

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление ... 6

ГЛАВА 1

НАЧИНАЕМ РАЗГРУЗОЧНУЮ ДИЕТУ ДОМА ... 7

ГЛАВА 2

СБРАСЫВАЕМ ЛИШНЕЕ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ
ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ХЛАМА ... 13

ГЛАВА 3

НАРАЩИВАЕМ СИЛУ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ
ОРГАНИЗАЦИИ ... 23

ГЛАВА 4

ДЕТОКСИКАЦИЯ ДОМА ЗА 30 ДНЕЙ ... 29

ГЛАВА 5

СТРОЙНАЯ КУХНЯ ... 37

ГЛАВА 6

СТРОЙНАЯ ГОСТИНАЯ ... 57

ГЛАВА 7

СТРОЙНАЯ ВАННАЯ ... 67

ГЛАВА 8

СТРОЙНАЯ СПАЛЬНЯ ... 81

ГЛАВА 9	
СТРОЙНЫЙ ДОМАШНИЙ КАБИНЕТ ...	93
ГЛАВА 10	
СТРОЙНАЯ ДЕТСКАЯ ...	115
ГЛАВА 11	
СТРОЙНАЯ ПРАЧЕЧНАЯ ...	141
ГЛАВА 12	
СТРОЙНЫЙ ДВОР ...	149
ГЛАВА 13	
СТРОЙНЫЕ КОРИДОР И ПРИХОЖАЯ ...	167
ГЛАВА 14	
СТРОЙНЫЙ ГАРАЖ ...	181
ГЛАВА 15	
СТРОЙНЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМНАТЫ ...	194
ГЛАВА 16	
РАЗВИВАЕМ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ: ПОДДЕРЖИВАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ДОМЕ ...	196
Благодарность ...	200
Об авторе ...	200
Для заметок ...	201

ВСТУПЛЕНИЕ

Несколько лет назад я решила, что пришло время отнестись к наведению порядка в доме со всей серьезностью. У нас было полно всякого «добра», но мы никак не могли найти нужное. Я всегда старалась правильно организовывать наше пространство, но уже через несколько недель все вокруг снова превращалось в хаос. А еще в доме были комнаты, в которых не хотелось даже начинать наводить порядок. Я тратила массу времени и энергии, пытаясь найти необходимые вещи, и постоянно раздражалась на весь хлам, который, казалось, был разбросан повсюду. Хотя с первого взгляда дома все выглядело не так уж плохо, практически каждый ящик, шкаф и место для хранения были доверху набиты абсолютно бесполезными вещами. Не получалось расслабиться в собственном доме, потому что внутренний голос то и дело ворчал, чтобы я привела все в порядок.

Было понятно, что нужно что-то предпринять, но не знала, с чего начать. Чем больше я думала о том, что надо сделать, чтобы организовать свой дом, тем больше вспоминала принципы любой из диет, которым мы следуем, чтобы сбросить лишний вес.

Применив эту стратегию, я разработала «диету» для дома и смогла, наконец, организовать свое домашнее пространство раз и навсегда.

В этой книге вы найдете простой и понятный план, который поможет избавиться от хлама и восстановить порядок во всем доме на долгое время. Эта, как сейчас принято говорить, дорожная карта разработана с целью избавления от ощущения перегруженности и замены его четким маршрутом — начало пути и продвижение вперед. Каждый из нас уникален, и наше видение идеального дома может отличаться, но эта схема поможет вам достичь своих целей, какими бы они ни были.

Правильно обустроенный дом — это не комнаты для обложек журналов. Это удобное и уютное жилище, в котором вы меньше времени тратите на уборку и прочие хлопоты, а больше — на любимые занятия для всей семьи. Дом построен для того, чтобы в нем жить и любить его, и порой бардак неизбежен, но, убрав из своего быта ненужные или лишние вещи и составив четкий последовательный план того, что мы любим и чем пользуемся, мы можем создать практичный и в то же время удобный дом.

Дженнифер Лиффорд

ГЛАВА 1

НАЧИНАЕМ РАЗГРУЗОЧНУЮ ДИЕТУ ДОМА

Почему я выбрала разгрузочную диету для дома

Когда мне сложно с чем-то справиться, я стараюсь вернуться к тому, в чем у меня больше опыта и что понимаю лучше. Годами я боролась с проблемой организации домашнего пространства, но несмотря на все время и энергию, которые вкладывала в это, не добивалась долгосрочного успеха. Я не могла понять, что делала не так.

