia. Ćwicz ich przetwarzanie, nie daj się zmanipulować. Bądź dobrze poinformowana, ale też pamiętaj, że media często posługują się strachem w celu przyciągnięcia odbiorców. Czytając wiadomości, staraj się odfiltrowywać to, co służy manipulacji, i wylawiać fakty. Jeśli jakaś sytuacja wytrąca cię z równowagi i budzi w tobie lęk, weź kilka głębokich oddechów i skup myśli na chwili obecnej. Teraz, w tym momencie, nic złego ci się nie dzieje. Jeżeli możesz zrobić coś, co pomoże, zrób to. Jeśli nie – pomyśl ciepło o tych, którzy się z tym problemem zmagają, i wróć do swoich spraw.

Przedpołudniowe coś na ząb

W te wyjątkowe przedpołudnia, gdy masz trochę więcej czasu, fajnie jest zaprosić przyjaciół na kawę i ciasto. W tradycji anglosaskiej takie przedpołudniowe spotkanie towarzyskie nosi nazwę *elevenses* i odbywa się około jedenastej rano (stąd nazwa). Obecnie wyszło z mody, co, moim zdaniem, jest godne ubolewania. Miś Paddington i pan Gruber spotykali się o jedenastej na małe co nieco i jaką mieli z tego frajdę! Na *elevenses* podaje się zwykle kawę i ciasto. Paddington gustował w grzankach z masłem i marmoladą. Ja wolę domowe ciasto. A jakie są twoje preferencje?



Tak wspaniale jest zaprosić przyjaciółkę albo dwie i pogawędzić przy ciście i kawie czy herbacie. Ciasto domowej roboty byłoby idealne, ale nie jest to wymóg. Kiedy piekę ciasta, lubię podwoić ilość składników i zamrozić połowę ciasta na ewentualność urządzonych w ostatniej chwili *elevenses*. Jak zawsze, myśl w kategoriach pór roku. Jesienią możesz upiec chlebek dyniowy, wiosną chlebek z cukinii. Albo ciasto migdałowe w zimie, a cytrynowe w lecie. Ale oczywiście nic nie może się równać z tradycyjną babką do kawy.

Babka z kwaśną śmietaną

tłuszcz w sprayu do spryskiwania formy

1 filiżanka masła o temperaturze pokojowej

2 filiżanki cukru

2 jajka

1 filiżanka kwaśnej śmietany

1/2 łyżeczki ekstraktu z wanilii

Wymieszaj:

2 filiżanki mąki pszennej (przesianej przez sitko)

1 łyżeczkę proszku do pieczenia

1/8 łyżeczki soli

Kolorowa warstwa:

1/3 filiżanki mąki pszennej

1/2 filiżanki cukru trzcinowego

2 łyżki rozpuszczonego masła

1 łyżeczka zmielonego cynamonu

Nastaw piekarnik na 180 stopni. Spryskaj formę do pieczenia babki tłuszczem i wysyp mąką. W dużej misce utrzyj masło z cukrem, aż zrobi się lekkie i puszyste. Wbijaj jajka jedno po drugim, ucierając dalej, następnie dodaj śmietanę i wanilię. Dosyp 2 filiżanki mąki, proszek do pieczenia oraz sól.

Żeby przygotować kolorową warstwę, w średniej misce zmieszaj 1/3 filiżanki mąki, cukier, 2 łyżki rozpuszczonego masła oraz cynamon.

Wlej połowę ciasta do formy. Skrop je równomiernie masą z brązowym cukrem. Wylej na wierzch pozostałą część ciasta.

Piecz 40–45 minut lub do momentu, aż wykałaczką wbita w najgrubszą część ciasta będzie sucha po wyjęciu.

Przedpołudniowa przekąska nie musi być wykwiśnięta, ale powinna być urocza i kameralna. Nakryj stół wzorzystym obrusem, przygotuj płócienne serwetki. Albo postaw tacę na podnóżku przy kominku. W ciepłe dni usiądź z gośćmi na zewnątrz. Wyjmij swoje najelegantsze filiżanki albo kubki na kawę. Dopilnuj, żeby napoje były gorące, a ciasto jeszcze ciepłe po wyjęciu z piekarnika. Jeśli upiekłaś ciasto dzień wcześniej, wstaw je na dziesięć minut do piekarnika nagrzanego do 150 stopni. Podaj poczęstunek; sączcie kawę z ciepłych kubków i gawędźcie sobie miło. Cudownie od czasu do czasu zafundować sobie taką przyjemność i celebrować zwykły dzień.

Brunch

Brunch, podobnie jak przekąska o jedenastej i popołudniowa herbatka, to świetny i w sumie niestresujący sposób przyjmowania gości. Nie musisz martwić się stroną organizacyjną, jak w wypadku proszonych obiadów. Cały poczęstunek możesz przygotować wcześniej i wyłożyć na stół w formie bufetu, a potem spokojnie cieszyć się obecnością gości.

Kluczem do świetnego brunchu jest obfitość. Nie musisz szykować tuzina potraw, ale to, co przygotujesz, powinno stwarzać wrażenie, że szczerze podejmujesz gości. Oto garstka pomysłów:

- Miska pełna kuszących bajgli (przed podaniem pieczywa wyłóż miskę płócienną serwetką, tak aby jej brzegi zwisały nad krawędziami)
- Piękny półmisek z pomysłowo ułożonymi plasterkami pomidorów, kaparami, pokrojoną w talarki czerwoną cebulą, plastrami wędzonego łososia
- Mały talerzyk z serkiem śmietankowym i oryginalny nożyk do smarowania

- Misa sałatki owocowej
- Śniadaniowa zapiekanka na słono
- Croissanty albo drożdżówki francuskie z czekoladą
- Quiche (z karmelizowaną cebulką, szpinakiem, brokułami lub innymi ulubionymi dodatkami)
- Różne rodzaje sałatek
- Woda gazowana
- Sok
- Twój ulubiony koktajl na brunch, na przykład drink z mango (musujące wino plus odrobina soku z mango)
- Herbaty i kawa do wyboru

To tylko sugestie. Możesz wykorzystać jedną czy dwie albo wszystkie. Niech stół kusi swoim wyglądem. Rozłóż piękny obrus. Zestaw ze sobą różne, dopasowane talerze i sztucce. Nie zapomnij o bukietcie kwiatów. Sprawisz gościom ogromną przyjemność. Niech w tle gra jakaś żywa muzyka. Brunch powinien być radosny i wystawny.

Yohan i Barbara, nasi paryscy znajomi w Kalifornii, urządzają rewelacyjne brunchy. Mówią, że odkryli brunch dopiero po przeprowadzce do Ameryki – w Paryżu to rzecz raczej rzadko spotykana. Ale, jak przystało na Francuzów, zaczęli go celebrować i nadali mu własny, niepowtarzalny charakter. Stali się prawdziwymi koneserami w tej dziedzinie – co niezmiernie nas uszczęśliwia, gdy przychodzimy w gości! Barbara piecze kilka rodzajów domowych quiche'ów i zawsze przygotowuje górę naleśników, a obok stawia słoik z kremem czekoladowo-orzechowym. Nigdy nie brakuje sałatki owocowej ani jarzynowej. Poza tym Yohan i Barbara serwują przepyszne cappuccino. Ich brunchowa uczta jest przepiękna w swojej prostocie.

Niedawno wybrałam się na brunch do lokalnej restauracji w Santa Monica z moimi rodzicami, którzy przyjechali w odwiedziny. Ta restauracja trafiła w punkt ze swoim brunchem: menu było urozmaicone i obfite, koktajle lały się szerokim strumieniem, a didżej odtwarzał żywiołową muzykę. Jaką mieliśmy zabawę! Czułam się jak na przyjęciu w niedzielne przedpołudnie. Moja starsza córka, która nam towarzyszyła, była oczarowana. Wszyscy niemal tańczyliśmy na krzesłach. Stwórz podobnie beztroską atmosferę. Jeśli dysponujesz przestrzenią na powietrzu, wykorzystaj to i zrób brunch *al fresco*.

Sprzątanie

Po każdym poranku, nie tylko gorączkowym, nieuchronnie czeka nas sprzątanie. Trik polega na tym, żeby chować rzeczy zaraz po tym, jak przestaną nam być potrzebne, a nie zostawiać tego na później. Tym sposobem pod koniec dnia będziemy mieli mniej bałaganu do ogarnięcia. Kiedy biorę się do szykowania posiłku, lubię robić to w czystej kuchni, żeby sprzątanie czekające mnie potem przebiegło w miarę szybko. Wpajamy tę zasadę swoim

dzieciom, a sami nie zawsze jej przestrzegamy (też mam to na sumieniu!): kiedy z czegoś korzystasz, sprzątnij to, gdy tylko przestanie być potrzebne. Dotyczy to wszystkiego – od cukru przez fusy z kawy i piżamę z poprzedniej nocy aż po pędzelki do makijażu.

Wydaje się to tak oczywiste, że nie warto tego powtarzać, ale nie uwierzysz, ilu ludzi w pośpiechu zostawia rzeczy na wierzchu, potęgując ogólne poczucie chaosu i bałaganu. Tak naprawdę zakończenie czynności i sprzątnięcie po sobie zabiera tylko parę sekund. Tych kilkanaście sekund zaoszczędzi ci czasu i zdenerwowania później.

Zamiast myśleć o tym jak o przykrym obowiązku, włącz sprzątanie w rytm dnia. Poranki zwykle buzują energią i są pełne emocji – wykorzystaj tę energię. Możesz przecież podejść do tego z pozytywnym nastawieniem. Śpiewaj przy tym. Tańcz. Postanów sobie, że będziesz zadowolona z tego, co robisz w tym momencie.

Aktywność fizyczna

Może pasjonuje cię power yoga? A może lubisz biegać kilka razy w tygodniu? Jakąkolwiek formę ruchu uprawiasz świadomie, możliwe, że zapominasz o tej, która kryje się w każdym momencie aktywnie spędzanego dnia. Wizja sprzątania domu albo odkurzania schodów przestanie tak bardzo ciążyć, gdy uświadomisz sobie, że serwujesz sobie w ten sposób niesłychanie istotną dawkę ruchu.

Ta prosta zmiana perspektywy może niezmiernie ułatwić życie. Czy twoja szklanka jest do połowy pusta, czy do połowy pełna? Jeśli musisz wstąpić na drugie piętro dowieszone właśnie ciężkie butle z wodą (u nas należy to do moich obowiązków), czy przeklinasz schody, butle i w ogóle całą sytuację? Czy może patrzysz na nią jak na szansę zażycia dodatkowego ruchu w ciągu dnia?

Wnoszenie po schodach butli z wodą to przecież świetny trening siłowo-wytrzymałościowy. Tonizuje mięśnie ramion i pozwala skoncentrować się na własnym oddechu. Kiedy podnoszę butlę, żeby wstawić ją do dystrybutora, ćwiczę z kolei mięśnie brzucha. Za każdym razem, kiedy przywożą butle z wodą, wiem, że czeka mnie tego dnia dodatkowa porcja wysiłku fizycznego.



Nieraz słyszę pytanie, jak udało mi się zrzucić zbędne kilogramy po urodzeniu dwojga dzieci. Zawdzięczam to temu, że każdy dzień spędzam bardzo aktywnie. Codziennie stawiałam sobie wyzwania ruchowe, ale musiałam świadomie o nie zabiegać. Tak więc parkowałam samochód na siódmym poziomie parkingu i zamiast czekać na windę, schodziłam siedem pięter.

W drodze powrotnej podejmowałam szybką decyzję: nie wskoczę do czekającej na mnie otwartej windy, tylko pokonam tych siedem kondygnacji na piechotę, energicznym krokiem. Mniej więcej na wysokości piątego piętra zaczynałam odczuwać ból mięśni – dobroczynny ból. Dochodziłam do samochodu zziębnięta, ale po krótkim odpoczynku – i dużym hańcie wody mineralnej – wracały mi siły. Precz z siedzącym trybem życia! Lubię pompować sobie tlen do żył, kiedy tylko mam okazję.

Aktywność fizyczna to część życia, nie przykry obowiązek. Tak brzmi moja dewiza. Jeśli zamiast jechać samochodem, możesz się przespacerować, zrób to. Jeśli musisz poodkurzać w pokoju, rób to z lubością. To też forma aktywności fizycznej. Naprawdę. To, że nie masz na sobie legginsów i nie jesteś na siłowni, wcale nie umniejsza jej wartości.

Szykowny strój sportowy

Kiedy ćwiczysz, kieruj się w doborze stroju tą samą filozofią, co przy wyborze swoich zwykłych ubrań. Chodzi nie o to, by nosić najmodniejsze i najdroższe stroje, ale takie, w których twoja figura prezentuje się korzystnie, a tobie ćwiczysz się wygodnie i przyjemnie. Niektórzy uprawiają sport w rozciągniętym dresie i podkoszulku, z nadzieją, że nikt nie zwróci na to uwagi. Ty zainwestuj w kilka ładnych ubrań i dobre sportowe obuwie. Z dużo większym prawdopodobieństwem zechcesz zapisać się na zajęcia z kick-boxingu, jeśli czujesz się dobrze ze swoją prezencją. Poza tym gdy masz na sobie elegancki strój sportowy, twoja podświadomość odbiera komunikat, że już jesteś w dobrej formie. Niegustowne, zbyt obszerne ubrania komunikują twojej podświadomości, że nie jesteś zadowolona ze swojego ciała w jego obecnym stanie, a więc musisz ukrywać swoje kształty. Powinniśmy akceptować nasze ciała takimi, jakie są, i ćwiczyć dla poprawy zdrowia.

Ćwiczenie: poranek w duchu mindfulness

Chciałabym, żebyś jutro spróbowała zrobić takie ćwiczenie: od chwili gdy się obudzisz, niech każdy twój ruch w trakcie porannych rytuałów będzie powolny i świadomy. Idąc do kuchni, poczuj swoje stopy w ciepłych, puchatych kapciach. Kiedy nalejesz sobie wody i wyciśniesz cytrynę, powoli unieś szklankę do ust. Zauważ, jak woda gasi twoje pragnienie. Odstaw szklankę z rozmysłem. Oddychaj świadomie podczas szykowania śniadania dla dzieci. Nie pozwól się popędzać. Krojąc mango na śniadanie, zauważ, jak pachnie – jak nóż gładko wcina się w mięsz. Pokrój mango (czy cokolwiek, co akurat kroisz) z rozmysłem i czułością. Posprzątaj talerze bez pośpiechu. Jeśli zdarzy się coś niespodziewanego (twoja córeczka przewróci szklankę z wodą, zaszczeka pies, zadzwoni telefon, dostaniesz esemesa), zajmij się tym tu i teraz, w chwili obecnej. Wyobraź sobie, że jesteś bohaterką powieści i nie wiesz, co się dalej wydarzy. Bądź podekscytowana i ciekawa wszystkiego, co ci się przytrafi.

Zauważysz, że kiedy spowolnisz swoje ruchy i spróbujesz skupić się na tym, co aktualnie robisz, zaczniesz błądzić myślami. I to na całego. Twoje myśli prawdopodobnie zaczną krążyć wokół jakiegoś „problemu”, z którym właśnie się borykasz: czegoś, co powiedziałaś i czym mogłaś obrazić swojego rozmówcę, albo czegoś, czego nie zrobiłaś, przez co mogłaś wywołać czyjeś niezadowolenie. Wokół rachunku, który czeka na zapłacenie i pytania, skąd wziąć na to pieniądze. Wokół tej krostki na brodzie, którą musisz zamaskować przed wyjściem na lunch. Zwróć uwagę, jak te wszystkie myśli pojawiają się w twoim umyśle, kiedy próbujesz świadomie przeżywać teraźniejszość. Czy to zbieg okoliczności, że myślisz o tych rzeczach właśnie teraz? W tym wypadku odpowiedź brzmi: *non*.

Doświadczamy przyjemności i jasności umysłu, a nasze ego, nie wiedząc czemu, lubi sabotować ten stan. Dlatego kiedy nawiedzi cię jakaś niepokojąca myśl, po prostu poobserwuj ją

i pozwól jej odejść. Ja na przykład wyobrażam sobie, jak moje zmartwienie wyfruwa przez okno. Możesz sobie wyobrazić, jak twoje odlatuje w dal, niczym prześcieradło zerwane ze sznurka przez wiatr. Wykorzystaj dowolny obraz, który działa na twoją wyobraźnię. A kiedy już poobserwujesz swoją troskę i ją oddalisz, skup się ponownie na tym, co właśnie robisz. Nie wstrzymuj oddechu. Oddychaj swobodnie. Ubierz się powoli. Nałóż makijaż z uwagą. Uczesz włosy. Dostrzeż siebie w lustrze. Zobacz, jaka jesteś piękna. Gdy będziesz naprawdę obecna tu i teraz, twoje oczy będą jasne i przejrzyste. Przytomność umysłu potrafi zdziałać cuda dla urody.

Możesz zauważyć jeszcze jedną ciekawą rzecz – że zaczynasz się uśmiechać. Przyłapiesz się na tym, że uśmiechasz się do siebie w lustrze. Jak to możliwe? Właściwie to jesteś zadowolona! Uświadamiasz sobie, że chwila obecna, teraz, to jedyne, co mamy w każdym momencie. Dlatego cokolwiek robisz w danej chwili, rób w skupieniu, celebryj. Gdyby świat zaraz miał się skończyć, czy nie wolałabyś rozkoszować się każdą minutą, zamiast w roztargnieniu martwić się o przyszłość?

W domu chcemy być *chic*, a nie sterani życiem. Nie chcę, żeby zabrzmiało to zbyt hipisowsko, ale pragniemy pokoju i miłości w swoich czterech ścianach. Pragniemy być zadowoleni z tego, co mamy. Chcemy cieszyć się życiem i przyjmować otwarcie wszystko, co pojawi się na naszej drodze. Wypróbuj to ćwiczenie jutro rano, a spostrzeżesz ostatnią ciekawą rzecz: nie będzie to jednorazowa wprawka – z czasem stanie się twoim sposobem na życie.

Wychodzimy

Twój poranek dobiegł końca. Pora wkroczyć w popołudnie. Najprawdopodobniej wychodzisz do pracy albo po sprawunki. Gotowa na następny akt naszego spektaklu?

Rozdział 5

PRZYJEMNOŚCI POŁUDNIA



Ach – przyjemności popołudnia! Dla madame Chic popołudnie było tym upragnionym czasem, który mogła, pod nieobecność innych domowników, poświęcić sobie. W Paryżu prawie każde popołudnie spędzałam poza domem, czy to na wykładach, czy na kręceniu się po mieście, ale przez te parę dni, które spędziłam w domu, zdążyłam podpatrzeć, czym zajmowała się w tym czasie madame. Po południu szykowała lunch (zwykle składający się z tego, co zostało z kolacji oraz małej świeżej sałatki), załatwiała sprawunki i robiła porządki. Czasami zapraszała na lunch koleżanki. Pamiętam, jak pewnego razu zapytała, czy nie miałabym ochoty zjeść z jej przyjaciółkami lekkiego lunchu, złożonego z gotowanej ryby w delikatnym maślanym sosie i fasolki szparagowej. Eleganckie menu lunchowe madame Chic zrobiło na mnie olbrzymie wrażenie. obiady z mikrofalą dla niej po prostu nie istniały!

Jeśli przez cały dzień troszczysz się o innych, miło dla odmiany poświęcić trochę czasu po południu sobie. Dzieci są w przedszkolu, maluchy drzemą, a ty możesz bez przeszkód pchnąć różne rzeczy naprzód. Czerp przyjemność z przyrządzania obiadu, kończenia jakiegoś dobrze wykonanego zadania, załatwiania różnych spraw, filiżanki herbaty, obmyślenia wieczornego posiłku. Te rzeczy (z wyjątkiem herbaty) często wydają się nam raczej przykrymi obowiązkami niż przyjemnościami. Popatrz na nie z perspektywy madame Chic i znajdź w nich przyjemność. Jeśli przygotowujesz lunch tylko dla siebie, może to być okazja do poeksperymentowania i wypróbowania tego ciekawego przepisu na sałatkę z buraków i koziego sera, który widziałas w zeszłym tygodniu. Załatwianie różnych spraw, nawet takich jak odpisywanie na maile czy przeglądanie dokumentów, może cieszyć. Zapal świeczkę zapachową, włącz audiobooka i podwiń rękawy. Robienie zakupów to fantastyczna okazja do zażycia ruchu i świeżego powietrza. Te rzeczy i tak muszą zostać załatwione, więc równie dobrze możemy się nimi rozkoszować.

Muzyka na popołudnie

Cheek to Cheek, Vince Giordano & The Nighthawks Orchestra, Nighthawks Records 2000.

Po południu dodaj sobie animuszu muzyką, która sprawi, że przejdziesz przez dzień tanecznym krokiem jak Ginger i Fred.

Le chant des coquelicots, Amélie-les-Crayons, neômmme 2002.

Ten czarowny francuski album przeniesie cię w myślach na wymarzone wakacje do Paryża (no, prawie), nawet jeśli właśnie uzupełniasz dokumenty.

The Romeros – Celedonio, Celin, Pepe and Angel: the Royal Family of the Spanish Guitar, Los Romeros, Decca 1997.

Przełam codzienną rutynę tą kwintesencją hiszpańskiej muzyki gitarowej.

Romance of the Violin, Joshua Bell, Sony Classical 2003.

Dodaj romantyczności swojemu popołudniu dzięki tej czarownej muzyce skrzypcowej... nawet gdy oddajesz się tak prozaicznej czynności jak obieranie ziemniaków.

Elis & Tom, Antônio Carlos Jobim & Elis Regina, Verve 1974.

Upajaj się harmonią i przechodź przez dzień powłóczystym krokiem, przy akompaniamencie tych romantycznych brazylijskich duetów.

The Most Essential Classical Music for Your Baby (składanka), X5 Music Group 2008.

Uspokój dzieci po aktywnie spędzonym popołudniu tym kojącym, obszernym wyborem ulubionych klasycznych melodii.

Debussy for Daydreaming, różni wykonawcy, Philips 1995.

Jeśli czujesz się przeciążona, zrób sobie popołudniową marzycielską przerwę z Debussym i pozwól swoim zmartwieniom odlecieć w dal (choć na kilka minut).

Tchaikovsky at Tea Time, różni wykonawcy, Philips 1996.

Niech ten urzekający wybór utworów zamieni popołudniową herbatkę w wytworne spotkanie.

In a Time Lapse, Ludovico Einaudi, Ponderosa Music & Art 2013.

Wiele utworów na tym klimatycznym klasycznym albumie zostało zainspirowanych wielkimi dziełami literatury i może natchnąć cię po południu do uwolnienia swojej kreatywności.

Gdy pracujesz zdalnie

Praca w domu ma swoje plusy i minusy. Plusem jest to, że nie musisz dojeżdżać, możesz ustalać swoje godziny pracy i sama sobie dyktować dress code (mam nadzieję, że jest on *chic!*). Minusy są takie, że możesz męczyć się siedzeniem w domu i czuć się wyizolowana, różne rzeczy mogą odrywać cię od pracy, zwłaszcza jeśli masz małe dzieci. Jeżeli pracujesz w domu, spróbuj skoncentrować się na pozytywnych stronach swojego życia zawodowego i potraktuj je jako punkt wyjścia. Niech popołudnie będzie czasem, kiedy naprawdę rozkoszujesz się swoją pracą. Technij w nią miłość, bez względu na to, co robisz. Weź tę pozytywną domową energię, którą budujesz, i pozwól, żeby unosiła cię i motywowała przez cały dzień pracy.

Spróbuj nie ulec pokusie chodzenia cały dzień w piżamie (albo w dresie), nawet jeśli nie planujesz się z nikim widzieć. Wystrój się tylko dla siebie – od ślicznej bielizny po szykowny kucyk. Elegancki ubiór będzie przez cały dzień dodawał ci energii i motywował cię podświadomie do jak najlepszej pracy. Staraj się utrzymywać swoje biurko w jak największym porządku i systematycznie odkładać papiery do teczek, żeby widok piętrzących się stert dokumentów nie odbierał ci ochoty do działania.

