

Лиза Леме

ДОМ,
где живет
ТВОЯ
душа

Лиза Леме

Дом, где живет твоя душа

«Автор»

2026

Леме Л.

Дом, где живет твоя душа / Л. Леме — «Автор», 2026

Дом — это не просто стены. Это место, где живёт Ваша душа. Но если в нём бардак, визуальный шум и вечные «потом разберусь» — душа страдает. Эта книга о том, как сделать своё пространство местом силы. Формула ППР, список «нарушителей порядка», утренние ритуалы и маленькие мелочи, которые меняют всё. Для тех, кто хочет дышать в своем доме полной грудью. В гармонии и спокойствии.

© Леме Л., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Самое лучшее место на Земле	6
Глава 2. Порядок в шкафу — порядок в голове	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Дом, где живет твоя душа

Предисловие

«Мама, я хочу домой» — так говорил мой внутренний голос, когда мне было уже за тридцать. Я догадывалась: это крик отчаяния моей души, что-то идет не так.

И ладно, если бы эта мысль приходила ко мне в период моего отсутствия дома, но стало страшно, когда я вновь поймала себя на ней, находясь в стенах своей квартиры.

Почему так? Я ведь сейчас там, где мой муж, мои дети — казалось бы, все в порядке, дом — полная чаша. Но раз мне так плохо, значит надо искать то, над чем стоит работать.

И я стала искать. Путем рефлексии, аналитики и множества прочитанной литературы я пришла к выводу: моя психика трезвонит во все колокола, чтобы я, наконец, обратила внимание на то, что я делаю *против себя*.

Я поняла, что годами игнорировала собственный дискомфорт, заставляя себя мириться с вещами, которые меня раздражают, с отсутствием личного пространства, в котором можно было бы просто выдохнуть. Я как будто находилась в режиме выживания.

Были несколько лет работы над собой, над отношением к самой себе и с окружающими, выстраивание личных границ и попытки заново научиться слышать себя. Быть в контакте со своим телом, психикой. С желаниями, в конце концов. Весь этот путь описан в моей первой книге «Спаси себя сама». Да, там очень много про «копание в голове» и самооценку. Но эта книга родилась по другому поводу, но и как продолжение предыдущей.

Здесь я бы хотела сказать, что наше жилье — это продолжение нас и наше «дополнение». Это такая внешняя оболочка, которая ежедневно взаимодействует с нашим внутренним миром. И если в доме не все устроено так, как нам хотелось бы, если в нем преобладают раздражающие факторы — будь то сломанный выключатель, вечный бардак в прихожей или просто цвет стен — то это уже не место нашей силы, а очередная причина оттока жизненной энергии. Очень много ресурса расходуется на поддержание равновесия в условиях дискомфорта. Наша задача — найти такие источники в своем жилье и устранить их.

У всего есть свои причины. О причинах создания этой книги, я думаю, стало понятно. И я, и ты, и любая из нас достойна жить в красоте, комфорте и порядке не «когда-нибудь потом», а прямо сейчас, в этом самом месте. Верю, что она окажется полезной и для тебя. И если эта книга замотивирует тебя хотя бы просто навести порядок в своем жилье — это будет наша с тобой маленькая общая победа. А если она поможет тебе еще и почувствовать себя дома по-настоящему счастливой, услышать свой внутренний голос и, наконец, разрешить себе жить так, как хочется тебе — я буду считать свою миссию выполненной.

С наилучшими намерениями, Твоя Л.Л.

Глава 1. Самое лучшее место на Земле

1.1. Ох, ежедневная рутина

В повседневной суете, в тревогах и ворохе проблем порой так хочется ощущения спокойствия и гармонии. Рутинa накрывает с головой, в этой бесконечной круговерти «надо» и «должен» совершенно забываешь о себе. Нескончаемые списки дел, которые только и ждут, чтобы их вычеркнули, чтобы тут же появились новые. И где же взять эту гармонию, когда кругом только задачи, задачи и еще раз задачи, которые надо выполнить срочно и безотлагательно?

Я помню, как однажды вечером просто села на кухне, посмотрела на гору невымытой посуды, на неглаженое белье, на список покупок на холодильнике — и меня накрыло. Не усталость даже, а какая-то глухая безысходность: «Когда это закончится?». Спойлер: это не заканчивается. Но кое-что другое может измениться — мое отношение к этому. Поэтому мы здесь сегодня.