Поразмыслив над этим немного, я начала вспоминать, чему научилась в университете, а также все свои занятия по психологии и спортивной медицине. У меня был большой опыт в диетах и я точно знала, что приводит к успешному (или безуспешному) похудению. Чем больше я думала об основных принципах диеты для потери веса, тем больше понимала, что это можно применить и к «похудению» нашего дома.

Время и решительность — это то, что нужно

Думаю, можно с уверенностью сказать, что беспорядок в доме, как и проблема с лишним весом, становится заметным не сразу. У нас рождаются дети, мы заводим домашних питомцев, появляются новые увлечения, и мы годами накапливаем лишние вещи, пока однажды вдруг не понимаем, что перегружены и буквально тонем во всем этом. Как иногда мы можем даже не осознавать, что лишний вес подкрадывается к нам, так и в доме мы попросту привыкаем к окружающему нас хаосу.

Если только организация чего бы то ни было не ваша постоянная работа, скорее всего, на то, чтобы сделать свой дом таким, каким вы хотите его видеть, уйдет немало времени. И это нормально! Когда вы садитесь на диету, вряд ли ждете, что избавитесь от избыточного веса за месяц. Вместо этого вы устанавливаете для себя правило постепенно освобождаться от ненавистных килограммов в течение определенного периода, внося изменения в свой образ жизни. Нашему жилью тоже нужно время, чтобы, так сказать, сбросить вес, поэтому нет речи о том, что вам следует сделать это в одночасье. Это произойдет не за одну ночь, но в итоге непременно случится!

Сжигаем калории

Сжигание калорий — один из основных принципов диеты. Теперь представьте, что каждая вещь, которую вы приносите в дом, — это еда, которой вы его кормите. Нужные и любимые предметы можно считать полезной и низкокалорийной едой, которая питает ваш дом, а вот вещи, просто лежащие и занимающие место — это лишние калории, не имеющие никакой ценности. Они могут быть хороши какое-то время, но в итоге они просто отягощают и становятся причиной нездорового образа жизни. Однако чрезмерное потребление даже полезных продуктов может привести к набору веса, если не контролировать то, что вы получаете и тратите. Чтобы поддержать оптимальный вес, поступающие калории должны равняться расходуемым. То же самое и с домом: если мы станем постоянно снабжать его «калориями», но не будем избавляться от уже имеющихся, это приведет к увеличению его «веса».

Добавим активные упражнения

Как и в случае с диетой, мы должны активно поработать, чтобы помочь своим домам потерять лишний вес и потом поддерживать его в норме. Надо создать системы хранения для оптимальной организации нашего дома, стараясь не увеличивать условный вес всех вещей, которые мы накапливаем. Помните, что чем больше у вас вещей, тем больше усилий придется приложить. Хотите меньше трудиться? Сократите количество вещей! И только вам решать, где находится баланс.

Выработаем новые привычки

Чтобы организовать порядок в доме, а самое главное — сохранить его, нам нужно припомнить свои вредные привычки, создающие бардак, и выработать новые, здоровые привычки. Чтобы похудеть, важно правильно питаться и выполнять физические упражнения, то же самое с домом: нам надо разработать новые стратегии и системы для создания чистого и уютного дома. Со временем эти новые привычки станут частью нашей повседневной жизни и заведенного порядка, но для этого придется потрудиться и тщательно все спланировать. Если все оставить без изменения, беспорядок вернется в нашу жизнь.

Изменение привычек и типов мышления нередко бывает нелегким процессом, и, скорее всего, для него потребуется много сил и времени. Если одни из нас любят перемены и быстро подстраиваются под них, другим приходится начинать с малого и формировать новые привычки постепенно. Возможно, это будет путь проб и ошибок, но при наличии четкого плана нам удастся заменить эти вредные привычки на полезные и раз и навсегда избавиться от лишнего объема. Диета для дома может продолжаться так долго и проходить с такой скоростью, которая удобна для вас.

Наши пути разойдутся

Как и в случае с похудением, нет единственного способа организовать свой дом, который устроил бы всех. Кому-то требуется сбросить совсем чуть-чуть — разгрести небольшие завалы и разработать новую организационную стратегию, чтобы встать на путь истинный. Другим придется худеть и худеть, и на то, чтобы достичь своей цели и приобрести новые навыки, уйдет немало времени. Каким бы ни выглядел ваш путь, диета для дома поможет вам пройти его, став основой для построения своего уникального плана.

Важно понять, что нас сюда привело

Лишний вес не всегда появляется только от переедания. Иногда к набору веса приводят эмоциональные проблемы или неблагополучие со здоровьем, а также значительные изменения

.....