Niech twoje biuro też będzie *chic*

Jeżeli pracujesz poza domem, postaraj się, aby twoje biuro lub stanowisko pracy było eleganckie i przytulne, inspirowało cię twórczo i pozwalało przeżyć dzień w pracy w doskonałym stylu. Oto kilka pomysłów:

- Zrezygnuj z typowych pojemników do przechowywania spotykanych w większości biur. Możesz trzymać ołówki i długopisy w stylowych minidoniczkach na storczyki, a spinacze i gumki recepturki przechowywać w słoikach aptekarskich.

- Wyeksponuj zdjęcia swoich najbliższych w ślicznych, staroświeckich ramkach.
- Rozłóż na podłodze dywanik.
- Powieś na ścianie obraz lub plakat, który wprawia cię w dobry nastrój, gdy na niego patrzysz.
- Umieść przy komputerze pocztówkę z jakiegoś dalekiego miejsca, żeby przywoływała cudowne wspomnienia.
- Użyj potpourri albo suszonej lawendy, żeby utrzymać świeży zapach w pomieszczeniu.
- Trzymaj na oparciu krzesła piękny, ciepły szal, żeby nie marznąć w klimatyzowanej przestrzeni.
- Miej pod ręką porcelanową filiżankę ze spodkiem albo ulubiony kubek – będą jak znalazł na przerwę na kawę i herbatę. Przywieź z domu prawdziwe srebrne sztucce, żeby twój lunch miał godną oprawę (nawet jeśli zjadasz go przy biurku).
- Przywieź bukiet kwiatów ze swojego ogrodu albo z targu i codziennie wymieniaj wodę w wazonie. Kwiaty powinny utrzymać się przez cały tydzień. Do upiększenia miejsca pracy możesz wykorzystać również storczyka lub afrykańskie fiołki.

Lunch

Lunch, nawet spożywany samotnie przy biurku albo w towarzystwie niemowlaka, który nie jest zbyt rozmowny, to wcale nie bagatelka. Nigdy nie łykaj go przed komputerem, surfując po Internecie. Lunch powinno się smakować, zjadać z lubością i traktować z powagą, tak jak każdy inny posiłek w ciągu dnia.

Lunch ma inną energię. Uwielbiam ten posiłek. Jeśli śniadanie ma być przede wszystkim odżywianiem organizmu i pierwszym aktem spektaklu, to lunch bardziej przypomina antrakt. Powinien wprawiać nas w dobry nastrój, być utęsknionym wytchnieniem. A ty powinnaś jeść to, na co masz ochotę. Wsłuchaj się w swoje ciało. Jeśli nie jesteś zbyt głodna, nic się nie stanie, jeśli poprzestaniesz na filiżance zupy szparagowej i mrożonej herbacie. Jeśli natomiast dopadł cię większy głód (co jest oczywiście prawdopodobne, chyba że jesteś świeżo po przedpołudniowym co nieco), czemu nie miałabyś pozwolić sobie na coś bardziej treściwego? Gdy jesz w domu, postaraj się, by twój lunch smakowicie wyglądał. Nawet jeżeli kupiłaś coś na wynos, rozłóż to na gustownym talerzu. Wyjmij płócienne serwetki. Posprzątaj ze stołu.

Odkryłam coś bardzo dziwnego w związku z moimi domowymi przyzwyczajeniami lunchowymi. Dbałam o to, by posprzątać i nakryć do stołu przed śniadaniem i przed obiadem, ale przed lunchem już nie. Mogłam go jeść gdziekolwiek – na zabałaganionym biurku, na skraju zawalonego różnymi rzeczami stołu w kuchni. Hm. Dlaczego nie obchodziło mnie, gdzie jem lunch? Nie wyobrażam sobie konsumowania kolacji przy biurku, w trakcie przeglądania Instagramu, więc dlaczego zdawało mi się, że mogę robić to podczas lunchu?

Wiem, wiem – ranki potrafią dać nam w kość. Możesz być kompletnie wykończona i jeśli uda ci się wykroić dla siebie pięć minut na lunch, jedyne, o czym marzysz, to sięść przed

laptopem i poczytać najnowsze ploteczki, jak najszybciej wrzucając w siebie jedzenie. Dla niepracującej zawodowo mamy lunch może być jak jedyne miniwakacje od nieustającej pracy. Choć może ci się wydawać, że odpoczywasz, gdy wyłączasz się całkowicie w czasie jedzenia, nie oddajesz sobie w ten sposób żadnej przysługi, a po takim lunchu przypuszczalnie wcale nie czujesz się rewelacyjnie. Dlaczego? Ponieważ spieszyłaś się z jedzeniem; nie smakowało ci zbyt, gdyż nie zwracałaś na nie uwagi; przeoczyłaś moment, w którym byłaś syta; razem z jedzeniem pochłonęłaś wszystkie dramatyczne newsy przeczytane w Internecie. Czy na końcu poczułaś, że się pożywiłaś? Mało prawdopodobne.

Chcesz prawdziwych miniwakacji? Nawet jeśli masz dla siebie tylko pięć minut, usiądź wyprostowana przy posprzątanym i nakrytym stole (srebrne sztucce, talerz, płócienna serwetka) i powoli delektuj się lunchem. Żyjemy w takim pośpiechu, cały dzień podłączeni do różnych urządzeń – bezustannie sprawdzamy iPhony, czytamy newsy, esemesujemy do znajomych, uaktualniamy swój status na Facebooku, wykonujemy w głowie wiele zadań jednocześnie – że możliwość odcięcia się od tego wszystkiego, choćby na parę minut, skoncentrowania się na uzupełnieniu własnych zasobów energii, karmieniu naszych ciał i dusz, wprawia w błogostan. Możesz słuchać muzyki, jeśli masz ochotę, jednak czasami jeszcze bardziej upragniona jest cisza.

Jeżeli nie możesz usiąść przy posprzątanym stole i musisz jeść lunch przy biurku, odwróć iPhone'a ekranem w dół, przełącz komputer w tryb czuwania i uprzątnij niewielką przestrzeń. Następnie skup się na jedzeniu. Nie spiesz się. Zwróć uwagę na to, jak się czujesz. Wejdź w kontakt ze swoim „ja”. Jeśli jakiegokolwiek zmartwienia cisną ci się do głowy, oddalaj je natychmiast. W tym momencie nie masz żadnych problemów. Jesz lunch. Jeśli iPhone zabrzęczy, nie odbieraj. Jeżeli odczujesz nagłą chęć zajrzenia do Internetu, uświadom ją sobie, zauważ, jak bardzo jest intensywna. Nie ulegaj jej. Dokończ lunch. Weź łyk napoju. Wykorzystaj serwetkę. Posiedź jeszcze kilkadziesiąt sekund i skup się. Daj sobie ten czas. Potem możesz wrócić do boju. Sprawdzić, kto ci przysłał esemesa. Poczytać o najnowszym skandalu z udziałem gwiazd. Wysłać zaległy e-mail, który nie dawał ci spokoju. Jesteś z powrotem, ale przynajmniej przez tych parę błogich chwil byłaś zupełnie gdzie indziej, we własnym magicznym świecie. Świecie terażniejszości.

Na początku możesz czuć się nieswojo. Jednak usilnie namawiam – z wszystkich pomysłów w tej książce ten potraktuj szczególnie poważnie. Nie pozwól, by cokolwiek zakłóciło ci lunch. Żaden telewizor, żadna komórka, żaden komputer. Wyjątek możesz zrobić tylko dla muzyki. Nawet jeśli od rana nie miałaś okazji sprawdzić poczty. Nawet jeśli czeka na ciebie artykuł, który musisz koniecznie przeczytać. Nie rób tego podczas lunchu. Spróbuj nie myśleć o żadnych problemach. Lunch jedzony w ten sposób pomoże ci naładować akumulatory. Przebudzi cię. W przeciwnym razie będziesz dalej tkwić myślami w wyścigu szczurów. Konsumowanie lunchu w taki sposób jest zdecydowanie dekadentkie i bardzo *chic*.

Stylowa rada:

Wieczorem, kiedy sprzątasz po kolacji, zamiast odkładać resztki do garnków czy dużych pojemników, rozłóż je na pojedynczych talerzach, które możesz odgrzać następnego dnia. Pozwoli ci to zaoszczędzić czas w porze lunchu – poza tym cudownie jest otworzyć lodówkę i zastać w niej czekający na ciebie pięknie skomponowany, przemyślany posiłek.

Świece na popołudnie

Ciepłe, kojące zapachy po południu to szczególna przyjemność. Te aromaty są kwintesencją przytulności i przypominają nam, jakim luksusem jest popołudnie spędzone w domu.

wanilia

kadzidelko

słodkie migdały

figa

cynamon

miód nektarowy

Chwile spokoju

Kiedy przyzwyczaisz się do jedzenia lunchu w absolutnym spokoju, zaczniesz tęsknić za tą mentalną samotnością przez resztę dnia. Kiedy tylko możesz, stwarzaj sobie taką wysepkę spokoju. Nie musisz zasiadać do półgodzinnej medytacji (choć to też nie byłby zły pomysł), ale już dwie minuty ukojenia, zamknięcie oczu i głęboki oddech mogą przywrócić ci spokój. Odłącz się od monitorów, stresów, życiowych dramatów. Przełam schemat pośpiechu i niepokoju, które dyktowały ci tempo. Ta pauza pomaga spojrzeć na różne rzeczy z innej perspektywy.

Rozkład dnia po szkole

Jeżeli masz dzieci, ich plan dnia prawdopodobnie zdominuje twoje popołudnie. Moje są jeszcze bardzo małe, dlatego swoje zajęcia układałam wokół popołudniowych drzemek, odbierania z przedszkola, zajęć dodatkowych i dziecięcych spotkań. Jedno wiem na pewno – nie chcę przeciążać dzieci dodatkowymi zajęciami. Szalenie łatwo jest ulec pokusie rywalizacji z innymi rodzicami, którzy hodują małych geniuszy. W dzisiejszych czasach oferowane są zajęcia dla dzieci z absolutnie każdej dziedziny. Twoje dzieci mogłyby być zajęte codziennie po południu przez resztę życia, gdybyś chciała. Ale dlaczego tak nam spieszo do zapisywania dzieci na tyle różnych zajęć dodatkowych? Czy dlatego, że sami nie robiliśmy tego czy tamtego w dzieciństwie i chcemy to sobie zrekompensować? Czy może dlatego, że chcemy, żeby dostały się na najlepsze studia i były wszechstronnie wykształcone? Rozumiem to doskonale, ale czy przypadkiem nie jest też tak, że lękamy się, co może się wydarzyć, jeśli nie zaplanujemy popołudnia wcześniej? Czy nie boimy się, że nasze dzieci będą się nudzić?

W dzieciństwie chodziłam raz w tygodniu na lekcje pianina. W pozostałe dni wracałam ze szkoły prosto do domu i miałam całe popołudnie dla siebie. Bawiłam się na dworze z dziećmi z sąsiedztwa aż do kolacji (pamiętasz te czasy?). Jeździliśmy na rowerach, wdrapywaliśmy się na płoty, łaziliśmy po drzewach, budowaliśmy „rollercoastery” na podwórku, rozbijaliśmy namioty. Uruchamialiśmy wyobraźnię, dostarczając sobie przy okazji sporą dawkę tlenu. W dni kiedy nie widywałam się z koleżankami, bawiłam się sama i to mi wystarczało. Założyłam agencję detektywistyczną w schowku pod schodami i tworzyłam profesjonalne, jak mi się wydawało, broszury reklamowe oraz akta klientów. W ofercie miałam odnajdywanie zaginionych kotów i zapodzianych drobiazgów – naturalnie za drobną opłatą. Poza tym bardzo dużo czytałam. Całymi godzinami wysiadywałam w ogrodzie z moim psem Goldie, na kocu rozłożonym na trawie, pogrążona w lekturze. Życie było naprawdę wspaniałe. Kiedy wspominam swoje dzieciństwo, wiem, że pragnę dla moich córek tak samo beztroskiego, leniwie płynącego czasu.

Nie chcę przeganiać ich codziennie z przedszkola na inne zajęcia. Bo wielu rzeczy można nauczyć się również podczas wolnego popołudnia.

Fundujemy naszym dzieciom zbyt przeładowany plan dnia i choć mogą zdobyć różnorakie umiejętności, to nie uczą się doceniać ciszy ani wartości kontemplacji. Odbieramy im przestrzeń potrzebną do tego, by marzyć i rozpoznać, kim chcą być, jakie są ich zainteresowania. Skoro nie żyjemy już na świecie, w którym nasze dzieci mogą biegać samopas po osiedlu aż do kolacji, to może odstąpilibyśmy im popołudnia? Jak mogłoby to wyglądać? Na przykład w pokoju dzieciennym mógłby stanąć namiot z prześcieradeł i szczotek na kijach, oświetlony latarką. Na podwórku mogłaby wyrosnąć babka z błota, patyków, kamyków i robali. Dzieciaki ćwiczyłyby wyobraźnię, samodzielne myślenie i kreatywność, nie będąc wtłaczane w ramy wyznaczone przez dorosłych. Zażywałyby relaksu bez konieczności rywalizowania z rówieśnikami w nauce ani w sporcie. Rozkwitałyby pięknie i – mam nadzieję – rzadko skarżyły się na nudę.

Aktualnie moje córki chodzą do przedszkola i mają w tygodniu jedno–dwa zajęcia dodatkowe. Każda rodzina jest inna, ale dla nas optymalny wydaje się taki układ. Czasem urządzamy w tygodniu dziecięce spotkania, ale nie zawsze. Mamy mnóstwo wolnych popołudni. Odrzucam wiele zaproszeń od znajomych. Życie jest pełne rozmaitych presji: żeby rywalizować, żeby się gdzieś dostać, żeby być widywanym i zapraszany. Jak na nieustającym wyścigu. W nadchodzących latach będziemy pilnie obserwować zainteresowania naszych córek i zapewniać im kontakt ze sztuką czy sportem, który je interesuje. Ich plan zajęć nie będzie jednak pękał w szwach. Będą miały czas dla siebie.

Les bébés

Życie codzienne może nam doskwierać, zwłaszcza gdy mamy bardzo małe dzieci. Samo przejście z domu do auta może być wyczynem na miarę eposu. Niedawno, po przyjeździe na spotkanie dziecięce z przyjaciółkami, zażartowałam, że czuję się jak Odyseusz u kresu podróży. Z małymi dziećmi postępuję według zasady: codziennie zrobić jedną „dużą rzecz”. Może nią być spotkanie z innymi dziećmi w parku albo wyjście do sklepu spożywczego. Przy dwóch kilkuletnich maluchach jedna „duża rzecz” jest na miarę moich możliwości.

Nie mam wyrzutów sumienia, ponieważ dla maluchów wyjście do sklepu, jeżdżenie w wózku sklepowym, poznawanie produktów spożywczych i obserwowanie takiego mnóstwa ludzi może być równie emocjonujące jak spacer po parku. Dzieci potrafią znajdować przyjemność w codziennych czynnościach i przyjmować je jako coś, co może sprawiać radość. Gdybym była zmęczona i padała z nóg, pomyślałyby, że mama nie cierpi chodzić do sklepu i coś, co mogło być fajne, zamieniłoby się w istną gehennę.



Moja znajoma zażartowała kiedyś, że nie tylko nigdy nie opuszczam Santa Monica, ale też rzadko kiedy pozwalam ludziom tu przyjeżdżać. Jeśli czujesz się przytłoczona, nie bój się odmawiać, nawet przyjaciółom. Jeśli naprawdę są twoimi przyjaciółmi, zrozumieją. Nie musisz szukać wymówek ani obmyślać jakiegoś niewinnego kłamstwa. Po prostu powiedz prawdę. „Czuję się przemęczona” albo zwykłe „Nie mogę” w zupełności wystarczy. Wychowywanie małych berbeci czy opieka nad niemowlakami wymagają ogromnych nakładów miłości, uwagi i energii. Nie musisz zabiegać o niczyje względy ani próbować dotrzymać kroku innym. Żyj we własnym tempie. Obserwuj nurt dnia i upewnij się, że w nim jesteś. Jeśli dzień płynie wolno, ty też zwolnij. Jeśli czujesz się na siłach na wędrowkę na drugi koniec miasta do muzeum przyrodniczego, zabierz tam dzieci. Czy nie chcemy, żeby nasze dzieci robiły to samo – słuchały swojego ciała, kiedy potrzebują zwolnić tempo?

Stylowe rady:

- *Ciesz się codziennymi czynnościami tradycyjnie uważanymi za prozaiczne, a twoje dzieci będą robiły to samo.*

• *Jeśli czujesz się przytłoczona mnogością spraw do załatwienia, przemyśl raz jeszcze, co stanowi o tym, że daną rzecz nazywamy „zajęciem”. Nie zawsze musisz robić coś ekscytującego. Wyjście do sklepu po mleko i brzoskwinie może w niektóre dni wystarczyć nam za zajęcie. Ciesz się nim bez pośpiechu.*

• *Daj swoim dzieciom kilka wolnych popołudni, kiedy będą mogły same decydować o tym, co chcą robić. Podaruj im czas, niech się zrelaksują i same odkrywają, kim chciałyby zostać.*

• *Bądź dla nich wzorem. Jeżeli chcesz dostrzec w nich zmianę, pomyśl, jak najpierw urzeczywistnić ją w sobie.*

Przeciwdziałanie spadkom energii

Nawet jeśli uda ci się zmienić perspektywę i pokochać swoje popołudniowe zajęcia, o tej porze dnia i tak mogą ci się przytrafić dołki energetyczne: napady nudy oraz dyskomfortu związanego z pragnieniem, żeby być gdziekolwiek, tylko nie tam, gdzie jesteś.

Jeśli chcemy wycisnąć z popołudnia maksimum przyjemności, ważne, byśmy wsłuchali się w rytm dnia. Skoro rano był pełen wigoru i krzątaniny, popołudnie może bardziej przypominać powolne przeciąganie się. Żeby nie wypaść z nurtu dnia, trzeba wewnętrznej siły.

Siła wewnętrzna wymaga z kolei akceptacji rzeczywistości i odnalezienia w niej wewnętrznego spokoju. Jeśli przyłapujesz się na nudzie, zastanów się, skąd się wzięła. Czy potrafisz pozostać obecna i dokończyć zadanie, nad którym właśnie pracujesz, bez szufladkowania swoich uczuć jako „nuda”? To, że nie robisz akurat czegoś, co jest tradycyjnie uważane za ekscytujące, wcale nie znaczy, że w takim razie musisz być znudzona.

Jeśli dopada cię nagła niemoc, jak się z niej otrząsnąć? Czy przypadkiem nie przeżywasz spadku energii dlatego, że „wszyscy tak mają”? Upewnij się, że nie podłączasz się do kolektywnej świadomości i utartych przekonań o tym, co jest typowe. Czasami, gdy miewam spadek energii, stawiam sobie wyzwanie i ustaliam czas, w którym musi ono zostać wykonane. Nastawiam timer na piętnaście minut i pozwalam sobie posprzątać w salonie albo zapłacić rachunki (lub zrobić cokolwiek innego, co musi zostać zrobione).

Po ciężkim dniu spędzonym z dziećmi mam niekiedy wrażenie, że dłużej nie wytrzymam. Jestem wykończona. Ledwo żyję. Patrę na zegar – jest dopiero trzecia po południu. Akceptacja rzeczywistości polega w tym przypadku na uświadomieniu sobie, że dzieci pójną spać dopiero za cztery godziny, a tymczasem muszę ugotować obiad, posprzątać, wykąpać maluchy i poczytać im bajki. To musi zostać zrobione i nie da się tego obejść. Czy uda mi się wykrzesać z najgłębszych zakamarków swojego „ja” choć malutką iskierkę energii i pasji, która pomoże mi przebrnąć przez ten dzień? Czy raczej poddam się i będę aż do wieczora smęcić i rozczulać się nad sobą?

Rozwiązaniem jest znalezienie spokoju wewnętrznego w danej sytuacji. Owszem, jestem zmęczona. Owszem, niecierpliwie się, czekając, kiedy dzieci pójną spać, a ja wypiję kieliszek wina i obejrzę z mężem kolejny odcinek *House of Cards*. Ale czy mogę poczuć wewnętrzny spokój w tym, co robię teraz, czyli na przykład podczas zeskrobywania ciastoliny z podłogi? Moim duchowym celem podróży jest relaks po ciężkim dniu. Ale dopóki jestem w trakcie tego trudnego dnia, czy nie mogę cieszyć się zmierzaniem do tego miejsca? Może będę musiała trochę zwolnić tempo, a może wystarczy tylko wewnętrznie się zdopingować, żeby otrząsnąć się z letargu. W końcu tyle razy zaskoczyłam samą siebie, łapiąc drugi oddech, gdy wydawało mi się to najmniej prawdopodobne.

Kiedy już oczyścisz swoje popołudnie z wszelkich negatywnych skojarzeń, nagle otworzysz się na wszystkie przyjemności, które ono ze sobą niesie. Możesz czerpać przyjemność z każdej rzeczy, którą robisz o tej porze – nawet jeśli jest to tylko odpisywanie na służbowe e-maile albo zmienianie pieluch. Jesteś zanurzona w nurcie dnia.

Niekiedy wystarczy niespodziewane działanie albo natchniona decyzja, żeby było nam łatwiej przejść przez popołudniowe obowiązki. Oto kilka pomysłów – jak najbardziej wymyślaj też własne:

- Powąchaj swój nadgarstek, żeby przypomnieć sobie zapach perfum, których użyłaś rano.
- Słuchaj swojej ulubionej płyty, kiedy robisz porządk.
- Rozsiądź się w ulubionym fotelu i delektuj popołudniową filiżanką herbaty.
- Wyjdź na chwilę na powietrze, odetchnij głęboko i pozwól, żeby promienie słońca padły ci na twarz albo żeby deszcz pogłaskał twoje włosy. Zdejmij buty i pochodź bosy po trawie. Nieczęsto robi się takie rzeczy.
- Uśmiechaj się nieoczekiwanie. Pamiętasz, jak pokonałam pieszo siedem kondygnacji parkingu, żeby dotrzeć do samochodu? Otóż w momencie gdy zjechałam kilka pięter niżej, zauważyłam naprawdę twardego bikera (bandana na głowie, dżinsowa kamizelka i te sprawy). Wściekał się, że winda nie chce się otworzyć, i kopał w drzwi. W którymś momencie odwrócił się i mnie zauważył. Posłałam mu szczery uśmiech. Ten twardziel, który wyglądał, jakby, generalnie rzecz biorąc, rzadko się uśmiechał, napotkał mój wzrok i odpowiedział uśmiechem – szerokim i rozbajającym. Może zrobiło mu się głupio, że ktoś przyłapał go w takim momencie? Może zauważył mój uśmiech i się nim zaraził? Nawiązaliśmy chwilowe porozumienie, ten twardy koleś i ja. Uśmiechaj się w ciągu dnia. To poruszy innych na wiele nieoczekiwanych sposobów.

Stylowa rada: Garnek aromatów

Planujesz spędzić popołudnie w domu? Przygotuj mieszankę naturalnych aromatów, które wypełnią twój dom. Zagotuj na kuchence wodę w niedużym rondelku. Wrzuć obierzyny i skórki ze swoich ulubionych owoców, wraz z przyprawami i/lub olejkami i gotuj przez kilka minut. Następnie zmniejsz ogień i pozostaw na nim aromatyczną miksturę tak długo, jak zechcesz – pamiętaj tylko, aby co pół godziny dolewać wody, żeby składniki się nie przypaliły. Zimą dorzuć skórkę z cytryny, pomarańczy, jabłek albo ananasa, parę lasek cynamonu i goździków, w cieplejszych miesiącach dodaj kilka kropelek wanilii. Twój dom będzie pachniał niebiańsko. Tylko nie zapomnij wyłączyć kuchenki przed wyjściem z domu!

Odgracanie – projekt dnia

Zauważyłam, że pomaga mi, kiedy wybieram z „projektu odgracanie” jedną rzecz na dzień. Najczęściej robię ją po południu, ale ty możesz uporać się z nią w dowolnym dogodnym dla siebie momencie. Może to być coś tak prostego jak sprawdzenie gorących punktów i sprzątnięcie ich. Albo uporządkowanie jednej półki w szuflarce lub jednej szuflady w łazience. Poświęć chwilę, by odwdziżyć się swojemu domowi miłością.

