

# Jak polubić mycie naczyń?

Ewa Koziół



**SŁOWIAŃSKA ZIELARKA**

**Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w  
DARMOWYM herbarium wejdź na  
[www.slowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać  
swój dostęp i zacząć skutecznie używać  
zioł**

Ostatnio pisałam o tym, że nie potrzebujesz w domu zmywarki, aby mieć czyste naczynia. Podniosło się wiele głosów, że jak to? Bez zmywarki nie da się żyć! A ja Ci udowodnię, że się da, i że mycie naczyń nie musi być takie beznadziejne. Co więcej – może okazać się całkiem fajne, a do tego oszczędne.

## **Dlaczego zmywarka nie sprawdziła się w moim domu?**

- Po pierwsze, zakup średniej jakości zmywarki to koszt ponad 1000 zł.
- Oszczędność czasu niewielka, ponieważ i tak musisz wkładać i wyciągać naczynia, a garnki, które często przypalam, i tak muszę myć ręcznie (a to one są najgorsze podczas mycia). Przemycie talerza czy kubka zajmuje mniej niż 5 sekund.
- Musiałam kupić więcej zastawy, ponieważ zmywarka zwyczajnie nie wyrabiała z myciem; przy piątce domowników ciągle czegoś brakowało, bo nikomu nie

chciało się przepłukać po sobie nawet kubka.

Zacznijmy od tego, że – jak we wszystkim – istotne jest nastawienie. Kiedy myślisz, że znów musisz myć naczynia, a nie cierpisz tego robić, uwierz mi: będzie Ci naprawdę trudno. Nawet wypicie orzeźwiającej wody w upalny dzień okaże się katorgą.

## **Zmiana nastawienia. Odczaruj mycie naczyń.**

Na początek zastanowiłam się, dlaczego mycie naczyń jest potrzebne i czy faktycznie jest zbędną czynnością. Doszłam do wniosku, że jest nam niezbędne do tego, abyśmy mogli jeść, żyć w czystym domu, cieszyć się życiem, zamiast wegetować jak prosięta w chlewiku. Niby banalne, ale czy myślałaś o tym w ten sposób?

## **Zrób coś miłego.**

To kolejna kwestia. Mycie naczyń w moim domu to jedyny czas, kiedy dzieciaki mi nie przeszkadzają. To jedyny czas, kiedy mogę sobie na spokojnie posłuchać ulubionej muzyki i nie tańczyć w kółeczku. To czas, kiedy mogę posłuchać podcastu czy obejrzeć webinar.

Zmiana nastawienia jest kluczowa. Pamiętaj ostatni wpis o pięciominutowce? Warto przygotować się i zastanowić, czego posłuchasz lub co obejrzysz podczas dzisiejszego mycia naczyń

## **Spraw, aby wokół było**

# pięknie.

Warto właśnie przy zlewie postawić wazon z kwiatami lub choćby suszone kwiaty lawendy. Zadbaj o swoje otoczeniu – dzięki temu przestrzeń stanie się dla Ciebie bardziej przyjemna. Warto też mieć najlepsze z możliwych narzędzi do mycia – wiesz, co najlepiej sprawdza się podczas mycia naczyń, dlatego miej je pod ręką.

## Szybkie przygotowanie.

Opróżnij suszarkę na naczynia i sztucce. Miej pod ręką czysty ręcznik do wycierania naczyń. Posortuj naczynia. Największym błędem, jaki możesz popełnić, jest wrzucenie do zlewu wszystkiego na raz.

Zacznij od szklanek (aby nie było smug i aby umyć je we wrzątku), następnie sztucce, kubki, talerze i na końcu garnki. Papierowym ręcznikiem lub szpatułką usuń olej z tłustych patelni. Patelnie myj na samym końcu pod bieżącą wodą.



## **Preparat do mycia.**

Do mycia naczyń używam zwykłego octu z kilkoma kroplami olejku eterycznego (1 szklanka octu i 5 kropli olejku cytrynowego). Jeśli wolisz płyn do naczyń, używaj minimalnej ilości, aby nie było potrzeby przez kilka minut płukać jeden talerz.

## **Namaczanie.**

W fazie przygotowania weź jeden z garnków, napełnij go wrzątkiem i dodaj łyżkę sody oczyszczonej. Następnie włóż do niego wszystkie sztuczki – dzięki temu ich mycie zajmie Ci ułamek sekundy.

# **Staraj się myć na bieżąco.**

Co to oznacza? Jeśli wypiałś wodę z kubka, wystarczy, że przepłuczysz go gorącą wodą. Nie musisz myć płynem do naczyń. Staraj się myć, kiedy widzisz, że coś jest w zlewie – dzięki temu nie zbierze się sterta naczyń.

# **Miej przy sobie stoper.**

Często guzdrzemy się z czynnościami, za którymi nie przepadamy. Stoper to magiczne urządzenie, które zwiększy Twoją wydajność. Twój mózg – wiedząc, że masz do wykorzystania konkretny czas – postara się osiągnąć wyznaczony cel. Dlatego stoper to konieczność w wypadku osób, którym przeciąga się mycie naczyń.

# **Bądź tu i teraz.**

Często tak szybko biegniemy, że tracimy kontakt z prawdziwym życiem. Może warto właśnie podczas mycia naczyń być tu i teraz? Poczuć ciepło wody, teksturę, zapachy (nie zapomnij o olejkach). Mycie naczyń można wykorzystać jak pewną formę medytacji i zwyczajnie poczuć się wdzięczną za to, że dziś w tych garnach i na tych talerzach mogłaś podać posiłek swoim bliskim; przecież nie każdy może się cieszyć takim dostatkiem.

Jak widzisz, mycie naczyń można polubić. Jednak aby to zrobić, trzeba wykonać pierwszy krok i zmienić coś w swoim nastawieniu. Nie przegap kolejnego wpisu, w którym dowiesz się, jak szybko pozbyć się przypalenizny z ganków.



**JUŻ** **SKOŃCZ Z MARNOWANIEM CZASU**  
13.03 **Przestań sprzątać, zacznij żyć**  
**PAMIĘTAJ! Sekret nie jest**  
**ciągle sprzątanie, a strategia.**

POZNAJ MAGIE  
*odgracania*  
i czym jest  
Cudownie Prosty Dom

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim  
©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go  
powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez  
kontaktu z autorem na stronie [www.slowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl)