

Poletje

Tvoj vodnik za počasnejše in
preprostejše življenje skozi
poletne dni

“Pravi način življenja je
v tem, da uživamo v
vsakem trenutku — saj
se prava lepota življenja
skriva v preprostih,
vsakdanjih stvareh
okoli nas.”

— *Laura Ingalls Wilder*



Pozdravljeni,
sem Tjaša

in pišem o življenju – o tem, kako živeti bolj zavestno ter kako svoj čas in energijo nameniti pomembnim stvarem.

Veliko tega, kar delim, nastaja sproti: iz stvari, ki se jih učim vsak dan, in iz misli, ki jih zapisujem v svoj dnevnik. Blizu so mi minimalizem, preprosto življenje in življenje z odprtim, celim srcem.

Moja želja je navdihniti ljudi, da se za trenutek ustavijo in premislijo, kako preživljajo svoje dneve. Da počasi opustijo nepotrebno potrošnjo, navlako v domu in v svojem življenju ter naredijo več prostora za tisto, kar resnično šteje.

Upam, da vam bo ta vodnik navdih, da boste v tem poletju uživali v preprostih stvareh.

Tjaša

*Vse citate sem iz angleškega izvirnika prevedla sama.



Vsebina

Ustvarjanje z rokami

Ustvarjanje z rokami: majhne stvari, velik pomen

Univerzalno čistilo s sivko

Kimono za na plažo

Energijske kroglice

Najhitreje narejena domača marmelada



Ustvarjanje z rokami

**“Zaplešimo na soncu,
z divjim cvetjem v laseh ...”**

– Susan Polis Schutz

Ustvarjanje z rokami: majhne stvari, velik pomen

V času, ko lahko skoraj vse kupimo v nekaj klikih ali skočimo v trgovino po hitro rešitev, pogosto pozabimo na **vrednost ustvarjanja z lastnimi rokami**. Pa vendar je prav občutek, ko nekaj izdelamo sami, zelo poseben.

Ustvarjanje z rokami nas upočasni in poveže s procesom. **Nauči nas potrpežljivosti, ustvarjalnosti in reševanja problemov.** Namesto da ob prvi težavi ali potrebi takoj posežemo po denarnici, lahko pogosto odkrijemo, da imamo doma že vse, kar potrebujemo za novo rešitev.

Ko nekaj ustvarimo sami, izdelek dobi drugačno vrednost. Ni le predmet – je **rezultat našega časa, ideje in truda**. Takšne stvari pogosto bolj cenimo, jih dlje uporabljamo in z njimi ustvarimo tudi zgodbo.

Poleg osebnega zadovoljstva je tak pristop pogosto tudi bolj trajnosten. Manj nepotrebnih nakupov pomeni manj odpadkov in bolj premišljeno potrošnjo.

Včasih ni treba takoj v trgovino – **dovolj je malo domišljije, nekaj časa in pripravljenost poskusiti.**



Morda popolnost ni vedno cilj. Včasih je največja vrednost prav v tem, da lahko rečemo: **“To sem ustvarila sama.”**

Za mamice so enostavni DIY (“naredi sam”) projekti lahko majhen **pobeg od vsakodnevnega ritma** ter obenem način, kako ustvariti lepe trenutke zase ali z otrokom.

Preprosti ročni projekti, ki jih najdeš na naslednjih straneh ne zahtevajo veliko časa ali posebnega znanja. Prav v tem je njihova prednost – **omogočajo ustvarjanje brez pritiska in velikih stroškov.**

Poleg občutka zadovoljstva ob končanem izdelku ima ustvarjanje z rokami tudi pozitiven vpliv na dobro počutje. Pomaga zmanjševati stres, spodbuja osredotočenost in vrača občutek dosežka v obdobju, ko je veliko energije usmerjene v skrb za otroka.

Včasih je dovolj že nekaj minut ustvarjanja, da si vzamemo trenutek zase – in iz preprostih materialov nastane nekaj, kar **nosi osebno zgodbo in toplino doma.**



Univerzalno
čistilo s
sivko

Že nekaj let v mojem domu skoraj ne najdeš kupljenih čistil. Kadar koli je mogoče, jih raje izdelam sama – preprosto, naravno in po svojih željah. Med mojimi najljubšimi je zagotovo **domače univerzalno čistilo**, ki ga vedno znova prilagodiš letnemu času, razpoloženju ali sestavinam, ki jih imaš pri roki.

Za poletne mesece sem izbrala sivko – ne le zaradi njenega prijetnega, pomirjujočega vonja, ampak tudi zaradi številnih koristnih lastnosti.

V kombinaciji s kisom, ki je že dolgo preverjena klasika za naravno gospodinjsko čiščenje, nastane učinkovito čistilo za večino trdih površin v domu (izjema sta marmor in granit). Naravna kislina v kisu pomaga **odstranjevati bakterije in deluje kot blago razkužilo**, sivka pa poskrbi za svežino in pomaga nevtralizirati značilen vonj kisa.





✓ Kaj potrebuješ?

- 1/4 skodelice posušene sivke,
- 1 skodelica alkoholnega kisa,
- 1 skodelica destilirane vode,
- eterično olje limone (po želji),
- večji stekleni kozarec s pokrovom (npr. kozarec za vlaganje),
- plastenka ali steklenica z razpršilom,
- lijak,
- cedilo.

✓ Navodila za izdelavo

- Posušeno sivko **stresi v večji stekleni kozarec, dodaj kis** in premešaj.
- **Pokrov tesno zapri**, da "zapečatiš" kozarec. Pusti na hladnem in temnem prostoru nekaj dni (za najboljše rezultate vsaj 7 dni).
- Pred uporabo **mešanico precedi**. Pri tem priporočam, da uporabiš najprej cedilo, nato pa še gosto tkanino.
- S pomočjo lijaka **napolni steklenico s kisom in destilirano vodo** v razmerju ena proti ena.
- Po želji **dodaj 15 do 20 kapljic eteričnega olja** limone. Pred uporabo **steklenico pretresi**, nato poškropi in obriši. Trdovratnejšo umazanijo poškropi in pusti sedeti 5–10 minut, preden obrišeš.
- Čistila **ne shranjuj na neposredni sončni svetlobi**.

Kimono za na plažo



Poletni DIY projekt, ki ga lahko ustvariš v manj kot pol ure

Iščeš lahkoten, eleganten kos za čez kopalke, ki bo videti odlično na plaži in obenem nekaj posebnega?

Dobra novica: če imaš doma večjo pravokotno ruto in osnovno znanje šivanja, si lahko svoj kimono za na plažo izdelаш kar sama — hitro, preprosto in brez zapletenih krojev.

Ta mini DIY projekt ti bo v manj kot pol ure pričaral unikaten poletni dodatek, ki združuje udobje, stil in ustvarjalnost.



✓ Kaj potrebuješ?

- Ruta[⌘]
- Škarje
- Šivalni stroj oziroma šivalni pribor (šivanka in sukanec)

[⌘] Namesto rute lahko seveda uporabiš tudi večji kos blaga. Najboljša je pravokotna oblika. Za primerjavo, moja ruta je imela mere približno 1 x 1,9 metra.



✓ Navodila za izdelavo:

1. Prepogni ruto

Ruto najprej prepogni horizontalno, nato pa še vertikalno, da dobiš manjši prepognjen pravokotnik.

2. Ustvari odprtino za vrat

Na navpično prepognjenem delu previdno z ostrimi škarjami zareži tkanino.

Pomembno: prereži samo eno zunanjo plast blaga, saj bo to odprtina za vrat in sprednji del kimona.

3. Razpri blago

Ko ruto razpreš, naj bo prerezan del na sprednji sredini. Že zdaj boš lahko videla osnovno obliko svojega prihodnjega kimona.

4. Zašij stranice za odprtine rok

Da oblikuješ rokavne odprtine, od vrha prepognjene rute odmeri približno 25 cm in mesto označi z buciko. To bo začetek šiva.

Nato od označenega mesta navzdol zašij rob – lahko s šivalnim strojem ali ročno. Enako ponovi še na drugi strani.

5. Obrobi vratni izrez

Za lepši zaključek zašij še rob odprtine za vrat in sprednji del. Sama sem rob dvakrat prepognila navznoter, da sem ustvarila nežen in čist zaključek.

In voilà – tvoj kimono je pripravljen!

A close-up photograph of three energy balls (kroglice) resting on a white paper napkin. The balls are round and densely packed with ingredients including oats, dark chocolate chips, and red pomegranate seeds. To the left, a portion of a grey mug with a teal rim is visible, containing a frothy orange-colored beverage. The text 'Energyjske kroglice' is written in a white, cursive script across the middle of the image. The background is a solid light orange color.

*Energyjske
kroglice*

Včasih so najboljše sladke dobrote prav tiste najpreprostejše. **Brez peke, brez zapletenih postopkov in pripravljene v le nekaj minutah** – popolna rešitev za trenutke, ko si zaželim nekaj sladkega, a hkrati hranljivega.

Te majhne sladke grižljaje odlikujejo **preproste sestavine**, ki jih pogosto že imamo doma, zato so idealna izbira za hiter prigrizek med dnevom, malico na poti ali prijetno sladico ob skodelici kave ali čaja.





✓ Sestavine

- 1 in 1/4 skodelice ovsenih kosmičev,
- 3 žlice chia semen ali lanenih semen,
- 1/2 skodelice arašidovega ali mandljevega masla*,
- 1/3 skodelice sladila po izbiri (med ali javorjev sirup),
- ščepec soli
- 1/2 skodelice čokoladnih koščkov

*Za alergije na oreščke: namesto mandljevega ali arašidovega masla poskusite z maslom iz sončničnih semen.

✓ Navodila za izdelavo

- Vse sestavine zmešaj v večji posodi za mešanje.
- Če se ti zdi mešanica premokra, dodaj še malo ovsenih kosmičev, če je presuha, dodaj še malo masla.
- Moralo bi spominjati na nekoliko lepljivo testo, ki se ob rahlem stiskanju drži skupaj.
- Posodo postavi v hladilnik za 30 minut, da se mešanica strdi. Tako boš kroglice kasneje lažje oblikovala.
- Vzemi skledo iz hladilnika in testo razdeli na kroglice zelene velikosti.

Pa dober tek!



*Najhitreje
narejena
domača
marmelada*

Chia marmelada je hitra, preprosta in bolj zdrava alternativa klasični marmeladi.

Pripravljena je iz sadja in hranljivih chia semen, ki poskrbijo za naravno gostoto brez velike količine sladkorja ali dodatnih zgoščevalcev.

V le 15 minutah lahko ustvariš okusno domačo marmelado – tokrat z jagodami, a uporabiš lahko katerokoli sveže sezonsko ali zamrznjeno sadje (v tem primeru ga najprej odmrzni in precedi odvečno tekočino).

Še najboljše? Priprava je neverjetno enostavna, rezultat pa poln svežega sadnega okusa.



✓ **Sestavine**

- 1 skodelica očiščenih jagod, zamrznjenih ali svežih
- 1 žlica chia semen
- kokosov sladkor, javorjev sirup ali med (po okusu)

✓ **Navodila za izdelavo**

- Sadje pretlači z vilico ali za bolj gladko konsistenco uporabi ročni mešalnik oziroma blender.
- Dodaj žlico chia semen in po potrebi sladilo, ter dobro premešaj.

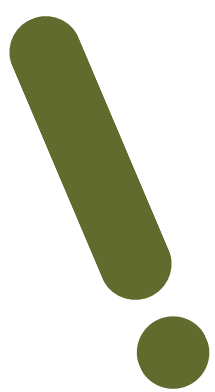
- Mešanico prestavi v steklen kozarec s pokrovom.
- Kozarec postavi v hladilnik in pusti čez noč, da se marmelada zgosti.
- Marmelada bo zdržala do enega tedna.



Naslednjič:

Čas zase

Skrb zase - najlepše darilo, ki ga lahko daš sebi in drugim
Prostor za tvoje misli



Za zaključek naj ta vodnik ostane povabilo k bolj preprostemu in premišljenemu življenju. Predstavljene misli so le delček mojih zapisov in razmišljanj. Če so te nagovorile, navdihnile ali v tebi vzbudile radovednost, te vabim, da več o minimalizmu in preprostem življenju odkriješ na mojem blogu.



SIMPLITJASA