Kilka pomysłów na projekt „odgracanie dzień po dniu”:

- Wysyp zawartość swojej torebki i pozbądź się tego, co niepotrzebne. Regularnie sprzątaj i organizuj rzeczy w swojej torebce.

- Przejrzyj zawartość pojemnika, w którym trzymasz drobiazgi wrzucane po powrocie do domu (klucze, listy itd.) i uporządkuj go.

- Weź na cel szufladę: uporządkuj wewnątrz szufladki stolika nocnego, kuchennej szuflady na rupiecie, szuflady biurka.

- Zrób porządek w swojej szufladzie z bielizną i wyrzuć wszelkie stare, wysłużone rzeczy. Poukładaj biustonosze oraz figi schludnie i estetycznie. Uśmiechniesz się, gdy jutro sięgniesz po bieliznę.

- Zabierz kosz z praniem ze schodów, zanieś na górę i odłóż rzeczy z powrotem na swoje miejsce.

- Nie zapomnij o samochodzie! Uprzątnij z niego śmieci, graty i inne drobiazgi, których tam być nie powinno.

- Zwerbuj pomocników! Nie musisz robić żadnej z tych rzeczy sama (no, może poza sprzątaniami torebki i szuflady z bielizną).

Uniwersalny płyn do czyszczenia z octem

1 filiżanka wody

1 filiżanka octu spirytusowego

40 kropelek olejku lawendowego lub z drzewa herbacianego

Zmieszaj wszystkie składniki w szklanej butelce z rozpylaczem i przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu.

Lawenda skutecznie przebija się przez zapach octu. Totalnie uzależniłam się od tego zapachu. Dla mnie pachnie on „czysto”. Zarówno lawenda, jak i ocet mają właściwości antybakteryjne. Ocet sam w sobie to uniwersalny środek czyszczący, nietoksyczny i przyjazny dla środowiska, poza tym zdecydowanie wytrzymuje porównanie z większością dostępnych na rynku płynów czyszczących. To mój ulubiony preparat do czyszczenia – zawsze mam pod ręką jego zapas. Uwielbiam go do tego stopnia, że w święta robię dodatkowe porcje dla sąsiadów i przyjaciół, w szklanych butelkach z rozpylaczem, wielką kokardą i doczepioną recepturą. Może pomyślą o mnie ciepło w trakcie sprząwania!?

Planowanie menu

Jeśli chcesz ułatwić sobie życie, wyjmij ulubione książki kucharskie, usiądź i zaplanuj

jadłospis na nadchodzący tydzień. Zrób listę zakupów, żeby nie wahać się po supermarkecie i nie kupować produktów, które nie są ci potrzebne. (Nie potrafię zliczyć, ile razy sama to robiłam). Przypnij tygodniowe menu na lodówce, żeby każdy wiedział, na co się cieszyć. Nie obawiaj się powtarzalności – w zimie możesz śmiało co poniedziałek gotować kapitalny gulasz z warzywami i podawać go z ciepłą, chrupiącą bagietką posmarowaną masłem. Wtorek może być dniem taco. Zamieniaj niektóre składniki, żeby dostarczać waszym podniebieniom ciągle nowych wrażeń. Możesz na przykład w jednym tygodniu podać taco z rybą albo warzywami, zamiast klasycznego z kurczakiem.

Chociaż nigdy nie widziałam, żeby madame Chic siadała do wypisywania menu na kolejny tydzień, zawsze, co wieczór, na stole pojawiał się gorący, co najmniej trzydaniowy posiłek. Tego wyczynu nie można by było dokonywać dzień w dzień bez żadnego planowania, więc niezależnie od tego, czy madame robiła listę zakupów przed wyjściem do sklepu, czy układała sobie taką listę w głowie (co przypuszczalnie przychodzi naturalnie, gdy robiło się to przez tyle lat), przyrządzane przez nią posiłki były za każdym razem wielkim hitem i czymś, na co wszyscy czekaliśmy.

Weź przykład z madame Chic i stań się mistrzynią kilku wybranych dań. Doskonaj je, zgłębiaj ich niuanse. Rytuały i domowe tradycje nie muszą być równoznaczne z nudą. Zostań koneserką taco specjalnie na wtorkowe wieczory. W letnich miesiącach robię własnoręcznie świeżą salsę z tradycyjnych odmian pomidorów. Normalnie jemy taco z kurczakiem – znalazłam idealną ziołową marynatę do mięs. Staramy się nigdy nie zapominać o świeżym awokado ani o kolendrze ze skrzynki z ziołami, która stoi pod drzwiami domu. Zimą używam naszych ulubionych sals ze słoika – z grillowaną brzoskwinia, żeby wprowadzić słodki akcent, albo z papryką habanero i sokiem z limonki, gdy mamy ochotę na pikantne i kwaśne smaki. Bardzo lubimy próbować różnych gatunków sera. Mój mąż stara się unikać pszenicy, więc zajada się kukurydzianymi tortillami. Zmieniliśmy nasze wtorki z taco w sztukę. Nigdy się nie nudzimy.

Planuj swoje menu, uwzględniając porę roku. Raczej nie będziesz przyrządzać swojej słynnej zapiekanki ziemniaczanej w największe upały. Stwórz dwa katalogi swoich ulubionych przepisów: jeden na ciepłe, drugi na zimne dni. Cieszcie się świeżymi warzywami, grillem i arbuzami w lecie, a w zimie rozkoszujcie się smakiem pożywnych gulaszy i pikantnych pasztecików.

Stylowe popołudniowe rozrywki

Poświęć codziennie po południu trochę czasu, żeby zrobić coś pięknego. Cudownie jest zrobić sobie popołudniową przerwę od pracy i skupić się na czymś, co przynosi radość.

- Napisz list do mieszkającej daleko przyjaciółki... i wyślij go.
- Skomponuj kilka pięknych bukietów (jeden umieść w pokoju dzieci, żeby zrobić im miłą niespodziankę).
- Popracuj nad rodzinnym scrapbookiem albo albumem ze zdjęciami.
- Usiądź w swoim ulubionym kąciku ze świetną książką.
- Wyjdź na balkon i wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających.
- Prowadź dziennik poetycki; pracuj nad swoimi wierszami codziennie po kilka minut.

- Graj na pianinie przez dwadzieścia minut (robię to prawie codziennie. Karmię w ten sposób moją duszę).
- Zatrósz się o swoje storczyki i inne rośliny doniczkowe, podlewając je albo przycinając. Nie zapomnij odkurzyć im listków.
- Włóż kapelusz od słońca i rękawice ogrodnicze i przez pół godziny zajmuj się roślinami w ogrodzie.
- Znajdź sobie nowe hobby i poświęcaj mu czas codziennie po południu. Ćwicz kaligrafię, ucz się nowego języka, układaj melodie, montuj rodzinne filmy, rób domowe konfitury, dziergaj na drutach, haftuj na kanwie – rób, co tylko chcesz.

Szykowanie kolacji

Jedną z przyjemności popołudnia jest myślenie o zbliżającej się kolacji. Zaplanowałaś już dania na dziś w tygodniowym menu i masz potrzebne składniki. Teraz pora na wstępne przygotowania. Jeśli chcesz upiec zapiekankę pasterską, możesz już teraz ugotować i utłuc ziemniaki. Wszystko, co możesz zrobić, żeby odjąć sobie pracy przy gotowaniu wieczornego posiłku, jest tutaj mile widziane. Ugotuj ryż do curry, obierz warzywa, zrób, co tylko się da. Jeśli popołudnie spędzisz poza domem, zastanów się, czy – na przykład – nie przygotować posiłku rano, w wolnowarze, albo nawet dzień wcześniej, wieczorem. Możesz obrać i pokroić warzywa wcześniej i włożyć je do lodówki. Jeśli najpierw uporasz się z najbardziej czasochłonnymi rzeczami, łatwiej ci będzie dokończyć całość, kiedy nadejdzie ten kryzysowy moment tuż przed kolacją. Łatwiej też będzie opanować bałagan.

Przygotowawcze poniedziałki

Wybieram jeden dzień tygodnia, w którym przygotowuję się do kilku posiłków w nadchodzącym tygodniu. Jest poniedziałek po południu, zaczynam szykować obiadokolację na wieczór. Skoro i tak mam wszystkie rzeczy na wierzchu i niechybnie zabałaganie kuchnię, mogę zrobić dużo więcej, niż przyszykować jeden posiłek. W tym czasie wyjmuję kilka desek do krojenia, urządzenie do gotowania ryżu oraz pojemniki do przechowywania żywności. Rozgrzewam piekarnik. Piekę warzywa, gotuję brązowy ryż w ilości, która wystarczy na kilka posiłków, gotuję soczewicę na kuchence. Jeżeli, dajmy na to, nie chcę jeszcze upiec marchewki, to obieram ją, kroję i wrzucam do plastikowej torebki zamykanej na suwak, żeby była gotowa do upieczenia kilka wieczorów później.

Oto co zrobiłam w ostatni poniedziałek: obrałam i pokroiłam dwa pęczki marchewki. Upiekłam pięć batatów i główkę czosnku. A także cztery kartofle w mundurkach oraz cztery czerwone papryki. Ugotowałam na wolnym ogniu garnek soczewicy. W specjalnej maszynie ugotowałam też dwie filiżanki brązowego ryżu. Pokroiłam tofu i usmażyłam je w niewielkiej ilości tłuszczu, ze słodką glazurą z sosu sojowego. (Jemy kilka wegetariańskich posiłków w tygodniu). Udusiłam groszek na kuchence. Tamtego wieczoru na obiad były pieczone ziemniaki i groszek z kotletami jagnięcymi przyrządzonymi przez mojego męża. Na pozostałe dni tygodnia mam ugotowany ryż, upieczoną paprykę (zaraz po wyjęciu z piekarnika wkładam ją do plastikowej torebki z suwakiem, następnie skrapiam oliwą i dodaję szczyptę soli. Dzięki temu skórka łatwo odchodzi, a papryka jest pyszna na zimno następnego dnia). W każdym tygodniu wygląda to nieco inaczej, ale szykowanie tych wszystkich dodatków kilka dni naprzód szalenie

ułatwia mi życie. W kolejne dni tygodnia mam do przygotowania na obiad tylko jedną–dwie rzeczy, nie muszę pichcić całego posiłku.

Mogę wcześniej upiec niektóre mięsa, ugotować makaron albo zrobić podwójną ilość zupy i zamrozić połowę. Lubię szykować posiłki na kilka dni naprzód w poniedziałki, ponieważ mam wtedy przed sobą cały tydzień i na ogół czuję się pełna energii. W czwartki, kiedy zaczynam tracić impet, cieszę się, że nie muszę wymyślać od początku zdrowego posiłku dla dzieci. Wszystko jest przygotowane i w zasięgu ręki.

Stylowa rada:

Za każdym razem kiedy wybieram się z rodziną na całodniową wycieczkę, lubię przygotowywać posiłki w wolnowarze rano, przed wyjściem. Posiłki z wolnowaru przyrządza się zwykle w mgnieniu oka, ale za to gotują się przez cały dzień, wypełniając dom apetycznym aromatem. Kiedy wracacie do domu, są gorące i gotowe do spożycia.

Ostatnio wybraliśmy się do parku La Brea Tar Pits. Wędrówka przez miasto, żeby obejrzeć skamieniałości dinozaurów, porządnie zaostriżyła nam apetyt. Lunch zjedliśmy na miejscu, ale kiedy pod wieczór wróciliśmy do domu, mogłam odsapnąć po naszej wyprawie, ponieważ wołowina duszona z warzywami była gotowa do podania. Nakarmienie rodziny było banalnie proste, a kolacja była pięknym ukoronowaniem tego dnia.

Twoja specjalność

Kiedy byłam mała, co roku w lecie jeździliśmy w odwiedziny do znajomych naszych rodziców. Tom i Nancy mieli przydomowy basen – dla mnie i mojej siostry bomba! Zawsze kiedy u nich gościliśmy, Tom rozpałał grill i przyrządzał swój słynny stek z ligawy. Podawał go z obowiązkowymi pieczonymi kartoflami i sałatką. Marynata, której używał do mięsa, była bardzo aromatyczna, a samo mięso niesamowicie delikatne. Na stek upieczony przez Toma czekałam z prawie takim samym utęsknieniem jak na pływanie w basenie. Do dziś uważam, że był to najlepszy stek z ligawy, jaki jadłam w życiu. Jedzenie potrafi obudzić w nas bardzo silne wspomnienia, a twoi najbliżsi zapamiętają cię za twoje wspaniałe popisowe danie.

Madame Chic była tradycjonalistką pod każdym względem – od sposobu, w jaki urządziła swoje mieszkanie, po przygotowywanie ratatouille – dlatego naturalnie jej specjalnościami były francuskie klasyki. Wieczorem najczęściej jedliśmy coś wysokobiałkowego: kurczaka, rybę albo omlet. Mięso zawsze podane było z jakimś klasycznym francuskim sosem, na przykład *beurre blanc* albo *velouté*. Warzywa sauté albo jej słynne ratatouille pojawiały się w formie przystawki. Jak każda francuska tradycja, po daniu głównym przychodziła kolej na sałatkę. Jeśli chodzi o desery, specjalnością madame Chic były fenomenalna tarta jabłkowa, *crème caramel* oraz sałatka owocowa z likierem pomarańczowym – wszystkie przyrządzane z zadziwiającą regularnością.

Fantazyjna paryska sałatka owocowa

Madame Chic przyrządzała tę sałatkę zarówno dla rodziny, jak i dla wyjątkowych gości. Podany w kryształowym półmisku na nóżkach, ten orzeźwiający deser to prawdziwe clou programu. Oto moja wersja jej przepisu:

6–8 filiżanek pokrojonych owoców (dowolne połączenie truskawek, bananów, winogron, kiwi, mango, pomarańczy, malin, jagód, gruszek, jabłek)

1/4–1/2 filiżanki likieru Grand Marnier (w zależności od tego, jak mocny smak

pomarańczowego likieru chcesz uzyskać oraz ile owoców używasz)

1/4 filiżanki soku pomarańczowego

1–2 łyżki cukru kryształu

siekane listki mięty do ozdoby

Obierz i pokrój owoce na kawałki podobnej wielkości. Przełóż do ozdobnego półmiska. Polej likierem i sokiem pomarańczowym, posyp cukrem i starannie wymieszaj. Oprósz z wierzchu listkami mięty. Podawaj na gustownych talerzykach.

Stylowa rada: Książka kucharska
z przepisami na twoje specjalności

Zbierz swoje ulubione przepisy w małym segregatorze i niech będzie on twoją prywatną książką kucharską. Wycinaj przepisy z gazet, drukuj z Internetu albo kseruj ze swoich ukochanych książek kucharskich. W ten sposób znajdziesz wszystkie swoje specjalności w jednym dogodnym miejscu. Zawsze gdy zabraknie ci pomysłów przy planowaniu jadłospisu, ta domowa książka pełna ulubionych przepisów twojej rodziny będzie ci służyć jako wspaniała inspiracja. Niektóre z dań w moim repertuarze to: zapiekanka pasterska (shepherd's pie), zapiekanka z porami i serem, tarta ze szpinakiem i kozim serem, kurczak w sosie sojowo-miodowym, taco z kurczakiem, losoś w glazurze z syropu klonowego, zupa ziemniaczano-porowa, soczewica z ryżem, gulasz wołowy z kluseczkami, mięso z ziemniakami i marchewką duszone w wolnowarze, szarlotka, crumble jagodowe, bezmączne ciasto czekoladowe.

Popołudniowe wyjścia

Nie możemy pozwolić sobie na nie codziennie, jednak popołudniowe wyjścia są niezbędnym warunkiem utrzymania życiowej równowagi. Tak ciężko pracujemy, że zasługujemy na to, by zrobić coś dla własnej przyjemności, coś niecodziennego, także gdy jesteśmy sami (nawet wtedy może nam to sprawić niezłą frajdę). Pójdź na herbatę do muzealnego ogródka albo kup kubełek popcornu i załap się na popołudniowy seans w kinie. Zrób coś tylko dla przyjemności. Jeśli nie masz z kim pójść, idź sama. To ważne – znaleźć czas dla siebie.

Jeśli zmęczyłaś się pracą, potrzebujesz zrobić sobie przerwę. Najlepiej robić sobie wiele przerw. Albo choć jedną, godziną. Gdy dzieci są w przedszkolu, może by tak usiąść na urwisku i popatrzeć na morze? Kiedy mąż wraca przed wieczorem, nie mogłabyś od czasu do czasu wyjść na kolację z koleżankami? Moja przyjaciółka Lisa powiedziała mi kiedyś, że jej sąsiadka – matka dwóch małych chłopców bliźniaków – często po powrocie męża z pracy wychodzi na sushi. Sama. To jej miniwakacje. Te wypadki mogą być proste, jak spacer po parku połączony z obserwowaniem kaczek, albo bardziej absorbujące, jak choćby wycieczka do ulubionego muzeum. Popołudniowe wyjścia pomagają się odprężyć i cieszyć się dniem.

Poczta

Rozkoszuj się codzienną rutyną przeglądania korespondencji. Otwieraj ją od razu, gdy

przyjdzie, i odkładaj na makulaturę otwarte koperty czy ulotki reklamowe. Za każdym razem kładź rachunki w tym samym miejscu, żeby pamiętać o regulowaniu ich na czas, a później je archiwizuj. Najlepiej zarezerwować jedną szufladę na znaczki, długopisy, papeterię i inne potrzebne materiały biurowe. Daję słowo, przez ostatnie dziesięć lat wечно mruczałam pod nosem: „Gdzie się podziały wszystkie moje długopisy?” i „Gdzie ja położyłam te znaczki?”. Jeśli mam być szczerą, moje córki myślą, że znaczki pocztowe to zwykłe naklejki, dlatego zazwyczaj chowam je przed nimi w różnych miejscach. Jeżeli masz małe dzieci i ten sam problem co ja, po prostu trzymaj znaczki w jednym, niedostępnym dla nich miejscu, aż dzieciaki podrosną i nie będą ozdabiać swoich pudełek na drugie śniadania z Hello Kitty świeżo kupionymi znaczkami pocztowymi.

W tym miesiącu wypracuj sobie nawyk gromadzenia, sortowania, płacenia, a następnie archiwizowania rachunków. Nie odstępуй od ustalonego porządku. Po miesiącu konsekwentnego działania przekonasz się, że weszło ci to w krew i stało się twoją drugą naturą. Nie tylko będziesz działać skuteczniej i w sposób bardziej zorganizowany, ale też nigdy już nie zapomnisz uregulować rachunku.

Płacenie rachunków

Skoro o tym mowa... Kiedy już usiądziesz do ich płacenia, zwróć uwagę na to, co czujesz. Czy nie możesz uwolnić się od uczucia paniki? Masz negatywne myśli związane z pieniędzmi? Dopadają cię smutek i niepokój? Tak było ze mną. Gdy dostawałam jakikolwiek wysoki rachunek (oj tam, niski zresztą też), od razu wpadałam w szpony niepokoju. Ta subtelna, lecz istotna zmiana energii mentalnej pozostawała ze mną do następnego razu, kiedy otwierałam listy.

Jeśli przeżywasz podobne emocje, następnym razem kiedy przyjdzie czas płacenia rachunków, spróbuj zrobić małe ćwiczenie. Wychwyć moment, kiedy negatywna myśl o pieniądzach czy finansach pojawia się w twojej głowie. Zauważ, o czym mówią te myśli: „Jeżeli zapłacę, nie będę mogła nigdzie wyjść w przyszłym tygodniu”, „Dlaczego zawsze jestem splukana?”, „Stale brakuje mi pieniędzy”, „Dlaczego nie mogę po prostu iść do przodu?”, „Za każdym razem kiedy dostanę jakieś pieniądze, przychodzi rachunek i już po nich”. Nic nie rób, obserwuj tylko te negatywne myśli. Następnie zwróć uwagę, jakie budzą w tobie uczucia. Załóż się, że już samo ich „czytanie” powoduje u ciebie lekkiego pietra. (Sama prawie wpadłam w panikę, tylko je zapisując!) Skoncentruj się na tym niepokoju i pozwól mu swobodnie przez siebie przepływać. Nie dopuść do tego, by utknął po drodze. Uznaj obecność tego uczucia, ale nie czepiaj się go. Uwolnij je. Kiedy nauczysz się odpędzać te myśli i odkrywać w sobie siłę, oczyścisz się i będziesz naturalnie przyciągać pomyślność. Może brzmi to jak nonsens, ale mówię najzupełniej poważnie.

Jeśli ci to pomaga, świadomie zastępuj negatywne myśli afirmacjami dotyczącymi pieniędzy: „Mam wystarczające środki, żeby opłacić ten rachunek”, „Fortuna mi sprzyja”, „Wydaję w sposób odpowiedzialny”, „Wszystko będzie dobrze”. Do dzisiaj ilekroć mam zapłacić rachunek, siadam wyprostowana, dbając o postawę, i uważnie wypisuję czek. Staram się to robić bardzo świadomie. Na początku oddalałam negatywne myśli na temat pieniędzy, rozpoznając je, pozwalając im mnie przeniknąć, a następnie pozbywając się ich. Teraz już nie miewam takich myśli. Płacę każdy rachunek w terminie. To nie żadna magia, a po prostu świadomość. Co nie znaczy, że oddaję się zakupowym szaleństwom, nabijam debet na karcie, a potem wmawiam sobie, że nie ma się czym przejmować. W dalszym ciągu postępuję odpowiedzialnie. Świadomość pomaga gospodarować pieniędzmi jeszcze bardziej odpowiedzialnie, ponieważ rozjaśnia umysł. Często próbujemy zagłuszyć swój niepokój kolejnymi, jeszcze bardziej rozrzutnymi zakupami. Wmawiamy sobie, że skoro i tak jesteśmy splukani, to jeszcze jeden

szalony wydatek tego nie zmieni. Nie – ta jasność umysłu przy płaceniu rachunków pomaga także przy wydawaniu pieniędzy. Nauczysz się rozpoznawać ten impuls i kupować wyłącznie potrzebne rzeczy dobrej jakości.

Popołudniowa herbatka

*Lepsze trzy dni bez jedzenia
niż dzień bez herbaty.*

STARE CHIŃSKIE PRZYSŁOWIE



Herbaciany przewodnik

HERBATA CZARNA: mocne herbaty o bogatym smaku i z zawartością kofeiny, najczęściej pochodzące ze Sri Lanki, Indii oraz Chin.

ENGLISH BREAKFAST: mocna mieszanka różnych odmian herbaty czarnej (zwykle Assam), przeznaczona do picia z mlekiem (i ewentualnie cukrem) do śniadania.

EARL GREY: aromatyczna czarna herbata z olejkiem z bergamotki i cytrusów. Mleko i cukier świetnie balansują jej mocny smak. Popularna herbata popołudniowa.

CHAI: czarna herbata z przyprawami – imbirem, kardamonem, cynamonem, koprem włoskim, goździkami oraz czarnym pieprzem. Podawana z mlekiem i cukrem, odpowiednia do picia zarówno rano, jak i po południu.

DARJEELING: delikatna herbata o nucie kwiatowej, smakuje najlepiej bez dodatków lub z plasterkiem cytryny. Doskonała na popołudnie.

ASSAM: mocna, czarna indyjska herbata o głębokim, dymnym smaku. Może być podawana z mlekiem i cukrem. Dobra na początek dnia i na popołudnie.

CEYLON: wyrazista czarna herbata ze Sri Lanki (wcześniej nazywanej Cejlonem), o cytrusowej nucie. Nadaje się do podawania z mlekiem, cukrem i/lub cytryną, świetna na popołudnie.

LAPSANG SOUCHONG: intensywna czarna herbata o dymnym smaku. Nie dla ludzi o słabych nerwach! Większość osób albo ją uwielbia, albo nienawidzi. Spodoba się tym, którzy lubią słodko-gorzkie, lekko przypalone smaki. Można ją pić z cytryną i cukrem.

