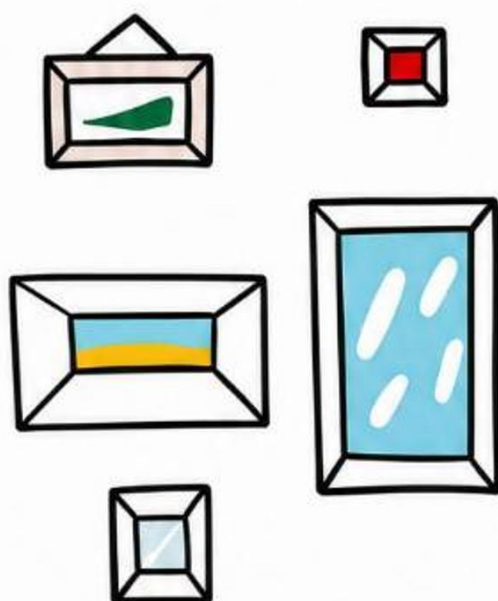
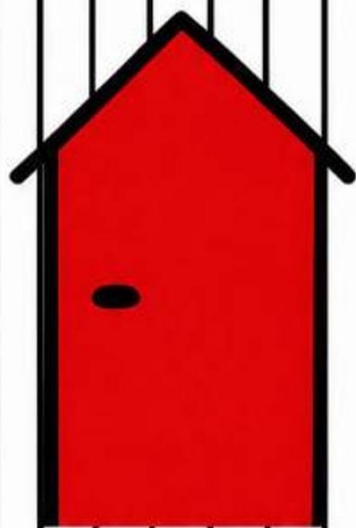
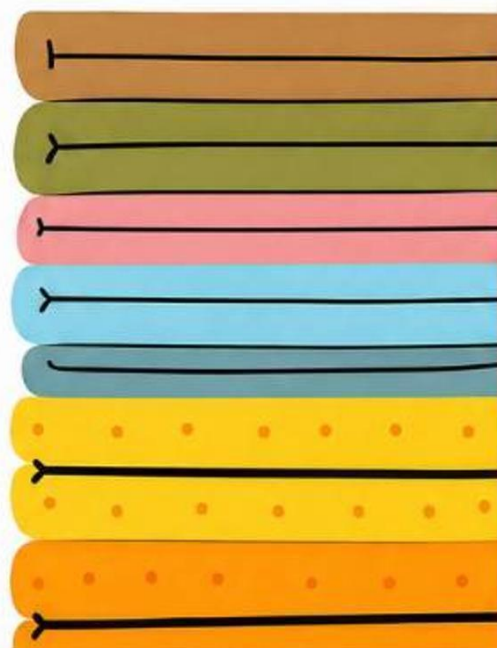


Мария Рябова



РАСХЛАМЛЕНИЕ

или магическая
уборка по-русски



Мария Рябова

**Расхламление или
магическая уборка по-русски**

«Автор»

2026

Рябова М.

Расхламление или магическая уборка по-русски / М. Рябова —
«Автор», 2026

Книга для тех, кто устал искать носки по дому, затариваться «на всякий случай» и откладывать жизнь до ремонта. Мария Рябова — из постсоветского пространства, мать четверых детей, консультант по организации пространства — предлагает пошаговый метод расхламления с учётом менталитета дефицита: что оставить, что отпустить, куда деть, как не сорваться. Без стыда и без обещаний «идеальной квартиры за выходные». Честно — о страхе бедности, сентиментальных вещах и привычке копить «на потом». Результат — не идеальный шкаф, а лёгкость, ясность и теплее отношения дома. Для женщин, которые хотят навести порядок в вещах — и в голове.

© Рябова М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Носок и подарок: зачем эта книга	5
Книга для ленивых	7
Две главные причины беспорядка	8
Время владения	10
Порядок — это процесс	11
Метод «Расхламление по-русски»	12
Правила и принципы	13
Алгоритм: три этапа	14
Отмазки и «достаточно хорошая хозяйка»	15
С чего начать: пошаговый план	16
Ключевые вопросы при сортировке	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Мария Рябова

Расхламление или магическая уборка по-русски

Носок и подарок: зачем эта книга

— Мам, где мой синий носок?

— В шкафу, наверное!

— Нет его там. И на кровати нет, и в стирке нет, и под кроватью нет! Найди!

Стоп. Не слишком ли много вариантов для обычного носка? Если на секунду представить, сколько у каждого человека вещей в доме, и предположить, что любая из них может располагаться где угодно, получается — большую часть жизни люди тратят на поиски.

Звучит абсурдно, но, по некоторым подсчётам, в среднем за жизнь человек тратит около ста пятидесяти дней на поиск нужных вещей — и чаще всего вещь находится у него же дома.

В момент, когда я это осознала, я стояла перед выбором:

1. Бросить все дела, пойти искать носок, потом ругаться и напоминать, что надо класть вещи на место. Но после очередной стирки цикл повторится, и мне придётся продолжать в том же духе, пока дети не выпорхнут из гнезда. А дальше это станет привычным делом их семей: искать носок, ворчать, что его не убирают на место, и так далее. Потом у них родятся дети, и всё повторится, но уже с моими внуками... Думаю, схема ясна, правда?

