Zbaľ sa do príručnej batožiny bez stresu

Praktický sprievodca minimalistickým balením aj na 7–14 dní

Tipy, ktoré fungujú v realite.
Nie v ideálnych podmienkach.

Pre koho je tento eBook

Ak cestuješ:

- len s príručnou batožinou
- low-cost leteckými spoločnosťami
- často a nechceš riešiť stres na letisku

si tu správne.

Čo v tomto eBooku nájdeš

V tomto eBooku ti ukážem:

- ako sa zbaliť prakticky, nie „pre istotu“
- ako ušetriť miesto aj nervy
- ako prejsť letiskovou kontrolou bez paniky
- čo si **už dnes nebalím** – a prečo

Bez teórie.
Bez zbytočností.
Z reálneho cestovania.

Prečo mi môžeš veriť

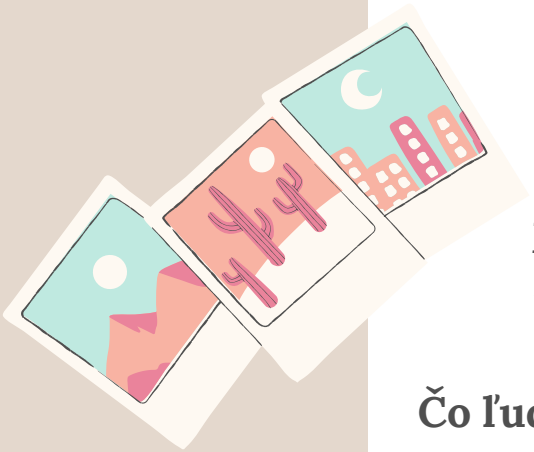
Cestujem často.
A zbalila som sa už **zle aj dobre**.
Prešla som si:

- preplnenými kuframi
- vyhadzovaním kozmetiky na letisku
- stresom tesne pred boardingom

Tento eBook vznikol preto, aby si si tým nemusela prejsť ty.

Poďme na to krok za krokom.
Bez chaosu. Bez stresu. Naľahko.

TIP Doklady:
Z bezpečnostného hľadiska je dobré mať pri sebe kópiu pasu, vodičského či občianskeho preukazu. Odfoť si ho do mobilu či na fotoaparát a pošli si ho na email. Dôvod? V prípade, že o doklady počas tvojho výletu či dovolenky prídeš, budeš mať ľahšiu cestu pri vybavovaní nových či dočasných.



Počasie

Bez znalosti počasia balíš naslepo. A to je najrýchlejšia cesta k preplnenému kufru.

Čo ľudia robia zle

- Pozrú si počasie len orientačne („nejako bude“)
- Sledujú len dennú teplotu, nie rozdiel deň / noc
- Zabalia sa podľa fotiek z Instagramu, nie reality
- Rátajú s jedným typom počasia

Čo robím ja

- Pozerám si predpoveď **7–10 dní dopredu**
- Sledujem:
  - denné a nočné teploty
  - vietor
  - zrážky
- Balím sa tak, aby sa dali veci **vrstviť**
- Volím univerzálne kúsky, ktoré viem kombinovať

Môj no-stress trik z letiska

Ak si nie som istá počasím, vždy balím radšej **na chladnejší variant.**
Mikinu, šatku alebo ľahkú bundu si oblečiem na seba – nezaberú miesto v kufri a na letisku ich oceníš tak či tak.

TIP Nabíjačka:
Ak by sa ti náhodou stalo, že si zabudneš adaptér na nabíjanie telefónu, skús sa pozrieť či TV na (hotelovej) izbe nemá USB výstup. Odtiaľ by sa mohol dať tvoj telefón pohodlne nabiť.

Počasie sa môže zmeniť. Ale stres zle zbaleného kufra zostáva. Preto je lepšie:

- jeden sveter navyše
- než päť kúskov, ktoré neoblečieš ani raz

www.lenkasays.com [2]

Zoznam

Ak nemáš zoznam, balíš sa podľa pocitu. A ten klame.

Čo ľudia robia zle

- Začnú baliť večer pred odchodom
- Spoliehajú sa na pamäť
- Berú veci „pre istotu“
- Zistia na mieste, že majú 10 tričiek a žiadne nohavice

Čo robím ja

- Zoznam si píšem **postupne**, nie naraz
- Začínam ho tvoriť **niekoľko dní vopred**
- Priebežne ho dopĺňam podľa toho, čo mi napadne
- Každú položku si viem obhájiť jednou vetou

Môj no-stress trik z letiska

Keď mám všetko zo zoznamu pripravené,
pred zatvorením kufra **vyhodím tri náhodné veci**.
Ak ich na ceste oľutujem, niečo som sa naučila.
Väčšinou mi však vôbec nechýbajú.