OO LONG: tradycyjna chińska herbata o niewielkiej zawartości kofeiny, smakowo sytuuje się między czarną a zieloną. Przypisuje jej się właściwości odchudzające. Ma rozkoszny,

delikatny smak i nie wymaga dodawania mleka ani cukru. Doskonała do picia zarówno rano, jak i po południu.

HERBATA ZIELONA: pochodząca z Chin i Japonii herbata z zawartością kofeiny. Wspaniałe źródło antyoksydantów, słynie ze swoich niesamowitych właściwości zdrowotnych. Wszystkie zielone herbaty są pyszne bez żadnych dodatków, ale można podawać je z miodem albo cytryną. Odpowiednie do picia rano i po południu.

GUNPOWDER: najpopularniejsza odmiana chińskiej zielonej herbaty. Jej listki zwijane są w malutkie kulki, które otwierają się w trakcie parzenia.

LUNG CHING (DRAGON'S WELL, SMOCZA STUDNIA): herbata o łagodnym, lekko przypalonym aromacie.

SENCHA: delikatna, orzeźwiająca japońska zielona herbata, której listki przypominają malutkie igielki.

Jaśminowa: mieszanka zielonych herbat wzbogacona esencją z kwiatów jaśminu. Ma rewelacyjny aromat – to prawdziwa uczta dla zmysłów.

HERBATA BIAŁA: znana z wysokiej zawartości antyoksydantów, zawiera kofeinę. Wiele białych herbat jest aromatyzowanych nutami owocowymi lub kwiatowymi (cudowna jest biała brzoskwińowa). Mają jasną barwę, delikatny, subtelny smak i świetnie smakują z miodem.

HERBATA ZIOŁOWA: właściwie mieszanka ziół, przypraw oraz innych składników roślinnych. Herbatki ziołowe nie zawierają kofeiny i mają dobroczynny wpływ na nasz organizm ze względu na wysoki poziom antyoksydantów. Istnieje zbyt dużo rodzajów tych herbat, żeby wymieniać je w tym rozdziale, dlatego wspomnę tylko o najpopularniejszych. Ponieważ są one bezkofeinowe, można je pić o każdej porze dnia, aż do późnego wieczoru, bez obawy o to, że zakłócą nam sen. Wiele herbatek wspomagających trawienie cudownie jest pić po obfitych posiłkach.

RUMIANKOWA: słynie z tego, że pomaga na żołądek i ułatwia zasypianie. To łagodna ziołowa herbatka o naparze koloru bladej żółci. Najlepiej pić ją bez dodatków albo z miodem i cytryną.

ŻEŃSZENIOWA: wytwarzana z kłącza żeń-szenia, jest popularnym środkiem na trawienie. Wspaniałe remedium na kiepskie samopoczucie. Jej mocny, cierpki smak cudownie komponuje się z miodem i cytryną.

CYTRYNOWO-IMBIROWA: pamiętasz mój ulubiony napój z ciepłej wody z cytryną? Herbatka cytrynowa jest banalnie prosta do zrobienia – nalej do kubka gorącej wody i wciśnij połówkę cytryny. Dodaj miód i utarty imbir, jeśli masz ochotę. To jeszcze jeden świetny napój na jesienną chandrę.

MIĘTOWA: zalej liście mięty pieprzowej gorącą wodą, a otrzymasz nie tylko pyszną herbatkę, lecz również środek na trawienie, łagodzący stres oraz wspomagający odchudzanie – wszystko w jednej filiżance. Podana z miodem smakuje bosko.

OWOC DZIKIEJ RÓŻY: kapitalny na grypę i przeziębienia, wspomaga trawienie (zauważasz pewną prawidłowość?). Herbata z dzikiej róży odznacza się łagodnym, kwiatowym smakiem oraz pięknym, ciemnoróżowym kolorem i jest bardzo aromatyczna.

ROOIBOS: znana również jako herbata z czerwonej kruszyny, pochodzi z Afryki i ma łagodny smak oraz głęboki, rubinowy kolor. Można ją pić bez niczego lub z dodatkiem mleka i cukru.

Ach, ten błogi czas na popołudniową herbatkę. Czy celebrowiesz ją w ciszy, z filiżanką i książką w ręku, czy zapraszasz kilkoro przyjaciół na herbatę, kanapki i drożdżówki, herbatka to znakomity sposób na uczczenie popołudnia. Obok brunchu i przedpołudniowego co nieco, jeszcze jeden niestresujący sposób podejmowania gości. Twoje popołudniowe herbatki mogą być

tak proste lub tak wykwintne, jak sobie zażyczysz.

Oto trzy warianty podwieczorku. W zależności od tego, jak oficjalny lub nieoficjalny ma mieć charakter, możesz wybrać:

Luźny podwieczorek

To najprostszy wariant. Zaproś jedną czy dwie przyjaciółki, nastaw czajnik, rozłóż ciasteczka na ozdobnym talerzu albo zaserwuj proste ciasto. Gdy piekę ciasto, często podwajam ilość składników i połowę porcji wkładam do zamrażalnika. Albo, jeśli robię ciasto w podłużnej formie, na przykład babkę piaskową bądź migdałowiec, używam mniejszych form do pieczenia. Ileż to razy piekliśmy duży placek i zjadaliśmy tylko część, a reszta schła przez kilka następnych dni. Możesz wykorzystać jedną porcję ciasta, a pozostałą część zamrozić; w ten sposób przepyszne ciasto nigdy się nie zmarnuje. Tego rodzaju popołudniową herbatkę urządzam najczęściej. Przekonałam się, że jest najbardziej kameralna.

W ostatnie wakacje zaprosiłam na herbatę dwie przyjaciółki, obie mające malutkie dzieci. Upiekłam placek z jagodami. Dziewczyny były wyczerpane brakiem snu, dlatego nie posiadały się z radości na widok czekającego na nie ciasta domowej roboty i dzbanka herbaty. Miło było posiedzieć, pośmiać się i zacieśnić przyjaźń.

Ciasto z jagodami

1/2 filiżanki masła o temperaturze pokojowej

1/2 filiżanki cukru

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

1/4 łyżeczki soli

2 żółtka

1 1/2 filiżanki mąki pszennej

łyżeczka proszku do pieczenia

1/3 filiżanki mleka

1 1/2 filiżanki świeżych jagód

2 białka

1/4 filiżanki cukru

1 łyżka mąki uniwersalnej

1 łyżka cukru

Nagrzej piekarnik do 180 stopni. Wysmaruj tłuszczem i oprósz mąką blachę do pieczenia o średnicy 20 cm. Utrzyj masło z 1/2 filiżanki cukru. Dodaj wanilię i sól. Oddziel żółtka od białek i zachowaj białka. Dodaj żółtka i utrzyj na kremową masę. Połącz 1 1/2 filiżanki mąki z proszkiem do pieczenia i dodawaj na przemian z mlekiem do masy maślano-jajecznej. Oprósz jagody 1 łyżką mąki, wymieszaj, aby były nią równomiernie pokryte (dzięki temu nie opadną na dno ciasta) i dodaj do ciasta. Wymieszaj łyżką, żeby nie uszkodzić owoców. W innej misce ubij białka na delikatną pianę. Stopniowo dodawaj 1/4 filiżanki cukru, ubijając dalej, aż do uzyskania sztywnej piany. Delikatnie połącz pianę z ciastem i wymieszaj. Przelej do przygotowanej formy. Oprósz z wierzchu ostatnią łyżką cukru. Piecz przez 50 minut, aż ciasto będzie gotowe.

Trochę bardziej formalny

Możesz dołożyć parę kanapek do wspomnianej powyżej herbatki w luźnym stylu, a uzyskasz nieco bardziej treściwy posiłek. Poniżej niektóre z moich ulubionych:

Z serkiem śmietankowym i ogórkiem

Posmaruj chleb tostowy serkiem. Obierz ogórka, zdejmując co drugi pasek skórki, tak aby została jej mniej więcej połowa. Pokrój w cienkie plasterki i rozłóż na chlebie. Odkrój z każdej kromki skórkę i przekrój kanapki na zgrabne trójkąty.

Ekspresowe kanapki z sałatką delikatesową

Gdy nie mam zbyt dużo czasu na szykowanie kanapek, kupuję w naszych lokalnych delikatesach mały pojemnik sałatki z kurczakiem w curry albo z tuńczykiem i żurawiną. Trzeba jedynie rozłożyć gotowe sałatki na kromkach świeżego chleba tostowego, odkroić skórkę i pokroić kanapki w trójkąty. Dołóż świeżą zieleń, na przykład sałatę albo zioła takie jak koperek, a kanapki będą smakowały prawie jak domowe.

Kanapki z pastą jajeczną

Ugotuj na twardo cztery lub pięć jajek (może być więcej, w zależności od tego, ile osób będziesz gościł). Obierz je ze skorupki i rozgnieć widelcem. Dodaj kilka łyżek majonezu (sama wolę używać w tym przepisie majonezu wegańskiego), aż uzyskasz pożądaną konsystencję, wymieszaj. Dodaj sproszkowaną paprykę, sól i pieprz do smaku. Całość ponownie wymieszaj. Jeśli chcesz, dodaj łyżeczkę słodko-kwaśnego sosu warzywnego (tzw. sweet relish). Posmaruj tak przygotowaną pastą kromki świeżego chleba tostowego, przykryj każdą z nich drugą kromką, odkrój skórki i przekrój po przekątnej.

Kanapki z rzeżuchą

W dzieciństwie miałam lalkę z serii American Girl, Samanthę, która uwielbiała jeść na podwieczorek kanapki z rzeżuchą (wiedziałam o tym z dołączonej książeczki), więc sama, naturalnie, też je pokochałam. Weź świeży biały lub pszenny chleb tostowy, posmaruj jedną kromkę swoim ulubionym serkiem z ziołami, posyp z wierzchu umytą rzeżuchą. Odkrój skórki i przekrój po przekątnej. Gotowe.

Kanapki wege

Jeśli chodzi o pyszne kanapki wegańskie, możliwości jest bez liku. Wypróbuj hummus i pokrojonego w plasterki ogórka z solą i pieprzem. Albo majonez wegański plus awokado. Albo użyj wegańskiego serka kremowego wymieszanego z różnymi siekanymi ziołami. Możesz też wykorzystać dowolne ulubione warzywo starte na tarce – na przykład marchewkę lub rzodkiewkę. Puść wodze fantazji. Smacznego!

Elegancki podwieczorek

Jeśli urządzasz oficjalny podwieczorek, wykorzystaj którekolwiek z pomysłów przedstawionych powyżej i tylko dodaj parę specjalnych atrakcji, takich jak szampan (szampan „na herbatkę” – czemu nie?), babeczki albo bułeczki z dżemem i gęstą śmietaną. Nakryj stół pięknym obrusem. Nazbieraj kwiatów w ogrodzie albo kup śliczny bukiet. Ciesz się sposobem podania podwieczorku.

Babeczki waniliowe z polewą truskawkową

1 filiżanka białego cukru

1/2 filiżanki masła

2 jajka

2 łyżeczki ekstraktu z wanilii

1 1/2 filiżanki mąki

1 3/4 łyżeczki proszku do pieczenia

1/2 filiżanki mleka

Nastaw piekarnik na 180 stopni. Wylóż formę do muffinek papierowymi foremkami. Utrzyj masło z cukrem. Wbij jajka, a następnie dodaj wanilię. Dosyp mąkę i proszek do pieczenia, dokładnie wymieszaj. Stopniowo dolewaj mleko, aż uzyskasz jedwabiste, lejące się

ciasto. Napelnij foremki maksymalnie do 3/4 wysokości, żeby po upieczeniu nie zrobił się „muffinkowy kopczyk”. Piecz 25 minut lub do czasu, aż wykałaczką wbita w środek ciasta po wyjęciu będzie sucha.

Polewa truskawkowa

1 filiżanka świeżych truskawek

1 filiżanka masła

1 + 21/2 filiżanki cukru pudru przesianego przez sitko

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Zmiksuj truskawki w blenderze. Pulpę truskawkową przelej do rondelka i doprowadź do wrzenia na średnim ogniu. Gotuj dalej, często mieszając, aż zmniejszy objętość o połowę – zajmie to 15–20 minut. Zdejmij rondel z ognia i odstaw pulpę do ostygnięcia. Ubij masło mikserem na lekką, puszystą masę. Następnie dodaj pierwszą filiżankę przesianego cukru pudru, a potem ekstrakt z wanilii. Miksując dalej, dodawaj po trochu pozostałe 21/2 filiżanki cukru pudru, na zmianę z łyżkami pulpy truskawkowej, aż zużyjesz cały cukier i truskawki. Będzie to najpiękniejsza polewa, jaką kiedykolwiek zrobiłaś.

Bukiety na proszone herbatki (albo bez okazji)

Bukiety zachowają świeżość tak długo, jak to możliwe, jeśli będziesz codziennie wymieniać wodę w wazonie. Nie ma lepszego sposobu. Nie trzeba dodawać do wody cukru ani wybielacza. Kwiaty są po prostu spragnione świeżej wody.

Bukiet jasnych róż

Weź tuzin lub więcej róż w różnych jasnych odcieniach (fuksja, blad różowe, double delight, brzoskwińowe, śliwkowe, kremowe itp.) i przytnij łodyżki tak, aby kwiaty wystawały niewiele ponad krawędź małego, okrągłego wazonu. Po przycięciu łodyżek do właściwej długości przytrzymaj pierwszą różę lewą ręką, następnie dokładaj jedną po drugiej, tak aby łodyżki układały się spiralnie i prezentowały się efektownie po włożeniu do wazonu. Róże wystające nieco ponad brzeg wazonu stwarzają efekt obfitości i są wystarczająco piękne same w sobie, nie potrzebują żadnych florystycznych wypełniaczy.

Bukiet z bzu i lawendy

Skomponuj piękny, wonny fioletowy bukiet z bzu oraz ciętej lawendy. Włóż kilka mocnych gałązek bzu do wazonu średniej wielkości, a puste miejsca wypełnij lawendą i, na przykład, ostróżką albo astrami w odcieniu lawendowym czy kremowym.

Romantyczny czerwono-biały bukiet

W średnim wazonie ułóż tuzin lub więcej czerwonych róż, z łodyżkami przyciętymi tak, aby kwiaty wystawały na 2,5–5 cm nad brzeg wazonu. Weź jakiegokolwiek białe wypełniacze – na

przykład lewkonie albo woskówkę (*chamelaucium*) – i poutykaj je w pustych miejscach tak, by były tylko odrobinę wyższe niż róże. Żeby uzyskać większą głębię i intensywniejszy aromat, umieść w wybranych miejscach bukietu jakieś zielone zioło, na przykład werbenę cytrynową.

Les Fleurs

Czy zrywasz je w swoim ogrodzie, czy kupujesz na targu albo w delikatesach na mieście, nie musisz przynosić do domu kwiatów wyłącznie na specjalne okazje. Trzymaj bukiet w holu albo na stole w jadalni, żeby każdy mógł cieszyć nim oczy. Wyjmij kilka kwiatów z dużego bukietu i ułóż z nich mniejsze bukietiki, które porozmieszczasz w domu w niespodziewanych miejscach, na przykład w łazience, w pokoju dzieciennym, w kuchni. Co tydzień ucinam parę pelargonii ze skrzynki za oknem i wkładam je do kryształowego flakonu w naszej toalecie. Te radosne różowe kwiaty są może niepozorne, ale fantastycznie ożywiają pomieszczenie.



Nie musisz trzymać każdego bukietu w wymyślnym kryształowym wazonie. Słoje na przetwory, słoiki po dżemie, doniczki na storczyki (bez otworów), stylowe dzbanki czy słoiczki po świecach sprawdzają się doskonale także w roli eleganckich wazonów.

Jeśli brakuje ci kwiatów, spróbuj połączyć kilka polnych kwiatów z ziołami – bazylią, rozmarynem albo werbeną – a uzyskasz świetną kombinację zapachów. Albo stwórz całkiem dobraną parę z lawendy i rozmarynu lub szaławii w małym flaconie.

Po zgoła euforycznej popołudniowej herbatce trudno czasem wrócić bezboleśnie do codziennych obowiązków. Chcielibyśmy odpłynąć na chmurce z filizanek, perł i waniliowych babeczek z polewą truskawkową. Ale codzienność wzywa. Idziemy?

Słówko o telewizji

Wszyscy mamy swoje ulubione programy. Warto jednak być świadomym tego, jak oglądamy telewizję, i nie pozwalać, by stale szumiała w tle, wypełniając pustki w naszym dniu hałasem i buzującą energią. Niedawno opublikowano na łamach „USA Today” wyniki badań, z których wynika, że nawet włączony telewizor, którego dzieci nie oglądają, może je rozpraszać i negatywnie wpływać na ich zdolność koncentracji. Poza tym już jako dorośli znieczulamy się na przekaz telewizyjny. Niestosowne reklamy środków na problemy zdrowotne (wiesz, które mam na myśli), emitowane w ciągu dnia programy typu talk-show, gdzie byli kochankowie kłócą się o to, kto jest ojcem dziecka, reality shows pokazujące obrzydliwe pyskówki, wnoszą okropny element agresji do twojego domu rodzinnego. Nie zważałam na to, dopóki nie urodziłam dzieci. Teraz czuję się tak, jakbym oglądała wszystko ich oczami, dlatego telewizor jest wyłączony, chyba że leci akurat program, który chcemy obejrzeć. Już nie skaczemy po kanałach.

Jak przetrwać trudny dzień

Co zrobić w te dni, kiedy sprawdzają się najgorsze z możliwych scenariuszy? Jak przetrwać i nie czuć się obezwładnionym? Oto przykładowa sytuacja: twoja kilkuletnia córeczka, która miewała już wcześniej drgawki gorączkowe, skarży się na złe samopoczucie. Mierzysz jej temperaturę i okazuje się, że ma 39,5 stopnia. Jest środek nocy. Dzwonisz na pogotowie i lekarz instruuje cię, co masz robić. Ty i twoja rodzina jesteście na nogach o trzeciej nad ranem i próbujecie ulżyć choremu dziecku. Wszyscy kładą się z powrotem o wpół do szóstej, ale oto pół godziny później budzi się twoje najmłodsze dziecko i już wiadomo, że nie zaśnie. Tak więc zaczynasz dzień po czterech godzinach snu.

Choć jesteś zmęczona, a twoje starsze dziecko źle się czuje, i tak wszystko musi zostać zrobione: śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja. Ponieważ chora córeczka nie poszła do przedszkola, dzieci cały dzień spędzają w salonie, lekko rozdrażnione przebywaniem w zamkniętym pomieszczeniu. Już widać pierwsze oznaki bałaganu, ale jesteś tak wypompowana, że po prostu nie jesteś w stanie niczego odkładać na miejsce. Masz zawieźć córkę do lekarza, ale waszej niani nie ma w mieście, ba, nawet w kraju, więc twój mąż bierze wolne przedpołudnie, żeby popilnować maleństwa.

Po wizycie u lekarza idziesz z dzieckiem do apteki, żeby jak najszybciej wykupić lekarstwa. Kolejki do okienek są długie, ludzie się niecierpliwiają. Wstępujesz jeszcze na moment do spożywczego po arbuza (na prośbę dziecka) i lody na patyku (zalecone przez lekarza, ku wielkiej radości malucha). Wreszcie wracasz do domu, mąż upewnia się, że wszystko w porządku, po czym w pośpiechu wychodzi do pracy. Przez następne sześć godzin musisz sama zajmować się dziećmi i choć bolą cię plecy, jesteś wyczerpana fizycznie i psychicznie, trzeba funkcjonować dalej.

Skąd wzięłam pomysł na taki drobiazgowo opisany scenariusz? To właśnie przydarzyło się nam w zeszłym tygodniu! Wiem, że takie sytuacje nie są obce żadnemu rodzicowi. W którymś momencie dzieci łapią jakąś chorobę i wszystko trzeba odłożyć na później. Plan dnia (przedszkole, praca, wspólne zabawy dziecięce) bierze w łeb. Kilka razy otarłam się o rozpacz, a raz byłam bliska płaczu. Ogrom czekającej mnie pracy – szykowanie jedzenia, ogólne porządki – wszystko to wydawało się nie do udźwignięcia. Strasznie współczułam córce, która źle się czuła (choć z tego, jak szczebiotała z lekarzem, trudno byłoby się tego domyślić!). Byłam rozżalona tym, że mąż mógł ot tak wyjść i udać się do pracy. Ja nie miałam tego luksusu – nie mogłam po prostu zniknąć i wrócić po paru godzinach zregenerowana.

Na szczęście się zreflektowałam. Widziałam, dokąd mnie to prowadzi. Zaczynałam poddawać się goryczy i negatywnemu myśleniu, pozwalając im zepsuć mi dzień. Zastanowiłam się, jak mogłabym obrócić tę sytuację na swoją korzyść i wrócić na właściwe tory. Przede wszystkim postanowiłam zwolnić tempo. Ciągle mówię o „nurcie dnia” – nurt tego dnia wyglądał bardzo odmiennie od tego, jak go sobie wyobrażałam. Dyskomfort wziął się stąd, że płynęłam pod prąd. W normalnym dniu tygodnia oddawalibyśmy się gorączkowej krzątaninie – starsza córka poszłaby do przedszkola, a ja z młodszą spędziłybyśmy dzień na bieganiu po sprawunki i wspólnej zabawie. Ponieważ jednak wszyscy byliśmy niewyspani, a moje starsze dziecko było chore, dzień znacznie zwolnił tempo, a ja dalej próbowałam się krzątać.

Krok pierwszy: zwolniłam. Zatrzymałam się. No dobrze, sprawy nie układały się po mojej myśli. Musiałam to przeboleć. Moim priorytetem było dopilnować, żeby moja starsza córka czuła się komfortowo i wypoczęła. Nastawiłam kojącą muzykę, włożyłam fartuch i rozłożyłam miękkiego kocyka, żeby dziewczynki miały się gdzie bawić. Pootwierałam okna i wpuściłam trochę świeżego powietrza. Przy muzyce i otwartych oknach atmosfera w domu

zmieniła się od razu. Poszłam do kuchni i zaczęłam przygotowania do wieczornego posiłku, wiejskiej zapiekanki rybnej (tradycyjnego angielskiego dania uwielbianego przez mojego męża). Postanowiłam myśleć o obieraniu ziemniaków jako cudownej okazji do medytacji, a nie przykrym obowiązku, szansie, żeby skoncentrować się na jednym zadaniu i cieszyć się chwilą w domu. Dziewczynki, które bawiły się na kocu, były w świetnych humorach, ponieważ robiły coś innego niż zwykle.

Zrobiłam zapiekankę i wstawiłam do piekarnika. Dziewczynki bawiły się dalej, a ja położyłam się na sofie. Popołudnie mijało na oglądaniu kreskówek, czytaniu książek i robieniu bałaganu, który koniec końców został posprzątny (nie perfekcyjnie, ale wystarczająco jak na tamten dzień). Kiedy mąż wrócił do domu, usiedliśmy przy stole i zjedliśmy zapiekankę, a na deser przepisane przez lekarza lody.

Koncentrowałam się na tym, co cenne w tym dniu, bo przecież było tego tak wiele: infekcja wirusowa mojej córki nie była bardzo poważna i wiedziałam, że mała lada chwila wróci do zdrowia; drugie dziecko na razie czuło się dobrze; udało nam się złapać lekarza w ostatniej chwili; aptekę mamy tuż za rogiem; praca męża na szczęście pozwoliła mu zostać przy maleńkiej, gdy wiozłam jej siostrę do lekarza; miałam zaplanowane posiłki i zrobione zakupy na cały tydzień, więc pozostawało mi tylko przyszykować smaczną kolację i nie musiałam zamawiać jedzenia na wynos; było tak przyjemnie, mogliśmy zwolnić tempo, gotować, bawić się i rozsmakować w tym nowym rytmie dnia.

Dlatego kiedy stanie się coś złego, co wytrąci cię ze zwykłego rytmu i nic nie będzie układało się po twojej myśli, zatrzymaj się. Kiedy „wszystko się sypie”, to znak, że powinnaś dostosować się do nowego rytmu dnia. Jak możesz wykorzystać zaistniałe okoliczności i przywrócić sobie radość? Za co możesz być wdzięczna? Żeby to osiągnąć, musisz pogodzić się z tym, że dzień nie potoczył się tak, jak tego oczekiwałaś. Pogódź się z tym i przyjmij dzień takim, jakim jest.

