



# PRZEPIS NA IDEALNE BIURO DOMOWE

Kreatywne Wnętrze by Zuza

# Spis treści

- 1 Praca w domu a czas na relaks
- 2 Podział mieszkania na strefy
- 3 5 kroków do idealnego biura domowego
- 4 Ułatw sobie pracę!
- 5 Kolory, które zmotywują Cię do pracy





# Cześć, jestem Zuza!

Najważniejsze w moim życiu to być Niezależną i Wolną. Od dziecka wiedziałam, że praca dla kogoś nie jest mi pisana. Nie potrafiłam sobie wyobrazić pracy, która wymagałabym ode mnie siedzenia od 8 do 16 przed komputerem i wypełniania czyichś poleceń. Zawsze marzyłam o czymś więcej, chciałam żyć moją pasją i to właśnie robię. Czuję, że jestem tu, gdzie powinnam być :)

Design, sztuka i kreowanie piękna towarzyszą mi każdego dnia. Tym jestem i tym oddycham. Daje z siebie 120% i jestem dumna z każdej swojej realizacji, bo każdą z nich wyrażam siebie.

Kocham swoją pracę najbardziej za te momenty, kiedy widzę emocje jakie pojawiają się na twarzach moich klientów, kiedy widzą po raz pierwszy moją wizję ich wnętrza. Te uśmiechy mówiące mi, że tak właśnie wyobrażali sobie swój Dom.

odwiedź  
MNIĘ



**Mam Kreatywne Wnętrze.**  
**Jeśli chcesz je poznać, zapraszam do współpracy :)**



## Praca w domu a czas na relaks

Coraz więcej osób decyduje się na pracę z domu. Niezależnie czy jest to freelancing czy praca zdalna, zaaranżowanie "domowego biura" staje się niezbędnym rozwiązaniem. Największym wyzwaniem staje się oddzielenie strefy zawodowej od prywatnej. Trudność polega na tym, że oba wymiary naszego życia realizujemy w jednej przestrzeni. Jak to skutecznie pogodzić?



Praca poza miejscem zamieszkania przyzwyczaiła nas do bardzo zdrowego schematu dzielenia doby na 3 części - 8h śpimy, 8h pracujemy i 8h odpoczywamy.

Pracując z domu bardzo łatwo zatracić ten balans i popaść w pracoholizm. Coś o tym wiem, bo sama przez długi czas dosyć mocno przesuwalam te granice, ignorując to, co mówiło moje ciało. Jeśli pracujesz z domu to doskonale pewnie wiesz, że zawsze jest coś do zrobienia, zawsze znajdzie się e-mail, na który musisz odpowiedzieć czy inne zadanie, które teoretycznie mogłoby poczekać do jutra, ale po co, skoro możesz je zrobić dzisiaj?

By uniknąć tego ryzykownego zaburzenia stanu równowagi, kluczowe jest zaaranżowanie swojej przestrzeni do pracy w określony sposób.







## Podział mieszkania na strefy

Mieszkanie podzielone jest na strefy, a każda z nich służy do tego, by zaspokoić inne potrzeby. Pewnie zastanawiasz się, w której strefie wydzielić miejsce do pracy?

Najczęściej kącik do pracy aranżujemy w salonie lub sypialni. Wybierz to pomieszczenie, w którym łatwo będzie Ci się zmotywować do pracy. Jeśli salon kojarzy Ci się z relaksem, postaw swoje biurko w innym pokoju. Ważne by Twojej pracy towarzyszyła odpowiednia atmosfera i otoczenie nie było pełne rozpraszaczy.





## 5 kroków do idealnego biura domowego

Jeśli wykonasz te 5 kroków,  
gwarantuję Ci, że stworzysz swój  
wymarzony kącik pracy.