образа жизни и уровень стресса. Захламленность тоже может быть результатом различных ситуаций и проявляться в самых разных формах. Чтобы избавиться от хлама в жизни, попробуйте понять, что привело вас к беспорядку, — так вы сможете справиться с трудностями, которые до сих пор вас беспокоят.

Барахло появляется в доме по разным причинам: вы просто слишком заняты или устали, чтобы следить за тем, что попадает в дом; вы не знаете нужных систем и стратегий решения этой проблемы; как следствие серьезных осложнений со здоровьем или эмоциональных травм, таких как смерть члена семьи или развод; как результат серьезной растраты или неумелого планирования денежных средств. Какой бы ни была причина (или причины), если вы действительно хотите избавиться от хлама и организовать свое домашнее пространство раз и навсегда, эти задачи должны быть решены. Если чувствуете, что вам требуется дополнительная помощь, никогда не стесняйтесь обратиться к профессионалам.

Широкий диапазон полезных калорий

Как и полезная пища, наши дома тоже могут иметь самые разные формы и размеры. Кто-то предпочитает не обзаводиться большим количеством вещей, а другие любят, как говорится, больше мяса на костях. Существует много мнений, каким должен быть здоровый вес у человека, и только вам решать, какой вес идеален для вашего дома и вашей семьи. Помните об одном: чем больше вещей, тем больше места понадобится и тем больше времени уйдет на наведение порядка.

Хватит оправданий

Я явно преуспела в придумывании оправданий, чтобы не начинать уборку и организацию дома. Они мне напомнили и те, которые я говорила себе, когда не хотела садиться на диету: «Вот праздники пройдут». «У меня сейчас нет на это времени». «Вот подожду, пока...»

В конце концов я решила, что вряд ли еще когда-нибудь будет больше времени или энергии, чем сейчас, и необходимо выжать все из своего текущего графика. Сколько бы времени и энергии у вас ни было, 15 минут в день, пара часов в неделю или 5 часов в месяц — это лучше, чем не делать совсем ничего. Начало пути — это часто самая сложная часть, так что хватит оправдываться. Просто начните!

Думайте о награде

Нам, как правило, нужна внутренняя мотивация или желание, чтобы сделать что-то новое или сложное. Преимущества всегда должны перевешивать затраты. Как и при похудении, думаю, многие из нас принимаются за организационные проекты с таким рвением, что в итоге скоро перегорают и сдаются. Минусы быстро перевешивают плюсы и мы отключаемся. Диета для дома должна идти с постоянной и контролируемой скоростью, чтобы вы всегда могли отдохнуть и провести время с семьей, быть терпеливыми с детьми и продолжать привычную спокойную и размеренную жизнь. Помните о личных успехах и используйте их для мотивации. Всегда думайте о том, что сделали, а не о том, что еще предстоит.

В конце концов, организация дома — это избавление от ненужного веса, чтобы затем наслаждаться вещами, которые вы действительно используете и любите. Чем меньше вещей, тем больше времени для любимого дела. Вы должны четко представлять конечный результат и думать только о нем в процессе организации своего жилища.



Как работает этот план

Сначала диета для дома разрабатывалась как годовой систематический план для каждой комнаты — по одной на каждый месяц. Я поняла, что если буду заниматься одной комнатой, это поможет мне сосредоточиться на проблеме и навести порядок во всем доме без стресса. Вам необязательно следовать за мной в указанном порядке (за исключением 30-дневной программы детоксикации, которая должна быть выполнена в первую очередь), но я уверена, что непременно нужно закончить с обустройством одной комнаты, прежде чем переходить к следующей.

Не обязательно читать книгу от корки до корки, но советую прочитать главы 1–3 и главу 16, перед тем как начинать действовать. Внимательно изучайте эти главы, работая в каждой комнате, так как в них вы найдете основные инструменты, которые помогут вам избавиться от хлама и организовать любое пространство. С каждым разом применять эти методы будет все легче и легче, и в конце концов они станут частью естественного процесса по наведению порядка в доме.

Успешный план диеты обычно состоит из трех основных компонентов — сжигания калорий и потребления полезной пищи; физической активности; разработки здорового образа жизни для поддержания оптимального веса. Эти же принципы подходят и для каждой комнаты. Разработка стратегии всегда начинается со способов сжигания калорий. Когда речь идет о доме, это означает активное избавление от барахла и определение того, какими вещами вы действительно пользуетесь и хотели бы сохранить. Вторая часть программы состоит из упражнений по организации хранения вещей, которые помогут освободиться от лишнего. В конце мы поговорим о приемах и положительных привычках, которые позволят постоянно и легко поддерживать уют в доме.