Zanim zakończę tę anegdotkę, chciałam opowiedzieć jeszcze o naszej wizycie w aptece. Pamiętasz, jak wspomniałam, że była duża kolejka? Jeden z farmaceutów – jak widać człowiek wrażliwy na otoczenie – zauważył mnie z chorym dzieckiem. Nawiązał ze mną kontakt wzrokowy i milcząco wskazał mi drogę do innego okienka, na przód nowej kolejki. Podziękowałam mu i powiedziałam, że jestem mu bardzo wdzięczna za pomoc, bo moja córka jest chora. Odpowiedział tylko: „Cała przyjemność po mojej stronie”. Jestem wdzięczna losowi za tego człowieka i jego życzliwość. Jestem wdzięczna, że wykazał się dostateczną przytomnością umysłu w pracy, żeby wyłowić nas wzrokiem z kolejki i zrobić ten dobry uczynek. Mam nadzieję, że zostanie mu on wynagrodzony dziesięciokrotnie.

Stylowa rada:
Medytacja w działaniu

Japoński mistrz zen Hakuin Ekaku powiedział: „Medytacja pośród działania jest po tysiącokroć wartościowsza niż medytacja w bezruchu”. Wyraził w tych słowach wszystko, do czego dążę przez cały dzień. W końcu to nie sztuka być opanowanym i zachowywać spokój wewnętrzny, gdy jest się samemu w domu i robi coś dla siebie, na przykład czyta książkę, pracuje w ogrodzie albo w leniwym tempie gotuje obiad w niedzielne popołudnie. A o czwartej po południu w środę? Krzątasz się po kuchni, twój bobas szarpie cię za sukienkę, a drugie, trochę starsze dziecko skacze po sofie jak na trampolinie. Próbujesz coś ugotować. Trzeba wyjść z psem. Musisz zdążyć wrzucić do skrzynki ważne przesyłki przed godziną wybierania listów. Czajnik zaczyna gwizdać. Czy potrafisz osiągnąć spokój ducha właśnie teraz? Bo jeśli tak, to wygrałaś. Praktykujesz medytację w działaniu. To jest właśnie nasz cel. To jest chic. Przebywanie w nurcie dnia

i zachowywanie spokoju bez względu na to, co się dzieje w naszym pracowitym, żywiołowym, gorączkowym, chaotycznym, zabalaganionym, fantastycznym dniu.

Muzyka na drogę do domu

100 Most Relaxing Classical Music in the Universe (składanka), Denon 2010.

Tytuł tego albumu właściwie mówi za siebie – te słynne klasyczne utwory ukoją twój umysł po ciężkim dniu. Drogę powrotną do domu pokonasz jak na skrzydłach.

Chopin. The Complete Piano Works Waltzes, Rem Urasin, Krzysztof Jabłoński, Tatyana Shebanova, IMC Music 2010.

Fortepian po prostu ma to coś. Kiedy czujesz, że lasuje ci się mózg, pocieszające dźwięki tego instrumentu potrafią przywrócić pogodę ducha.

Relaxation. Nature's Soothing Sounds (składanka), Echo Bridge Home Entertainment 2005.

Po całym dniu spędzonym w świetle jarzeniówek czasami chcemy po prostu zanurzyć się w przyrodzie. Czemu by więc nie posłuchać fali oceanu, odgłosów burzy i innych naturalnych pejzaży dźwiękowych w drodze do domu?

Native American Flutes & the Sounds of Nature, Jessica Reyes, Talking Taco Music 2010.

Zapomnij o wszelkich pracowych zmartwieniach przy spokojnych dźwiękach indiańskiego fletu.

The Romantic Harp, Judy Loman, Naxos 2005.

Zabezpiecz się przed ewentualną utratą cierpliwości za kierownicą, słuchając tego spokojnego, melodyjnego albumu.

Putumayo Presents: Latin Beat (składanka), Putumayo World Music 2012.

Jeśli wychodzisz gdzieś po pracy i potrzebujesz dodatkowego zastrzyku energii, ten pełen namiętności album pozwoli ci złapać drugi oddech.

Elements, Ira Stein i Russel Walder, Windham Hill Records 1990.

Jeśli uda ci się zdobyć ten niesamowity album, zachwycisz się do utraty tchu ekstatycznym fortepianem i harmonią obojów. Idealna muzyka do posłuchania po męczącym dniu w biurze.

Rozdział 6

PRZYJEMNOŚCI WIECZORU



Zmierzch to jedna z najwspanialszych pór dnia. Światło jest inne, powietrze jest inne. Kwiaty pachną jakby intensywniej. Nerwowy dzień prawie dobiegł końca i nareszcie możemy odpocząć.

Dla wielu zapracowanych rodziców wieczór oznacza, że dzieci niedługo pójną spać, a oni mogą zwolnić tempo i cieszyć się wolnym czasem. Rodzice bardzo małych dzieci mogą spokojnie pójść do łazienki! Możesz wziąć prysznic, a potem wysuszyć włosy suszarką i nikt nie będzie szarpał cię za nogawkę! Możesz poczytać książkę i żadna mała osobka (jakkolwiek słodziutka) nie będzie próbowała wyrwać ci jej z rąk! Kochamy nasze dzieci, ale po całym dniu zaspokajania ich potrzeb miło jest mieć wieczorem trochę czasu dla siebie.

Jasne – większość wieczorów spędzamy w domu, bez fajerwerków. Ale jak bosko byłoby rozkoszować się zwyczajnością typowego wieczoru. Przechadzać się po cichym domu, kiedy wszyscy poszli już spać, wyłączając światła i zaciągając zasłony. Wziąć długą, gorącą kąpiel z aromatycznymi olejkami. Wypić filiżankę herbaty, nacieszyć się dobrą książką. Obejrzeć pasjonujący program w telewizji. Położyć się do snu choćby nawet o wpół do ósmej, gdy jest się ledwie żywą ze zmęczenia, i obudzić się jak nowo narodzona. Nawet jeśli spędzasz wieczór zwyczajnie, gdy czerpiesz przyjemność z jego prostoty, zamienia się on w coś niezwykłego. Dobrze jest wziąć udział w jakimś wieczornym rytuale, choćby tylko od czasu do czasu. Za każdym razem, kiedy odwiedzaliśmy moją babcie w Cambrii, przepięknym nadmorskim miasteczku, gdzie mieszkała, co wieczór babcia zwoływała całą rodzinę i chodziliśmy na plażę oglądać zachody słońca. Babcia była prawdziwą koneserką zmierzchu. Pamiętam mnóstwo takich wieczorów spędzonych na cudownych kalifornijskich klifach. Siedzieliśmy w zapiętych poszyję sztormiakach, ostra oceaniczna bryza wiała nam w twarz, i spoglądaliśmy na skaliste klify w dole, roześmiani i podekscytowani, że cała nasza rodzina jest znów razem. Babcia bardzo nalegała, żebyśmy codziennie o zachodzie słońca pomyśleli życzenie. Utrzymywała, że swój piękny dom w Cambrii zawdzięcza właśnie takim życzeniom, wypowiedanym w myślach o zachodzie słońca przez całe życie. Prawdopodobnie to połączenie determinacji, świadomości i jedności z przyrodą pozwoliło jej spełnić to życzenie i skłoniło ją do nabycia domu. Zmierzch jednoczy naszą rodzinę za każdym razem, gdy się spotykamy. I gdy tylko mogę, oglądam zachód słońca i myślę o babci.

Pora koktajlowa

Gdy mieszkałam w Paryżu, późne popołudnie było porą na aperitif. Przed uroczystymi kolacjami u madame Chic popijaliśmy whisky, porto albo sok pomidorowy przy dźwiękach muzyki klasycznej – panowie w garniturach, panie w spódnicach albo sukienkach. U madame Bohemienne gromadziliśmy się na sofie, wokół misy z musującym koktajlem z szampana i brandy, śmialiśmy się i słuchaliśmy jazzu. W tym „aperitifie” nie chodziło o drinki (choć one faktycznie pobudzają apetyt przed posiłkiem), lecz o rytuał gromadzenia się, rozmowy i zacieśniania więzi.

W innych częściach świata zmierzch czy też późne popołudnie nazywa się „porą koktajlową”. Chociaż nie dogadzam sobie w ten sposób codziennie, pora koktajlowa może sprawiać ogromną frajdę. Mój ulubiony drink to Kir Royale, cudowny francuski koktajl skomponowany z szampana i likieru z czarnych porzeczek. Piję go zawsze, gdy gdzieś wychodzę. Przenoszę się wtedy myślami do Paryża – siedzę w jednym z tych pozłacanych, lustrzanych barów, w otoczeniu wytwornych intelektualistów. Ech...

Kir Royale

Proporcje: 1/6 likieru crème de cassis na 5/6 szampana

Wlej likier do kieliszka do szampana i powoli uzupełnij szampanem.

Moja przyjaciółka Juliana raz na dwa miesiące urządza wilkołakowe koktajl party. Zbiera się nas około dwadzieścioro. Każdy przynosi z sobą coś do jedzenia albo do picia. Juliana zawsze przygotowuje smakowitą ucztę: wyśmienite pizze, quiche w wersji mini, sery i owoce, a to, co przynosimy, doskonale uzupełnia serwowane przez gospodynię wspaniałości. Ktoś zawsze przychodzi z jakimś rewelacyjnym deserem domowej roboty, na przykład brownie albo babeczkami. Te koktajl party są zupełnie nieskomplikowane. Przeważnie pijemy wino, jest popcorn, są warzywa i dip. Atmosfera jest luźna, ale boska. Cieszę się na to wilkołakowe koktajl party dużo bardziej niż na jakąkolwiek inną, choćby nie wiem jak wymyślną imprezę. (Chociaż przekomarzam się z Julianą, że któregoś dnia wyprawię wytworne przyjęcie, na którym wilkołaki będą obowiązywały smokingi).

Wilkołaki

O co chodzi z tym wilkołakiem? – pytasz. Wilkołaki to gra strategiczna, w której biorą udział moderator oraz grupa graczy. Każdy z graczy wybiera kartę z przypisaną mu tożsamością (wilkołak albo wieśniak), którą musi zachować w tajemnicy. Wieśniacy mają za zadanie rozpoznać w swoim gronie wilkołaki, natomiast celem wilkołaków jest pozbyć się wieśniaków. Gracze siadają w kręgu. Moderator stoi. Na początku każdej rundy gaśnie światło na znak, że jest noc (warto w tych momentach puścić pełną grozy muzykę... to pomaga wejść w odpowiedni nastrój). Gdy zapada ciemność, wszyscy zamykają oczy. Następnie moderator poleca wilkołakom otworzyć oczy i wybrać wieśniaka, którego chciałyby dopaść („zabić” brzmi zbyt brutalnie). Wilkołaki wybierają ofiarę, wskazując na nią bezgłośnie. O świcie (kiedy zapala się światło) wszyscy otwierają oczy, a moderator ujawnia, kto został zabity. Ta osoba odpada z gry, a następnie wieśniacy muszą wskazać osobę z grupy, którą podejrzewają o to, że jest wilkołakiem. Oskarżony ma trzydzieści sekund na to, by odeprzeć zarzuty. Potem pada pytanie, czy oskarżony jest wilkołakiem, czy nie, i wszyscy głosują. Jeśli uznają go za winnego, zostaje zabity (i znowu – brzmi to okropnie, ale kiedy gracie, to świetna zabawa). Ta osoba musi odkryć

swoją kartę... czy była wilkołakiem, czy wieśniakiem. Są też w Wilkołakach inne specjalne role, dzięki którym gra jest bardzo zabawna i urozmaicona:

- Podglądacz: osoba, która podgląda wilkołaki w nocy, kiedy wybierają swoją ofiarę. Jeśli jednak wilkołaki przyłapią go na tym, mogą wytypować go do zabicia tego wieczoru. Rola podglądacza jest bardzo stresująca, naprawdę!

- Jasnowidz: osoba, która może zgadywać, kto jest wilkołakiem, a moderator potwierdza lub zaprzecza.

- Nastoletni wilkołak: to wilkołak, który musi powiedzieć słowo „wilkołak” za każdym razem, gdy nastaje dzień – na tyle głośno, aby moderator usłyszał. Jeśli zapomni, odpada z gry.

- Kochankowie: para zakochanych wieśniaków – jeśli jedno z dwojga umiera, drugie spotyka ten sam los.

- Myśliwy: jeśli zostanie zabity, ma prawo wyeliminować z gry wybraną osobę. Dobrym pomysłem jest wybranie kogoś, kogo podejrzewa się o bycie wilkołakiem.

Jeśli zdobędziesz karty do gry, zobaczysz, że jest jeszcze wiele innych postaci. Możesz nawet wymyślić własną.

Wiem, że brzmi to jak totalne szaleństwo (mój mąż w ogóle nie pojmuję, jak można w to grać), ale nie przekreślaj tego pomysłu, póki go nie wypróbujesz. Wyobraź sobie, jak zbierasz grupę przyjaciół, spotykacie się przy smacznych przekąskach i koktajlach, i po prostu puszczacie wodze fantazji, zatracacie się w tej grze strategicznej, która zawsze budzi namiętności, śmiech i ducha koleżeństwa. Na dokładkę pozwala się powygłupiać i nie traktować siebie zbyt serio. Powinniście zobaczyć naszą grupę! Mamy w niej pisarzy, aktorów, producentów filmowych, ekspertów od polityki, lekarzy. Nikt nie jest za ważny na to, by się bawić, i za to właśnie kocham tę grę. O tak – imprezy u Juliany obrosły legendą.

Stylowa rada:

Spróbuj połączyć koktajl party z grami towarzyskimi. Dla mniejszej grupy możesz urządzić wieczór z rozwiązywaniem zagadki kryminalnej. W większych grupach wypróbuj Wilkołaka. Będziecie go pamiętać przez resztę życia. Tylko nie zapomnij o przerażającej muzyce.

Muzyka na wieczór

Beethoven: Piano Sonatas „Moonlight”, „Appassionata”, „Pathétique”, Vladimir Ashkenazy, Decca 1984.

Najsłynniejsza sonata Beethovena pomoże ci rozpocząć wieczór z pełnym dramatyzmu rozmachem.

Petite Fleur, Sidney Bechet, Intense 2006.

Dodaj elegancji swojej porze koktajlowej dzięki temu albumowi jazzowemu.

Chopin: Nocturnes 1–9; Four Scherzi, Arthur Rubinstein, EMI 2008.

Najdoskonalsza płyta z muzyką klasyczną, która, odtworzona wieczorem, doda twojemu życiu trochę dramatyzmu (w pozytywnym tego słowa znaczeniu).

Japanese Traditional Koto and Shakuhachi Music, Satomi Saeki i Alvin Takegawa Ramos, Oliver Sudden Productions Inc. 2005.

Ta tradycyjna japońska muzyka zainspiruje cię do przeżycia wieczoru z pełnym spokojem

wdziękiem.

Kiri Te Kanawa: Ave Maria, Kiri Te Kanawa and the Choir of St. Paul's Cathedral, Philips 1990.

Odtwórz ten album po kolacji i pozwól, by ekstatyczne wokale Kiri Te Kanawy dodały eleganckiego sznytu twojemu wieczorowi.

Adagios for After Hours, Philips 2000.

Po co czekać z marzeniami na sen? Ta kojąca kolekcja melodii sprawi, że będziesz unosić się jak na chmurze do momentu, aż złożysz głowę na poduszce.

Call of the Mystic, Karunesh, Real Music 2004.

Fantastyczny album z muzyką new age, który pomoże ci ochłonąć po męczącym dniu.

Zen Notes, Nadama & Shastro, Malimba Records 1999.

Wycisz swój umysł i niech ta spokojna japońska muzyka utuli cię do snu.

Kolacja

Śniadanie było pierwszym aktem, lunch – antraktem, z kolei kolacja to wielki finał. Dlatego bez względu na to, czy planujesz lekką kolacyjkę, czy też sutą ucztę, postaraj się, żeby była wyjątkowa. Jedną z najcenniejszych, według mnie, rzeczy w moim dzieciństwie było to, że co wieczór jedliśmy kolację razem, całą rodziną. Moi rodzice ogromnie cenili te wspólne chwile. Telewizor był wyłączony. Nikt nie odbierał telefonu. Jedliśmy razem. To nas jednoczyło i z perspektywy czasu mogę szczerze przyznać, że uchroniło mnie przed wieloma problemami wieku dorastania. Codziennie przez pół godziny odnawiałam więź z rodzicami, gdy przy kolacji opowiadaliśmy sobie, jak nam minął dzień.

Gdy w czasie studiów mieszkałam w Paryżu, widziałam, jak *famille Chic* przemieniała codzienną rodzinną kolację – która była mi tak bliska dzięki mojej rodzinie – w wytworne przyjęcie. Madame Chic codziennie nakrywała stół pięknym obrusem, rozkładała płócienne serwetki i śliczne talerze, a na środku umieszczała prostą, ale efektowną dekorację. Wszyscy zachowywali przy stole nienaganne maniery i przywiązywali ogromną wagę do ich przestrzegania. Mężczyźni z wyraźną przyjemnością oddawali kobietom pierwszeństwo przy nakładaniu na talerze. Czekaliśmy z rozpoczęciem jedzenia, aż wszyscy zostaną obsłużeni. Prowadziliśmy rozmowy, słuchaliśmy muzyki. Posiłki były podawane kolejno, danie po daniu. Każdy delektował się całą ceremonią. Kolacje z moją francuską rodziną nie miały jednak dusznej ani podniosłej atmosfery – gospodarze nadawali im jeszcze głębszy sens dzięki swemu przywiązaniu do rytuału oraz tradycji. Nic dziwnego, że mam tak silny sentyment do rodzinnych kolacji.

Wszystkie przedmioty niezwiązane z kolacją powinny zniknąć ze stołu. Żadnych zadań domowych, rachunków, iPadów i, bezwzględnie, żadnych telefonów komórkowych. Stół nie musi być nakryty w wymyślny sposób – cokolwiek uznasz za najodpowiedniejsze do uczczenia tego posiłku, w zupełności wystarczy. Nie musisz ustawiać na stole fantastycznych dekoracji. Jeśli jednak będziesz taką miała, zostanie zauważona i podkreśli wyjątkowość chwili.

Jak zrobić, żeby się udało

Zatem stół jest nakryty, kolacja gotowa i cała rodzina jakimś cudem zasiadła do jedzenia w tym samym czasie. Wspaniale, że doszłaś tak daleko. Ale na tym etapie zazwyczaj sytuacja wymyka się spod kontroli. Nie chcesz, żeby jedzenie wystygło, więc jak najszybciej rozkładasz je na talerzach. Wszyscy zaczynają jeść, a ty dalej krzątasz się po kuchni. Zapomniałaś soli. A! Jeszcze napoje! Nalewasz wody, przynosisz szklanki. Potem uświadamiasz sobie, że przecież zapomniałaś o serwetkach. Twój mąż chce dokładki sosu. Pies żebrze pod stołem, więc karmisz

go, żeby się nie naprzykrzał. Dopiero teraz nareszcie siadasz. Uff! Ale pozostali już kończą. Wydaje ci się, że musisz jeść trochę szybciej, żeby za nimi nadążyć. No tak, i jeszcze marchewkę dla dziecka trzeba pokroić nieco drobniej. Widzisz, do czego to wszystko zmierza, prawda? Kręcisz się po domu jak służąca, doglądając najbliższych, gdy ci raczą się przyszykowaną przez siebie ucztą. Tak wyglądało to u mnie przez naprawdę długi czas i jestem przekonana, że wiele matek dobrze wie, o czym mówię. Troszczenie się o potrzeby całej rodziny tak nas absorbuje, że rezygnujemy z uczestniczenia w tym bezcennym czasie kolacji, nad którego stworzeniem tak ciężko pracowałyśmy.

A przecież wcale nie musi tak być. Madame Chic bynajmniej nie biegała po kuchni w poszukiwaniu pieprzniczki, kiedy my delectowaliśmy się posiłkiem w jadalni. Wszystko przygotowywała wcześniej (zwykle jej w tym pomagałam) i byliśmy proszeni do stołu, kiedy został już nakryty i ani sekundy wcześniej.

Klucz do tego jest dwojaki. Sekret pierwszy: wszystko musi zostać przemyślane, zanim rodzina usiądzie do stołu. Wszystko musi być gotowe. Trzymaj jedzenie w nagrzanym piekarniku, jeśli to konieczne, ale nie biegaj nerwowo po serwetki, kiedy reszta już usiadła.

Sekret drugi: nie powinnaś robić wszystkiego sama. Niech twój mąż zajmie się napojami. Poproś dzieci, żeby rozłożyły serwetki i sztucce. Namów swojego kilkuletniego szkraba do postawienia na stole solniczki i pieprzniczki (jeśli oczywiście dosięgnie). Nakarm psa najpierw, jeśli wiesz, że będzie was irytował dopraszaniem się o jedzenie. Upewnij się, że wszystko jest zapięte na ostatni guzik. Jeśli najbliżsi marudzą, że są głodni, wytłumacz, że będzie im bardziej smakowało, gdy wszyscy usiądą razem, jak należy. Powiedz im, że jeśli ci pomogą, podasz kolację szybciej. Niech nikt nie waży się ciebie popędzać. Nie spiesz się. W końcu przywykną do krótkiego czekania. Kolacja to wielki finał, a wielkiego finału się przecież nie przyspiesza (nawet jeśli w programie są tylko paluszki rybne!).

Stylowa rada:

Cała rodzina zasiadła do stołu i wszystko idzie zgodnie z planem. Teraz nadeszła pora, żeby się delectować. Cokolwiek podałaś tego wieczoru, jedz ze smakiem. Doceń to. Rozsmakuj się w tym. Celebryzuj to. Nie psuj sobie tej przyjemności martwieniem się o kalorie czy zawartość tłuszczu. Bądź obecna. Rozkoszuj się wspaniałą okazją do przebywania z rodziną, zacieśniania więzi i karmienia waszych ciał i dusz.

Co zrobić, żeby jedzenie na wynos było *chic*

Kiedy mieszkałam u państwa Chic, nie widziałam, żeby choć raz przynieśli na kolację gotowe, kupione dania. Madame Chic gotowała obiadokolację co najmniej pięć razy w tygodniu. W weekendy wychodziłam na kolację z przyjaciółmi, a państwo Chic albo gościli u kogoś na proszonym obiedzie, albo organizowali własny. Od czasu do czasu chodzili do restauracji. Najbliższe „jedzenia z dostawą do domu” było dla nich przygotowane wcześniej danie, które wyciągali z zamrażalnika i odgrzewali, ale nawet to zdarzało się nader rzadko.

Dla większości z nas to jednak niedościgniony ideał. Praca do późna, popołudniowe mecze piłki nożnej i różne inne życiowe sprawy mogą przeszkadzać w gotowaniu domowego posiłku co wieczór. Poza tym zamawianie jedzenia na wynos jest częścią naszej kultury. Niekiedy po prostu mamy ochotę na burrito z pobliskiej meksykańskiej restauracji albo, w ciepły letni wieczór, na zestaw sałatek z lokalnych delikatesów.

To że posiłek nie jest domowej roboty, wcale nie znaczy, że nie możesz się nim delectować i traktować go wyjątkowo, nawet w samym środku pracowitego tygodnia. Zaserwuj danie garmazeryjne, jakby to była pierwszorzędna domowa kolacja. Użyj ślicznych talerzy.

Zadbaj o atrakcyjny sposób podania. Wykorzystaj eleganckie sztuce i płócienne serwetki, nalej napoje do kieliszków. Wyrzuć albo przeznacz na makulaturę to, co zostało z tekturowych opakowań.