2. Что-то предпринять прямо здесь и сейчас. Когда я в красках представила себе первый вариант, у меня закружилась голова, и я решила сойти с этой карусели.

Но для начала мне пришлось как следует попотеть, чтобы разобраться: а какие вообще существуют альтернативы? Ведь наверняка я не одна такая, кто принял подобное решение.

Так я окунулась в мир организации пространства! Потом профессионально связала с ним жизнь, и в результате появилась эта волшебная книга. Волшебная, потому что в ней вы увидите много чудес. Чудес, которые происходили с реальными людьми. В том числе и со мной.

А началось всё прямо тогда, когда я стояла, держа в руках злополучный носок. Что там уже придумано? Трекер привычек, метод «помидора», система «Флайледи», Мари Кондо. Я серьёзно взялась за дело. Изучала теории и тут же применяла их на практике! Безжалостная домохозяйка в действии: мешки с хламом стояли по всей квартире.

Методом борьбы с беспорядком, который меня затянул, стало расхламление. Я понимала, что вещей у меня много, и я не все использую. Даже переезд в более просторное жильё не помог. Спустя пару лет увеличенная жилплощадь была снова завалена вещами, потому что их количество увеличилось пропорционально жилплощади.

Расхламление помогает найти ответы на многие вопросы. Например, чем вы владеете?

Всё это действительно нужно? Может, оставить только то, что вы любите и используете, чтобы меньше времени тратить на уборку, а больше — на себя?

В результате поиска идеальной схемы борьбы с хламом и бардаком сложилась моя личная система, которая оказалась эффективной для меня и для тех, кому я пошагово объясняла, что делать. Оказалось, расхламление — это просто. К тому же — интересно!

Расхламление — удивительное путешествие по собственному дому и жизни, которое определяет, кто ты есть, и помогает стать тем, кем хочешь.

На самом деле, лучший результат подобной работы — не порядок, который легко подерживать, не освободившееся место и даже не освободившееся время.

Самый лучший результат, к которому вас могут привести расхламление и организация пространства, — ощущение лёгкости, умение быстро принимать решения, делать выбор и расставлять приоритеты, разборчивость в широком смысле слова, удовольствие находиться дома, потеплевшие отношения с мужем и детьми, потому что остаётся меньше поводов для недовольства из-за беспорядка.

И если вам кажется, что беспорядок — это проблема, то я не соглашусь! Беспорядок — настоящий подарок! Ведь именно он подаёт сигнал, пора что-то менять.

Я искала способ помочь себе, но оказалась полезной и остальным людям. Если хотя бы одна женщина после прочтения книги ощутит себя «достаточно хорошей хозяйкой», сойдёт с карусели под названием «где мой носок?», поймёт, что «всякий случай» — это отмазка, и прекратит наконец тратить жизнь на борьбу за порядок, а станет просто наслаждаться временем, проведённым дома, потому что в нём царит атмосфера тепла, уюта и радости, значит, всё было не зря.

Книга для ленивых

Лучше я признаюсь сразу. Я — жуткая лентяйка.

Уф, выдох. Вдох. Ещё выдох.

Это признание даётся мне непросто, но я должна рассказать.

Из всех домашних дел на земле я бы выбрала «ничего не делать»! Я мечтаю лежать на диване, смотреть сериалы, гулять в парке за ручку с мужем и детьми, рассматривать гусениц и бабочек, валяться на пляже и читать книжку, путешествовать по миру, посещать разные шоу и концерты и забыть о немытой посуде. Я мечтаю не готовить, не убираться, не стирать, не гладить и вообще не делать вот это вот всё.

Но кто-то же должен это делать. Кто в доме мама? Я. Ну всё, приехали.

Именно природная лень заставила меня разобраться, из чего состоит порядок и как всё устроить, чтобы лёгким движением руки «рррраз» — и всё на своих местах. И теперь можно пойти в парк с гусеницами, ой, с детьми, или на пляж, книжку читать. Ну или что я там хотела?

Эта книга для тех, кто тоже ленив, но любит порядок. Вот такие амбивалентные, на первый взгляд, вещи. Оказалось, они великолепно сочетаются при правильной организации пространства и времени твоей жизни.

Две главные причины беспорядка

А началось всё с того, что я смертельно устала. Просто хоть вой. Ну откуда, откуда берётся этот бардак? Сколько ни убирай — он, как член семьи, всегда с нами. Даже если мы едем в путешествие.

История с носком случилась, когда мне было тридцать пять. У меня уже трое детей и я вечно что-то ищу — «ту юбку» или «любимые джинсы» — наступаю на «Лего» и вою от боли, начинаю мыть посуду, когда пора готовить, а чистой нет, провожу субботы за генеральной уборкой, рычу на детей, потому что не убирают за собой, и на мужа, потому что не помогает.

Раньше я не задумывалась, почему в моём доме так. Я тратила время на поиски виноватого: кто не убрал то или это? Выяснить причины я попыталась позже, когда ощутила, что не пользуюсь многими вещами, но храню их — вдруг пригодятся? Мне стало интересно — откуда у меня такая установка?

Итак, первая причина беспорядка — менталитет.