# 1. Wyznacz wyraźną strefę pracy

Jest kilka łatwych sposobów na subtelne wydzielenie kącika do pracy w salonie lub sypialni. Oto kilka z nich:



Pomalowanie fragmentu ściany, do której przesunięte jest biurko

Oddzielenie strefy do pracy za pomocą regału z książkami







## Oddzielenie strefy do pracy za pomocą szklanej ściany

Ten zabieg wyraźnie wyznaczy granice nie pomniejszając optycznie pomieszczenia

## Oddzielenie strefy do pracy za pomocą ruchomych parawanów



## Postaw biurko na dywanie

Dzięki niemu subtelnie wyznaczyć strefę pracy w większym pomieszczeniu.

## 2. Dobre oświetlenie

Postaw biurko blisko okna, by jak najdłużej w ciągu dnia korzystać ze światła dziennego. Ustaw biurko bezpośrednio pod oknem lub na ścianie do niego prostopadłej. Unikaj ustawienia, w którym okno będziesz mieć za plecami. Zablokujesz większość światła własnym ciałem, a promienie słoneczne będą odbijać się od Twojego monitora.

Tip: jeśli jesteś praworęczna, ustaw biurko tak, by mieć okno po swojej lewej stronie, jeśli leworęczna - odwrotnie. Dzięki temu nie przysłonisz sobie światła, a Twoja kartka czy notatnik będą równomiernie oświetlone.

Uzupełnij światło naturalne światłem sztucznym. Sprawdź czy oświetlenie górne w tym pokoju jest równomierne, a jego natężenie nie męczy Twoich oczu i możesz komfortowo pracować. Dodaj lampkę na biurko, która będzie miała regulowane ramię.

Tip: wybierz neutralną barwę Twojego sztucznego oświetlenia. Postaw na 3000-5000 K, czyli światło, które wypadaloby do Twojego biura podczas bezchmurnego, słonecznego dnia.



### 3. Wybierz odpowiednie biurko



Wybierz takie biurko, którego rozmiar będzie odpowiedni do pracy, jaką wykonujesz. Zastanów się z jakich sprzętów i rzeczy korzystasz na co dzień w pracy. To pomoże Ci wybrać taką szerokość biurka, która pomieści te wszystkie elementy. Niekiedy skupiamy się bardziej na wyglądzie mebla niż na jego funkcjonalności i wybieramy biurko z niewielkim blatem.

## 4. Nie siedź plecami do drzwi

Nie mając drzwi do pokoju w zasięgu wzroku czujemy się niepewnie. Mimo, że doskonale wiemy, kto przebywa z nami w domu i raczej żaden intruz nie wkradnie się do naszego biura, lubimy mieć poczucie kontroli. Widząc drzwi i kontrolując kto wchodzi do pokoju możesz w 100% oddać się naszej pracy i być bardziej produktywnym.



## 5. Otaczaj się jasnymi barwami



Ciemne pomieszczenia mają to do siebie, że czujemy się w nich odprężeni i zrelaksowani. Dlatego znacznie łatwiej pracuje się w jasnym wnętrzu. Jeśli Twoje biurko znajduje się w sypialni, w której zdecydowałaś się na butelkową zieleń lub ciemny granat, rozważ przeniesienie swojego stanowiska pracy do salonu.



*Ułatw sobie  
prace!*

Jak zaaranżować swój kącik do pracy w Twoim domu już wiesz. Przygotowałam dla Ciebie też kilka ułatwiaczy, które znacznie podniosą komfort Twojej pracy.

# 1. Zainwestuj w wygodne krzesło



Jeśli spędzasz przed komputerem więcej niż 3 h dziennie to koniecznie zaopatrz się w wygodne krzesło.

**Zła pozycja, która przy nieodpowiedni krześle jest nie do uniknięcia, może spowodować wady kręgosłupa.**

Długotrwałe narażanie swojego ciała na dyskomfort może powodować nieodwracalne urazy i dolegliwości.

Obciążenie kręgosłupa w pozycji siedzącej jest nawet do 90% większe niż podczas stania!