Niekiedy rodzina jest tak wygłodniała i tak bardzo się spieszy, że pojemniki z daniami zostają otwarte na stole. Kończy się na tym, że wszyscy wyjadają jedzenie z tekturowych tacek albo z pojemników, a na stole walają się plastikowe siatki i widelczyki albo papierowe serwetki. Niech to, co jesz, napawa cię dumą, bez względu na to, co to jest i skąd się wzięło. Korzystaj z rytuału obiadowania przy każdej możliwej okazji i nie pozwól, żeby choć chwila tego czasu się zmarnowała.

Zachowanie przy stole

Jednym ze sposobów na to, żeby kolacja w tygodniu nabrała odświętnego charakteru, jest przestrzeganie zasad zachowania się przy stole. Udawaj, że spożywasz posiłek w luksusowej restauracji hotelowej, a nie w kuchni w upalny letni dzień. Jak byś się zachowywała? Jakiego zachowania spodziewałabyś się po swoich najbliższych? Na razie trzymaj to w sekrecie. Usiądź prosto, przyjmij właściwą postawę, jedz bez pośpiechu, delektuj się. Mów „proszę” i „dziękuję”. Z czasem twoim bliskim spodoba się twój sposób jedzenia. Jeśli garbią się i jedzą z wzrokiem wbitym w talerz, zamiast im tego zabraniać, bądź dla nich wzorem, jak powinni się zachowywać.

Służyć za wzór jest po prostu dużo przyjemniej. Kiedy moja córka próbuje jeść spaghetti rączkami, biorę w dłoń swój widelec i oznajmiam: „Jemy widelcem”. To działa dużo lepiej niż: „Nie jedz rękami” – negatywny rozkaz, który co gorsza nie proponuje alternatywy. Staram się też wypowiadać to zdanie lekkim tonem i mówić tak, by brzmiało intrygująco. Chcę, żeby córka pomyślała: „O co w ogóle chodzi z tym jedzeniem widelcem?”. Kiedy wyciera buzię w rękaw, mówię: „Usta wycieramy serwetką”, a następnie pokazuję, jak ma to robić. Takie pozytywne bodźce naprawdę działają na dzieci. Maluchy nie załapią wszystkiego od razu, ale po jakimś czasie się to stanie, a rodzinny posiłek nie będzie budził żadnych negatywnych skojarzeń.

Pora kolacji, ten cudowny *grande finale* każdego dnia, to czas bliskości. Rytuału. Tradycji. Kolacja to coś znacznie więcej niż pokarm. To wspaniała sposobność do umacniania więzi z najbliższymi i tworzenia trwałych wspomnień.

Stylowe podpowiedzi:

- Posprzątaj ze stołu wszystko, co nie ma związku z kolacją. Nie chcesz chyba spędzić jej w zacnym towarzystwie rachunków, zabawek, długopisów i ołówków.

- Nakryj do stołu – prosto albo wymyślnie, jak masz ochotę. Możesz użyć mat pod nakrycia albo obrusu, świec albo prostej kompozycji kwiatowej. Możesz też w ogóle zrezygnować z dekoracji na środku stołu. Najważniejsze, żeby panował tam porządek. Zatrudnij dzieci do pomocy przy nakrywaniu. Moja starsza córka to uwielbia i nazywa „dekorowaniem” stołu – choć tylko rozkłada noże i widelce. Podoba mi się takie myślenie! Nie ma w nim żadnej przesady. Robienie tego, nawet w ciągu pracowitego tygodnia, to traktowanie pory kolacji z należnym jej szacunkiem.

- Zaprezentuj jedzenie w sposób przemyślany. Nawet jeżeli podajesz tylko pizzę i marchewkę, rozłóż je ładnie. Często jemy to, co normalnie uważa się za „zwykłe” jedzenie (na przykład nasze ukochane taco), ale to nie znaczy, że powinniśmy je niedbale podawać. Układam taco na pięknych talerzach (trzy sztuki dla mojego męża, dwie dla mnie) i ozdabiam je dodatkami w taki sposób, żeby kusily swoim wyglądem.

- Dawaj dobry przykład i używaj pozytywnych sformułowań, żeby zachęcić rodzinę do uprzejmego zachowania przy stole. Potraktuj to jako wyzwanie.

- Jeśli chcesz jeść bez pośpiechu, nie wahaj się tego robić! Niech nikt cię nie popędza. Baw się dobrze. Zapracowałeś sobie na to.

Świece na wieczór

Zmierzch rozpoczyna porę na zapachy kojące, uspokajające i relaksujące. Te świece mogą palić się długo w noc, a ich przyjemny aromat łagodnie wprowadzi cię w nastrój wyciszenia i odpoczynku.

lawenda

eukaliptus/mięta ogrodowa

sosna

drzewo sandałowe

wanilia

rumianek

jaśmin

Używaj swoich najlepszych rzeczy na co dzień

Kiedy pokochasz swój dom i zaczniesz praktykować większą uważność, automatycznie staniesz się bardziej obecna w swoim życiu. Na tym polega bycie *chic*. Będziesz też wtedy chciała używać swoich najlepszych rzeczy na co dzień. Kiedy nabierzesz zwyczaju stałego sprzątania gromadzących się gratów, zaczniesz zwracać większą uwagę na swoje najładniejsze rzeczy. Nagle ochota na zjedzenie lunchu na porcelanie po babci przestanie wydawać się absurdalna. Nie będziesz czuła się niepoważnie, jeśli rozdasz dzieciom płócienne serwetki zamiast papierowych ręczników. Nie będziesz miała wrażenia, że za bardzo się wystroiłaś, jeśli pójdziesz na pocztę w ślicznej letniej sukience z jedwabiu. Zaczniesz zauważać, kiedy inni powstrzymują się od korzystania ze swoich najlepszych rzeczy. Uświadamiamy sobie, że chwila obecna to jedyne, co mamy, więc czemu, ach czemu, używamy tej pięknej kryształowej misy tylko w Boże Narodzenie? Dlaczego nie mielibyśmy kłaść w niej owoców na co dzień? Dostrzeżesz, jak absurdalne jest odkładanie najładniejszych rzeczy na później, gdy przyjemność istnieje w tym, co teraz.

Dlaczego nie używamy swoich najlepszych rzeczy na co dzień? Czy dlatego, że boimy się, że się zużyją? I że nie będziemy mieli nic wyjątkowego na specjalne okazje? Albo że ludzie uznają nas za nieprzystępnych snobów? Czy nie wydaje nam się, że nie zasługujemy na to, by korzystać ze swoich najlepszych rzeczy?

Kameralna proszona kolacja

Urządzanie kameralnej kolacji może być świetną zabawą, pod warunkiem że postawisz na prostotę, dobrze się przygotujesz i wyzbędziesz się nierealistycznych oczekiwań. Nie przyszykujesz pięciodaniowego bankietu w środę wieczorem. Proszona kolacja ma służyć podtrzymywaniu znajomości, nie imponowaniu innym. Gdy się z tym pogodzisz, możesz się odprężyć i cudownie bawić. Zaaranżuj serdeczne, kameralne spotkanie, na którym możecie omówić blaski i cienie minionego dnia albo porozmawiać o życiu w ogóle. Kolacja powinna mieć ten sam rytm, co wieczór. To wymaga pewnej praktyki. Korzystanie z najlepszej zastawy stołowej i eleganckich serwetek stanie się dla ciebie czymś naturalnym i nie będzie stanowiło żadnego problemu.



Madame Bohemienne była mistrzynią w wyprawianiu takich kameralnych kolacyjek. Dużo pracowała i często wracała do domu pod wieczór, ale to nie odstraszało jej od podejmowania gości. Robiła prosty, a zarazem imponujący aperitif, taki jak słynne koktajl party z szampanem opisane w *Lekcjach Madame Chic*. Wsypywała do miseczek chipsy, żebyśmy mieli co pogryzać w oczekiwaniu na kolację. Sama kolacja często składała się z jakiegoś jednogarnkowca, na przykład *boeuf bourguignon* albo kurczaka w winie podanego z sałatką. Na deser często było ciasto czekoladowe jej własnej roboty albo coś prostego, na przykład jogurt. Kolacja podawana była zawsze ze świeżą bagietką, kupioną w *boulangerie* na rogu. Posiłki u madame Bohemienne były proste, a zarazem pomysłowe. Mimo że sprawiała wrażenie osoby kompletnie niezainteresowanej imponowaniem innym ludziom, byłam pod naprawdę wielkim wrażeniem.

Bezmączne ciasto czekoladowe

115 g gorzkiej czekolady (ale nie bez cukru)

1/2 filiżanki niesolonego masła

3/4 filiżanki cukru kryształu

3 duże jajka

1/2 filiżanki niesłodzonego kakao w proszku, przesianego przez sito

Cukier puder do oprószenia

Nagrzewaj piekarnik do 180 stopni. Wysmaruj masłem okrągłą formę do pieczenia o średnicy 20 cm. Wylóż dno formy woskowanym papierem. Natłuść papier masłem. Pokrój czekoladę na małe kawałeczki. Rozpuść w kąpieli wodnej czekoladę i masło, cały czas mieszając, do uzyskania kremowej konsystencji. Wyjmij garnek z kąpieli wodnej i dodaj cukier, wymieszaj. Pozwól mieszance trochę ostygnąć. Wbij jajka. Dodaj 1/2 filiżanki kakao, przesiewając je przez sitko, i dokładnie wymieszaj. Wlej ciasto do formy i piecz około 25 minut. Kiedy ostygnie, wylóż odwrotnie, spodem do góry, na paterę. Oprósz cukrem pudrem i podawaj z malinami.

Moim celem na każdej prośzonej kolacji, którą wydaję, jest wykreowanie uroczej, kameralnej atmosfery. Nigdy nie urządzamy wystawnych wieczornych imprez, ponieważ mamy małe mieszkanie. Rzadko zapraszamy więcej niż cztery osoby. Na większe spotkania bardziej nadaje się popołudniowa herbatka albo brunch, ponieważ nie trzeba wtedy sadzać gości przy stole. Często zapraszamy gości z Anglii. Mój mąż uwielbia siedzieć przy stole do późnego wieczora, słuchać muzyki i śmiać się z anegdotek z ojczyzny. Uroczko i intymnie... Przyjemna kompozycja kwiatowa. W tle refleksyjna muzyka. Sycący posiłek i sałatka. Może jakiś deser kupiony w lokalnej piekarence. Nic więcej nie trzeba.

Jeśli czeka cię bardzo pracowity dzień i nie będziesz miała czasu na gotowanie obiadu/kolacji, zastanów się, czy nie skorzystać z wolnowaru. Zaczyniesz gotować rano, a przepyszny posiłek będzie w sam raz gotowy, kiedy przyjdą goście (chyba widać, że nie wyobrażam sobie życia bez wolnowaru!). Wystarczy tylko przyszykować świeżą sałatę, nalać wina i podpiec chleb.

Jeśli po całym dniu zrobił się w domu bałagan i wpadasz w lekki popłoch na myśl, że lada moment zaczną się schodzić goście, nie zamartwiaj się. Po prostu nastaw swój kuchenny timer na dziesięć albo piętnaście minut (w zależności od rozmiarów bałaganu) i zabierz się do pracy. Posprzątaj tyle, ile zdołasz. Sprawdź stan łazienki dla gości i dopilnuj, żeby nie zabrakło w niej świeżych ręczników do rąk, mydła i innych niezbędnych artykułów higienicznych, takich jak chusteczki czy papier toaletowy. Przetrzyj wszystkie powierzchnie i zapal świecę zapachową w bezpiecznym miejscu. Podejdź do tego na luzie i bez stresu. Przecież to zabawa!

Stylowe rady:

• Mąż jak co tydzień w pubie? Zaprosz na kolację swoje koleżanki. To może być świetna zabawa i miła odmiana po dziewczęcych wieczornych spotkaniach w restauracji.

• Serwuj proste, sezonowe potrawy przyrządzone według dobrze ci znanych przepisów. Poprzestań na dwóch daniach, jeśli masz za sobą szczególnie pracowity dzień. Deser możesz kupić. Podaj na przykład lody w staromodnych salaterkach albo zrób zrzutę – niech każda zaproszona osoba przyniesie coś do jedzenia. Również i tym razem chodzi nie o to, by komuś

zaimponować, lecz spotkać się i podtrzymywać przyjaźń.

• Połącz swobodę z elegancją – na przykład użyj swojej najlepszej zastawy i serwetek, ale posadź gości przy kominku. W gorący letni wieczór podaj kolację w ogrodzie albo na balkonie. Korzystaj z każdej części swojego domu!

Nie próbuj zmieniać innych
– to bardzo nie-*chic*

Być może dążysz do odmienienia swojego życia domowego – jeśli tak, weź pod uwagę, że większość członków twojej rodziny prawdopodobnie nie podąży tą samą ścieżką co ty. Musisz być cierpliwa i nie karać ich za niedostosowywanie się do twoich nowych zasad od razu.

Mój mąż i ja bardzo się różnimy (wiesz, co mówią o przeciwieństwach). On jest Anglikiem, ja Amerykanką, więc już na wstępie dzieli nas sporo różnic kulturowych. Mamy mnóstwo sprzecznych teorii na temat życia domowego, szczególnie związanych z porą kolacji.

Ja lubię rozbudowane rodzinne kolacje o bardziej oficjalnym charakterze. Jemu w zupełności wystarcza oszczędny, nieformalny posiłek. Mówiąc ściślej, chciałabym, żebyśmy jedli codziennie wieczorem o tej samej porze, przy muzyce i rozmowach. On lubi rodzinne kolacje, ale prawdopodobnie mógłby się bez nich obyć. Poza tym nie zasiada do posiłków codziennie o tej samej porze. Jest wolnym duchem w dużo większym stopniu niż ja.

Kiedyś potwornie mnie to frustrowało. Myślałam, że mogę go zmienić i przekonać do swoich preferencji. On zgadza się – ze względu na nasze córki – że czas spędzany razem podczas kolacji jest bardzo ważny, dlatego w ramach kompromisu siada z nami do stołu podczas kolacji, nawet gdy nic nie je.

Wiem, skąd to się bierze. Mąż zwykle nie jest głodny, kiedy jemy kolację. Czasem nie je śniadania albo nawet lunchu. Nie dlatego, że nie ma możliwości, raczej dlatego, że nie lubi trzymać się narzuconej rutyny. Czasem wyskakuje na lunch z kolegą, kiedy indziej przekąsa coś w pracy. Jeżeli około trzynastej musi pracować, nie robi sensacji z tego, że przegapił lunch. Już to pokazuje, jak bardzo się różnimy. Nie mogę uwierzyć, że on nie myśli o lunchu jako o atrakcie sztuki teatralnej! Tak czy inaczej, ponieważ często nic nie je rano, nieraz nawet do wczesnego popołudnia, pod wieczór jest głodny jak wilk i zjada obfity posiłek o trzeciej albo czwartej po południu. No i w porze naszej kolacji przeważnie nie jest głodny. Dla wielu osób – zwłaszcza jeśli dołożyły wielkich starań, by przyszykować na wieczór zdrowy, dobrze zbilansowany posiłek – byłoby to frustrujące. Sama też się tym kiedyś zdręzczałam. Próbowалаm zaradzić temu na wszelkie możliwe sposoby. W ciągu dnia wysyłałam mu esemesa z przypomnieniem, co będzie na kolację, z nadzieją, że zrozumie aluzję i nie zapomni o lunchu. Czasami mi się udawało, czasami nie. Chwilami czułam się bardziej jak jego matka niż żona. Przecież to dorosły mężczyzna, nie muszę mu przypominać, żeby zjadł obiad!

Tak więc po niezliczonych zażartych dyskusjach postanowiłam spasować. Nie zmienię swojego męża. Zresztą czy mam prawo rozstrzygać o tym, co jest dla nas dobre? To, co jest dobre dla mnie, wcale nie musi być dobre dla niego. Czasem mój mąż bywa głodny i je z nami, kiedy indziej tylko siedzi z nami przy stole i popija kawę. Nauczyłam się to akceptować. Nie zmienisz innych ludzi – możesz zmienić tylko siebie. Czy się tym przejmuję? Skłamałabym, mówiąc, że nie. Ale nie mam zamiaru robić z tego problemu, gdy tak wiele innych spraw w naszym życiu układa się po mojej myśli.

Poza tym jeśli będę uparcie trwać przy rodzinnych kolacjach, może pewnego dnia się do nich przekona? Muszę tylko kontynuować swoją krucjatę i sama być przykładem zmiany, którą

chciałabym dostrzec u niego.

Zatem jeśli masz w rodzinie kogoś, kto nie robi czegoś tak, jak sobie życzysz, nie przejmuj się tym. Każdy z nas jest inny i to przecież także jego dom. Jeśli pogodzisz się z tym, że zmienianie innych nie leży w twojej gestii – że masz kontrolę tylko nad sobą – życie stanie się dużo łatwiejsze.

Kontakt ze sztuką

Gdy tylko możesz, rób sobie wolny wieczór i szukaj kontaktu ze sztuką. Chodź na przedstawienia baletowe, zwiedzaj wystawy malarstwa w lokalnych kawiarniach-galeriach, wybierz się na spektakl teatru niezależnego, do filharmonii albo na koncert rockowy. Takie momenty trafiają się nam bardzo rzadko, bo najczęściej na pierwszym planie stawiamy nasze życie rodzinne i zawodowe. Oddawanie się przyjemności obcowania ze sztuką ma posmak dekadencji i jest wspaniałym sposobem na zregenerowanie duszy. Kup bilety z wyprzedzeniem. Jak cudownie jest wiedzieć, że za trzy tygodnie zobaczysz coś tak niezwykłego jak spektakl baletowy.



W jednym z moich ulubionych opowiadań o Sherlocku Holmesie, *Liga Rudowłosych*, słynny detektyw idzie na koncert skrzypcowy, żeby oczyścić umysł w trakcie pracy nad trudną sprawą. Ten artystyczny przerywnik, jak się okazuje, pomaga mu rozwiązać zagadkę. Potrzebujesz rozjaśnić swój umysł? Wyrusz do teatru, pooglądaj obrazy, przymknij oczy i posłuchaj symfonii. Opuść na chwilę granice swojego „ja”. Sztuka wprowadza w życie równowagę i poszerza nasze horyzonty.

Stylowe rady:

Sztuka w życiu mamy zajmującej się domem

Gdy jest się mamą zajmującą się domem, bardzo łatwo zagubić poczucie własnego „ja”. Może kiedy byłaś młodsza, namiętnie interesowałaś się sztuką – a teraz nie masz na to czasu? Oto kilka pomysłów na włączenie sztuki do swojego życia, tak by regularnie przyjmować nieodzowną dawkę kultury.

- *Śluchaj koncertów symfonicznych albo muzyki operowej w internetowym radiu, na przykład Classical KUSC (www.kusc.org). KUSC to finansowana przez słuchaczy amerykańska stacja radiowa z rewelacyjną ramówką muzyki klasycznej. Wspieram ją i co roku przekazuję pewną sumę, by pomóc utrzymać muzykę klasyczną w radiu publicznym, ale programy KUSC są*

darmowe i ogólnodostępne. Gdy się wciągniesz, też będziesz chciała mieć udział w finansowaniu tego pięknego przedsięwzięcia.

• Urządź dzieciom spotkanie w muzeum. Wstęp do wielu muzeów jest darmowy, wiele z nich ma kapitalne programy edukacyjne dla dzieci. Możesz też po prostu oprowadzić swoje maluchy po tych marmurowych salach i razem z nimi oglądać sztukę. Niech przyzwyczajają się w jak najmłodszym wieku.

• Zaplanuj wieczór w mieście i wybierz się na przedstawienie albo musical. Pójdź na randkę małżeńską zamiast, jak zwykle, do kina i na kolację albo zrób sobie wycieczkę w gronie przyjaciół. Obmyślanie trasy i zakup biletów dają poczucie, że mamy w perspektywie coś cudownego.

• Jeśli jesteś artystką albo muzyczką, doskonal swoje umiejętności. Nie rezygnuj z tego. Wygospodaruj czas na to, by malować, grać na pianinie albo śpiewać. Pisz wiersze. Popracuj nad swoją powieścią. Znajdź czas, by robić to, co odżywia twoją duszę. Lekcje Madame Chic napisałam, kiedy moja starsza córka miała sześć miesięcy. Przy odrobinie pasji i zapału jest to wykonalne.

Czas na sprzątanie

No tak, pora sprzątań. Ten krytycznie ważny moment, kiedy uczymy nasze dzieci, jak być odpowiedzialnymi i sprzątać po sobie. Ponieważ nie chcę, by moje córki dorastały z poczuciem, że wszystko im się należy, i nie miały pojęcia, jak troszczyć się o własną przestrzeń, postanowiłam wprowadzić „porę sprzątania” w miarę wcześnie – to znaczy kiedy były jeszcze małe. Fajnie było wtedy uczyć je wrzucać zabawki do koszyka, ale nie oszukujmy się: to ja odwalalam całą robotę. Nie mogłam się doczekać, kiedy podrosną i zrozumieją, o co w tym chodzi.

Naturalnie podrosły i jestem całkiem pewna, że zrozumiały, o co chodzi, ale brakowało im jednego kluczowego elementu związanego z porą sprzątania: ENTUZJAZMU. Co wieczór o 17.50 ogłaszałam melodyjnym głosem: „Czas na sprzątanie!”. Jaki był odzew? Zamiast dwóch żołnierzy maszerujących ochoczo po miotły i szufelki – kompletne rozprężenie. Jak gdyby słowa „czas na sprzątanie” oznaczały w ich szyfrze „w nogi!” i „kryj się!”.

Z początku radziłam sobie z tym – jak by to ująć? – bardzo kiepsko. Łapałam się na nagabywaniu („No, proszę was!”), próbach przekupstwa („Jak mi pomożecie, dam wam naklejki”), a nawet na wydzieraniu się („CHODŹCIE TUTAJ W TEJ CHWILI!”). Brrr. Pora sprzątania nagle obrosła samymi negatywnymi skojarzeniami. Nic dziwnego, że moje córki nie miały ochoty brać w tym udziału. Zdałam sobie sprawę, że muszą znaleźć w tym radość. Jasne, wszyscy (nawet ja) postrzegają sprzątanie jako coś strasznie prozaicznego. Ale czy nie to właśnie mnie kręci? Przemienianie przyziemnych, codziennych obowiązków w pełne pasji, sensowne zajęcia?

Nie chciałam, żeby dziewczynki brały udział w codziennym sprzątaniu, licząc, że coś na tym zyskają (na przykład naklejki) i z całą pewnością nie było moim celem, by robiły to ze strachu przed burą od mamy. Chciałam, żeby sprzątały dlatego, że sprawia im to przyjemność. Tak więc musiałam wykombinować, jak znaleźć w tym wszystkim miejsce na radość. Wpadłam na kilka skutecznych – jak się przekonałam – pomysłów. W końcu małe dzieci radzą sobie całkiem nieźle z konkretnymi. Ogólnikowe machnięcie ręką i tekst: „Proszę sprzątnąć ten bałagan”

nigdy nie przyniesie pożądanego efektu. Oto kilka wypróbowanych pomysłów w stylu *chic*, które naprawdę działają:

- Odgrywanie scenek. Przydziel dzieciom role. Jedno może być szefem kuchni, który odkłada jedzenie do miniaturowej kuchni. Albo maszynistą, którego zadaniem jest skierować pociąg z powrotem na właściwy tor. Mogą udawać, że są nauczycielami zmazującymi tablicę po lekcjach. Albo artystami odkładającymi na miejsce swoje palety.

- Mierz czas. Lubię włączać córkom jedną z ich ulubionych piosenek, która trwa dokładnie dwie minuty trzydzieści sekund. Oznajmiam, że dopóki gra muzyka, odkładamy zabawki na miejsce. Staramy się posprzątać jak najwięcej w wyznaczonym czasie. Gdy piosenka się kończy, przerywamy niezależnie od tego, na jakim etapie jesteśmy, i koniec. Zwykle kończymy wcześniej i przez resztę piosenki tańczymy.

- Powierz im jedno bardzo ważne zadanie. Na przykład: wręczam córkom pusty koszyk na klocki i mówię, że mają do wykonania bardzo potrzebną pracę – chcę, by odłożyły wszystkie klocki z powrotem do koszyka, a koszyk na półkę.