Пока я изучала и применяла различные методы уборки, от расхламления до организации пространства, больше всего меня беспокоило только одно: как быть с установкой «а вдруг пригодится»? С ней так трудно справиться, когда принимаешь решение: оставить вещь или отпустить! И вообще, почему никто из мировых звёзд организации пространства не пишет о подобном?

Я перенимала опыт у японских мастеров, у американских, изучала скандинавский подход, и в каждом из них ощущалось влияние места жительства и страны происхождения автора.

Очевидно, что жизнь в Японии, где всё компактное, отличается от жизни в просторных домах США. Что в Скандинавии практичность и эргономика — на первом месте. А на нашей родине, где всего пару десятков лет назад в большинстве квартир стояли добытые с трудом одинаковые стенки, заполненные однотипными сервизами, в приоритете мантра «сохранить и приумножить».

Несколько поколений подряд наши соотечественники жили в условиях жесточайшего дефицита, войн, потери кормильцев. В послевоенные годы страна, не успев до конца восстановиться в экономическом плане, оказалась перед лицом развала Советского Союза. Мы пережили времена, когда приходилось все товары «доставать», полки в магазинах были почти пустыми. Одежда изготавливалась вручную, перекраивалась и передавалась по наследству. Любое потребительское отношение к вещи порицалось, расточительство наказывалось.

Времена поменялись, а паттерны поведения сохранились, ведь жизнь в состоянии вечного дефицита оставила глубокий след в психике людей, и справиться с ним для многих оказалось практически невозможно. Нельзя просто так взять и выбросить вещь. Всё пригодится.

В этом и заключается природа синдрома накопительства: человек не может расстаться с вещью, ведь если избавиться от неё, то вдруг когда она пригодится, её уже не получится достать. Даже если по факту вещь никогда не понадобится, страх сильнее. Он сковывает.

Он заставляет хранить и то, что уже не в моде, отслужило, надоело. Мы упорно ищем способ подарить вещи вторую жизнь или просто прячем на полки, не задумываясь, что пространство для жизни превращаем в склад ненужных вещей.

От менталитета дефицита не так-то просто избавиться, но расхламление помогает найти свой путь.

Вторая причина бардака — отсутствие системы хранения.

Прежде чем я поняла, откуда растут ноги у беспорядка, я много наблюдала за людьми и их бытом. У многих моих знакомых тоже имелись дети и важные дела, но не возникало такого хаоса, как у меня. Это обнадеживало и вдохновляло искать выход. Я стала внимательно изучать их поведение и заметила, что они возвращают вещь на место сразу после использования.

Я решила, что дело в привычке и в силе воли. Но довольно быстро поняла, такой подход неэффективен. Когда у вещи нет своего места — сколько ни приучай себя, ты просто не будешь знать, куда её возвращать.

Чтобы возвращать предметы на места превратилось в автоматическое действие, практически в рефлекс, необходимо эффективно организовать в доме удобную систему хранения.

Полезные привычки для поддержания порядка вырабатываются, только если система хранения в доме понятна, удобна и выстроена до конца. Тогда все члены семьи с лёгкостью убирают вещи на место, им не приходится себя заставлять. И сила воли тут ни при чём. Всё дело в удобстве.

Бремя владения

Порой за кучей вещей мы не видим сути. Нам некогда разбираться, мы ставим цели и пытаемся быть продуктивными и эффективными, набрать скорость и взлететь, не сбросив балласт. Но насколько же проще и легче добиться результата, осуществить задуманное, если вы точно знаете, чего хотите, и не обременены вещами, которыми не пользуетесь, но зато вынуждены тратить время на уход за ними.

А ведь мы действительно тратим энергию на уход за каждой вещью, которой владеем. Сейчас попробую на простом примере показать, как подобное бремя на нас влияет.

Вот вы купили сметану. Вроде бы сметана и сметана. Поставили её в холодильник. Если вам кто-то скажет, что эта сметана забирает часть вашей энергии, вы покрутите пальцем у виска.

Но если взглянуть на ситуацию более пристально, то можно увидеть, что часть вашей энергии и правда теперь принадлежит ей.

Когда в вашем холодильнике стоит сметана, вы начинаете прикидывать, к каким блюдам она подойдёт и что ещё докупить, чтобы её употребить. Вы держите в голове её срок годности и следите, чтобы никто не залез в банку пальцем. А когда она закончилась, а вы успели сделать с ней вкусное блюдо — то есть она пригодилась и оказалась в буквальном смысле ко столу — вы испытываете облегчение! Но если она пришла в негодность раньше, чем её съели, вы испытываете досаду и сожаление.

Таким образом, количество энергии, которое вы отдали сметане в холодильнике, весьма ощутимо. А представьте, что так происходит с каждым предметом в доме.

Представили? Уже захотелось выкинуть половину бесполезных вещей? Но не спешите. Прежде чем начинать расхламляться, дойдите до нужной кондиции.

Порядок — это процесс

Опрометчиво предполагать, что можно перестроить систему в доме за пару дней. Давайте посмотрим правде в глаза — то, как у вас обстоят дела сейчас, складывалось годами. Перестраиваться столь же долго не придётся, но терпением лучше запастись.

Я смогла довести систему хранения в доме до состояния, при котором всё было бы, как дважды два, понятно каждому члену семьи, почти за год.

