

ЭЛИНА АЛТУХОВА

pureandsimple\_org

# РАСХЛАМОФОН

методика для создания устойчивого  
порядка в доме и в жизни

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 648.5  
ББК 37.279  
А52

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации и фотографии:  
Rvector, macrojobs, Ekaterina\_Mikhaylova, Sagittarius\_13, vertolena,  
GoodStudio, FREEPIK2 / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

В оформлении обложки использованы фотографии:  
Evgeniya Litovchenko, Alex SG / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Алтухова, Элина.**

А52      **Расхламофон : методика для создания устойчивого порядка в доме и в жизни / Элина Алтухова. — Москва : Эксмо, 2024. — 208 с. : ил. — (Порядок в доме. Лучшие методики организации пространства).**

ISBN 978-5-04-177557-5

Эта книга — лучший мотиватор для того, чтобы настроиться на домашние дела, закрепить полезные привычки по наведению порядка и безболезненно расхламить пространство. Автор, известный блогер и мама четверых детей точно знает как составить эффективный план по организации вещей в доме, который поможет избавиться от лишней траты сил, времени и нервов на ежедневное поддержание порядка. Советы и рекомендации помогут найти точки опоры и определить ключевые зоны для быстрой уборки, вы сможете составить личное расписание и семейный календарь, научиться делегировать задачи по дому и найти время для отдыха.

УДК 648.5  
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-177557-5

© Алтухова Э., текст, 2024  
© Давлетбаева В., иллюстрации, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# Содержание

Введение .....	5
Как работать с этой книгой .....	13
1. Порядок в голове .....	15
2. Азбука порядка .....	29
3. Неделя 1. Гардероб .....	59
4. Неделя 2. Прихожая .....	87
5. Неделя 3. Ванная .....	107
6. Неделя 4. Кухня .....	131
7. Неделя 5. Детская комната .....	157
8. Что делать с остальными помещениями? .....	191
9. Порядок как образ жизни .....	195
Послесловие .....	206



# Введение

## МОЙ ПУТЬ ОТ ХАОСА ДО ПОРЯДКА

Привет, меня зовут Элина. Вместе с мужем мы растим наших четверых детей, трое из которых погодки, а один еще совсем малыш.

Я профессиональный организатор пространства и уже на протяжении нескольких лет помогаю женщинам приводить в порядок их дома и тратить на уборку меньше времени.

Сейчас я точно знаю, что организованность и умение содержать дом — это навык, которым способен овладеть абсолютно каждый. Но когда-то я сама утонула в домашних заботах и вела неравный бой с постоянным беспорядком.

Несмотря на то, что я люблю порядок, я всегда считала себя довольно хаотичным человеком. Поэтому поддерживать порядок мне было очень сложно. Я постоянно искала какие-то хитрости в организации дома, гаджеты, которые могли бы упростить мой ежедневный быт, составляла графики уборки. **Ежедневно на наведение порядка у меня уходило около 1,5–2 часов.** Это очень выматывало и расстраивало меня.

Во-первых, потому, что часто мне приходилось жертвовать либо временем, которое я планировала провести с детьми, либо своим

личным временем, для того чтобы навести порядок в доме. В итоге я была усталой, выжатой как лимон и раздражительной.

К тому же к вечеру, как по мановению волшебной палочки, дом приобретал свой прежний вид и из прекрасной кареты превращался в тыкву. Беспорядок, разбросанные вещи, грязная посуда в раковине, заляпанные детскими ручками зеркала...

А на следующее утро все начиналось заново. И повторялось изо дня в день, из недели в неделю. День сурка — до боли знакомое многим мамам чувство! — накрыл меня с головой.

Мне было невероятно жаль тратить на дом столько времени, я стала чувствовать себя его заложницей, как будто не дом был создан для меня и моего комфорта, а я существовала для того, чтобы постоянно его убирать и чистить. Я с гораздо большей радостью посвятила бы это время мужу и детям или встретила бы со своими друзьями, ну, или, наконец, почитала бы книгу.

Когда мне это окончательно надоело, я решила попробовать относиться к порядку проще и **тратить лишь 15–20 минут на небольшую «приборку» ежедневно.**

Но, как уже упомянула выше, по натуре я не самый организованный человек, и не я одна в нашей семье, между прочим. Тут не положил сразу же вещь на место, тут стирку не запустил, не помыл за собой посуду лишний раз... Маленькие дети также вносили свою лепту в наведение беспорядка.

И в итоге к концу недели дом приходил в состояние полнейшего хаоса. Жить в нем я не могла, мне было некомфортно. И теперь была нужна как минимум целая суббота, чтобы отправить мужа гулять или играть с детьми, а самой снова наводить в нашем жилище чистоту и порядок. А ведь я могла бы полноценно провести этот день вместе с семьей!

