

Мари Кондо

Магическая уборка

Введение

В сознании многих людей прочно засела мысль: «Уборка – это то, что необходимо делать постоянно». Революционный подход к уборке, разработанный и описанный в этой книге Мари Кондо, поможет убраться раз и навсегда и изменить вашу жизнь.

1. Почему я не умею поддерживать порядок в своем доме

Уроки домоводства в школах по всему миру не включают в себя блоков по наведению порядка в доме. Довольно редко прививают такие навыки и в семье, считая, что этому можно вполне обучиться самостоятельно, просто наблюдая за родителями. Однако отсутствие системного подхода ведет только к тому, что беспорядок снова и снова возвращается в вашу жизнь. Для того чтобы получить принципиально новый результат, необходимо полностью изменить свое отношение к уборке и сложившимся правилам по наведению порядка.

Необходимость убираться постоянно возникает, если вы действуете по методу: убираться понемногу каждый день. Чтобы изменить подход к уборке, необходимо изменить сознание, но парадокс в том, что однажды изменив привычный способ уборки, вы измените сознание. Секрет в том, чтобы избавиться от хлама и бардака за один короткий промежуток времени. Вы увидите эффект и уже не захотите возвращаться к прежнему образу жизни.

Постепенное избавление от ненужных вещей не совпадает по скорости с приобретением новых, вот почему вы не замечаете разницы, даже если постоянно истребляете домашний хлам.

Беспорядок в помещении в некотором смысле отражает беспорядок в жизни. Захламленность отвлекает от внутренних проблем, поэтому упорядочивание жизненных неурядиц приходит само собой вслед за тщательной и полной уборкой в помещении.

Все, что вам нужно сделать – это решить, сохранять ли тот или иной предмет и, если да, то как его правильно хранить.

Небольшая ловушка кроется уже в этом простом правиле. Многочисленные системы хранения, которые становятся «умнее» и технологичнее год от года зачастую заставляют вас хранить то, что уже не нужно. Кроме того, вещи, которые не попадают на глаза, создают впечатление порядка, которого на самом деле нет.

Действовать эффективнее вам поможет важное правило: убирайтесь, исходя из понятия категории, а не места хранения или типа вашей личности. Смысл заключается в том, чтобы сначала разобрать всю одежду, затем документы и т. д.

Отнеситесь к уборке, как к событию, которое изменит вашу жизнь. Очень важно прочувствовать безупречный порядок всего один раз, и тогда вам не захочется терять этого ощущения. Избавьтесь от всего лишнего и окружите себя вещами, которые действительно имеют для вас значение.

2. Вначале избавьтесь от ненужного

Перемены случатся, если разница между убранном помещением и вашей привычной обстановкой будет шокирующей. В этом случае у вас выработается стойкая неприязнь к прежнему состоянию. Однако необходимо понимать, что «быстрая» полная уборка может занять до полугода, потому что вам потребуется просмотреть каждую вещь, находящуюся в доме.

Приступая к работе, наметьте четкие цели и причины, которые мотивировали вас, тщательно обдумайте процесс, четко визуализируйте результат и изменения, к которым это должно вас привести. Представляйте конкретные образы, детально расписывайте в воображении ваше новое жилище, новые привычки. Затем задайте себе вопрос, почему вы этого хотите? Найдите на него ответ и снова задайте вопрос «Почему?» уже к этому ответу и так до 5 раз. Вы удивитесь, но финальным ответом на все вопросы будет: «Потому что я хочу быть счастливым».

После того как цели стали ясны, определите категорию, с которой вы начнете. Наиболее оптимальный порядок: одежда, книги, документы, разное и затем памятные вещи. После этого приступайте к сбору вещей. Вы должны собрать ВСЕ вещи из этой категории в одном месте. В первую очередь это даст вам представление об объемах хранимого. После этого каждый предмет необходимо взять в руки и понять, вызывает ли он у вас приятные эмоции? Если да – сохраните его, если нет – расставляйтесь без

сожаления. Выбросив все ненужное, вы окружите себя только теми вещами, которые действительно доставляют вам радость.

Важно оградить от процесса сортировки ваших родственников, особенно родителей. Наблюдать за тем, как дети избавляются от новых, порой, вещей, может стать для них сильным стрессом. Автор рекомендует перед началом уборки поинтересоваться у родственников, не запланировали ли они какие-то покупки. Если такая вещь встретится среди ваших запасов, вы сможете порадовать близкого человека. Будьте чутки и не старайтесь впихнуть ненужные вещи родственникам только потому, что вы сами не в состоянии выбросить их.