За годы консультаций я видела одно и то же: дом меняется не за выходные, но и не бесконечно — если идти по категориям, не срываться и не пытаться переделать всё сразу.

Я должна ещё кое о чём вас предупредить помимо того, что перестройка займёт время. Даже когда система будет выстроена, она окажется эффективна не сама по себе. Чтобы сохранить порядок в доме, от вас потребуются действия. Несомненно, при наличии системы, менее энерго- и времязатратные, но всё же убирать вещи на места вам придётся физически, а не метафорически.

Метод «Расхламление по-русски»

Если при словосочетании «система организации хранения» вы скукоживаетесь, и вам кажется, что речь идёт о чём-то сложном, дорогостоящем и невероятно многосоставном, то расслабьтесь. Сейчас вы поймёте, что всё намного проще.

В вашем доме уже существует система. И в одной зоне она работает для вас эффективно, а в другой — нет. Там, где система несовершенна, появляются горячие точки и проблемы с поиском, возвращением на место, да и просто с хранением.

В чём суть моего метода, и чем он отличается от всего, что вам встречалось по этой теме?

Он основан на личном опыте работы с людьми, рождёнными в России, но живущими не только внутри страны, но и далеко за её пределами. Я работала с женщинами из Германии, Италии, Турции, Швейцарии, Швеции, Австралии, Японии, Великобритании, Франции, Испании, США, Канады.

Мой метод расхламления и организации пространства постепенно выводит людей на осознанный уровень, помогает избавиться от установок из советского прошлого, адекватно оценить то, чем человек владеет, соизмерить это с пространством, в котором обитает, освободиться от ненужного без ощущения вины и начать уже жить полной жизнью.

Я помогаю выполоть сорняки (установки, мешающие избавиться от ненужного) и вырастить новые всходы, соответственно современному миру. Миру, где всё есть. Где не нужно закупаться впрок. Где можно выбирать, что тебе нравится, а не довольствоваться тем, что есть.

Для меня было одновременно удивительно и закономерно, что женщины, живущие в странах с высоким качеством жизни, сохраняют установки предков: хранят на всякий случай то, чем не пользуются, передают по наследству одежду от старших к младшим, не расстаются с вещами, которые уже не по размеру, берегут то, что надо починить, но не чинят, хранят запасы продуктов при полных полках в супермаркетах.

Когда вы начнёте окружать себя только теми вещами, которые любите и которыми реально пользуетесь, вы будете жить в согласии с реальным временем, не подчиняясь страхам наших предков, впитанным в родительском доме.

Метод основан на последовательности действий. Во всех помещениях дома мы разделим предметы на категории, соберём их вместе, оставим только то, что проходит ваш детектор «лучшее, что у меня есть». Затем каждой вещи подберём оптимальное место для хранения, чтобы её удобно было брать и возвращать, куда следует.

Если по описанию вам кажется, что это довольно сложно, то спешу вас успокоить. Если у меня получилось приручить вещи в доме, самой научиться возвращать всё на места и научить детей, что порядок — процесс, а не результат, значит, такое под силу каждому.

Правила и принципы

Правила

Чтобы выстроить дома систему хранения, необходимо пройти три этапа: расхламление, организацию хранения и внедрение привычек и правил, помогающих поддерживать порядок. Такая последовательность действий соблюдается в каждом помещении в доме и для каждой отдельной категории вещей.

Важно соблюсти следующие правила:

— все вещи в доме сортируем по категориям. Например, разбираем только сумки или только кастрюли;

— работаем по таймеру, чтобы сберечь силы и довести начатое до конца. Чтобы не потерять концентрацию. Нельзя взять и сделать всё одним махом за выходные. Таймер — лучший помощник, когда в ход идёт искусство маленьких шагов;

— опираемся на внутренние ощущения. Когда ты начинаешь задумываться, как хочешь жить, и выбираешь вещи, которые соответствуют желанному образу, то вопрос с хранением всего остального отпадает. Этот пункт звучит проще, чем на самом деле осуществим. Чувствовать себя ещё надо учиться, так же, как и отличать навязанные желания от истинных.

Принципы

После того как мы с вами ознакомились с правилами, по которым строится система, пришло время понять принципы, которые необходимо учитывать и применять ко всем действиям.

1. Если вы решили разобраться, какие вещи и правда вам нужны, оставьте в покое родных и близких. Занимайтесь только собственными вещами. Поверьте, для получения первых результатов подобного вполне достаточно. Постепенно расхламление, как вирус, заражает всю семью. Но только если вы не будете перегибать палку. Обычно заражение происходит воздушно-капельным путём, когда у вас искры из глаз от счастья и лёгкости, которую вы получили в результате простых действий. Родственникам захочется такого же, и вы просто расскажете, что для этого сделали. Когда дойдёте до вещей общего пользования, принимайте решение коллективно, совместно.

2. Не навязывайте другим свои вещи. Не надо перевозить мешки к маме, подруге, сестре. Если вы хотите передать одежду или игрушки кому-то, разрешите человеку выбрать, что он готов взять. И помните, что вещи, вывезенные на дачу, в гараж, на чердак, на склад, остаются хламом, который просто переехал.