Zoznam nie je obmedzenie. Zoznam je **filter**.
Pomáha ti:

- zbaliť sa menej
- rýchlejšie
- a bez pochybností

Praktický tip

Na konci tohto eBooku nájdeš **hotový checklist**,
ktorý si môžeš:

- vytlačiť
- uložiť do mobilu
- alebo použiť ako základ vlastného zoznamu

Kufor

Nie je dôležité, čo všetko si zoberieš. Ale do čoho to balíš.

Čo ľudia robia zle

- Kúpia si kufor „tak akurát“, bez overenia rozmerov
- Rátajú s tým, že aerolinka bude benevolentná
- Preplnia kufor ešte predtým, než ho vôbec zatvoria
- Zabudnú, že aj kabelka má svoju váhu

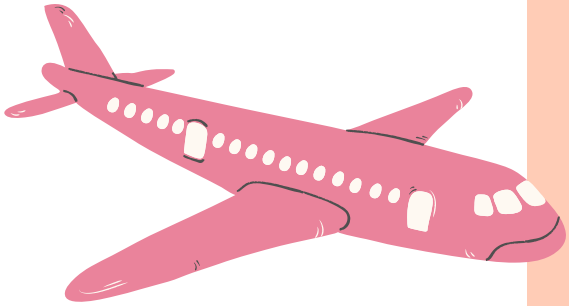
Čo robím ja

- Pred každým letom si **kontrolujem povolené rozmery**
- Viem presne, či letím:
  - s príručným kufrom
  - s batohom
  - alebo s kombináciou oboch
- Kufor beriem ako **limit**, nie výzvu
- Najťažšie veci mám vždy pri kolieskach alebo na chrbte

Môj no-stress trik z letiska

Raz som musela **2 hodiny pred odletom prebaľovať kufor do batohu.** Odvtedy platí 1 pravidlo: ak si nie som istá rozmermi, beriem menšiu batožinu. Stres je drahší než nový outfit.

Príručná batožina má limit na rozmery a váhu a nulovú toleranciu k „veď to nejako prejde“,



Praktický tip

Ak cestuješ s kufrom aj batohom:

- ťažšie veci daj do batohu
- ľahké, ale objemné do kufra
- batoh nikdy nepreplňuj – kontrolujú ho častejšie

Kozmetika

Na dovolenke nepotrebuješ celú kúpeľňu. Potrebuješ pokoj na letisku.

Čo ľudia robia zle

- Berú si „len trošku z každého“
- Nevedia, čo sa ešte považuje za tekutinu
- Rátajú s tým, že kontrola prižmúri oko
- Majú tekutiny rozhádzané po kufri

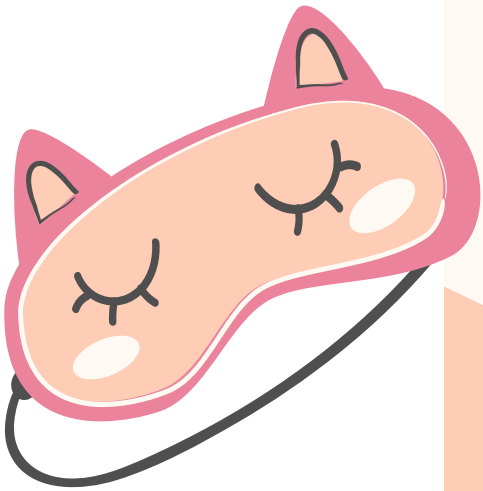
TIP Testery: Daj ich pokojne do kozmetickej tašky do kufra. Ešte sa mi nestalo, že ich niekto považoval za tekutiny a prehľadával mi kvôli nim batožinu.

Čo robím ja

- Každý typ produktu mám maximálne jeden
- Tekutiny striktne držím v limite 1 liter
- Využívam tuhé alternatívy vždy, keď sa dá

Môj no-stress trik z letiska

Všetky tekutiny mám v priehľadnom uzatvárateľnom sáčku a ten dávam vždy do kabelky alebo batohu. Pri kontrole ho len vytiahnem. Bez vysvetľovania. Bez zdržania.



