Obraz zawierający Grafika, Jaskrawoniebieski, fioletowy, niebieskie

Opis wygenerowany automatycznie

INFORMACJA PRASOWA

8.01.2024

**Co mają wspólnego sprzątanie i medytacja? Więcej niż myślisz**

**Przez wiele osób sprzątanie wciąż jest kojarzone z nieprzyjemnym, cotygodniowym obowiązkiem. Jednak jak wskazuje mapa trendów “Przyszłość sprzątania”, przygotowana przez Monikę Borycką (TrendRadar) i markę cleangang, coraz wyraźniejsze są sygnały zmian wskazujące na ewolucję roli utrzymywania porządku w naszym życiu. Dostrzegamy, że czysty dom idzie w parze z dobrym samopoczuciem, a dla niektórych rytuał sprzątania jest okazją do wyciszenia i pełni wręcz formy medytacji.**

## **Czyste mieszkanie i zadowolenie z życia idą w parze** Wzajemna korelacja czystego otoczenia i dobrostanu psychicznego widoczna jest w wielu badań, m. in. ubiegłorocznym, który marka cleangang przeprowadziła na reprezentatywnej grupie Polek i Polaków wraz z SW Reserach. Osoby zadowolne z życia i zdecydowanie zadowolne z życia aż w 72% wskazywały, że miejsce w którym mieszkają jest czyste lub idealnie czyste. Natomiast tylko 43% osób niezadowolnych i bardzo niezadowolnych z życia wskazywały, że żyją w czystym lub idealnie czystym mieszkaniu. Do bałaganu lub lekkiego bałaganu przyznawało się natomiast 6% osób zadowolonych i 13% niezadowolnych z życia.

Dobre samopoczucie było także głównym motywatorem sprzątania, wskazywanym przez 55% respondentów. To ono przewyższało dbałość o zdrowie i higienę (42%), ułatwienie samoorganizacji (41%). Znacznie rzadziej wymieniane były stereotypowe powody, takie jak poczucie obowiązku (24%) i nadchodząca wizyta gości (23%).

Dlaczego chaos i bałagan są zjadaczami energii i zasobów mentalnych? *– Każdy z nas ma ograniczone zasoby poznawcze umożliwiające nam przetwarzanie bodźców, które do nas docierają, takich jak dźwięki, obrazy czy zapachy. Dezorganizacja przestrzeni i bałagan stanowią dość złożony bodziec do analizy, który przetwarzamy w znacznej mierze niezależnie od naszej woli. Przebywanie w nieuporządkowanym miejscu może zatem pochłaniać zasoby, które spokojnie można by przeznaczyć na inne działania, związane z efektywną pracą lub odpoczynkiem* – komentowała wyniki Ewa Jarczewska-Gerc, psycholożka społeczna, trenerka biznesu, specjalistka w obszarze psychologii emocji i motywacji, stresu i zdrowego stylu życia.

Jak wskazywała ekspertka, należy pamiętać o ograniczeniach związanych z wynikami korelacyjnymi. *– Nie możemy jednoznacznie założyć, że to porządek i czystość są bezpośrednią przyczyną dobrego samopoczucie badanych, bo zależność może być odwrotna. Szczęśliwe osoby mogę mieć zwyczajnie więcej energii i pozytywnego nastawienia, niż nieszczęśliwe, i chętniej podejmować czynności porządkowe. Może być także trzeci, nieokreślony w badaniu czynnik odpowiedzialny za uzyskane wyniki. Takim czynnikiem może być cecha sumienności, która pozytywnie wiąże się zarówno z większą wytrwałością w wykonywaniu zadań, wyższym zadowoleniem z życia, jak i zamiłowaniem do czystości i uporządkowania (w różnych sferach). Obserwując jednak zachowania ludzi w ich naturalnych środowiskach życia, trudno oprzeć się wrażeniu, że proces robienia porządków, sprzątania, jest rytuałem, który redukuje stres i obniża napięcie* – przekonywała ekspertka.

**Sprzątanie jako źródło satysfakcji**

Niecały rok po ogłoszeniu wyników wspomnianego badania, marka cleangang opublikowała kolejny dokument. Tym razem patrząc w przyszłość i współpracując z badaczką trendów i założycielką TrendRadar, Moniką Borycką. Wspólnie podjęli próbę zbadania, jak zmiany społeczne i nowości technologiczne wpływają na nasze nawyki w kontekście sprzątania.