3. Важно не переутомляться, за один подход сортировать одну-две категории. Есть объёмные, которые нужно разбирать по таймеру, а есть небольшие, с ними получится справиться за десять-пятнадцать минут. В этом случае достаточно просто остановиться, как только почувствуете усталость. Так вы будете получать энергию от доведённого до конца дела. Не насиловать себя, не пытаться совершить невозможное за день. В конце концов, то, как обстоят дела сейчас, складывалось годами. Нельзя изменить систему во всём доме за несколько дней.

4. Берегите природу. Прежде чем выбросить ненужные вещи на помойку, попробуйте найти им нового хозяина: отдайте даром, отнесите в благотворительный фонд, в церковь, на утилизацию. И только в крайнем случае — в мусор. А если поставить вещи около контейнера в коробке, а не в чёрном мешке, скорее всего, они найдут нового хозяина.

Если уж вы решились на перемены в вашем доме, то эти правила и принципы сделают весь процесс простым, понятным и последовательным.

Алгоритм: три этапа

Я считаю метод сортировки вещей по категориям самым эффективным, потому что он позволяет увидеть картину в целом и выявить дублирующие предметы. Мари Кондо не просто так внедрила это в умы хозяек всего мира.

То есть на первом этапе расхламления важно:
собрать вещи одной категории в одном месте;
рассортировать их, фокусируясь на том, что вы хотите оставить;
делать это осознанно, а не механически.

Переходить ко второму этапу — организации хранения — до завершения сортировки не рекомендуется. Так как наиболее эффективно подобрать оптимальные места и способы хранения возможно тогда, когда уже точно определился, что оставишь.

Что касается третьего этапа, к нему нет смысла переходить, пока хранение окончательно не организовано. Потому что привычки, которые помогут поддержать порядок, есть смысл развивать, только когда система хранения полностью построена.

Как же строится система? Сначала вы получаете информацию. Потом применяете на практике и ваши разрозненные действия превращаются в полноценный процесс, который приводит к желаемому результату. Ну а в конце вы закрепляете навык, и он становится частью вашей жизни, переставая доставлять дискомфорт.

Простой пример сложной последовательности действий, которую сначала приходится долго изучать, потом множество раз повторить, прежде чем доведёте до автоматизма — езда на велосипеде. Сначала вы вникаете, пытаетесь контролировать каждое движение, так как держать равновесие получается не сразу. Падаете, пробуете снова, и раз за разом становится легче. И вот вы уже ни секунды не тратите на то, чтобы сообразить, как удержать равновесие, как тронуться и развернуться. Тут то же самое. Бесполезно переходить к созданию привычек и их внедрению, если вы проскочили подготовительный этап: не разобрались, что конкретно вас не устраивает в вашем доме, как именно вы хотели бы жить, что вам мешает, что помогает, что важно оставить и как удобно всё расположить. А потом дело дойдёт и до привычек.

Отмазки и «достаточно хорошая хозяйка»

Я часто слышу истории женщин, которые начинали расхламляться, но так и не испытали удовлетворение ни от процесса, ни от результата. Они жалуются, что это «не работает» и «бесполезно», хотя перечитали все книги на эту тему, но на самом деле так и не сделали того, что в них советовали. Ведь продолжать раздражаться на беспорядок — так привычно!

И да, придётся действовать самим. Только так вы получите результат, который будет радовать всю жизнь. Конечно, кажется, проще решить проблему, просто делегируя кому-то уборку — найти домработницу на постоянной основе или организатора пространства, который придумает и внедрит новую систему в вашем доме.

Но поверьте моему опыту, разобраться в причинах вашего беспорядка можете только вы сами, чужие люди не почувствуют за вас, ваша вещь или не ваша, удобно ли вам хранить её в выбранном месте или лучше положить в другое. Тогда вы начнёте, прямо как мои дети, спрашивать у той же домработницы «Где мой носок?», а потом раздражаться, что хаос так никуда не делся. Только вы сами можете ощутить, как сильно меняется жизнь, когда вы осознаёте, почему сделали определённый выбор и довели дом до состояния, при котором он забирает силы, а не даёт.

У меня трое детей, и я знаю, что такое постоянно беспокоиться из-за вечного беспорядка, из-за того, что приходится говорить друзьям «Давайте в другой раз», когда они хотят внезапно нагрянуть в гости. А дома такой кавардак, что впору вызывать спецназ, который разгребёт завалы и найдёт диван. Я прекрасно помню вкус досады, когда опять не могу что-то найти, хотя точно возвращала вещь на место, но не уверена, что все в семье знают, где она лежит. О! Ещё я отлично помню вопли на всю квартиру: сначала с мольбой о помощи, потом с проклятиями, что в этом бардаке невозможно жить, хоть уходи в закат.

И, конечно, я мастер отговорок. Я всегда найду множество объяснений, почему в моём доме порядок невозможен.

О каком порядке может идти речь, когда у тебя маленькие дети?

У меня просто слишком маленький шкаф/квартира/дом/город.

У меня нет времени разбираться в этом бардаке.

У меня нет ничего лишнего, просто муж/дети/кот не возвращают вещи на место.

Я — творческая личность. Я прекрасно ориентируюсь в собственном творческом беспорядке.

