

LifeReset je originálny autorský projekt mladej rodiny, ktorá sa rozhodla reštartovať svoj život plný zhonu a stresu. Žiadalo si to podstúpiť veľké zmeny a odvážne kroky. Tým prvým bol odchod na opačný koniec sveta – na Nový Zéland.



LifeReset I

Život treba žiť teraz



Padli sme do kolotoča účtov, spokojných klientov, stresu... do života, ktorý človeka časom uštvie. A niekde uprostred toho všetkého sa čoraz hlučnejšie ozýval výkrik po veľkej zmene. A tak sme odišli na tri mesiace na opačný koniec sveta, aby sme načerpali nový dych a našli pravý zmysel života.



Náš životný štýl bol taký, aký žije možno väčšina mladých rodín. Muž od rána do večera v práci. Žena vyčerpaná s deťmi doma. Deti hystericky plačúce každé ráno pri odchode otca. Minimálny spoločný čas cez víkend a maximálne plná poštová schránka účtov. Dostali sme sa do stavu burn out, čo v preklade znamená vyhorenie, absolútne vyčerpanie z práce, zo života, z okolia... Aby sme to zastavili, vydali sme sa na ďalekú cestu na Nový Zéland. Nie preto, aby sme tam „utiekli“ žiť alebo aby sme opäť zarábali peniaze. Šli sme tam dobrovoľníčiť. S dvoj- a trojročným synom sme pomáhali ekofarmárom s ich hospodárstvami len za nocľah a stravu. Robiť manuálnu prácu s veselými ľuďmi na čerstvom vzduchu bolo pre nás obrovskou zmenou. Začali sme opäť skutočne žiť! Za tri mesiace sme navštívili sedem ekofariem a naučili sa veľa o pestovaní. Bývali sme v rodinách, v luxusnom dome, v škole aj v chatkách bez vody a elektriny. Spoznali sme desiatky inšpiratívnych farmárov a dobrovoľníkov. No hlavne sme si užívali spoločný čas s rodinou. A ten sa nedá zaplatiť peniazmi.



NA NOVOM ZÉLANDE sme sa dostali k praktickej permakultúre. V rôznej miere ju aplikovali na každej farme. A na vlastnej koži sme zažili, čo to vlastne je. Opísala by som to ako premyslený a maximálne efektívny systém pestovania, chovania zvierat aj bývania. Veľa práce za nás urobí príroda, len jej treba nechať priestor a všetko do detailu premyslieť. Je to jednoducho uvedomelé plánovanie života tak, aby sme vytvorili symbiózne spolužitie všetkého živého aj neživého na svojom pozemku, vo svojom okolí a celkovo v živote. Napríklad pestovanie rastlín, ktoré sa navzájom dopĺňajú a podporujú, alebo prepojenie zvierat so záhradou. Skeník susediaci



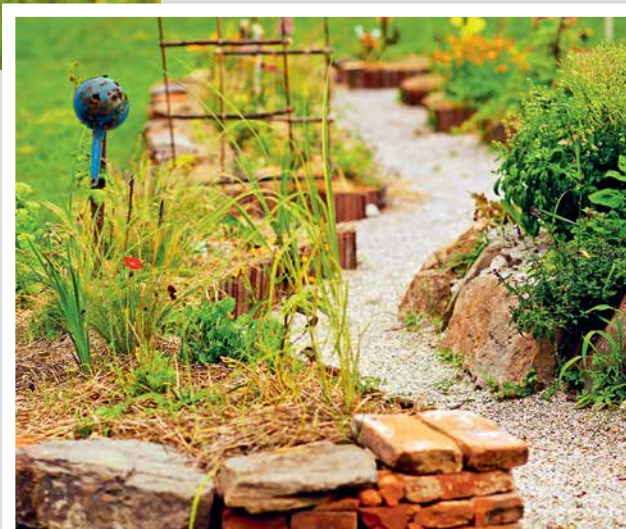


Zuzka (28), Janči (31), Jakubko (3) a Maroško (2) Matúšovci tvoria rodinu, ktorá sa rozhodla pre radikálne životné zmeny. Odchodom na opačný koniec sveta ukončili život plný zhonu. Po návrate pokračovali v reštartovaní svojho života. Začali si budovať nový, zdravší a pohodovjší domov v súlade s prírodou – permakultúrnú záhradu a slamený dom. www.lifereset.sk