Прибежала с работы взмыленная, сбросила эти злосчастные сапоги на каблуке (конечно же, очень красивые и очень удобные) и ... «Фух», можно выдохнуть. Но так бывает далеко не у всех и не всегда.

Зачастую женщина после трудового дня, приезжая домой, попадает на вторую работу, где нужно готовить, стирать, убирать, проверять уроки, проводить воспитательные беседы, одним словом — пахать. И о каком спокойствии и гармонии, и уж тем более, подзарядке может идти речь? Тут еле-еле хватит сил на душ и скорее бы до подушки. Завтра ведь снова предстоит бежать этот марафон.

Не предстоит? Выходные? Так-так, а что там у нас на повестке дня: окна помыть, гардины постирать. В шкафу вещи перебрать, младшему надо гардероб новый прикупить к весне, а то из старого вырос уже. К маме съездить? Потом за продуктами в супермаркет. И этот список можно продолжать бесконечно. Всегда найдется, что делать. И самое ужасное, что даже когда мы позволяем себе минутку отдыха, сесть с чашкой чая и просто посмотреть в окно, нас тут же начинает грызть совесть: «Сидишь, бездельница? А полы когда будешь мыть? А бельё почему не глажено?».

И вот отдыхать-то когда? Да и где, если, собственно, даже собственный дом воспринимается как тягота и не заряжает так, как должно? Выходные превращаются в ещё один рабочий день с бесконечным списком дел (только без дресс-кода и без зарплаты, увы).

Все эти бытовые задания — перманентная задача и проблема, а место для маленьких радостей — отсутствует. Мы настолько привыкаем жить в режиме «надо», что совершенно забываем свои «хочу». Более того, мы даже не позволяем себе хотеть, потому что в такой системе — это лишнее, это неэффективно и отвлекает от важных дел. Во всех этих заботах нет места для себя. Нет такого действия, которое позволило бы заземлиться в моменте и действительно выдохнуть. Хотя казалось бы — я дома, где можно быть собой, расслабиться. И даже вроде тут (в теории) восстанавливаются силы для предстоящего дня, но этого не происходит.

Поставить точку в этой бесконечной беготне, разумеется, не получится. Да и, пожалуй, не нужно, ведь жизнь — это движение.

Я не обещаю, что после прочтения этой книги ваш дом станет похож на обложку журнала. Я не обещаю, что у вас исчезнут все бытовые проблемы и вы перестанете уставать. Это было бы нечестно. Но надеюсь, что в нём станет легче дышать. Вы начнёте замечать те самые маленькие радости, которые всегда были рядом, но терялись в суете. Обещаю, что у вас появится ощущение, что у вас есть дом, а не просто квадратные метры, обставленные мебелью.

Просто представь: что, если дом — это не место, где *ты должна*, а место, где *тебе можно*? Что, если снять с себя этот груз «должна быть идеальной» и разрешить себе быть просто собой? Уставшей, неидеальной, с немытой посудой в раковине и счастливой от того, что ты просто сидишь и пьешь чай. Я начала с этого разрешения. И мир не рухнул (чудеса, правда?). А посуда, кстати, никуда не делась, но я перестала ее ненавидеть.

Мы здесь собрались для того, чтобы сделать для себя безопасное и комфортное пространство, которое будет заряжать и вдохновлять (если ты еще не налила себе чай и не припасла вкусняшек на эту томную беседу, то самое время это сделать). Поехали?

1.2. Формула ППР

Начинать реализовывать свое комфортное пространство, как обычно, нужно с себя (это же наше любимое, да? {сарказм}). Потому что сколько бы мы ни переставляли мебель, ни покупали красивые штучки и ни наводили лоск, если внутри нас самих хаос, если мы не в контакте со своими истинными желаниями — никакой внешний порядок не сделает нас счастливыми. Он будет лишь скрывать всё ту же усталость и неудовлетворённость. Поэтому первый и самый важный шаг — это честный разговор с собой: чего я на самом деле хочу? Что для меня комфорт?

Я помню, как долго обманывала себя: внушала себе, что в моем быту меня все устраивает, мне все равно, счастье ведь, не в этом. А потом, наконец, призналась: мне не все равно. Просто я не давала себе права хотеть. Потому что если я начну хотеть, то придется что-то менять, а менять — это страшно, требует времени, денег, внимания к себе. Но самое страшное — это жить в режиме «стерпится-любится» и однажды проснуться в чужом доме, среди чужих вещей, чужой жизнью.