Просто я плохая хозяйка! Этим всё сказано.

Последний пункт — мой любимый. Легко повесить на себя ярлык «плохая хозяйка», и всё, совесть чиста, можно ничего не делать. А ещё прикольней, когда ты разрешаешь кому-то повесить такой ярлык на себя. Например, моя подруга/сестра/муж/мама/соседка/свекровь говорит, что я плохая хозяйка. И теперь можно с гордым видом или с глубокой обидой на то, что они не знают, какая я на самом деле, продолжать жить как есть, ничего вокруг не меняя.

Но с любой отмазкой можно работать. Чтобы начать жить в доме мечты. И для этого не обязательно переезжать, как я. Да, мой дом мечты оказался во Флориде, куда я переехала в результате расхламления. Об этом я ещё расскажу. Но и правда достаточно просто разобраться с тем, чем вы себя окружили и какие эмоции эти вещи вызывают у вас.

Однажды погрузившись в историю с расхламлением, я начала разбираться с вещами во внешнем мире, но на самом деле — в себе. Я благодарна моему беспорядку за то, к каким переменам меня привели поиски его причин.

С чего начать: пошаговый план

В этой главе я подробно расскажу о том, что конкретно нужно делать с каждой категорией вещей, шаг за шагом. Далее, узнав порядок действий, вы будете чуть глубже погружаться в специфику расхламления в каждой отдельной комнате, в зависимости от её назначения.

Выполните упражнения первых двух шагов, а остальные просто прочитайте. Приступайте к практике, только когда мы перейдём к конкретным помещениям. Сейчас ваша задача — понять, что в принципе мы будем делать. И обязательно начинайте с кладовой. А теперь — обо всём по порядку.

Итак, общий алгоритм.

Шаг первый. Визуализация

Для начала необходимо понять — а как вы хотите, чтобы было? Разрешите себе помечтать на полную катушку. Как вы представляете уютный дом, в котором царит порядок? В какой атмосфере вы хотите жить? Что в нём есть, в доме вашей мечты? А чего там точно быть не должно?

На практике я столкнулась с тем, что люди словно запрещают себе мечтать на полную, заранее убеждая себя в невозможности исполнения заветных желаний. Но суть визуализации не в том, чтобы представить себе, как вы делаете ремонт. Часто в результате визуализации становится ясно: для того, чтобы почувствовать себя счастливой дома, достаточно просто выспаться, и чтобы кто-то приготовил завтрак.

В подтверждение моих слов хочу поделиться с вами историей Лены, которая смогла оказаться в доме мечты без переезда и ремонта.

«Я проснулась. Нет, меня не разбудили дети или будильник. Я проснулась сама. Потому что выспалась, и организм решил, что уже пора встречать новый день. Какое это удивительное чувство — проснуться самой. Я улыбнулась. Тоже странно. Как давно я не улыбалась по утрам! Но мне как будто чего-то не хватало. Что-то определённо не так.

Точно! Я же в кровати одна! Где все? Где дети? Я резко села, попыталась включить голову. «Дзынь-бряк-шшшшш». С кухни доносились какие-то звуки. Ну, слава богу! Значит, никто не исчез. Пойду проверю, что же там происходит.

Я встала с кровати и увидела себя в зеркале. Вчерашние небрежные кудряшки, свежее выспавшееся лицо с розовым румянцем, блестящие глаза, васильковая шёлковая пижама с короткими шортиками. А я вроде и ничего такая! Через год после родов ножки подтянулись, талия на месте, и я снова себе нравлюсь.

Иду на кухню. Странно... Как будто блинчиками пахнет. Может, всё-таки сплю? Ведь в моём доме только я делаю уборку и готовлю еду. Я полноправная хозяйка. Домохозяйка. А муж, например, даже не принёс мне в роддом нож, когда я просила, потому что «не знал, где у нас лежат ножи».

Так кто может готовить блинчики воскресным утром на моей кухне?

«Тише-тише, не греми посудой! Мама ещё спит, разбудишь. Не успеем», — командует муж семилетней дочкой, сервирующей стол к завтраку. Годовалый Санька в стульчике для кормления держит свою чашечку и крутит головой туда-сюда, глядя, как суетится старшая сестра. Торможу в дверном проёме: мою отпавшую челюсть можно поднимать домкратом.

Муж, в труселях и фартуке, с лопаткой в одной руке и сковородкой в другой стоит у плиты и печёт блины. Мой муж? Печёт блины? Для меня и детей?! Он же даже сосиску сварить не в состоянии. Как?!

Вопрос, видимо, отразился на моём лице. «О, проснулась! Доброе утро!» — приветствует меня новоиспечённый кулинар. — А нам захотелось завтрак приготовить. Блинчики будешь?»

Захотелось? Им ЗА-ХО-ТЕ-ЛОСЬ! Вроде же не 8 Марта, и не день рождения, и не годовщина... Хотя и в эти праздники такого не было. Обычное утро выходного дня. Значит, не зря я расхламляла и организовывала кухню. Теперь она не только меня вдохновляет на готовку, но и всю семью. Я молодец!