«**Надо что-то менять**», — думала я. Выход есть, но какой? Я продолжала искать и по крупинкам собирать информацию, но ничего стоящего не могла найти. Пока однажды не услышала одно интересное интервью о людях, которые живут в стремлении к минимализму. И меня это зацепило.

Если говорить вкратце, главная мысль этого интервью заключалась в том, что мы можем обладать ровно таким количеством вещей, которое нам необходимо.

Нет, я не стала строгим приверженцем минимализма. Но вдруг осознала, сколько на самом деле в нашем доме лишнего. Все чрезмерное ежедневно скапливается, потом перекладывается с места на место. Тут-то я и теряла свое драгоценное время на **иллюзию наведения порядка!**

Отсюда и стандартная проблема, когда вещей — полный шкаф, а «надеть нечего», и гора накопившейся стирки, невытой посуды, детские игрушки, разбросанные по всему дому. Этот список можно продолжать до бесконечности.

Многие необходимые нам вещи хранились у нас в нескольких экземплярах. Например, когда я убирала свою кухню, вдруг обнаружила, что у меня восемь разных детских тарелочек, в то время как для прикорма необходима была лишь одна. Я представила, насколько бы упростился мой быт, если бы вещей в доме стало ровно столько, сколько нам необходимо для жизни. Вместо восьми детских тарелочек — одна, вместо двадцати кружек — пять, вместо шести бюджетных пар джинсов — две, но качественные.

Я начала двигаться в этом направлении — вещи из дома выносились 200-литровыми мешками. **И помимо колоссальных внешних изменений в доме, что-то важное стало происходить и внутри меня.** Через расхламление я стала лучше понимать, что для меня

по-настоящему важно. Я стала намного осознаннее совершать покупки, риск купить лишнее практически сошел на нет. Вместо постоянных мечтаний о новом и лучшем я научилась ценить то, что имею, и быть от этого счастливой здесь и сейчас.

Оказывается, для того чтобы жить в доме, который я люблю, в котором, как я мечтала, просторно, чисто, светло и уютно, мне не надо никуда переезжать. Ведь я могу навести этот уют уже здесь!

Оказывается, мне не нужен большой шкаф, дополнительный комод, кухня большего размера, чтобы комфортно разместить все свои вещи. Ведь при отсутствии лишнего все свободно помещается в уже имеющейся мебели. К тому же я прихожу к осознанию того, что столько мебели мне уже больше и не нужно.

Теперь в моем доме намного просторнее, и дышать стало невероятно легко.

Перестала ли я мечтать и строить планы на будущее? Вовсе нет! Наоборот, я осознанно мечтаю и иду к цели. Просто с расхламлением все неважные цели, навеянные рекламой, стереотипами и эмоциями, осыпались, как ненужная шелуха, и больше не отбирают моих сил и времени. Ну, и денег, что тоже немаловажно.

Я осознала, что **самые важные вещи — это вовсе не вещи**. Вещи — это всего лишь инструмент, а значит, дом может быть пространством, которое на сто процентов служит человеку, а не наоборот, как было у меня.

А еще поняла, что организованность — это вовсе не черта характера, а **навык, который может освоить абсолютно каждый, даже маленькие дети!** Все, что необходимо, — это постоянно практиковаться. Как в езде на велосипеде. Сначала получается очень неловко и иногда приходится даже падать и разбивать колени. Но с каждым днем этот навык крепчает и в конце концов становится автоматическим, не требуя лишних усилий со стороны человека.



Теперь наведению порядка я посвящаю лишь **15–20 минут в день, и все!** Никаких суббот, никаких генеральных уборок. Порядок — раз и навсегда!

Я убедилась, что это работает, и стала рассказывать о своем открытии родным, подругам, знакомым. Тогда же я и провела свой первый марафон по расхламлению на одном популярном в Латвии портале для родителей. И увидела, как многим помогла эта идея. Что это реально работает не только у меня, но и у остальных.

Я продолжила изучать информацию и узнала, что расхламление — это лишь первая ступень в организованности. Оказывается, существует целая наука об организации пространства. Мне стало ясно, что эта наука меня невероятно захватывает и вдохновляет. Оказывается, **с помощью определенных принципов можно значительно упростить быт, сведя время на наведение порядка к минимуму.**

Я стала успешно внедрять все эти знания в свою повседневную жизнь. Видя это, некоторые мои знакомые стали обращаться за помощью, а кому-то я предлагала ее сама. Я была готова помогать в расхламлении и организации кухни, шкафа, детской, чего угодно, хоть в 3 часа ночи! Такое удовольствие мне приносили результаты проделанной работы, а еще больше меня вдохновляла положительная реакция хозяев пространства.

Далее последовал еще один марафон, и результаты участниц оказались еще более впечатляющими. Я получила лошадиную дозу вдохновения и удовольствия от процесса работы с людьми и поняла, что готова заняться этим профессионально. Я изучала всевозможную информацию: читала книги, слушала лекции, проходила обучение на русском и английском языках. Я и по сей день продолжаю получать знания и оттачивать умения в организации дома и в теории, и на практике.