## 2. Ustaw ekran swojego komputera na wysokości wzroku

Podobnie jak w przypadku nieodpowiedniego krzesła, zbyt nisko ustawiony ekran może powodować niekorzystne obciążenie dla Twojej szyi.

Początkowo może się to objawiać bólem i uczuciem dyskomfortu, w długotrwałym efekcie może skutkować problemami ze zdrowiem.

Tip: użyj książek jako podstawki do swojego laptopa.



### 3. Wyznacz sobie wyraźne granice



Praca w domu może być niekiedy bardzo trudna. Szczególnie wtedy, gdy Ty, jak i inni domownicy, przyzwyczailiście się do tego, że kiedy jesteś w domu to odpoczywasz i spędzasz czas z rodziną.

Przyznam Ci, że na początku bardzo ciężko zmotywować się do pracy w domu. Dlatego kluczowe jest wyznaczenie sobie wyraźnych granic i przestrzeganie ich.

Wybierz sobie godziny, w których wykonujesz tylko zadania służbowe. Nie zajmuj się innymi rzeczami w trakcie trwania pracy. Wiem, że bardzo kuszące jest to, by przerwać na kilka minut obowiązki służbowe, bo akurat wołają Cię ubrania z kosza na pranie, albo talerze chciałyby zażyć kąpieli w zlewie.

Uwierz mi, nie odrywając się od komputera pod pretekstem pilnych zadań domowych, szybciej skończysz pracę :)

## 4. Udekoruj swoje biuro roślinkami

Rośliny oprócz oczywistych walorów estetycznych mają też dodatkowe zalety.

Czy wiesz, że rośliny pozytywnie wpływają na Twoją kreatywność i redukują stres?

Otaczając się nimi czujemy się szczęśliwsi i pełni energii do działania.





## 5. Wyłącz powiadomienia na telefonie



Masz problem z mobilizacją do pracy?

Wyłącz głos w telefonie i powiadomienia z aplikacji. Nic tak skutecznie nie odciąga nas od pracy, jak właśnie nasz telefon.

Żyjemy w czasach, gdzie smartphone towarzyszy nam wszędzie, nawet podczas kąpieli w wannie.

Jeśli nie musisz korzystać z telefonu w trakcie pracy, odłóż go kilka metrów od siebie lub zostaw go w zupełnie innym pokoju, a pozbędziesz się największego rozpraszacza.



*Kolory, które  
zmotywują Cię  
do pracy*

Wiemy dobrze, że kolory mogą nas uspokajać, poprawiać nasz humor lub pobudzać. Dlatego warto o nich pamiętać podczas aranżowania swojego domowego biura.





**Niebieski** - łagodzi napięcia i stres, zwiększa kreatywność i intuicję. Wspomaga koncentrację, logiczne myślenie i komunikację.



**Żółty** - to bardzo optymistyczna i radosny kolor. Dzięki tej barwie lepiej kojarzymy i zapamiętujemy. Działa pozytywnie na naszą kreatywność i twórcze myślenie.



**Zielony** - wprowadza stan równowagi, a co ważne, nie męczy oczu, co ma ogromne znaczenie podczas długotrwałego przebywania w danej przestrzeni.





# Dziękuję!

**Fajnie, że jesteś!**

Cieszę się, że wspierasz  
mnie w kreowaniu mojej  
marki!



Stworzyłam Kreatywne Wnętrze z miłości do ludzi i designu.  
Mam magiczną moc przyciągania do siebie wspaniałych  
ludzi, z którymi współpraca to istna przyjemność!

Przygotowałam 3 pakiety swoich usług i wierzę, że na  
pewno znajdziesz ten odpowiedni dla siebie :)

Możesz o nich poczytać na mojej **stronie internetowej**.

**Mam Kreatywne Wnętrze.  
Jeśli chcesz je poznać, zapraszam do współpracy :)**