Круглый стол с белой скатертью, свежие цветы в вазе, яркие тарелки, ароматный кофе для нас и какао для детей, стопка пышущих, самых вкусных на свете блинов в центре. Мы смотрим друг на друга и улыбаемся. И новый день вместе с солнечными лучами проскальзывает в нашу кухню: новую, большую, светлую, чистую, невероятно уютную и полную любви.

Сегодня, в обычное воскресное утро, мой мир изменился. Он уже не будет прежним. С этого дня не только я забочусь о своей семье, но и семья заботится обо мне. Меня любят, ценят, балуют. И я каждой клеточкой своего тела чувствую, как важна и нужна им. Сегодня на кухне я впервые была гостьей. И это прекрасно! Как же долго я этого ждала!»

Я привожу в пример эту визуализацию, потому что она очень живая. Читая описание, вместе с героиней будто бы переносишься на её кухню, слышишь звуки, голоса, чувствуешь запахи и ощущаешь любовь, заботу и тепло. Для визуализации такие ощущения — то, что нужно. Именно по ним в реальности вы поймёте — да, у вас всё получилось! Вы там, куда хотели попасть.

Визуализация немного похожа на запланированное дежавю. Когда вы сначала воображаете, а потом действительно оказываетесь внутри воображаемой картинки.

А вот и моя визуализация, написанная за пять лет до того дня, когда я начала эту книгу:

«Утро. За окном солнце, поют птицы. Я просыпаюсь раньше остальных, вхожу в залитую светом кухню, ставлю вариться кофе, и его аромат заставляет меня улыбаться. Моя кухня просторная, а дом светлый, с высокими потолками. В нём большая гостиная, где мы любим собираться всей семьёй. Здесь мягкий удобный диван, журнальный столик и консоль, на которой стоят наши семейные фото и красивые свечи. У каждого из нас своя спальня. Ещё есть кабинет, в котором можно уединиться, чтобы поработать. В спальне у нас просторная гардеробная, в которой аккуратно развешана одежда. У меня и у мужа — у каждого своя половина. В выдвижных ящиках аккуратно сложены вещи, на полках расставлена обувь. В гардеробной светло и просторно, всё под рукой. У нас есть задний двор, где мы жарим барбекю и обожаем собираться с друзьями. Я люблю свой дом. Каждый его сантиметр! Наш дом расположен не очень далеко от океана, в зелёном городе, где жить и растить детей — одно удовольствие».

Всё началось с мечты, которую я живо себе представляла. И это повлияло на мой путь, помогало мне принять правильные решения, совершить смелые поступки, чтобы оказаться внутри моей мечты. Когда я писала визуализацию, я жила в скромной съёмной квартире в Нижнем Новгороде. И тогда это было моей мечтой. А эту главу я пишу, сидя уже в нашем доме во Флориде, в кабинете с видом на задний двор, в котором к ужину накрыт стол, и муж жарит барбекю. Вы можете как угодно относиться к визуализации, но если вы не в силах представить себе, как хотите жить, то продолжите жить как придётся.

Таких историй с ожившими картинками в моём арсенале много. Они — первый шаг к переменам в вашем доме.

Как вы хотите, чтобы стало? Как хотите жить? Какой он, дом вашей мечты? Вы в одном шаге от него или между вами пропасть? Каким бы ни оказалось расстояние, оно сокращается в тот миг, когда вы разрешаете себе просто помечтать.

Каждый раз, когда вам станет больно от того, что вы выкинули лишнее и теперь у вас пустота внутри, представляйте дом мечты. Держите в памяти мою историю. И помните, главные вещи в жизни — вовсе не вещи в прямом смысле. А на освободившееся место вы впустите то, что нужно именно вам. И после того как вы закончите расхламление, вы уже не согласитесь на всё подряд. Вы начнёте лучше слышать и понимать себя. Что именно вам подходит, а что

точно не для вас. Вы точно поймёте, на что готовы тратить энергию и время, а что можно без зазрения совести выставить за дверь. Своего дома, своей жизни.

Я прошла этот путь сама, шаг за шагом. И книга построена на том, как я его проходила. А начинала я с визуализации. Она займёт не более тридцати минут, но придаст вам силы в моменты, когда захочется бросить затею с расхламлением. Прежде чем начать, я хочу подарить вам один полезный лайфхак.

Упражнение перезагрузка

Перед тем как приняться за визуализацию, позвольте своему мозгу перезагрузиться. Как? Выйдите на улицу. Одна, без телефона, без музыки, без ребёнка, без собаки, не в магазин. Останьтесь наедине с собой, погрузитесь в мысли, начните замечать предметы, которые вас окружают, но на которые в суете дней вам некогда обратить внимание.

Потратьте двадцать минут на такую перезагрузку. Дайте вашему мозгу покой и кислород. Затем возвращайтесь домой. Ловите момент и пишите! Для таких упражнений заведите дневник расхламления — бумажный блокнот или заметки в телефоне (подробнее о нём — в отдельной главе). Вперёд!

Ошибки визуализации

Визуализация — точный инструмент, чувствительный к любым настройкам души. Если вы пишете и сами не верите, что подобное с вами случится, ничего и не случится. Но если вы описываете мечту, на какое-то время опять превратившись в ребёнка, для которого возможно всё, с интересом, любопытством и воодушевлением, всё складывается гораздо проще, чем вы представляете.

