

ZAŘIĎTE SI VLASTNÍ POKOJ NEBO RELAXAČNÍ KOUTEK

checklist

v 10 jednoduchých krocích!

1. Sepište si všechny činnosti, ke kterým byste si přála svůj vlastní osobní koutek využívat.

Tip: čtecí koutek, nerušený prostor na jógu nebo meditaci, pracovní stůl pro ruční práce, křesílko nebo gauč na lenošení, malá kreativní dílna, domácí tělocvična, pracovna, kosmetický stolek, šatna atp.

2. Pokud je váš seznam delší, zapřemýšlejte nad tím, které činnosti by se daly spojit.

Tip: Díky dobrému plánování a chytrému využití prostoru je možné i ve velmi malé místnosti nebo koutku vytvořit celou řadu plnohodnotných zón. Hodit se bude víceúčelový nábytek, modulární sestava nebo dobře navržený a detailně promyšlený nábytek na míru.

3. Zvolte si vhodný prostor.

Tip: Pokud zrovna nemáte k dispozici ideální prostor a nevíte si rady s tím, jak přeorganizovat současné vybavení tak, aby se vše vešlo a zbylo místo jen pro vás, domluvte si bezplatnou [konzultaci](#).

4. Důkladně promyslete dispozici. Zakreslete si všechny možné varianty rozložení nábytku nebo dělící stěny.

5. Inspirujte se.

Tip: Dejte si na čas a vyhledejte si na internetu, v knížkách nebo časopisech co nejvíce inspirativních obrázků. Možná objevíte nové kreativní řešení, nebo nápad na zajímavou dekoraci.

6. Sestavte si barevnou paletu s přihlédnutím k velikosti prostoru, jeho účelu a psychologii barev.

7. Nezapomeňte naplánovat vhodné osvětlení.

Tip: Zajistěte dostatek denního světla a naplánujte vhodné umělé osvětlení. Nezapomeňte přitom na žádný ze tří typů umělého světla: orientační, pracovní/bodové a rozptýlené světlo.

8. Věnujte pozornost ergonomii. Vyberte nábytek, který bude podporovat přirozené držení těla.

9. Zaměřte se na akustickou pohodu, vhodné zastínění a kvalitu vzduchu.

Tip: Ujistěte se, že ve zvoleném prostoru není příliš mnoho rovných hladkých povrchů, které by způsobovaly nepříjemnou ostrou ozvěnu. Případně prostor doplňte textiliemi, závěsnými dekoracemi nebo živými rostlinami.

10. Vyberte originální doplňky, které vám zpříjemní odpočinek.