Если родственники не разделяют вашего стремления к новому образу жизни, не стремитесь их переделать, а просто начните с себя и своего личного пространства. Вполне вероятно, что ваш пример окажется заразительным.

Отнеситесь к уборке как к медитации. Лучшее время для начала – утро, лучший аккомпанемент – тишина.

Часто препятствием на пути избавления от лишнего становится разум. Ненужные, но новые вещи выбрасывать сложно и странно. В таких случаях, держа в руках вещь, нужно поблагодарить ее за ту функцию, которую она выполнила (например, доставила удовольствие в момент покупки или показала, что подобные вещи вам не идут). После этого ритуала прощаться с лишним становится проще.

3. Как проводить уборку по категориям

Основной принцип уборки по категориям: принимая решение, выбрасывать вещь или хранить, необходимо двигаться от простого к сложному. Легче всего определиться относительно лишней одежды, поэтому начинать следует с нее. Соберите всю одежду из всех комнат в одном месте. Уже одно это действие может показать вам, как много вы покупаете, и подкрепить ваше желание изменить пространство вокруг себя. Сначала переберите вещи не по сезону, задавая себе вопрос про каждую из них: приносит ли эта вещь мне радость?

Во время сортировки старайтесь не перемещать вещи, которые вам жалко выбросить, в категорию домашней одежды. Если это одежда, которую вы надевали в офис, то дома вам будет сложно в ней расслабиться.

Определившись с тем, что вы выбросите, продолжайте работу с тем, что нужно

хранить.

Выбирая между основными методами хранения, автор настоятельно рекомендует сделать складывание основным. Правильное складывание не только экономит место, но и становится своего рода общением с вещами, наполняя их вашей благодарностью и любовью через прикосновения.

Прежде чем складывать, четко представьте себе, как должно выглядеть содержимое ваших шкафов и ящиков: все вещи видны и легко достаются. После этого каждый предмет гардероба нужно сложить в гладкий и ровный прямоугольник, не превышающий высоту ящика, и расставить на полках вертикально. Очень хорошо это правило работает с колготками и носками. Их нужно скатать в аккуратные цилиндры и поставить на ребро, например, в обувную коробку.

Те вещи, которые лучше чувствуют себя на вешалке, необходимо распределить в гардеробе по категориям: пиджаки, костюмы и т.д. Используйте при этом правило: более тяжелые предметы – слева, более легкие – справа.

Сезонную одежду не нужно убирать на хранение с глаз долой. Нужно просто найти ей подходящее место в шкафу и правильно упорядочить.

Разобравшись с одеждой, вы можете переходить к категории «Книги», действуя похожим образом: сначала выложите абсолютно все книги на пол в одной комнате. Это очень сильно поможет вам в принятии решения, относительно того, какие книги сохранить, а от каких избавиться.

Исходите из умозаключения, что вы не станете перечитывать старые книги – у современного человека крайне редко есть такая возможность. Книги, прочитанные наполовину или не прочитанные вовсе, пришли в вашу жизнь, чтобы остаться непочитанными или прочитанными наполовину. Перебирая их, опирайтесь только на ощущение радости, которое вызывают у вас определенные книги и сохраняйте их, следуя этому принципу.

После этого блока можно переходить к категории «Документы». Как и прежде, сначала вы должны избавиться от лишнего. Это инструкции к технике, раздаточные материалы с обучающих семинаров, выписки по кредитным картам. Оставшиеся документы необходимо правильно и удобно хранить. Классификация тут довольно проста: часто используемые и редко используемые документы. Соберите их в прозрачные вертикальные папки-органайзеры.

Следующая категория – «Разное». Она довольно обширна, но принцип работы здесь сохраняется: подержите каждую вещь в руках и оставьте только те, что приносят вам радость или те, которыми вы реально пользуетесь.

Подарки от друзей и сувениры не всегда используются в обиходе, но тот факт, что это презенты от дорогих людей, не должен останавливать вас от расставания с ними. Основная их миссия – быть принятыми. Если кроме этого они не выполняют никаких задач в вашей жизни, не держитесь за них.