- „Pokażesz mi, jak to się robi?” – dzieciaki uwielbiają słyszeć to z naszych ust i pokazywać nam, że potrafią zrobić samodzielnie wszystko, o co je poprosimy. Przypominanie nam, że są „duże”, jest dla nich nieustającym powodem do dumy.

- Zapewnij im sprzęt. Daj im przybory do sprzątania – takie jak szczotki i szufelki – w rozmiarze odpowiednim dla dzieci. Maluchy uwielbiają pomagać i używać tych rzeczy zupełnie jak mama i tata.

Czas dla rodziny

Dla wielu rodzin wieczór to jedyna pora, kiedy wszyscy mogą pobyć razem. Miło jest uczcić to codzienne wydarzenie czymś wyjątkowym i zapadającym w pamięć. Po kolacji, kiedy kończę porządki w kuchni, zawsze włączam kilka piosenek, żeby dziewczynki mogły sobie potańczyć. Muzyka pomaga mi przebrnąć przez te ostatnie, niewdzięczne prace domowe – wkładanie naczyń do zmywarki i sprzątanie ze stołu. Dziewczynki są w siódmym niebie. Tańczą w salonie, śmieją się, pokrzykują. Zwykle kończę wcześniej i przyłączam się do nich. Nawet mój mąż czasem się przełamuje i wykonuje kilka ruchów. Ogólnie rzecz biorąc, po prostu się wygłupiamy. Poddajemy się nastrojowi. Gdy mamy dużo energii, włączamy naszą ulubioną piosenkę pop. Gdy jesteśmy w nastroju do zabawy, słuchamy ścieżki dźwiękowej z filmów o księżniczках. Jeśli mamy ochotę na coś dramatycznego – puszczone utwory z musicali. W spokojne, chłodniejsze popołudnia nastawiam muzykę klasyczną. Tańczymy przy wszystkich gatunkach. To wspaniały czas na wzmacnianie więzi rodzinnych. Rozpływamy się ze szczęścia.

Cowieczorne tańce po kolacji mogą nie być w waszym guście, ale warto znaleźć coś, co możecie robić systematycznie razem: przeczytać fragment mądrej książki, usiąść i posłuchać pięknej piosenki albo opowiadać sobie nawzajem dowcipy czy historie o duchach. Róbcie cokolwiek, co sprawia wam radość i zbliża was do siebie.

Jesteśmy tak zapracowani, że może być nam trudno obmyślić coś sensownego, co moglibyśmy robić razem codziennie, ale możemy zdecydować, że będziemy robić to raz na tydzień albo nawet raz na miesiąc. Oto kilka pomysłów:

- Wieczór gier towarzyskich: Zawsze kiedy odwiedzam rodziców, gramy w klasyczną grę

planszową „221B Baker Street” (dla mnie to czysta rozkosz). Jaka jest wasza ulubiona gra? Możecie grać w nią raz w miesiącu albo przy okazji świętowania niektórych sukcesów.

- Zróbcie „wieczór pod muszką” – każdy niech ubierze się na kolację w oficjalny strój. Zabawa jest przednia, zwłaszcza jeśli po kolacji dzieci wystawiają teatrzyk, na przykład kukiełkowy (robiliśmy to w dzieciństwie... co to była za zabawa!).

- Pozwól dzieciom wybrać myśl przewodnią wieczoru. Na przykład zarządzcie, że w danym dniu przez cały wieczór będziecie mówić z obcym akcentem (na przykład brytyjskim albo amerykańskim). Gwarantuję, że śmiechu będzie co niemiara.

- Przyjmijcie role postaci z waszego ulubionego filmu i odgrywajcie je przez cały wieczór. Kto wyjdzie z roli, odpada z gry.

Właśnie takie śmieszne wspólne zabawy zapadają dzieciom w pamięć na długie lata. Fajnie jest organizować je regularnie, w stałych porach – na przykład w każdy drugi piątek miesiąca, albo, jeśli połknęliście bakcyła gier i zabaw, może raz w tygodniu. Rób to, co uszczęśliwia twoich bliskich.

Karaluchy pod poduchy

Ach – wieczór to dla dzieci magiczna pora. Te drobne rytuały, do których są przyzwyczajone: ciepła kąpiel, opowiadanie bajek, szczotkowanie ząbków, czesanie włosów, wybór piżamki – wszystko to ogromnie się dla nich liczy i przynosi ukojenie.

Czasem bywa trudno, zwłaszcza po wyjątkowo męczącym dniu, cierpliwie odprawić te wszystkie rytuały, które dzieci uwielbiają i których wymagają. Co gorsza, wielu maluchom (na przykład moim) w porze snu zapala się ta psotna iskierka w oku i nie chcą położyć się spać. Moja starsza córka właśnie przechodzi ten etap. Po sprzątaniu oznajmiam, że pora na kąpiel. Mała stosuje różne mało subtelne wybiegi, żeby mi zademonstrować, że nie ma na to ochoty (ignoruje mnie, ucieka, chowa się przede mną, śmieje się, tarmosi, wrzeszczy – by wspomnieć tylko niektóre). To koszmarne przeżycie. Po całodziennej harówce, gdy trzymam przy życiu tylko świadomość, że już za chwilę będę relaksować się na sofie w puszystym szlafroku, z filiżanką herbaty i książką, moja cierpliwość bywała – jak by to ująć? – skrajnie nadwężona. Miałam serdecznie dość.

Szczególnie irytujące było to, że córka najpierw nie chciała wejść do wanny, a kiedy już weszła, tak się jej podobało, że trudno ją było z niej wyciągnąć. Przypominałam jej o tym za każdym razem, w nadziei, że dostrzeże absurd swojego postępowania (z mizernym skutkiem).

Po miesiącach szarpaniny w porze kąpieli doszłam do wniosku, że jak tak dalej pójdzie, skończy się katastrofą. To ja byłam dorosła – ona miała dopiero trzy latka. Potrzebowałam zachować zimną krew i oszczędzać cierpliwość. Zamiast biegać za małą z wrzaskiem, wybrałam opanowanie. W końcu to ja ciągle gadam o zachowaniu spokoju wewnętrznego bez względu na okoliczności – czy nie tak? Dlaczego więc miałabym nie stosować się do własnych zaleceń w porze kąpienia mojej trzylatki?

Brałam młodszą córeczkę do kąpieli i siedziałam w łazience, bawiąc się z nią gumowymi zabawkami. Prosiłam drugą córkę – ale tylko raz – żeby przyszła się wykąpać. Nie goniłam za nią, nie wrzeszczałam, nie próbowałam się z nią targować. Po prostu prosiłam spokojnym, stanowczym tonem. W niektóre wieczory przez parę minut stroiła fochy, aż wreszcie, zaciekawiona tym, co robimy, przychodziła do łazienki. Po pewnym czasie zaczęła zjawiać się

tam od razu. Dawała za wygraną i odpowiadała: „Dobrze, mamuś”.

Nie masz pojęcia, jaka jestem szczęśliwa, że pora kąpieli przestała być dla nas dramatem. Nie mogłam zmienić zachowania córki – ale mogłam zmienić swoje, a moja zmiana stała się impulsem do zmiany dla niej.

Jeśli więc pod koniec dnia masz wrażenie, że gonisz w piętękę, głowa do góry. Dasz sobie radę. Pozostań skupiona i spokojna. Wykrzesz z siebie tę ostatnią iskierkę energii, którą chowasz na gorsze czasy i nie poddawaj się. Wykąp dzieci, pomóż im umyć zęby, uczesz włosy, poczytaj ulubioną książeczkę, odmów z nimi paciorek i utul je do snu. Dobranoc, pchły na noc...

Kwadrans i posprzątane

Już pewnie zauważyłaś, że bardzo lubię wykonywać niektóre prace na czas! Zaliczyłam już sprzątanie z dziećmi, ale najczęściej trzeba jeszcze posprzątać bardziej gruntownie, żeby jutro nie obudzić się we wczorajszym bałaganie. W ciągu piętnastu minut można osiągnąć naprawdę wiele. Ustaw timer w kuchni i do dzieła. Jeśli pod koniec dnia czujesz, że nie dasz sobie rady z całym bałaganem, włącz timer i zobacz, jak dużo zdołasz zrobić w tym czasie. Założę się, że uda ci się okiełznać większą część. Idę też o zakład, że gdy powiesz sobie, iż zostało ci tylko piętnaście minut pracy, znajdziesz w sobie energię, żeby się z tym uporać.

Pomysł sprzątania na czas zaczerpnęłam z brytyjskiej edycji programu *Perfekcyjna pani domu* z Antheą Turner. W jednym z odcinków pewna kobieta skarżyła się, że nie cierpi opróżniania zmywarki. Kto z nas – w którymś momencie swojego życia – nie doszedł do tego samego wniosku? Anthea zapytała ją, ile czasu, jej zdaniem, zabiera opróżnianie zmywarki. Kobieta oceniła, że siedem minut. Poproszono ją, aby to zrobiła i zmierzono jej czas – okazało się, że zabrało jej to niecałe trzy. Gdy wiemy, że wyjmowanie naczyń ze zmywarki trwa niespełna trzy minuty, cała rzecz od razu robi się mniej straszna, prawda?

Pomysł piętnastominutowego sprzątania zatacza coraz szersze kręgi – w Stanach propagowany jest przede wszystkim przez Marłę Cilley („FlyLady”) i Emilie Barnes. Te panie znają dobrodziejstwa płynące ze sprzątania tyłu rzeczy, ile się uda, w ciągu piętnastu minut. Sama robię sobie taki kwadrans przynajmniej raz na dzień. Kiedy bałagan w kuchni osiąga tak monstrualne rozmiary, że nie pojmuję, jak mogłabym w ogóle wziąć się z nim za bary, ustawiam timer na piętnaście minut i biorę się do roboty. Nie uwierzysz, ile razy po zakończeniu sprzątania patrzyłam na zegar i orientowałam się, że zostało mi dziewięć minut! Wykonanie pracy, która budziła we mnie taki strach, zabierało mi raptem sześć minut. Piętnastominutowe ramy czasowe pozwalają nam nabrać do wszystkiego dystansu. Gdy mam te dziewięć minut zapasu, albo kontynuuję sprzątanie w drugim pokoju, albo rozsiadam się w fotelu z filiżanką herbaty z dzikiej róży i dumam nad mijającym dniem.

Zazwyczaj piętnastominutowe sprzątanie robię pod koniec dnia. W tym czasie poprawiam poduszki na sofie, odkładam różne przedmioty, które zabłąkały się w dziwne miejsca, dopieszczam mieszkanie. Prawie zawsze kończę przed upływem kwadransa, a jeśli nie zdążam, to i tak przerywam pracę, kiedy odzywa się timer. Potem mogę swobodnie cieszyć się resztą wieczoru.

Nakryj stół do śniadania

Na końcu kwadransa na sprzątanie nakryj stół do śniadania na następny dzień. To zwykle zabiera dosłownie minutkę, ale podziękujesz sobie jutro rano, kiedy będziesz rozespana i takie rzeczy będą się wydawały uciążliwym obowiązkiem. To mały luksus – zastać po przebudzeniu nakryty stół. Wieczorem sprzątam ze stołu i przecieram go ściereczką, używając domowej roboty płynu z lawendy i białego octu. Rozkładam maty pod nakrycia (dla dzieci inne, dla nas inne).

Rozstawiam szklanki dla dzieci i zwykle kładę na stole serwetki i sztućce. Przygotuj wszystko, co się da. Jeśli trzymasz płatki śniadaniowe w szczelnych pojemnikach, również możesz je tam postawić. Niektórzy mają tacę obrotową, która pozwala trzymać serwetki oraz sztućce na środku, tak by domownicy mogli swobodnie po nie sięgać. Teraz, gdy się obudzisz i podejdziesz do stołu, poczujesz się jak w restauracji hotelowej (choć czar pryśnie, kiedy będzie trzeba zrobić śniadanie). Jeżeli nie masz czasu nakryć do śniadania wieczorem, wystarczy, że zadbasz o to, aby stół był uprzątnięty na następny dzień.

Wieczorna pielęgnacja ciała

Wieczne rytuały kosmetyczne mogą być bardziej szczegółowe niż te poranne, gdyż wieczorem mamy na nie więcej czasu. Masz skórki przy paznokciach? Potrzebujesz wydepilować zbędne owłosienie woskiem albo wyregulować brwi? Ogolić nogi? Zrobić sobie domowy manikiur i pedikiur? Nałożyć cotygodniową maseczkę? Intensywną odżywkę do włosów? Ustal sobie grafik, żeby regularnie troszczyć się o te sprawy i nigdy się nie zaniedbać.

Dawno minęły czasy, kiedy co dwa tygodnie chodziłam do salonu kosmetycznego zrobić sobie paznokcie. Mam teraz zbyt wiele spraw na głowie, a dodatkowe wydatki związane z dziećmi zmuszają mnie do oszczędzania na niektórych zabiegach kosmetycznych. Dlatego stałam się koneserką domowych manikiurów i pedikiurów. Z czasem nabrałam takiej wprawy w nakładaniu lakieru, że moje paznokcie wyglądają jak pomalowane przez profesjonalistę!

Jak zrobić manikiur w domu

Obetnij paznokcie cążkami do pożądanej długości. Pilniczkiem nadaj końcówkom półokrągły albo kwadratowy kształt. Staraj się piłować cały czas w jednym kierunku, żeby nie rozwarstwić płytek. Namocz dłonie w ciepłej wodzie z łagodnym mydłem przez maksymalnie pięć minut. Jeśli chcesz, delikatnie odsuń skórki. Zaaplikuj olejek zmiękczający do skórek i wmasuj w palce. Wytrzyj paznokcie do sucha zmywaczem albo specjalnym płynem do oczyszczania płytki paznokci (jeśli olejek pozostanie na paznokciu, lakier nie rozprowadzi się równomiernie). Zaaplikuj podkład pod lakier, a gdy wyschnie, nałóż jedną lub dwie warstwy lakieru. Maluj paznokcie powoli, starając się nie wychodzić poza obręb płytki – jeśli ci się to zdarzy, możesz później zmasać plamkę patyczkiem higienicznym zamoczonym w zmywaczu. Zaczekaj, aż lakier wyschnie. Na koniec pociągnij paznokcie zwykłym albo żelowym lakierem nawierzchniowym (Dior ma świetne). Teraz postaraj się nie robić nic palcami przez co najmniej dwadzieścia minut. Nie chcesz przecież denerwujących zarysowań.

Jeśli chodzi o marki lakierów do paznokci, przekonałam się, że te z gęstszym pędzelkiem są łatwiejsze do nałożenia. Im szerszy pędzelek, tym mniej pociągnąć.



Krem odżywczy do paznokci Crème Abricot produkowany przez Diora to kremowy balsam, który wspomaga wzrost paznokci, utwardza je i nawilża skórki. To jeden z tych niesamowitych produktów, które spełniają wszystkie pokładane w nich nadzieje. Jest dosyć lepki, dlatego lubię nakładać go na skórki (przy paznokciach rąk i nóg) na noc. Rano moje skórki nie są już żadnym problemem. Zauważyłam, że odkąd używam tego kremu regularnie, raz w tygodniu, moje paznokcie wyglądają zdrowiej i rzadko muszę odsuwać skórki.

Stylowa rada:

Żeby nie pobrudzić skóry lakierem, posmaruj skórki i skórę wokół płytki paznokcia wazeliną albo tłustym kremem. Dzięki temu lakier nie przywrze do skóry, a ty za każdym razem uzyskasz rezultaty godne profesjonalistki.

Domowy sposób na pedikiur

Usuń dokładnie resztki poprzedniego lakieru. Obetnij paznokcie u stóp na krótko i opiłuj w jednym kierunku, żeby nadać im gładkość i jednakowy kształt. Namocz stopy w ciepłej wodzie z mydłem (albo po prostu weź wieczorną kąpiel w pianie!). Wykorzystaj ten czas, aby wygładzić wszelkie stwardnienia na piętach i podeszwach z użyciem pumeksu. Wiele urządzeń do pielęgnacji skóry, takich jak Spa Sonic, ma rotacyjną końcówkę z pumeksem do masażu stóp. Przekonałam się, że jest szalenie pomocna w usuwaniu zrogowaceń i martwego naskórka. Po kąpeli zastosuj krem do stóp i zrób sobie mały masaż stóp. Pełnia szczęścia (nawet jeśli robisz to sama)! Zastosuj też olejek zmiękczający do skórek i w razie potrzeby je odsuń. Następnie jeszcze raz przemyj paznokcie zmywaczem, żeby przygotować je do nałożenia lakieru. Nałóż bazę pod lakier, dwie warstwy lakieru oraz lakier nawierzchniowy, odczekując przed zaaplikowaniem każdej warstwy, aż poprzednia wyschnie.

Nocna kuracja dla włosów

Zrób swoim włosom luksusową nocną kurację! Przed spaniem wmasuj we włosy olejek i przeczesz je grzebieniem kilka razy, w kierunku od nasady do końcówek, tak by preparat pokrył je cienką warstwą. Możesz wykorzystać olejek arganowy, kokosowy, z awokado lub oliwę z oliwek – każdy z nich znajdziesz w sklepie ze zdrową żywnością. Gdy olejek wniknie we włosy, możesz związać je luźno na czubku głowy i założyć czepek pływacki. Jeśli w czepku śpi ci się niewygodnie, zostaw rozpuszczone włosy. Nie zapomnij tylko rozłożyć na poduszce

ręcznika, żeby na poszewce nie zrobiła się tłusta plama. Pozostaw olejek do rana. Rano wyszczotkuj włosy i umyj je jak zwykle. Będą się pięknie błyszczały i sprawiały wrażenie dobrze nawilżonych.

Peeling do ciała

Spraw sobie przyjemność cotygodniowym peelingiem z tej słodkiej mieszanki domowej roboty.

1/2 filiżanki oleju kokosowego

1/2 filiżanki brązowego cukru

Wymieszaj składniki. Pod prysznicem albo w wannie wmasuj peeling w ciało okrężnymi ruchami, by nawilżyć skórę i złuszczyć martwy naskórek.

Peelingująca kuracja dla warg

Gdy nasze organizmy są odwodnione, mamy spierzchnięte i popękane wargi. To bardzo nie-*chic*. Zmieszaj odrobinę swojego ulubionego kremowego balsamu do ust ze szczyptą cukru i wmasuj w wargi kolistym ruchem, żeby pozbyć się martwego naskórka. Możesz też użyć opisanej przed chwilą kuracji z oleju kokosowego z cukrem w trakcie peelingowania całego ciała. Zetrzyj cukrową mieszankę ciepłą, wilgotną myjką i na koniec zaaplikuj na wargi warstwę balsamu do ust. A potem wypij dużą szklankę wody.

Stylowa rada:

Lubię przeprowadzać kilka opisanych powyżej zabiegów kosmetycznych jednocześnie. Na przykład nakładam intensywnie odżywiającą maseczkę na włosy i maseczkę na twarz i pozwalam im działać, a w tym czasie robię peeling całego ciała. Albo też aplikuję maseczkę na twarz i suszę włosy suszarką – zmywam preparat z twarzy przed wysuszeniem włosów nad czołem. Spróbuj połączyć różne zabiegi, a wieczorna sesja urody przebiegnie sprawniej.

Wieczorne rytuały kosmetyczne

Nasze poranne rytuały urodowe są dość proste. Nie chcemy przesadzić z oczyszczaniem skóry, dlatego gruntowne zabiegi oczyszczające zostawiamy na koniec dnia. Nawet jeśli nie zrobiłaś dziś makijażu, powinnaś teraz zmyć nagromadzone w ciągu dnia zanieczyszczenia, takie jak drobinki smogu, pyłu czy tłuszczu z naszych dłoni oraz resztki kremu z filtrem ochronnym. Stosuję jeden z kilku rytuałów pielęgnacyjnych, w zależności od dnia oraz samopoczucia mojej skóry. Również tym razem staram się rozpoznać, czego moja skóra potrzebuje w danej chwili. Poniżej kilka moich ulubionych sposobów na wieczorną pielęgnację skóry:

- Demakijaż i oczyszczanie twarzy: bez względu na okoliczności zawsze zmywam z twarzy makijaż. Stosuję płyn do demakijażu oczu, a następnie chusteczką do demakijażu pozbywam się podkładu. Warto pamiętać, że przed oczyszczaniem powinno się dokładnie usunąć makijaż, żeby nie wcierać pozostałości kosmetyków do makijażu w pory skóry.

- Oczyszczanie: po usunięciu makijażu codziennie wieczorem, bez żadnych wyjątków, przemywam twarz mleczkiem do oczyszczania.

- Peeling: peelinguję skórę twarzy oraz szyi trzy razy w tygodniu. Używam do tego szczotki peelingującej na ultradźwięki (Clarisonic albo Spa Sonic) ze zwykłym kremem oczyszczającym lub stosuję środek złuszczeniowy, na przykład Epicuren Fine Herbal Facial Scrub, który aplikuję dłońmi (po użyciu mleczka oczyszczającego) albo też po oczyszczeniu skóry nakładam krem z kwasem alfa-hydroksylowym.

- Kuracja olejkami: raz lub dwa razy w tygodniu po oczyszczeniu twarzy (zazwyczaj w te wieczory, kiedy nie stosuję peelingu) wmasowuję w skórę twarzy i szyi olejek. Tak jest, nie pomyliłam się... olejek! Najczęściej używam olejku z nagietka (marka Éminence ma świetny), ze względu na jego lecznicze właściwości, ale uwielbiam też olejek z dzikiej róży. Nie wyobrażasz sobie, jak długo żyłam w przeświadczeniu, że olejek spowoduje u mnie zaskórnik. Dopiero moja kosmetyczka z Petite Spa w Santa Monica wyprowadziła mnie z błędu, przekonując, że olejek pomaga nawilżać, koi skórę i nie powoduje absolutnie żadnych zaskórników. Możesz wykorzystać też dobrej jakości olejek ze słodkich migdałów, olej kokosowy lub nawet oliwę z lokalnego sklepu ze zdrową żywnością. Wcieram olejek w skórę, zostawiam na minutę, a potem wycieram to, co się nie wchłonęło, czystą ściereczką do mycia, zwilżoną ciepłą wodą. Spróbuj, a efekt przejdzie twoje oczekiwania. Niekiedy dodaję do kremu na noc jedną albo dwie kropelki olejku z nagietka i nakładam na twarz oraz szyję. To jeszcze jedna nocna kuracja, która czyni cuda. Obudzisz się zachwycona tym, jak zdrowo i promiennie wygląda twoja skóra.

- Serum oraz krem na noc: po tych różnych zabiegach zwykle nakładam serum, a po nim krem na noc. Delikatnie wklepuję krem pod oczy palcami serdecznymi pod oczodołami i wokół nich.

- Maseczka: raz w tygodniu (zwykle w niedzielę) stosuję maseczkę. Moja ulubiona to oczyszczająca maseczka firmy Epicuren o nazwie Volcanic Clay. Gdy masz ją na twarzy, niemal namacalnie czujesz, jak wyciąga zanieczyszczenia z twojej skóry. Jest po prostu boska. Gdy czuję, że mam wysuszoną skórę, stosuję dla odmiany maseczkę nawilżającą. Jeśli natomiast moja skóra potrzebuje ukojenia, lubię maseczkę z wodorostów firmy Benedetta. Gdy wyskakują mi pryszcze, sięgam po maskę probiotyczną Éminence Clear Skin. Wypróbuj te wszystkie gratisowe próbki, które rozdają u kosmetyczki i w drogeriach; znajdź maseczki, które pokochasz i które są odpowiednie dla twojej skóry.

- Leczenie wyprysków: jestem po trzydziestce i nadal zdarzają mi się wysypki o podłożu hormonalnym, głównie w okolicach brody. W najśmielszych snach nie przypuszczałam, że kiedyś napiszę takie zdanie – zwłaszcza że jako nastolatka nie mogłam się doczekać, aż skończę trzydzieści lat i nie będę musiała więcej zajmować się pryszczami! Staram się patrzeć na to optymistycznie: moja skóra produkuje mnóstwo sebum i wygląda młodzieńczo. Owszem, średnio raz na miesiąc wyskakuje mi na brodzie pryszcz albo dwa. Wtedy aplikuję punktowy preparat przeciwtrądzikowy i nie myślę o tym więcej. Może jak dobiję do czterdziestki, pryszcze nie będą już moim utrapieniem. Chociaż kto wie?