На протяжении этого времени **мне посчастливилось помочь многим женщинам**. Я проводила марафоны, семинары, лично консультировала и обучала их навыкам наведения и поддержания порядка. Видела измененные мысли и жизни людей, их радость и восторженные отзывы, и мое сердце просто ликовало. Мне очень хотелось (и с каждым днем хочется все больше и больше) делать жизни еще большего количества женщин проще и легче.

На протяжении последних 7 лет я создавала **и оттачивала понятную в исполнении пошаговую систему**, которая помогла бы любой женщине самостоятельно привести свой дом в порядок от и до так, как будто я нахожусь рядом с ней, мотивируя, обучая важным принципам и поддерживая ее на каждом этапе, вне зависимости от ее навыков организованности, финансового достатка, количества квадратных метров, на которых она проживает, и всех остальных факторов.

Моя система порядка рассчитана на наш менталитет — реальные привычки и образ жизни обычных людей, таких, как мы с вами.

Это не просто система порядка, а философия жизни. Порядок переносится и в другие сферы жизни. Учит жить лучшую версию своей жизни прямо сейчас.

Если коротко, систему можно представить как формулу:

**организация пространства + психология + эстетика.**

Многие мои ученицы отмечают, что испробовали многое, но это единственный подход, с помощью которого они не только узнали полезную информацию, но и смогли получить результат!

И этот результат останется с ними на всю жизнь, универсальные принципы применимы для всех категорий вещей, в любом пространстве и актуальны для любого уровня жизни. Создать систему можно даже без органайзеров, и она сохранится, сколько бы вы ни переезжали.

Моя система не предполагает железную дисциплину и силу воли. Вам не надо кардинально менять себя, порядок подстраивается под вас, а не наоборот. Как женщина я хорошо понимаю вас и хочу показать, что порядок можно выбрать как удобный инструмент, а не тянуть на себе как обязательную необходимость.

Консультируя лично, я могу помочь лишь очень ограниченному количеству людей. К тому же не каждый может позволить себе оплатить услуги профессионального организатора пространства. Для сравнения: организация среднестатистической трехкомнатной квартиры с помощью профессионала обойдется примерно в 2500 евро. В то время как **с помощью этой книги вы сможете сделать это самостоятельно и в удобное для вас время.**

С помощью моей системы уже более 9000 женщин из 48 стран мира значительно облегчили свою жизнь, перестали тратить время

на рутину и стали посвящать его по-настоящему важным вещам. У них получилось сделать свой дом местом гармонии и силы — получится и у вас.

Я буду с вами на каждом этапе, дам четкие инструкции, мы пройдемся по всем важным зонам вашего дома. И результат через несколько недель вас приятно удивит! Вы почувствуете легкость и свободу, полюбите свой дом заново и научитесь поддерживать порядок без лишних усилий.

# Как работать с этой книгой

*Знать и не сделать — все равно что не знать.*

Стивен Кови

Хочу вас предупредить, что прочтение этой книги не принесет вам никакой пользы. Более того, если вы просто прочтете и забросите новую информацию в хранилище своего разума, вы поступите точно так же, как если бы принесли в свой дом очередную ненужную вещь и закинули ее в шкаф на антресоли, где уже и так полнохлама.

Информационное накопительство, как и физическое, ведет к хаосу и разочарованию. Поэтому, если вы решили устроиться вечером на диване с чашечкой чая, укрывшись теплым пледом, чтобы просто почитать что-то интересное о расхламлении, вы выбрали не ту книгу.

В первую очередь, это **практикум**. Книга рассчитана на то, что вы пошагово будете изучать информацию и сразу внедрять ее в свою жизнь. В каждой главе вы найдете упражнения и практические задания. Читайте и выполняйте их.

---

С помощью QR-кодов, которые вы найдете в этой книге, вы сможете скачать дополнительные материалы, которые помогут вам при работе.

---

А чтобы вам было еще удобнее работать с этой книгой, я подготовила для вас отдельный воркбук, который вы можете заполнять от руки.



Кроме того, книга написана по отработанной методологии. Каждая глава, шаг, деталь и их последовательность выстроены как система, как механизм, в котором **все детали взаимосвязаны**. Если вырвать из контекста одну деталь и воспользоваться ею как очередным лайфхаком, пользы от этого будет мало или не будет вовсе. Стоит нарушить последовательность — и механизм снова выйдет из строя.

**Если вы решительно настроены создать в своем доме систему порядка, я рекомендую вам пошагово изучать и применять информацию из этой книги, не нарушая последовательность и не игнорируя ни одно ее правило, даже если в момент прочтения оно вызывает у вас внутренний протест.**

**Займите позицию ученика и просто следуйте описанному мной алгоритму. И результат не заставит себя долго ждать.**

1

---

ПОРЯДОК  
В ГОЛОВЕ