Čo sa (ne)počíta ako tekutina

- Krémy, gély, tekutý make-up → áno
- Zubná pasta → áno
- Paštéty → väčšinou áno
- Tuhé mydlá, šampóny, dezodoranty → nie

Čo sa mi osvedčilo

- Tuhé mydlo namiesto sprchového gélu
- Tuhý šampón alebo kondicionér
- Tablety na umývanie zubov
- Vlhčené obrúsky ako multifunkčný zázrak

Čím menej tekutín, tým menej otázok na kontrole. A čím menej otázok, tým pokojnejší začiatok dovolenky.

Najčastejšie chyby pri balení do príručnej batožiny

Väčšina stresu pri cestovaní nevzniká na letisku. Vzniká doma. Pri balení.

Nie preto, že by si nevedela cestovať.
Ale preto, že balenie často robíme podľa pocitu, nie podľa reality.

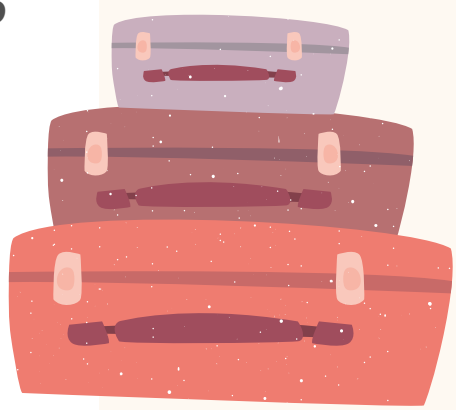
Chyby, ktoré robí väčšina z nás

- ***Balenie „čo ak“*** - veci pre prípad, že sa stane niečo, čo sa väčšinou nestane
- ***Príliš veľa oblečenia*** - viac možností = viac chaosu.
- ***Nekombinovateľné kúsky*** - krásne samostatne. Nepoužiteľné spolu.
- ***Kozmetika na celý rok*** - aj keď ideš len na pár dní.
- ***Nové topánky bez rozchodenia*** - bolestivá chyba, doslova
- ***Ignorovanie nočných teplôt*** - cez deň leto, večer zima. A nič medzi tým.
- ***Ťažké veci v kufri namiesto na sebe*** - kufor ťažký, ty nervózna.
- ***Zoznam len v hlave*** - pamäť je zradná. Papier nie.

Ak sa v niektorej z týchto chýb spoznávaš, je to v poriadku. Tento eBook nevznikol preto, že by som balila dokonale. Vznikol preto, že som si týmito chybami už prešla.

Topánky a oblečenie

Menej vecí znamená viac možností. Ak vieš, čo robíš.



Čo ľudia robia zle

- Berú si príliš veľa topánok
- Balí sa každý outfit zvlášť
- Zabúdajú na vrstvenie
- Najobjemnejšie kúsky dávajú do kufra
- Nechajú sa zlákať „jednorazovými“ kúskami

Čo robím ja

- Beriem si maximálne 2 páry topánok
- Každý kúsok oblečenia viem skombinovať aspoň s 2 ďalšími
- Vrstvím namiesto toho, aby som balila hrubé veci
- Najťažšie a najobjemnejšie kúsky si obliekam na cestu
- Volím neutrálne farby + 1 výrazný prvok

Topánky: menej je viac

- Jedny pohodlné na chodenie
- Jedny podľa charakteru cesty (sandále / nepremokavé / elegantnejšie)
- Ťažšie topánky vždy obuté na sebe
- Ľahšie topánky vypchaté ponožkami alebo drobnosťami

Tip: Ak chceš, aby sa oblečenie nezašpinilo, vlož topánky do látkového vrecka alebo použi hotelové kúpacie čiapky.

Oblečenie: systém namiesto chaosu

- Oblečenie rolujem, neskladám
- Šaty a sukne často nahradia viacero outfitov
- Legíny fungujú:
  - na cestu
  - na spanie
  - na chladnejšie večery
- Šatka alebo sarong má viac funkcií než sa zdá

Môj no-stress trik z balenia

Keď mám kufor hotový, zavriem ho a nechám ho stáť aspoň hodinu. Ak sa mi počas tejto doby po nejakej veci nezacnie, viem, že ju tam naozaj nepotrebujem.

Nepotrebuješ mať so sebou všetko.
Potrebuješ mať dosť.
A pokoj na začiatku dovolenky je ten najlepší luxus.

TIP Staré oblečenie:
Mojím súkromným trikom pri príprave na cesty je zbalenie si starého obnoseného oblečenia, ktorému dám ešte poslednú šancu vidieť svet. Tričká, spodná bielizeň či uteráky. Uvedomila som si však akú ekologickú záťaž spôsobuje jeho vyhadzovanie, a preto ho po poslednom použití ešte operiem a darujem na miestnu charitu, alebo na domáce práce. Vyhodené veci tak urobia miesto suvenírom či darčekom.