jednou stenou s kurníkom nám rýchlo a jednoducho umožní vyhodit' zelené zvyšky sliepkam. Rovnako efektívne vieme použiť slepačí trus ako biohnojivo v skleníku. Navyše, skleník aj kurník sa navzájom ohrievajú. Šetríme tak časom, energiou aj peniazmi. Samozrejme, že za tri mesiace sa z nás nestali špecialisti na ekofarmárčenie, preto sme po návrate domov vhupli do zelenej reality spolu s odborníkmi a začali budovať svoj nový, zdravý domov.

NAČERPALI SME SILY a začali od znova. Aby sme sa opäť nedostali do zajatia bláznivého kolotoča, po návrate na Slovensko sme podstúpili radikálne zmeny – predali sme krásny dom, aby sme vyplatili veľkú časť hypotéky. Kúpili sme starý ovocný sad pod Malými Karpatmi, kde už postupne budujeme nový domov. Presťahovali sme sa do dočasného podnájmu a začali sme si plniť sny. Tým, že sme sa čiastočne zbavili splátok hypotéky a chceme si postaviť nízkoenergetický slamený dom, vyriešili sme hlavnú otázku – otázku času. Menej účtov, menej času v práci a viac s rodinou. Už sa nestresujeme, že nemáme čas a on sa skutočne vytvoril – nielen v našich myšliach, ale aj v reálnom živote. Keď zmizol stres, v našich dušiach zavládol pokoj. Rozhodli sme sa zmeniť aj svoju stravu, lebo to, čo jeme, výrazne ovplyvňuje, ako myslíme. To najzdravšie jedlo je z vlastných potravín. A to je druhý rozmer, pre ktorý sme sa pustili do pestovania.

CHCEME ŽIŤ, nie prežívať naháňaním sa za niečím, čo možno až tak bytostne nepotrebujeme. Čo však veľmi potrebujeme, je zdravie, chutné potraviny, pohyb na čerstvom vzduchu, zdravý prístup k životu a rodine. Priestor, v ktorom trávime väčšinu dňa, by mal byť takisto zdravý. Vybrali sme si slamený dom z prírodných materiálov bez alergénov a prchavých látok. Vybrali sme si permakultúrnú záhradu, ktorej úlohou nie je uštváť človeka prácnosťou, ale skôr ho tešiť. Nevedeli sme však, z ktorého konca začať, preto sme oslovili diplomovanú permakultúrnú dizajnérku Patríciiu Černákovú. S jej pomocou sme sa pustili do navrhovania dizajnu nášho sadu. Pozemok sme mali pozorovať za času aj nečasu v pršiplášťoch, aby sme vedeli odhadnúť, ako sa správa. Po troch týždňoch sme si na šesť hodín sadli a nadizajnovali celý náš sad. Všetko si našlo svoje optimálne miesto, všetko sadlo ako povestný „zadok na šerbel“. Zeleninové vyvýšené záhony v najslnečnejšej časti sadu, dom v úzadí, malý lesík, zvieratá v blízkosti záhrady aj prístupová cesta k domu. Všetko tak, aby nám to ušetrilo čas, energiu i peniaze. Vďaka tomuto dizajnu sme sa smelo pustili do prvých prác na pozemku. Začali sme vysádzaním. Aj keď náš dom ešte nestojí, permakultúrna záhrada nás už živí. O tom však nabudúce. ☺



Výsledok prvých prác v sade



Dizajnérka Patrícia, záhradníčky Monika a Lucia, ja, môj manžel Janči a architekt Stano Vanek sme niekoľko hodín sedeli za týmto stolom a hľadali správne miesto na všetko, čo v sade raz bude.

Projekt LifeReset podporil WCUT, dodávateľ dreva na skelet nášho slameného domu, www.wcut.sk; a Centrum rekuperácie, www.centrum-rekuperacie.sk.