После того как вы избавите дом от большей части лишнего веса, вернитесь к ежемесячной схеме по поддержанию порядка. С каждым годом это будет требовать меньше и меньше труда, однако помните о здоровых привычках, повторно оценивайте, и, если надо, изменяйте свой план по мере роста вашей семьи и в связи с происходящими в ней событиями. Организация домашнего пространства — процесс продолжительный, не имеющий конкретной финальной точки, но если вы будете следовать намеченной тактике, то сможете приспособиться к изменениям и продолжите поддерживать свой дом в порядке долгие годы.

Определите свои собственные цели для домашней диеты

Я считаю, что одной из главных вещей в любой диете является признание того, что мы все уникальные и наши конечные цели и видение здоровья могут отличаться. Прежде чем начать организовывать домашнее пространство, выделите время на определение своих собственных целей и того, чего бы вы хотели добиться с помощью этого процесса. Возможно, вы уже четко представляете, каким должен быть ваш дом, но если нет, предлагаю несколько вопросов, которые стоит задать себе, прежде чем разрабатывать план.

Что делает меня счастливой в собственном доме?

Все мы хотим, чтобы в наших домах присутствовало только то, что делает нас счастливыми, поэтому каждый предмет, каждая комната должны иметь свою цель или приносить радость. Вся суть организации домашнего пространства заключается в том, что избавляясь от вещей, которые перегружают вас, приводят к стрессу и потере времени, вы в итоге наслаждаетесь



этими сторонами своей жизни. Подумайте о любимых предметах или мебели, которые хотите сделать главными, но которые вместо этого захламлены; или о месте для любимого хобби, где вы будете с удовольствием заниматься своим хобби, вместо того, чтобы тратить время на поиск нужных вещей. Возможно, просторное и свободное от барахла место, в котором можно расслабиться и отдохнуть с семьей и друзьями, — это и есть ваше счастье.

Уровень организации и порядка, который сделает вас счастливыми, зависит от самого человека. Кому-то достаточно того, что вокруг чисто и пространство дома не забито вещами. Такие люди выставляют напоказ лишь несколько сокровищ и любят, чтобы под рукой было только самое необходимое. Другие, наоборот, не прячут вещи по ящикам и не считают это беспорядком. Они воспринимают это как обжитую среду и вполне спокойно относятся к небольшому беспорядку. В любом случае вы должны выбрать главные среди вещей, которые имеют ценность и делают вашу жизнь приятнее.

Какие вещи в доме приводят к стрессу или негативным эмоциям?

В идеале мы хотим, чтобы наше жилище стало безопасным и надежным местом, однако неорганизованный и непрактичный дом может приводить к стрессу и другим отрицательным эмоциям. Вас часто раздражает то, что вы не можете ничего найти? Вы волнуетесь, когда приглашаете гостей, потому что в доме бардак? Вы постоянно опаздываете на встречи или отвозите детей в школу слишком поздно, потому что собраться в таком хаосе практически невозможно? Подумайте над тем, что нужно сделать, чтобы решить эти проблемы, и как это может положительно повлиять на вашу повседневную жизнь.

В наших домах часто можно найти такие предметы, которые вызывают в нас печаль, чувство вины или стыда. К примеру, вы потратили кучу денег на тренажер, которым так и не воспользовались. Каждый раз, когда вы на него смотрите, вспоминаете зря потраченные средства и то, что ваша форма по-прежнему оставляет желать лучшего. Вы можете годами цепляться за эти бесполезные вещи, лелея надежду, что когда-нибудь вдруг сядете на велотренажер либо встанете на беговую дорожку или что у вас каким-то чудом будет больше времени на это. Избавьтесь от этого предмета, и чувство вины отпустит вас! Ни одна вещь не стоит того, чтобы испытывать неприятные чувства и мысли!

Есть ли в моем доме определенные места, которые напрягают меня особенно сильно и приводят к стрессу?

Найдите время, чтобы подумать обо всех комнатах в доме. Какие места в вашем доме самые проблематичные и утяжеляют жизнь? Например, вам сложно готовить ужин и принимать гостей из-за беспорядка на кухне? Ваши дети не могут найти спортивный инвентарь в гараже, потому что там полно вещей, которые больше некуда деть? Возможно, из-за плохой организации пространства вы забыли о важных платежах и это привело к финансовым затруднениям?

Признать, что именно не ладится в вашем доме, — это важный шаг в разработке плана. Начинать диету для своего дома как раз с проблемных зон, так как оптимальная организация их, скорее всего, повлияет на вашу повседневную жизнь в большей мере и вдохновит продолжать свой путь к порядку.