По поводу рефлексии, думаю, понятно. Обязательно вернись к этому полезному действию. Но мы здесь ради трансформации пространства: с ним нужно работать по простой **формуле ППР**. Нет, не Посидели-Потрындели-Разошлись, а **Порядок (расхламление) – Персонализация – Ритуалы**. Три простых слова, три этапа, которые, если пройти их последовательно и осознанно, способны превратить любое, даже самое обычное жильё в место, где хочется жить, творить, любить и восстанавливаться.

Почему именно такая последовательность и что она значит?

Порядок: это первое, с чем нужно разобраться, и я настаиваю на том, что пропускать этот этап нельзя. Никакие свечи, пледы и ароматические палочки не замаскируют бардак. Сложно создавать себе ритуал «подзарядки», скажем, час чтения книги в любимом кресле, когда кругом разбросаны вещи. Банально, но в том же кресле может не оказаться места, чтобы приземлить свою прекрасную пятую точку, потому что там пара свитеров и джинсы, которые «Еще на этой неделе надену...наверное». А еще это все перемешалось с чистыми носками, которые ты бросила на кресло со словами «вечерком разберу»... Правда было это позавчера. Понимаешь? Для того, чтобы приступить к созданию того самого пространства «для себя», необходимо провести зачистку территории от всех нежелательных объектов. Эти объекты захламляют, раздражают, создают хаос в твоей вселенной.

Расхламляя пространство, мы неизбежно расхламляем и психику (и душу, если угодно). Мы отпускаем прошлое, перестаём жить будущим и, наконец, оказываемся в настоящем. Порой это может вызывать сопротивление. Но поверь, это усилие над собой необходимо совершить.

После того, как зачистка будет проведена, можно будет переходить к **Персонализации**.

И вот здесь начинается самое интересное. Потому что порядок — это база, это чистый холст. А персонализация — это твоя картина, которая возникает из твоих вкусов, предпочтений и воспоминаний. Если порядок — это свод правил «как правильно и удобно», то персона-

лизация — это про «как хочется мне» и «что откликается именно моей душе». Это момент, когда ты перестаёшь оглядываться на тренды, на мнение подруг, на картинки в журналах и начинаешь прислушиваться к себе. Какие цвета тебя успокаивают? Какие фактуры хочется трогать? Какие предметы вызывают улыбку? Что напоминает о счастливых моментах? Это может быть коллекция фотографий на стене, нелепая, но любимая статуэтка, привезённая из путешествия, или просто стопка книг на полу у кровати. Это то, что делает пространство твоим, уникальным, неповторимым. То, что отличает его от безликого пространства и наполняет жизнью.

И только когда есть и порядок (чистая основа), и персонализация (твоя душа, вложенная в детали), наступает время для третьего этапа — *Ритуалов*. Потому что красивое пространство само по себе не сделает тебя счастливой, если ты не научишься в нём жить. Если не будет утреннего кофе в любимой чашке у окна, если не будет вечерних посиделок с книгой под тёплым пледом, если не будет этих маленьких остановок в беге, когда ты просто наслаждаешься моментом. Ритуалами я называю твои личные якоря, которые возвращают тебя в настоящий момент, напоминают о том, кто ты есть на самом деле.

В данной формуле крайне важна последовательность. Если хочешь, конечно, попробуй начать с ритуалов, когда у тебя бардак. Но делаю ставку — ничего не получится (если ты, конечно, не постигла дзен 80-го уровня и не отчаянная пофигистка). Будешь пить кофе и смотреть на гору немытой посуды — никакого удовольствия, только чувство вины. Попробуй начать с персонализации, не наведя порядок. купишь красивые подушки, развесишь гирлянды, а они будут только подчёркивать царящий вокруг хаос. Поэтому только так: сначала освобождаем территорию, потом наполняем её собой, а потом учимся в этом новом пространстве взаимодействовать и получать удовольствие.

Это способ я для себя определила как возможность вернуть себе право на комфортную, красивую и наполненную жизнь. И да, это работает, проверено на себе.