- Pielęgnacja reszty ciała: nie zapomnij o skórze na pozostałych częściach ciała! Uwielbiam luksusowe kosmetyki do kąpieli (kto z nas ich nie lubi?) i codziennie czekam z utęsknieniem na moment, kiedy użyję ulubionego mleczka pod prysznic albo złuszczeniowego żelu do mycia ciała. Lubię peelingujące ściereczki albo rękawiczki, które pobudzają krążenie i odmładzają skórę. Korzystam też ze złuszczeniowych szczotek do ciała. Nie robię tego

wszystkiego codziennie – staram się być znawczynią swojej skóry i wiedzieć, czego potrzebuje w dany dzień. Czasem poprzestaję na żelu do mycia wraz ze ściereczką, innym razem korzystam ze szciotki do ciała. Zależy, czego w swoim odczuciu potrzebuję.

• Mleczko do nawilżania: ważne jest również nawilżanie skóry na całym ciele. Najczęściej stosuję krem o neutralnym zapachu, na przykład Cetaphil, na nogi (skóra na nich bywa podrażniona od golenia). Wieczorem wcieram zwykle perfumowany krem do ciała na górną połowę ciała. Miło jest zapadać w sen, gdy się ładnie pachnie.

W trakcie swoich wieczornych rytuałów kosmetycznych pamiętaj o pozytywnych myślach. Nie roztrząsaj obsesyjnie swoich niedoskonałości – nie koncentruj się na własnych niedociągnięciach. Dostrzegaj wyłącznie swoje piękno. Kogo to obchodzi, że masz parę siwych włosów? Jeśli chcesz, możesz je zamaskować przy następnej wizycie u fryzjera. Pomyśl o zmarszczkach wokół oczu jako o namacalnym dowodzie na to, że często się śmiejesz. Nie zamartwiaj się tą krostką na brodzie. Jeśli jest obrzmiała, przyłóż do niej kostkę lodu, a potem zastosuj punktowy preparat na wypryski. Nie przejmuj się niczym. Oddychaj. Pij dużo wody. Jesteś piękna już teraz.

Stylowa rada:

Uwierz, że można starzeć się z wdziękiem. Zastanów się nad tym, jakie komunikaty na temat kobiecego piękna przekazuje nam nasze społeczeństwo. Czy jako mała dziewczynka myślałaś, że gdy zrobisz się starsza, to automatycznie staniesz się brzydka i zabiedzona?

Weźmy na przykład bajkę Disneya Zaplątani. Roszpunka zostaje porwana przez czarownicę Gotel, która – w największym skrócie – musi popełniać ciężkie przestępstwa, by pozostać piękną. Hmm. Nic dziwnego, że mamy tak wiele kompleksów związanych z urodą i starzeniem się! A królowa w Królownie Śnieżce? To samo. Poza tym nie sposób otworzyć czasopisma albo portalu dla kobiet, żeby nie natknąć się na sposoby walki ze zmarszczkami. Kobiety fundują sobie liftingi twarzy, podbródka i bolesne terapie laserowe, w nadziei, że cofną czas, nie zdając sobie sprawy, że tym, co je postarza, są właśnie te wewnętrzne rozterki i neurozy.

Jasne, łatwo mi to pisać teraz, kiedy mam niewiele ponad trzydzieści lat. Ale coś ci powiem: nie mam zamiaru pozbywać się tego dobrego podejścia. Jestem piękna i ty też jesteś. Gazety nie będą mi wmawiać, że mam się zmienić, żeby być piękną. Jeśli zrobią mi się zmarszczki na czole – trudno. Są naturalną częścią mnie. Nie będę do nieprzytomności pompować w siebie botoksu i likwidować jakiegokolwiek ślady emocji na swojej twarzy, żeby ukryć to, co naturalne. Zamierzam jedynie troszczyć się o swoją skórę i robić to, co wydaje mi się właściwe. Chcesz mojej rady? Rób to, co chcesz, żeby poczuć się piękną. Zafarbuj pierwsze siwizny, nawet wstrzyknij sobie botoks, jeśli to poprawi ci samopoczucie, ale też słuchaj uważnie swojego wewnętrznego głosu. Jesteś piękna i nie wmawiaj sobie, że jest inaczej.

Starsze kobiety mają w sobie jakąś mistykę i roztaczają wokół aury tajemniczości. Przeżyły swoje. Mają tyle doświadczeń. Są mądre. Zaakceptuj to. Pokochaj siebie taką, jaka jesteś obecnie. Nie wpadaj w popłoch – to tylko życie. Moja mama, która jest po sześćdziesiątce, nigdy nie robiła sobie żadnych operacji plastycznych i wygląda absolutnie rewelacyjnie. Nie ma prawie żadnych zmarszczek, a to dlatego, że nie stresuje się swoim wyglądem. Tak trzymać, Mamo!

Przyjemność

Nasz dzień był najprawdopodobniej wypełniony pilnowaniem dzieci, pracą w biurze

i załatwianiem sprawunków. W nagrodę musisz wieczorem zrobić coś dla siebie. Znajdź czas, żeby poczytać książkę albo czasopismo, wziąć gorącą kąpiel, wypić swój ulubiony napój, za którym się stęskniłaś, obejrzeć ukochany program. Nawet gdyby „zrobienie czegoś dla siebie” miało oznaczać pójście spać o wpół do ósmej, zrób to! Nie odmawiaj sobie tej przyjemności. Zaslugujesz na nią.

W te wieczory, kiedy czuję się wyczerpana, mój mąż przejmuje obowiązki związane z opieką nad dziećmi, a ja odreagowuję po ciężkim dniu. Zwykle zamykam się na klucz w sypialni. Zapalam świecę, szykuję sobie kąpiel w pianie, szczotkuję włosy, nakładam odświeżającą maseczkę, piję dużo wody i moczę się w wannie przez dwadzieścia minut. Niekiedy raczę się w kąpielu truflami czekoladowymi. Później chodzę po pokoju w mojej ślicznej piżamie i szlafroku. Przesuwam rzeczy na toaletce i stoliku przy łóżku. Odkładam do szafy wszystkie swoje ubrania i po prostu cieszę się tym, jak pięknie wygląda sypialnia w blasku migoczącej świecy. O tej porze wszyscy już na ogół mnie wołają, więc otwieram drzwi i dołączam do wspólnej zabawy, a później mówię dziewczynkom „dobranoc”. Drobiazgi decydują o tym, że wieczór taki jak ten zamienia się w czystą przyjemność.

Chwila ciszy

Dobrze jest codziennie wieczorem spędzić chwilę w ciszy. Dla mnie jest to pora tuż przed spaniem. Możesz to nazwać medytacją – albo po prostu siedzeniem z przymkniętymi oczami i pozwalaniem, aby komputer naszego ciała przeszedł w tryb zmniejszonego poboru energii i pozwolił nam łagodnie zapaść w spokojny sen. Codziennie wieczorem odmawiam modlitwę, a potem oddaję się dziesięcio- lub piętnastominutowej medytacji.

Gdy zaczniesz medytować, pojawią się myśli, które będą próbowały ci w tym przeszkodzić. Niechybnie przypomną ci się wszystkie problemy, z którymi miałaś do czynienia minionego dnia. Te problemy próbują zniweczyć nasze wysiłki, rozproszyć nas, zakłócić nam spokój. A jeśli nie rozmyślamy o problemach, to układamy w głowie listę rzeczy do zrobienia jutro. Albo przypominamy sobie o rachunku, który zapomnieliśmy uregulować. Odegnaj wszystkie te myśli. Możesz uznać ich istnienie, ale je oddal. Posiedź w ciszy i tylko oddychaj. Zauważysz wiele doznań zmysłowych. Może odczujesz chłód. Poczujesz się lekko. Albo ociężale. Poprzestań na zauważaniu tego. Obserwuj. Nie walcz. Nasze umysły działają non stop przez cały dzień, a głos narratora w naszej głowie nigdy tak naprawdę nie cichnie. Nie musisz wierzyć we wszystko, co ci podpowiada i denerwować się tym.



Brzmi skomplikowanie? Bez obaw. Zawsze interesowałam się medytacją, ale nigdy nie miałam do niej cierpliwości. Nie potrafiłam zatrzymać potoku neurotycznych myśli. Myślałam, że będę musiała siedzieć w bezruchu z idealnie pustym umysłem, niczym jakiś mistrz zen.

Zaraz po ślubie postanowiliśmy z mężem zapisać się na kurs medytacji w lokalnej szkole jogi. Byliśmy najwyraźniej jedynymi zainteresowanymi, gdyż tylko my dwoje uczestniczyliśmy w zajęciach. Nasza nauczycielka była świetna – to jedna z tych magicznych osób, które sprawiają wrażenie, jakby skrywały jakiś rozkoszny sekret. Miała na imię Jennifer, tak samo jak ja. Była *chic* w mistyczny sposób. Tak czy owak, przez pierwszą część zajęć wykonywaliśmy asany rozciągające oraz ćwiczenia qi gong. Następnie siadaliśmy do medytacji. Jennifer wprowadzała nas w nią za pomocą specjalnej kombinacji oddechów. No tak, było to cokolwiek dziwne, ale się nie opierałam. Siedzieliśmy tak za każdym razem przez około dwadzieścia minut. Dla nowicjusza to droga przez mękę. Całe dwadzieścia minut? O mój Boże. Myślałam o praniu, liście zakupów, nowym przepisie, który chciałam wypróbować, podpryskiwanym lakierze na swoich paznokciach, o psie, o telefonach, które miałam wykonać... dosłownie o wszystkim. Zapytałam o to moją nauczycielkę, a ona odpowiedziała, że z czasem będzie mi coraz łatwiej i żebym nie próbowała na siłę pozbyć się wszystkich myśli, tylko je obserwowała.

Miała rację. W miarę upływu czasu stało się to znacznie łatwiejsze, a nawet bardzo uzależniające. Mąż i ja naprawdę cieszyliśmy się na te zajęcia. Nie opuściliśmy żadnych (stwierdziliśmy, że nie wypada, skoro jesteśmy jedynymi uczestnikami). Jednak w piątym tygodniu kursu nastąpiła jakaś zmiana. Medytując na poddaszu, słyszeliśmy donośne hałasy dobiegające z kawiarni znajdującej się pod nami – stukot mytych talerzy, rozmowy personelu. Potwornie mnie to drażniło, ale nic nie mówiłam, w nadziei, że do następnego razu problem zniknie. Nic z tego. W trakcie sesji nadal słyszeliśmy brzęk naczyń, śmiechy, pogaduszki. Okropnie mi to przeszkadzało. Pomówiłam o tym z naszą nauczycielką, a ona obiecała porozmawiać z kierownictwem. Ale tydzień później sytuacja się powtórzyła. Poirytowana wysłałam e-mail do właścicielki z pytaniem, czy personel kawiarni nie mógłby zachowywać się ciszej podczas praktyk medytacyjnych. Nie odpisała. Hałasy nie ucichły również w kolejnym tygodniu. Po zakończeniu kursu wypisałam się z tamtej szkoły jogi i postanowiłam przenieść się gdzie indziej. Byłam zła, że właścicielka nie raczyła zająć się zasygnalizowanym przeze mnie

problemem.

Teraz gdy na to patrzę, nie jestem pewna, czy właścicielka nie odpowiedziała dlatego, że miała mnie w nosie, czy dlatego, że uznała to za zbędne. Może nie dostała mojego e-maila? A może wiedziała, że któregoś dnia odkryję, iż medytacja w działaniu ma tysiąc razy większą siłę niż medytacja w absolutnej ciszy. Umiejętność zachowania spokoju wewnętrznego, cokolwiek by się działo w świecie zewnętrznym, to ogromne wyzwanie i ogromny dar. Jasne, to było irytujące, że ludzie piętro niżej co tydzień w czasie naszej medytacji robili taki rozgardiasz, ale wiesz co? Życie nie jest idealne. Nie zawsze układa się po naszej myśli. Pytanie, czy potrafimy się zaadaptować, jednocześnie nie sprzeniewierzając się samemu sobie. Odkryłam, że medytowanie w działaniu przychodzi dużo łatwiej, jeżeli codziennie praktykujesz medytację w ciszy. Spróbuj. Ja siadam na łóżku. Upewniam się, że jest mi wygodnie. Możesz usiąść w fotelu, na podłodze lub na trawie w ogrodzie. Możesz medytować pod rozgwieżdżonym niebem albo o wschodzie słońca. Na podłodze w łazience, kiedy dzieciaki tłuką nieprzytomnie w drzwi lub w zaparkowanym samochodzie tuż przed arcyważną rozmową o pracę. Po prostu usiądź spokojnie, wycisz umysł i oddychaj. Powiedz sobie, że wszystko jest dobrze, bo wiesz co? Tak właśnie jest. Cokolwiek się wydarzy, jesteś na właściwej drodze. Wszystko będzie dobrze.

Pamiętaj, że bycie *chic* to zachowywanie spokoju wewnętrznego niezależnie od okoliczności. Nie znaczy to, że nie bronimy własnych przekonań. Albo że siedzimy z założonymi rękami. Oznacza to, że idziemy przez świat zdecydowanym krokiem i bez względu na to, jakie przeszkody napotykamy po drodze, jak bardzo czujemy się zmęczeni albo skrzywdzeni, potrafimy zachować spokój wewnętrzny i jasność umysłu w tym, co robimy w każdym momencie. Ale nie zdołasz tego osiągnąć, jeśli nie poświęcisz codziennie choć odrobiny czasu, żeby wyciszyć swój umysł. Uświadomić sobie komizm i tragizm naszych schematów myślowych. Usiąść, popatrzeć na wszystko z dystansu i odczuć prostą wdzięczność. Wypróbuj to dziś. Spróbuj posiedzieć w ciszy choćby przez minutę. To pierwszy krok w stronę uzyskania spokoju ducha.

Wyciszenie

Jeśli przed momentem zakończyłaś cwieczorną sesję medytacji, prawdopodobnie czujesz się gotowa do snu. Dlatego wybieram właśnie tę porę na medytację: ona oczyszcza umysł i zawsze pozwala mi zapaść w głęboki, ożywczy sen. Ale jest też wiele innych sposobów na relaks przed nocą. Możesz poczytać powieść albo poezję. Wypić filiżankę ziołowej herbaty. Pochodzić po ogrodzie pod niebem pełnym gwiazd albo posiedzieć na balkonie. Zadbaj tylko o to, żeby nie dostarczyć sobie przed snem zbyt pobudzających bodźców. Jeśli próbowałaś kiedyś zasnąć zaraz po obejrzeniu mocnego filmu akcji, wiesz, o czym mówię. Adrenalina krąży ci w żyłach i nie chce ci się spać, choćbyś była nie wiem jak zmęczona. Jeśli oglądałaś emocjonujący film, spróbuj przed zaśnięciem pomedytować przez pięć minut. To pomoże ci oczyścić umysł i uspokoi ciało.

Dobrze jest też przed spaniem nie wysiadywać przed komputerem. Bo zanim się spostrzeżesz, będziesz sprawdzać popularne wątki na Twitterze albo wpadać w furję z powodu najnowszej afery medialnej lub jakiejś sensacyjnej plotki. A potem znieacka odnajdziesz się na stronach internetowych sklepów odzieżowych. Równia pochyła, prawda?

Zrelaksuj się, robiąc coś, co sprawia ci radość. Odetnij się od zgiełku świata. Już prawie pora iść spać. Pomyśl, jak ekscytujące czekają cię sny i wślizgnij się do pięknie zaścienionego łóżka.

A więc do snu

Dzień dobiegł końca, a ty pięknie dostroiłaś się do jego rytmu. Zapewne nie wszystko poszło dokładnie po twojej myśli. Na pewno są rzeczy, które chętnie byś zmieniła. Najważniejsze jednak, że byłaś obecna. Pokazałaś się. Przeżyłaś to. A teraz hop do łóżka, zregenerować nie tylko swoje ciało, ale i duszę. Możesz rozkoszować się emocjonującymi snami albo spać bez snów. Zaslugujesz na odpoczynek, by móc jutro wstać i ruszyć w dalszą drogę w tej fantastycznej podróży zwanej życiem.

Dusza twojego domu

Jakiś czas temu w świąteczny weekend, będąc w odwiedzinach u rodziców, pojechałam kupić lody i w drodze powrotnej skręciłam nie tam, gdzie trzeba. Myślałam, że zabłądziłam, ale po chwili obudziło się we mnie jakieś wspomnienie i przypomniałam sobie, gdzie jestem, mimo że okolica zmieniła się diametralnie. Szybko rozpoznałam obrzeża mojej starej dzielnicy. Rodzice mieszkali nadal w tym samym mieście, ale wyprowadzili się z domu, w którym spędziłam dzieciństwo – nie widziałam go od ponad czternastu lat. W nagłym przypływie ciekawości postanowiłam przejechać się po starej okolicy i poszukać mojego domu z dzieciństwa, zobaczyć, jak teraz wygląda. Z chwilą gdy wjechałam na te wysadzone drzewami ulice, zalała mnie potężna fala uczuć. Odżyło tak wiele wspomnień. Jazda autobusem do przedszkola. Droga do szkoły podstawowej, pokonywana na piechotę. Park, w którym się bawiłam. Pola, po których biegałam.

Dojeżdżając do domu z czasów dzieciństwa, ani na moment nie straciłam orientacji w terenie. Wiedziałam dokładnie, w którą skręcić ulicę, i to pomimo że nie prowadziłam samochodu, kiedy tu mieszkałam. Zobaczyłam ślepy zaułek, w którym uczyłam się jeździć na rowerze. Pamiętam, jak odkręciliśmy boczne kółka i tata popchnął mnie łagodnie z góry. Pomknęłam z prędkością rakiety – jak mi się wydawało – aż na nasz podjazd i zaliczyłam zderzenie z pralką w garażu (to było pasjonujące!). Widziałam domy naszych dawnych sąsiadów. Przypomniałam sobie, jak cały dzień bawiliśmy się na podwórkach z dziećmi z sąsiedztwa – udawaliśmy odkrywców dalekich lądów, budowaliśmy atrapy kolejek górskich, łąziliśmy po drzewach.

Wreszcie zatrzymałam się przed naszym dawnym domem. Z żalu ścisnęło mnie w brzuchu, kiedy dotarło do mnie, że popadł w straszną ruinę. Sąsiednie domy prezentowały się nieźle, natomiast nasz stary dom miał zapuszczony ogród, a w oknach potargane siatki przeciw owadom. Zrobiło mi się przykro, bo gdy tam mieszkaliśmy, dom był bardzo zadbane. Mama wyhodowała przed domem tak piękny ogród, że przechodnie przystawali, żeby go podziwiać. I chociaż przeżywaliśmy tutaj rozmaite wzloty i upadki, ogólnie rzecz biorąc, było to szczęśliwe miejsce.

Spoglądając na ganek, w pewnym momencie przestałam zauważać oplakany stan domu i wróciły do mnie wspomnienia mnóstwa rzeczy, które się tutaj wydarzyły – powrotu po pierwszym dniu w szkole i tego, jak biegałam do drzwi, żeby jak najszybciej znaleźć się w środku. Kilkanaście lat później, kiedy byłam w liceum, mój chłopak odprowadził mnie pod same drzwi, a tata, o zgrozo, otworzył je dokładnie w momencie, gdy mieliśmy pocałować się na do widzenia (ale obciach!).

Tamto spotkanie po latach z moim domem z dzieciństwa było dla mnie ważnym doświadczeniem. Nauczyło mnie, jak wielkie znaczenie ma dom, szczególnie dla dzieci. Twój dom jest czymś więcej niż tylko schronieniem. Czymś więcej niż tylko miejscem, gdzie możesz pochwalić się swoimi zdolnościami aranżowania wnętrza. Więcej niż tylko środkiem do celu

(zwłaszcza jeśli wolałabyś mieszkać gdzie indziej). To najważniejsza przestrzeń twojego życia. Daje ci ukojenie i schronienie przed brutalnym światem. Zapewnia namacalne pocieszenie w postaci przytulnej sofy i ciepłego łóżka. Ale też dostarcza pociechy innego rodzaju, w energii, którą emanuje. Z tym domem będzie łączyło się tyle waszych wspomnień. Tyle pierwszych razów. Jeśli masz dzieci, one będą pamiętały nawet najbłahsze szczegóły – zwłaszcza te nietypowe. Zrobiło mi się smutno, że nowi właściciele naszego dawnego domu nie poświęcali mu należytej troski i uwagi. Wyraźnie nie zdawali sobie sprawy, jak ważną przestrzenią był dla naszej rodziny – jak bogatą miał historię.

Choć nasz stary dom czasy fizycznej świetności miał chyba za sobą, uświadomiłam sobie w pewnej chwili, że przenieśliśmy jego duszę do naszego nowego domu. Kiedy się usamodzielniałam i wyjechałam z naszego miasteczka, gdziekolwiek się udawałam, zabierałam ze sobą wszystkie najlepsze składniki tamtego domowego życia – jego esencję, jego ducha. Bo w końcu to liczy się najbardziej. I choć przez lata mieszkałam w najdziwniejszych miejscach – od ciasnego pokoju w akademiku przez mieszkanie starej arystokracji w Paryżu, aż po nasz obecny domek jednorodzinny w Santa Monica – wszędzie zabierałam z sobą cząstkę duszy tamtego pierwszego domu.

Mam nadzieję, że ta książka zainspiruje cię do tego, żeby żyć pełnią życia także w domu. Zatroszczyć się o to, by każda chwila była wyjątkowa i ważna. Jeśli się wyprowadzisz i wiele lat później miniesz swój stary dom przejazdem, chcę, żeby przywołał ci na myśl dobre wspomnienia – wspomnienia, które sprawiają, że zrobi ci się ciepło wokół serca i które wzbudzą silne pozytywne emocje. Jeśli chodzi o dom, w którym mieszkasz obecnie – życzę ci z całego serca, byś prawdziwie rozkwitała w swoim otoczeniu i żadnego momentu nie traktowała jako czegoś oczywistego. Żebyś była *chic* w domu. A także zachowywała spokój wewnętrzny bez względu na to, co akurat robisz – czy sortujesz pranie, zmywasz naczynia, wybierasz strój na jutro czy uczysz swoje dzieci sprzątać. Mam nadzieję, że postanowisz być szczęśliwa i potrafisz odnaleźć boski pierwiastek w każdym momencie. Jesteś jedyną osobą w pełni kwalifikującą się do tego, by być koneserką własnego życia. Gdy podejmiesz to wyzwanie z lubością, poczuciem humoru i zaciekawieniem, odkryjesz, że twoje życie zmienia się w precudowny sposób. Będiesz nosić ze sobą przez cały dzień tę drogocenną esencję spełnionego domowego życia. Ludzie, z którymi będziesz się spotykać, będą mówić sobie: „Ależ ona jest *chic*. Kim ona jest?”. A ty – już wtajemniczona – tylko zagadkowo się uśmiechniesz.

Podziękowania

Mam wielkie szczęście być otoczona cudownymi, oddanymi ludźmi. Najgłębszą wdzięczność pragnę wyrazić swojej rodzinie i przyjaciołom. Kocham każdego z Was. Dziękuję mojej agentce i drogiej przyjaciółce Erice Silverman, a także wszystkim w Trident Media Group za Waszą nieocenioną pomoc. Mojej cudownej redaktorce i bratniej duszy Trish Todd oraz całej ekipie z wydawnictwa Simon & Schuster za nieustające wsparcie. Virginii Johnson za przepiękne ilustracje. Nicole Pigeault za pomoc w nauce doceniania piękna w życiu. Alanowi Wattowi za to, że był dla mnie bezcennym mentorem. Czytelnikom bloga oraz widzom kanału *The Daily Connoisseur*, którzy nieustannie mnie inspirują. Krajom na całym świecie, które tak mile przyjęły madame Chic. I samej madame Chic za to, że nadal jest dla mnie inspiracją, długo po tym, jak mój pobyt w Paryżu dobiegł końca. A także Benowi, Arabelli i Georginie za to, że są miłością mojego życia.