ГЛАВА 2

СБРАСЫВАЕМ ЛИШНЕЕ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ХЛАМА

Первое, что необходимо сделать в любой диете, — сократить количество потребляемых калорий, и уборка в доме — это то же самое, т. е. избавление от лишних «калорий». Как вы питаете свое тело полезной едой, которая делает вас сильными и здоровыми, так и ваш дом должен быть наполнен предметами, которые вы любите и которыми пользуетесь.

Освобождение от ненужного — это процесс удаления всего, что перегружает вас и лишает драгоценного пространства и времени, а также положительных эмоций. Иными словами, мы отпускаем прошлое, наслаждаемся настоящим и расчищаем место для будущего. Избавление от хлама сделает более чистым не только ваше домашнее пространство, но и разум. Меньше забот, меньше времени на поиск необходимых вещей и больше простора для того, что действительно важно для вас.

Зачем вообще избавляться от хлама

Каждая вещь в доме чего-то стоит для вас — денег, пространства, времени или энергии (или и того, и другого, и третьего), но в любом случае каждый предмет имеет какую-то ценность. Если вещь дарит вам счастье или на самом деле облегчает жизнь, ее стоит сохранить. Но если вещь не имеет практически никакой ценности, то она не дает вам в полной мере использовать свои деньги, пространство, время и энергию для того, что реально важно.

Баракло также может приводить к ощущению перегруженности или волнения и другим отрицательным эмоциям, таким как чувство вины или даже депрессия. Это похоже на набор лишнего веса: мы можем даже не подозревать о том, что эти эмоции медленно подбираются к нам, и ощущаем их только тогда, когда они сваливаются на нас тяжелым грузом, лишая возможности двигаться. Выбросив хлам, вы избавитесь от этого негатива и перейдете к тем вещам в жизни, которые приносят вам радость. Я часто вспоминаю цитату Элеанор Браун: «Хлам — это не только физические вещи. Это старые идеи, ядовитые отношения и вредные привычки. Хлам — это все, что мешает поддерживать лучшее «я» в себе». Чтобы пойти вперед, вырасти и насладиться тем, что сейчас дает нам жизнь, вы должны суметь отпустить вещи из своего прошлого.

Если ваш дом перегружен и завален барахлом, а вы просто пытаетесь организовать пространство, не заботясь о мелочах, лишний вес обязательно возвратится. Это как сесть на экспресс-диету на несколько недель, а потом вернуться ко всем своим старым привычкам. Чем больше вещей сохраните, тем больше они будут вам мешать.

Избавившись от хлама, вы сбросите все те лишние килограммы, которые высасывали из вас энергию и давили на вас. Это вернет мир в дом и позволит вам поистине насладиться вещами, которые вы сохраните. И хотя начинать всегда сложно, конечный результат стоит этого путешествия.

Как избавляться от хлама

Один из моих девизов: «Чем меньше у тебя вещей, тем меньше они тобой владеют».

Чем тщательнее вы проведете процесс избавления от хлама, тем успешнее будет ваша диета. Нет никакого смысла тратить время, пытаясь привести в порядок вещи, которые только обременяют вас и больше не приносят никакой пользы. Они лишь будут занимать место и не дадут ничего взамен. Сохраняя эти вещи, вы не только испортите весь процесс «похудения» дома, но и рискуете вновь набрать вес, который уже удалось сбросить. Я совершила эту ошибку, когда впервые начала свой процесс организации — хлам продолжал возвращаться. Хлам привлекает еще больше хлама.

Над каким бы пространством или комнатой вы ни работали, существует основной процесс освобождения от лишних вещей, каждый этап которого необходимо выполнять. Применяя его к каждой новой комнате, вы поймете, что следовать ему становится все легче и легче, и в конце концов начнете делать это автоматически.

Шаг 1. Подготовьтесь

Прежде чем приступить к процессу избавления от хлама, позаботьтесь о подробном плане и некоторых инструментах. Вам понадобятся мусорные мешки для всего, что вы собираетесь выбросить, а также ящики и коробки для того, что вы готовы пожертвовать, или для вещей, которые нужно перенести в другую комнату. Оцените время, необходимое на то или иное пространство, потому что это повлияет на выбор организуемого места. Очень важно выбрать площадь, которую вы действительно сможете довести до ума за определенное количество времени. Например, если вы разбираете кухонные шкафы и у вас на это всего один час, начинайте с одного-двух ящиков, а остальные оставьте на другой день. Последнее, что вам нужно, — это понять, что время вышло, а перед вами еще больший бардак, чем был до этого. Если вы новичок в наведении порядка, я советую увеличить (хотя бы удвоить) то время, которое вы отводите на тот или иной проект — всегда лучше иметь в запасе полчаса, чем спешить!