1.3 Начать с себя — разрешить себе

Почему эта тема – «Начать с себя» — всплывает снова и снова, пронизывая всю книгу красной нитью, от которой, кажется, никуда не деться? Напомню: это фундамент, и только на нем можно построить что-то действительно прочное и настоящее. Можно годами переставлять мебель, скупать контейнеры для хранения, менять шторы по сезону и мыть окна до скрипа, но если внутри себя ты чувствуешь себя маленькой, никчёмной, недостойной — весь этот внешний лоск так и останется фасадом, за которым всё так же остается душевная боль и неудовлетворённость.

Я сама через это прошла. Покупала вроде бы что-то для дома, а внутри было пусто. Потому что я делала это «для галочки», для картинки, для гостей, но не для себя. И только когда я задала себе вопрос: «А чего на самом деле хочу я?» — и честно на него ответила, начались настоящие изменения. Не с перестановки мебели, а *с меня*.

Твое пространство – продолжение тебя. Когда ты ходишь в растянутой майке и трениках, вряд ли у тебя к самой себе будет достойное отношение. Слабо представляю себе, что, увидев подобное отражение в зеркале, я бы подумала: «Ну звезда! Роскошная женщина, не иначе!»). А зачем для этой недостойной женщины создавать соответствующий антураж? Ей и в захламленном и пыльном помещении неплохо живется! Главное – под стать, да? Совершенно другое дело, если ты в элегантном домашнем костюме (хотя бы чистом и не растянутом). Мы часто наряжаемся для других: на выход или по особому случаю. Но позволь спросить: а разве ты сама для себя не особый случай? Разве твоя жизнь — это что-то недостойное уважения и внимания? Почему же ты наряжаешься для зрителей, а для себя оставляешь неликвид?

Для меня выработалось правило: ***дома я выгляжу так, чтобы в любой момент я была готова к неожиданным гостям и мне не было бы стыдно за свой внешний вид.***

Хорошо иметь несколько комплектов домашней одежды: для утра, когда хочется чего-то лёгкого и уютного; для вечера, когда можно завернуться в мягкий халат после душа; для активных домашних дел, когда нужна удобная, но симпатичная одежда; для расслабленных выходных, когда можно позволить себе даже красивый костюм из благородной ткани. Да, это требует вложений — и денежных (но не колоссальных, заметь), и временных на поиск и выбор. Но это инвестиция в себя и своё самоощущение, в свою самооценку. И в перспективе в своё ежедневное, ежеминутное счастье.

Да, тривиальная рекомендация: долой растянутые майки. Но за этой тривиальностью стоит твоя глубинная трансформация. Ощущение от себя в красивой домашней одежде совершенно разительное, нежели от себя в растянутых трениках и в майке с пятном на пузе. Поэтому стоит хорошо выглядеть просто для себя. Походить к этому не как к работе по поддержанию «лица», а как к ритуалу для себя и в удовольствие.

Когда я купила себе шелковый костюм для дома (хотя всю жизнь думала, что это не для меня), я заметила, что поменялось мое ощущение себя. Я стала чувствовать себя более женственной и даже иначе двигаться. Появилась какая-то внутренняя стать, достоинство. Благодаря этому образу я стала транслировать миру совсем другую себя — не загнанную лошадь, а женщину, которая любит и ценит себя. Моя реальность с тех пор стала чуточку ярче, чуточку нежнее и гораздо счастливее.

Но не стоит проводить дома генеральную уборку в том самом шелковом халате-кимоно с кружевами. Безусловно, для подобных грязных работ должна быть форма одежды, пара комплектов, что называется «не жалко». Это нормально и прагматично. А мыть полы в шёлках и кружевах — это просто неразумно (да и комично). Но давай договоримся: эти «технические» комплекты должны быть отдельными, специально отведёнными для этого. И они не должны занимать девяносто процентов твоего гардероба. Это должна быть именно рабочая форма,

которую ты надеваешь, когда нужно пересадить цветы или отскрести пригоревший жир, а потом снимаешь и отправляешь в стирку, возвращаясь в свою красивую, любимую одежду.

Главное, чтобы не вошло в привычку носить эти «наряды» на постоянной основе (если, конечно, тебе не доставляет удовольствие намыывать жилье 24/7, в чем я лично, сомневаюсь).

Потому что иначе, так аккуратно и незаметно, день за днём, ты снова рискуешь сползти в старую колею: из красивой женщины снова превратишься в загнанную хозяйку с синдромом отложенной жизни (когда все хорошее – как-нибудь потом).

