BYDLENÍ, ZAHRADA 21. 08. 2023

Nový domov vám může vlít energii do žil nebo také přivodit smutnou a nostalgickou náladu. Hledejte pozitiva!

Nový domov může být pro jednoho požehnáním a pro druhého obávanou cestou do neznáma, se kterou se pojí stres či smutné a nostalgické nálady. Ve změně bydliště však můžete hledat mnoho optimistického! Naskýtá se vám totiž příležitost něco tvořit opět k obrazu svému. Pozitivní myšlení přitahuje pozitivní věci, tak se tím zkuste řídit a sledujte doslova „zázraky“!

Máte za sebou anebo před sebou stěhování do nového domova? Potom se můžete cítit poněkud vyčerpaní a možná také trochu pochmurní při vzpomínkách na staré bydlení. Snažte se ale udržet „čistou hlavu“ a dopřejte si na adaptaci dostatek času. A nechtějte být na všechno sami. Přinášíme vám tedy pár rad, jak si v novém místě zvyknout co nejrychleji a nejlépe.

Jak dlouho bude trvat, než si na svůj nový domov zvyknete?

Každý člověk je jiný, a proto nelze paušalizovat dobu, do jaké si na nový domov zvyknete. Někdo se adaptuje třeba už po měsíci a jinému to trvá klidně i půl roku až rok. Tedy, nespěchejte na sebe a rozdýchejte všechno to, co se kolem vás děje. Je možné, že budete první noci v novém domově nervóznější. To však překonáte raz dva, když si začnete tvořit své nové rutiny. Neuzavírejte se v bytě a jděte mezi lidi, poznávejte nové prostředí a vnímejte, co se vám na něm líbí a co méně. Tím svou adaptaci zlepšíte a také uspíšíte.

Co když na mě v novém domově padne deprese?

Mnoho lidí se obává stěhování na jiné místo – obzvlášť, pokud mají v tom stávajícím nějaké negativní zážitky (např. se sousedy). Mohou si pokládat celou řadu otázek, na které neznají odpovědi, a to je zcela logicky znejišťuje. *„Budou mí noví sousedé lepší než ti předešlí?“*, *„Dosáhnu konečně klidného bydlení?“*, *„Bude mi nové prostředí vyhovovat?“* – možná se v těchto myšlenkách nyní vidíte. **Nemalujte ovšem čerta na zeď a snažte se vidět to dobré.** Jedině tak lze předejít pochmurným náladám či dokonce depresím v novém bydlení. Nechte zkrátka věci plynout a buďte otevření k tomu, co se děje. Také si třeba vytvořte novou síť přátel a známých ve svém okolí. Zapátrat lze na sociálních sítích po různých sousedských skupinách, díky kterým se nemusíte cítit tak sami v neznámém prostoru. Dejte si však pozor na podezřelé osoby a s cizími lidmi nechoďte do odlehlých míst. Zůstaňte opatrní, než se vzájemně poznáte.

Nový domov vám poskytne nové příležitosti a známosti, na svou minulost však nezanevřete úplně

S adaptací na nové bydlení vám může pomoct i fakt, že se zcela neostřihnete od své minulosti. Nové místo působení vás k tomu může totiž dost svádět. **Pro psychickou pohodu je ale naopak žádoucí, abyste se stále scházeli se svými starými přáteli z bývalého místa bydlení a neuzavírali jste se ve své bublině.** Přestěhováním sice tvoříte něco nového a neotřelého, ovšem i minulost je vaší neoddělitelnou součástí. Jinak to bude samozřejmě tehdy, pokud máte na staré místo špatné vzpomínky a nic v něm už pro vás není. Pak je skutečně důležité jít dál a neohlížet se.

Jak si vytvořit pohodový nový domov

Na závěr pro vás máme několik praktických tipů, jak si ze svého nového domova utvoříte příjemné místo pro odpočinek i šťastný život:

- **Zkuste se po přestěhování chvíli soustředit jen na sebe.** Nepobíhejte chaoticky po novém domově a věnujte se primárně vybalování svých osobních věcí a oblečení. Na vhodné místo položte/pověste rodinnou nebo svatební fotografii, vyskládejte si trička do skříně nebo zorganizujte svou oblíbenou kosmetiku v koupelně. Uvidíte, že se díky tomu začnete brzy cítit šťastně a jako doma.
- **V novém domově se snažte vytvořit podobné stereotypy jako v tom bývalém.** Ideálně k tomu použijte stejné vybavení/pokud jste si ho mohli odstěhovat. Je dobré si například určit stejné místo spánku v manželské posteli anebo podobné umístění jídelního stolu, na které jste byli předtím zvyklí. Zkuste si vytvořit vám známé prostředí, abyste se cítili uvolněně. Je jasné, že to nebude do puntíku stejné, ale i drobnosti dokážou pomoct se zvykáním si.
- **Udělejte si čas na odpočinek.** S novým domovem se pojí mnoho emocí, a hlavně mu pak

předchází náročný proces stěhování. Proto se nepřetěžujte a udělejte si relaxační chvilku. S partnerem (nebo i sami) si třeba můžete uvařit v nové kuchyni jednoduché chutné jídlo a u toho popíjet oblíbené víno. Zkuste tedy odolat objednávání jídla hned první dny v novém bydlišti, a naopak vykouzlete ducha domova uvařením známé dobroty.
- **S novými sousedy se pokuste seznámit co nejdříve.** Rovněž dobré sousedské vztahy tvoří spokojené bydlení. Proto jakmile se nastěhujete do nového domova, ideálně druhý nebo třetí den zaklepejte na sousedské dveře a slušně se představte. Navrhování tykání hned v úvodu není vhodné. Dejte si čas, abyste se vzájemně poznali. Seznámit se však můžete i tak, že se potkáte na chodbě/venku před domem a představíte se.

Autor článku: Iveta Reinisch