Шаг 2. Освободите пространство

Подготовив все необходимое, вы можете приступить. Первое, что вам нужно, — это полностью освободить место, с которым работаете. Чтобы организовать пространство и избавиться от лишнего, определите для себя, каково оно и что в нем есть. Для этого выньте из шкафов и ящиков все до последнего предмета! Когда перед вами чистый лист, вам будет легче определить, что вы хотите сохранить и как это лучше всего сделать. Доставая вещи, сразу раскладывайте их на четыре кучки, условно обозначив их как «сохранить», «выбросить», «отдать или продать» и «переложить в другое место».



«СОХРАНИТЬ». Оставляйте только то, чем действительно пользуетесь, что вам на самом деле нужно или что вы по-настоящему любите. Не цепляйтесь за вещи, которыми когда-то хотели воспользоваться или все еще надеетесь сделать это. Они будут утяжелять вас, пылясь без дела в углу, и не дадут радоваться тому, что вы точно любите.

«ВЫБРОСИТЬ». Все, что сломано, где не хватает каких-то деталей, или то, что находится в плохом состоянии, нужно выкинуть или отнести на переработку. Хотя мы назвали эту категорию просто «выбросить», не забывайте, что некоторые вещи — ценное вторсырье. Для предметов, которые можно утилизировать, таких как электроника, некоторые виды пластика или бумага, лучше всего выделить отдельный мешок. Прежде чем выбрасывать бумагу или старые документы с личной информацией, обязательно разрежьте их или разорвите на мелкие клочки.

«ОТДАТЬ ИЛИ ПРОДАТЬ». Это вещи, которые находятся в хорошем рабочем состоянии, но которыми вы больше не пользуетесь. В следующих главах я буду называть эту категорию просто «отдать», но помните, что вещи из этой группы можно и продать. Вовсе не обязательно сразу же решать, пожертвуете ли вы их или продадите. Главное — пообещайте себе, что в будущем непременно избавитесь от них тем или иным способом. И напоследок: лучше всего жертвовать эти вещи в различные благотворительные организации, чем отдавать их знакомым, таким образом лишь добавляя хлам в их дома (за исключением случаев, когда вы точно знаете, что эта вещь осчастливит вашего друга или родственника).

«ОТНЕСТИ В ДРУГОЕ МЕСТО». Один из плюсов любой уборки состоит в том, что можно найти нужную вещь, которую вы давно и безуспешно искали, потому что по ошибке положили в другое место. Разгребая каждую часть дома, складывайте вещи, лежащие не там, где надо, в одну кучку. Лучше всего по окончании уборки в одной комнате сразу же разложить «находки» на их законные места. Не прячьте их, когда найдете, иначе снова потеряете!

Шаг 3. Уберите место

Итак, вы вынули все из шкафов и ящиков или вынесли из комнаты. Самое время хорошенько прибраться. Возможно, из-за захламленности вы очень долго не занимались здесь генеральной уборкой. Тщательно протрите все поверхности, полки и шкафчики, очистите от пыли каждый угол, пропылесосьте или подметите пол.

Шаг 4. Рассортируйте вещи из категории «сохранить»

Распределение нужных вещей по категориям поможет вам составить четкий организационный план их хранения и оценить, сколько места занимают предметы из каждой группы. Может быть, вы найдете повторяющиеся предметы, которые не нужны, или то, что уже устарело или в чем не хватает деталей (например, провода непонятно от чего). Пересмотрите все вещи из категории «сохранить» еще раз — не исключено, что там найдется лишний килограмм, от которого нужно избавиться.

Пройдя все эти шаги, переходите на следующий уровень организации пространства — разработайте систему хранения предметов и верните нужные вещи на их законные места. Об этом мы более подробно поговорим в следующих главах, когда будем рассматривать каждую комнату отдельно.

Преодоление препятствий в виде хлама

Многие хотят разобрать хлам в своем доме и организовать пространство, но это не всегда легко. Избавление от ненужного может занять много времени, утомить не только физически, но и эмоционально, особенно на начальных этапах. Однако спешу заметить, что как только вы преодолеете первые препятствия, процесс пойдет намного быстрее и проще. Вы начнете видеть преимущества в освобождении от старых вещей и поймете, что ваши воспоминания от этого никуда не денутся. Я избавилась от многих вещей, с которыми сложно было расставаться, но могу честно сказать, что никогда об этом не пожалела.