А лучшая жизнь — она уже здесь и сейчас. Ну и когда ты, наконец, соизволишь в неё войти?

Интерактивчик

Предлагаю создать «карту желаний» для твоего дома. Найди 10—15 картинок (в Pinterest, старых журналах), которые отзываются в тебе теплыми чувствами (нам нужна не просто картинка, нужен эмоциональный отклик). Создай из них коллаж — бумажный, электронный — не важно. А затем напротив каждой картинке напиши одно предложение: «Что именно на этой картинке я хочу чувствовать в своем доме?» Это сместит фокус с вещей («хочу такой диван») на ощущения («хочу чувствовать себя в безопасности, как человек на этом диване»). Это поможет шагнуть от разговора о себе к действиям над пространством.

Глава 2. Порядок в шкафу — порядок в голове

2.1 Бытие определяет сознание

Представим себе картину: квартирka, где перманентно разбросаны вещи, которые очень просятся в стирку. Не просто легкий творческий беспорядок, который некоторые называют «богемным» и который иногда даже вдохновляет, а именно тотальный перманентный хаос, в котором всё находится не на своих местах, где каждая поверхность завалена, каждый угол забит, а воздух кажется спертым от застоявшейся пыли и нерешенных проблем (аж мурашки пробежали по спине). Гардина, с соскочившим с крючка краем, создает впечатление убогой хибары, вот сразу. И эта одна маленькая деталь тянет за собой целый шлейф ощущений: неухоженности, временности, незавершенности, какой-то вселенской усталости, которая передается и тебе, как только ты переступаешь порог.

А все почему? Потому что руки не доходят, сейчас некогда, ой, да как-нибудь потом сделаю. А потом снова — то в магазин нужно поехать, то маму навестить, то кота спасать — в ветеринарку. И некогда. И мы обрастаем подобным хламом и хаосом, и приходя домой даже не понимаем, что в таком пространстве энергия утекает из тебя. Ты тратишь массу внутренних сил неосознанно на весь этот визуальный шум как минимум!

Вся информация, которая поступает в наш мозг, фиксируется и обрабатывается. Этот процесс происходит постоянно, независимо от того, хотим мы этого или нет. Наш мозг — это суперкомпьютер, который никогда не выключается, и он вынужден обрабатывать каждый сигнал и каждый раздражитель. И когда этих раздражителей слишком много — когда комната завалена вещами, когда на каждой полке громоздятся стопки, когда стены пестрят разномастными картинками, провода спутаны в клубки, — мозг работает в режиме перегрузки. На это организм тратит немало сил: чтобы фильтровать этот шум, отделять важное от неважного, пытаться структурировать хаос, искать закономерности там, где их нет. И всё это — в фоновом режиме, незаметно для нашего сознания, но ощутимо для нашего ресурса. Отсюда и непонимание — а почему я все время уставшая и вымотанная? Вроде бы и побыла дома, но как будто и не отдохнула. Без паники! Источник утечки сил мною был определен. Это тот самый хаос и бардак.

Не мне говорить в очередной раз о том, что «Девочки, надо, чтобы дома было чисто» (Боже упаси, я не буду читать морали и становиться единственной, которая знает, как правильно). Меня саму подклинивает от бесконечных советов «как стать идеальной хозяйкой» и от чувства вины, кстати, которое навешивают на женщину, если у неё в доме не блестит каждая поверхность. Но тем не менее — да. Порядок необходим. Но не потому, что нужно всем вокруг доказать, что ты хорошая хозяйка, а для себя самой, чтобы тело и душа в этом пространстве отдыхали и восстанавливались. Наша задача — создать себе такое пространство, в которое будет хотеться возвращаться снова и снова, без груза проблем, а как в пристань для отдыха посреди штормового океана жизни: тёплая, надёжная пристань, где пахнет твоим любимым чаем, где на журнальном столике лежит твоя книга, а в шкафу висит твой любимый мягкий халат. Где каждая вещь знает своё место, и это место выбрано тобой, исходя прежде всего из твоего удобства, а не только из правил дизайнера.



Визуальный шум и восприятие от захламленной мебели.



Наглядно: как захламленность и визуальный шум влияют на восприятие пространства.