Не храните коробки от мобильных телефонов и другой электроники в надежде, что ни понадобятся при переезде или продаже. Разберите все шнуры от электроприборов и смело выбросьте все неопознанные. Проверьте сроки годности на пробниках косметики, которые вы планируете взять в путешествие и используйте или выбросьте их. Мелкие деньги перекладывайте в кошелек всякий раз, как вы на них наткнетесь.

Вещи, которые вызывают воспоминания, ценны, в первую очередь, опытом, который они вам подарили. Поблагодарите их и освободите место в доме для личности, которой вы станете, а не для того, кем вы были в прошлом.

Сокращайте количество вещей до того момента, как вы поймете, что этого вам достаточно, у каждого эта отметка своя. Слушайте свое сердце, только оно подскажет, какая именно обстановка подходит вам. Одно только схоже для всех: облегченное, очищенное пространство дает возможность прислушаться к своему внутреннему я, услышать свой голос и начать жить более счастливой и наполненной жизнью.

4. Как хранить вещи для восхитительной жизни

Вам никогда не потребуется повторять уборку, если вы определите свое место для каждой вещи и будете неизменно возвращать их туда. В результате вы перестанете обрастать новыми ненужными вещами, сократите «стратегические» запасы и перестанете терять вещи.

Не усложняйте. Придумывая новое место для хранения, сделайте его максимально удобным и просматриваемым, чтобы каждая вещь в нем оставалась на виду. Кроме того, очень важно, чтобы сами места хранения не были рассредоточены по всему дому, но при этом каждый член семьи имел свой собственный уголок. Такое место можно украсить по своему вкусу, повесив на внутренней стороне дверцы дорогие сердцу фотографии, картинки, плакаты.

Внедряя в свою жизнь правильное хранение, не пользуйтесь приемами потокового планирования. Вещи не должны лежать там, откуда их проще взять. Определите им места, на которые их легко положить и разместите их вертикально. Для этого вам не потребуется никаких хитрых приспособлений: только комоды и коробки из-под обуви.

Особого внимания заслуживает вопрос хранения дамских сумок. Используйте возможность складывать сумки, подходящие по размеру, друг в друга. Это существенно сэкономит пространство и избавит от возни с наполнителем. Кроме того, автор рекомендует каждый вечер опустошать сумку, распределяя предметы из нее по заранее отведенным для них удобным местам.

Систему правильного хранения можно распространить и на «мокрые зоны». Каждый раз после душа или мытья посуды убирайте в шкафчик все, чем вы пользовались, предварительно помыв и высушив средства полотенцем.

Всякий раз, приходя из магазина с покупками, сразу же снимайте с новых вещей ярлычки и складывайте их для хранения.

Пользуйтесь возможностью отблагодарить используемые вами вещи в конце каждого дня. Это продлит их жизнь и наполнит вас радостью от общения с ними.

5. Магическая уборка преобразит вашу жизнь

Уборка – это такая же нужная процедура, как и посещение косметолога для улучшения цвета лица. Что удивительно, она оказывает благотворное влияние не только на само помещение, но и на его хозяев.

Постарайтесь вспомнить свое любимое занятие из детства. Связано ли оно с тем, чем вы занимаетесь сейчас? Наведение порядка в вашем жилище поможет вспомнить то, к чему лежит душа или определить, чем вы можете заняться. История вещей, накопленных за длительное время, наиболее точно отражает ваш портрет и дает возможность проанализировать течение вашей жизни. Вы можете выяснить, что вы слишком боитесь неизвестности будущего и от этого цепляетесь за вещи, связанные с прошлым. Иногда уборка может вызвать мучительное чувство стыда за выбор, сделанный годы назад. Так или иначе, просматривая каждую вещь отдельно, вы будете задавать себе не очень удобные вопросы, но получение ответов на них того стоит.

Нет большего счастья, чем жить в окружении горячо любимых вещей. Они любят своего хозяина в ответ и излучают энергию желания добросовестно служить ему.

Начните свою новую настоящую жизнь после того, как чудо магической уборки свершится вашими руками.

С этой книгой читают:

[Тим Харфорд | Хаос. Как беспорядок меняет нашу жизнь к лучшему](#)

[Гретхен Рубин | Проект Счастье. Мечты, план, новая жизнь](#)

Порекомендуйте это саммари своим друзьям в социальных сетях