Даже если вы осознаете все этапы процесса, первый шаг может быть самым страшным и именно он может вас затормозить. Какая бы ни была причина вашей остановки, вам надо сначала понять ее, а потом двигаться дальше. Подумайте, что стоит на пути к вашей цели. Ничего не напоминает?

Чувство вины

Наши вещи должны радовать нас или как-то помогать улучшать нашу жизнь. Так почему мы так упорно держимся за вещи, которые приводят к чувству вины или отягощают нас? Я уверена, у многих есть предметы, за которые мы цепляемся только из чувства вины. Возможно, вы потратили много денег на вещь, которой никогда не пользовались, или это подарок от любимого родственника и вы не хотите обижать его чувства. Какой бы ни была причина, храня эту вещь в углу на полке шкафа, вы не почувствуете облегчения. Наоборот, станет только хуже. Избавьтесь от нее, и чувство вины оставит вас! Да, это может быть непросто, но вам станет намного легче!

Стремление к совершенству и влияние интернета

Нас со всех сторон окружают красивые картинки хорошо организованного пространства, где все расставлено по цветам и выдержано по стилю. Я уверена, что у всех у нас есть представление о том, каким в идеале должно быть наше жилище. Мы тратим время на коллекционирование идей и ждем, что однажды, когда у нас будут время и деньги, мы создадим дом своей мечты. Не ждите этого дня — начните действовать уже сейчас и сделайте все возможное. Поймите, что организация и совершенство — это две разные вещи. Вы всегда можете что-то добавить, что-то изменить в будущем, так гордитесь тем, чего достигли сегодня, и забудьте о далеких от реальности идеальных картинках.

Вещь олицетворяет для вас того, кем вы когда-то хотели стать

Ваш шкаф доверху набит инструментами для скрапбукинга, к которым вы никогда не прикасались, а в гараже годами пылится прекрасная коллекция спортивного инвентаря? Возможно, вы представляете себя в роли мастерицы, создавшей массу прекрасных скрапбуков, или спортсмена, который тренируется каждый день. Будьте честны и скажите себе, чем вы на самом деле хотите заниматься в свободное время. Лежащие рядом вещи, которые напоминают вам лишь то, до чего не дошли руки, не помогут вам стать счастливее. Скорее всего, они произведут обратный эффект и заставят вас злиться на себя. Помните, это ваша жизнь, и вам нужно только то, что сделает вас более радостным и благополучным!

Эмоциональная привязанность

Наверное, это самый важный пункт для многих. Всегда сложно расставаться с вещами, которыми мы не пользуемся, но с которыми связаны воспоминания. Должна признаться, я всплакнула (и меня даже затоснило), когда отдавала детские игрушки, но потом никогда об этом не жалела. Это была лишь кратковременная печаль. Я избавилась от прошлого, чтобы объять будущее. Помните: вы просто отпускаете вещь, но не человека или воспоминания, связанные с ним. Я не утверждаю, что вы должны отдать все, всегда можно сохранить пару-тройку сокровищ из прошлого, особенно если площадь позволяет. Самое главное — убрать все это в одно место. Ограничьтесь одной коробкой или сумкой и не выходите за эти рамки! Если вам по-прежнему сложно расстаться с вещью, попробуйте сфотографировать ее, а на обратной стороне снимка или в личном дневнике напишите свои мысли о ней.

Вдруг когда-нибудь понадобится?

Если вы не брали вещь в руки весь прошлый год, то, скорее всего, уже никогда не сделаете это. Еще вероятнее, что, когда вы избавитесь от нее, вы о ней больше и не вспомните. Но если вам все же понадобится этот кухонный прибор, который пылится в углу кухонного шкафа последние 3 года, вы всегда можете попросить его у подруги, которая действительно его применяет. Живите в настоящем и сохраните только то, что нужно вам сейчас.

Подожду, пока...

Этот пункт похож на предыдущий, но может иметь еще более отрицательные последствия. Любимые в молодости джинсы, в которые можно влезть, если сбросить пару кило, или роликовые коньки, которые валяются в гараже и ждут, когда же у вас появится больше свободного времени... Эти вещи тянут вниз и напоминают о том, чего у вас нет. Они добавляют не только физический вес вашему дому, но и эмоционально отягощают вашему разум. Избавьтесь от них и не цепляйтесь за «когда-нибудь». А если вы все же похудеете, зачем надевать старое, если можно побаловать себя новым?