Я не стану рассказывать о том, в каком процентном соотношении и какими моющими средствами надо справляться с жиром и нагаром. С этим прекрасно справляется реклама. Это скучно и, честно говоря, это не то место, где стоит застревать, если ты хочешь не просто начи-

стить кастрюли, а изменить свою жизнь. Я просто хотела бы обратить твое внимание на то, что стоит держать в порядке, дабы оно не воровало энергию. На те ключевые точки, которые являются главными пожирателями нашего ресурса, теми самыми дырами, в которые утекает наше спокойствие и силы.

Основные ключики к созданию такого пространства:

1. Разобрать «завалы»

Это касается всего: и прикроватной тумбочки (с книгой, зарядкой для телефона, наушниками, грязной чашкой от йогурта, пластиной таблеток от кашля), и стула или кресла (на котором неделю копятся вещи). Каждый такой завал — это ворох нерешенных вопросов, который ты носишь с собой, даже когда не думаешь о нем.

2. Подлатать все, что требуется

Поправить ту несчастную гардину, которая висит не на всех крючках. Потратить пять минут, чтобы найти этот злосчастный крючок или купить новый. Прикрутить расшатанную ручку на кухонном шкафчике, которая уже год молит о спасении. Заменить перегоревшую лампочку в светильнике, а не ходить месяц в полумраке, спотыкаясь об углы. Подклеить отклеившийся плинтус, который мозолит глаза каждый раз, когда ты проходишь мимо. И смазать, наконец, эту скрипучую дверь! А еще, возможно, починить текущий кран.

Эти мелочи кажутся незначительными, но именно они, накапливаясь, создают ощущение раздрая и незавершенности. Но когда все эти маленькие неполадки наконец будут устранены, наступит удивительная тишина. Тишина в доме и в голове. Потому что мозгу больше не нужно фиксироваться на этих раздражителях, и он может, наконец, расслабиться.

3. Организовать системы хранения, которые будут работать на тебя

Это, пожалуй, самый важный и самый недооцененный пункт. Ведь если у вещей нет своего логичного, удобного, интуитивно понятного места, они очень скоро снова образуют новые завалы, просто потому что им некуда больше деваться. Организация хранения — это и работа над собой в том числе. Потому что тут важно глубокое понимание себя и своих привычек, своего ритма жизни. Стоит ответить на вопросы: где я привыкла снимать обувь, когда прихожу домой? Где мне удобнее всего хранить ключи, чтобы не искать их каждое утро? В каком порядке я хочу видеть свою одежду в шкафу, чтобы сборы не превращались в нервотрепку?

Попробуй использовать разделители для ящиков, чтобы носки не перемешивались с нижним бельем. Повесь дополнительную штангу в шкафу, чтобы поместилось больше вещей на плечиках, а не лежало в стопках, которые вечно разваливаются. Можно поставить в прихожую красивую корзину для перчаток и шапок, чтобы они не валялись комком на полке. Купить органайзер для проводов, чтобы под столом не было змеиного гнезда. Можно выбрать любые вспомогательные инструменты, которые подходят именно тебе. Система хранения должна быть такой, чтобы поддерживать порядок было легче, чем создавать беспорядок.

Не вздумай все бросать здесь и сейчас и начинать супер-генеральную уборку! Ведь наверняка от самого этого словосочетания может немного воротить. Разреши себе делать все это по чуть-чуть, не за один-два дня, а скажем, растянув на неделю-две, в спокойном темпе. Или даже на месяц. Сегодня разобрала одну полку, завтра прикрутила ручку — умница! Послезавтра разобрала ящик с носками и выбросила все одинокие, потерявшие пару — львица! Маленькими шажками, не спеша, прислушиваясь к себе и своему темпу. Это место, где ты живёшь, и процесс его обустройства должен приносить радость, а не отнимать последние силы.

При этом постарайся не допускать новых завалов. В следующих главах рассмотрим правила, которые стоит постепенно без напряжения внедрять в свою жизнь. И очень скоро ты заметишь, что дышать стало легче, а сил — больше.

2.2 До свидания, барахло!

Я не понаслышке знаю, как сложно расставаться с вещами в процессе расхламления. Это, пожалуй, один из самых эмоционально затратных этапов, и было бы глупо это отрицать. Мы часто впадаем в приступ внезапной ностальгии, сожаления об утраченных (или приобретенных) формах и, конечно же, почти всегда нас посещает желание все бросить и оставить как есть. Оно же не мешает — лежит себе и лежит. Да?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.