Wśród wyróżnionych trendów i mikrotrendów są m.in. refillng środków czystości, decluttering, a także “sprzątanie jako forma medytacji”. I to właśnie ostatnie z wymienionych haseł wydaje się wyjątkowo ciekawe.

Ten mikrotrend, który zyskuje na znaczeniu, związany jest z naszym nadwyrężonym dobrostanem psychicznym, większą dbałością o zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie, które łatwiej utrzymać w uporządkowanej przestrzeni.

Jak zauważa Monika Borycka, badaczka trendów i założycielka TrendRadar, trendy często manifestują nasze wartości, aspiracje i zmiany w oczekiwaniach, dlatego w opowieści o tym, jak zmienia się nasze sprzątanie widoczne są przemiany społeczne. *– Pokazujemy chociażby znaczenie łatwo sprzątalnych wnętrz w kontekście naszego nadszarpniętego dobrostanu psychicznego czy ewolucję ról społecznych, w tym rosnące zaangażowanie mężczyzn w domowe obowiązki* - podkreśla Monika Borycka.

Powiązanie dobrego samopoczucia, rytuałów i sprzątania wcele nie jest jednak nowością. W niektórych kulturach sprzątanie domu jest niezwykle ważną czynnością, czego przykładem jest Japonia. *Oosouji* czyli inaczej “gruntowne oczyszczanie” odbywa się 28 grudnia, tak by nowy rok przywitać w czystym domu. Jednak odchodząc od przesądów, wielu ekspertów uważa sprzątanie domu za terapeutyczne, a jednym z najlepszych sposobów na zarządzanie stresem jest aktywność fizyczna, do której można również zaliczyć prace porządkowe w domu.

Jak uważa psycholog Michael Messina, życie w bałaganie potrafi wywołać niepokój, natomiast przebywanie w uporządkowanej przestrzeni może mieć wpływ na naszą produktywność i zadowolenie. Dlatego jeśli na dworze aura nie sprzyja wysiłkowi na świeżym powietrzu czy nawet przemieszczeniu się na siłownię, warto wstać z kanapy i złapać ściereczkę i mop! Organizowanie przestrzeni i sprzątanie może być równie odstresowujące, a dodatkowo niezwykle satysfakcjonujące, ponieważ daje natychmiastowy wynik. Sztuką w tym wypadku jest umiejętność samodzielnego wyciszenia się oraz skupienia myśli na jednej konkretnej czynności, i tutaj mowa o pewnej formie medytacji.

Jak najlepiej się do niej przygotować? Warto zacząć od prostych czynności takich jak otwarcie okien, aby wpuścić światło słoneczne i świeże powietrze. Do medytacyjnego oczyszczania najlepiej postawić na ekologiczne produkty, które eliminują możliwość wdychania szkodliwych substancji i nie zanieczyszczają środowiska.

**Więcej trendów i mikrotrendów w raporcie**

Oprócz omówionych wyżej zjawisk, na mapie trendów przygotowanej przez cleangang i TrendRadar znajdziemy dziesiątki powiązanych z nimi mikrotrendów, które w kolejnych latach mogą dodatkowo zyskiwać na znaczeniu. Pełen raport z szerszym omówieniem można bezpłatnie pobrać z [biura prasowego cleangang.](https://cleangang.prowly.com/)

**O CLEANGANG:**

Cleangang na polskim rynku działa od jesieni 2022 roku. Ambicją firmy jest stworzenie społeczności, która zmieni postrzeganie sprzątania. W tym celu cleangang stworzył 500 produktów do czyszczenia, prania i zmywania, dzięki którym dbanie o dom staje się łatwiejsze i szybsze, a ich wysoka skuteczność pozwala - w duchu zrównoważonego rozwoju - przedłużyć żywotność ubrań, butów, mebli i urządzeń. Polska jest drugim po Niemczech rynkiem, na którym cleangang rozwija sprzedaż.

**KONTAKT DLA MEDIÓW:**

| **Biuro prasowe:**  [cleangang.prowly.com](https://cleangang.prowly.com/)  **Strona firmowa:**  [www.cleangang.pl](https://www.cleangang.pl/) | Jarosław Krawczyk [jaroslaw.krawczyk@cleangang.com](mailto:jaroslaw.krawczyk@cleangang.com)  tel. 535 240 960 [linkedin.com/in/jarek-krawczyk/](https://www.linkedin.com/in/jarek-krawczyk/)  Martyna Mańkowska  [martyna.m@flywheel.pl](mailto:martyna.m@flywheel.pl)  Tel. 669 291 000 |
| --- | --- |