Нехватка времени и энергии

Давайте посмотрим правде в лицо. Мы все люди занятые и количество нашего времени и энергии в день ограничено. Начало процесса избавления от хлама связано скорее с эмоциональной решимостью, чем с отсутствием времени. Будете ли вы уделять ему час в неделю или 15–20 минут в день — это на самом деле неважно. Каждая минута, которую вы посвящаете этому делу, приближает вас к потере лишних калорий и порядку. Устанавливайте реалистичные цели, которые можно вместить в свой образ жизни, и придерживайтесь их. Помните, что в конечном итоге организация и порядок позволят вам сэкономить время, потому что больше не придется тратить его на уборку или поиск вещей в куче бархла!

Какими бы ни были ваши препятствия, только определив их и справившись с ними, вы сможете обойти их. Подумайте о том, насколько легче будет и сколько энергии окажется в вашем распоряжении, когда весь этот лишний вес уйдет. Сделайте глубокий вдох, представьте конечный результат и поверьте, что вы сможете преодолеть любую преграду на своем пути.

Продавать или нет?

Разбирая хлам, вы наверняка найдете вещи, которые вполне можно продать. Естественно, самый большой плюс продажи заключается в том, что вы вернете часть денег за прошлую покупку, однако процесс продажи не всегда так прост, как кажется. На это уходят дополнительные время и энергия, а для тех, кто не хочет расставаться с вещью, это может стать еще одним оправданием не отпускать ее. Лично у меня была куча коробок в подвале, которые годами ждали, пока я распродам их содержимое. Неудивительно, что мне так и не удалось продать ничего из них и в итоге я пожертвовала все в благотворительные организации.

Отдать вещь на благотворительность или в магазин подержанных вещей, наверное, самый легкий и быстрый способ вынести ее из своего дома. Если у вас много вещей, некоторые благотворительные организации даже готовы сами вывезти их из вашего дома и предложить налоговые расписки, которые станут приятным финансовым бонусом. Для тех, кому сложно расставаться с вещами, это, вероятно, наилучший вариант. Вам нужно всего лишь несколько минут смелости, и все! У вас не будет времени передумать или придумать оправдание, чтобы сохранить вещь, которую вы уже пообещали отдать. И хотя вы не получите материального блага взамен, вы будете знать, что ваши вещи попадут в добрые руки, а гордость за то, что вы помогли другим, станет приятным дополнением.

Если вы все же рассматриваете вариант продажи, то современный образ жизни предоставляет немало вариантов. Одни вещи намного легче продать определенными способами, чем другие, а некоторые из них, наоборот, требуют больше времени и труда, так что обязательно ориентируйтесь в этом смысле, чтобы подобрать единственно верный для вас. Ниже я перечислила некоторые виды продаж, чтобы помочь вам начать, но существуют и другие, которые можно использовать.

ГАРАЖНАЯ РАСПРОДАЖА. Это торговля, устроенная во дворе. Такие распродажи появились давно и до сих пор очень популярны в некоторых районах, особенно в теплые дни. Этот способ подойдет тем, кто решил продать много вещей, особенно если они крупногабаритные или вы хотите продать их подороже. Покупатели на гаражных распродажах умеют торговаться, так что если переговоры не ваш конек, возможно, это не вариант. Лично для меня гаражные распродажи проходят слишком эмоционально, потому что мне приходится прощаться сразу с несколькими вещами и за куда меньшую сумму, чем они стоят на самом деле. Если вы собираетесь устроить гаражную распродажу, я советую вам не возвращать непроданные вещи в дом, а пожертвовать их на благотворительность сразу после окончания торговли. Можно даже договориться, чтобы остатки забрали прямо из вашего гаража в удобное для вас время.

БЛОШИННЫЕ РЫНКИ. По сути, это расширенные гаражные распродажи с несколькими торговцами. Огромный их плюс в том, что они привлекают больше покупателей, что (будем надеяться) повышает ваши шансы продать. Но есть и минус: вам придется заранее заплатить за лоток или стенд, а также потратить время и энергию, чтобы привезти туда все свои вещи и разложить их на витрине. Ищите блошинные рынки, на которых можно продать то, что у вас есть (например, рынок антиквариата, детский и т. д.), и оформите витрину как можно красивее, чтобы она привлекала покупателей. Помните, что теперь вам придется конкурировать с другими торговцами, так что нужно выделяться.

КОМИССИОННЫЕ МАГАЗИНЫ. Конечно, комиссионки не так популярны, как раньше, но они по-прежнему могут помочь вам продать вещи, находящиеся в идеальном или хоро-