TIP Manikúra:
Všetky ostré predmety ti budú vyhodené, preto pozor na nožničky, pilníky, rôzne špachtličky atď. Vec sa má tak, že pokiaľ čepeľ nožničiek nie je dlhšia ako 6 cm, nevyhodia ti ich. Pinzety sa neboj a pokiaľ máš
pochybnosti ohľadne pilníka, zober si radšej plastový.

TIP Fén:
Viem, že sú ženy, ktoré ho potrebujú každý deň. Dokonca sú ochotné používať výhradne len ten svoj a žiadny iný. Tu sa treba zaťať a spoliehať sa na veľmi veľkú šancu, že sa na vašom hoteli či inom ubytovaní určite nejaký ten fén nájdeš. Ak ovšem neideš stanovať.
Zober si šatky, sponky, čelenky, ktoré už tak dlho máš nakúpené, ale vždy ti chýbala odvaha použiť ich.

Zoznam

KOZMETIKA

- [ ] Mydlo (tuhé, malá kocka ako býva v hoteloch)
- [ ] Dezodorant (tuhý)
- [ ] Vlhčené obrúsky (na ruky, tvár, WC či očistenie špiny)
- [ ] Parfum (malá vzorka)
- [ ] Paličky do uší
- [ ] Vatové tampóny
- [ ] Žiletka
- [ ] Papierové vreckovky
- [ ] Tampóny + vložky
- [ ] Čistiaci gél na tvár + tonik (cestovné balenie do 100 ml)
- [ ] Krém na tvár, telo a ruky (cestovné balenie do 100 ml)
- [ ] Šampón + kondicionér (cestovné balenie do 100 ml alebo tuhý variant)
- [ ] Sprchový gél (cestovné balenie do 100 ml alebo tuhý variant)
- [ ] Balzám na vlasy / olej (cestovné balenie do 100 ml)
- [ ] Krém na / po opalovaní (cestovné balenie do 100 ml)
- [ ] Make-up
- [ ] Dentálna niť + zubná kefka
- [ ] Zubná pasta + ústna voda (cestovné balenie do 100 ml alebo v tabletách)
- [ ] Hrebeň + gumičky + sponky
- [ ] Manikúra (ostrá čepeľ nesmie mať viac ako 6 cm)
- [ ] Balzám na pery + rúž
- [ ] Kontaktné šošovky + voda + púzdro + pinzeta + kvapky do očí (cestovné balenie do 100 ml)
- [ ] Lieky (žalúdok, horúčka, bolesť)
- [ ] Náplaste

OBLEČENIE

- [ ] Spodná bielizeň + ponožky (vypchať nimi topánky)
- [ ] Tielka, tričká, košele (rolovať, ušetrí to viac miesta)
- [ ] Sukne, kraťasy, šaty + pančuchy (namiesto niekoľkých kusov nohavíc + rôzne hrúbky pančúch)
- [ ] Nohavice (najhrubšie použiť na cestovanie)
- [ ] Sveter / mikina (pre pokojnejší spánok a voľnejší manévrovací priestor narôzne módne kreácie)
- [ ] Bunda / kabát (univerzálnu - cez deň ľahká, v noci so svetrom / mikinou a na ňu šál)
- [ ] Sarong / šatka / šál (na zakrytie nôh, proti zime, na pláž)
- [ ] Šľapky (do sprchy, do wellnessu, k moru, na verejne WC na pláži, ako papuče)
- [ ] Pyžamo (dá sa použiť aj ako oblečenie na doma)
- [ ] Legíny (dobré na cestovanie, spanie, nezaberú veľa miesta)
- [ ] Plavky 2x (aby ste nebehali v mokrých)
- [ ] Topánky (do dažďa)

OSTATNÉ

- [ ] Doklady / dokumenty: pas/OP, poistenie, vodičský preukaz (odfotiť do mobilu + poslať na email)
- [ ] Okuliare (slnečné, dioptrické)
- [ ] Nabíjačka na mobil / tablet, PowerBank
- [ ] Dáždnik / pršiplášť
- [ ] Cash / kreditné karty
- [ ] Zámok (na kufor či skrinku)
- [ ] Šperky
- [ ] Uterák (cestovný)
- [ ] Taška / ruksak (na pláž, na výlet, na prechádzku) + malá kabelka
- [ ] Čelovka
- [ ] Cestovný vankúšik
- [ ] Pero
- [ ] Bedeker / kniha / časopis
- [ ] Štuple do uší + páska na oči

WWW.LENKASAYS.COM