Итак, первая ошибка при работе с визуализацией — отсутствие веры в этот инструмент.

Я часто сталкиваюсь с тем, что многие взрослые просто разучились мечтать. Не ограничивайте себя! Вы получите удовольствие от процесса, если разрешите себе погрузиться в него с головой!

Шаг второй. Точка старта

После того, как вы представили в деталях дом мечты, важно оценить реальное положение дел. В этом вам поможет следующее задание. Вы должны разобраться с точкой старта. Начните с диагностики существующей ситуации. Необходимо установить точку отсчёта, зафиксировать её во всех смыслах. Чтобы потом вы увидели путь, что прошли.

Заведите дневник расхламления (ему посвящена отдельная глава) и запишите сегодняшнюю дату. А затем зафиксируйте точку старта: на сколько процентов вы довольны своим домом, сколько баллов из ста ему поставите и чего в нём больше — удовольствия или беспокойства.

Сделали? Только после визуализации приступаем к действиям! Вы подобрались к первому шагу в расхламлении.

Берём мусорный мешок. К этому заданию важно приступать в хорошем настроении и с полной решимостью. Вам не придётся отрывать от сердца вещи, с которыми вы не готовы расстаться. Всё, что вам нужно — пройтись по дому и заглянуть в каждый укромный уголок: вдруг там завалялось то, чему давно место в мусорном мешке. То, по поводу чего не нужно размышлять, взвешивать, принимать решение. Мусор, хлам, вещь, которой не место в вашей идеальной жизни. Не углубляйтесь в разбор. Выполнение задания не должно занять более получаса.

Уверяю, даже если недавно убирались, вы найдёте, что положить в мусорный мешок. После оценки реального положения дел и после визуализации, которая поможет вам пройти через все сомнения, вы иначе взглянете на вещи в доме. Они словно сами притянут ваш взор, и решения будут приниматься в разы легче, чем раньше. Это стоит того, чтобы попробовать.

Ключевые вопросы при сортировке

Шаг третий. Разбор вещей

В преддверии разбора вещей хочу поделиться с вами одной мудрейшей мыслью. Автор не я, но она как нельзя кстати нам тут подойдёт. Я обнаружила её в одной из книг Барбары Шер. Не помню дословно, так что она будет в моей вольной интерпретации.

А началось всё с того, что Барбара купила первый загородный дом. Отличный дом плюс большущий старый сарай. Сарай был забит вещами прежних владельцев: различными видами семян, горшками, садовыми инструментами, тележками, верёвочками и колышками. Так же там стояли ящики, набитые книгами и всякая мебель, а посередине — старый автомобиль «Шевроле» 1961 года. Прежний хозяин хотел его восстановить и отреставрировать. Барбара приезжала туда на выходные и понемногу разбирала сарай. По субботам. Придумывала, как что хранить, куда вешать или ставить, что починить, что ещё можно использовать, как-то применить к делу, что почистить. Разобрать каждый раз ей удавалось лишь небольшой кусочек. В воскресенье она лежала, потому что уставала от тяжёлой субботней работы, и предавалась унынию — как мало сделано! — и чувству вины от того, что до сих пор не закончено, а она не работает. Но однажды, в будний день, когда она находилась в городе, ей позвонили и сказали, что произошло несчастье: её сарай сгорел дотла со всем, что было внутри, включая старый «Шевроле». В первый момент она почти заплакала, ей стало горько: столько всего пропало! Но в следующий миг она почувствовала странную радость и облегчение. Ей больше не нужно ничего разбирать! «С тех пор я приезжаю туда в выходные, сижу с чашкой чая на крыльце, читаю и смотрю на зелёные холмы. Ведь именно это нужно делать в загородном доме, а вовсе не разбирать горы чужих вещей в старом сарае!»

Не все вещи, которые есть у нас, нужно разбирать. Иногда не стоит тратить на них время. Если вы пропустили предыдущее задание «мусорный мешок», сейчас ещё есть шанс вернуться и выполнить его, убедившись, что не все вещи, которые мы храним, стоит перебирать, искать им применение или место.

Ещё одна клиентка рассказала такую историю.

«Хочу поделиться историей сестры. Она интересуется дизайном интерьеров, любит ходить по соответствующим магазинам, что-то присматривать, подбирать и т. п. Стараётся регулярно расхламлять квартиру. Но имела у неё такая привычка — когда жалко что-то, а в квартире места нет, это что-то отправлялось на дачу. Например, старая одежда, игрушки и прочие вещи, не только детские. И вот наступил момент, когда в их загородном домике завелись мыши. Они там везде оставили экскременты. А сестра у меня брезгливая. В итоге им пришлось всё-всё оттуда выкинуть, даже если вещь на вид казалась чистой и нетронутая мышами. В конце концов, для сестры это даже стало облегчением. Мышки помогли! Я поделилась с ней мыслью из нашего метода, почему на даче мы относимся к себе иначе, чем дома. Она задумалась над этим и согласилась».

В общем, первый этап невероятно важен. Соберите вещи одной категории в одном месте и оцените картину. Можно приступать к сортировке! Важно только задавать себе правильные вопросы.

Держите в фокусе внимания: ваша цель — не выбросить всё, а сохранить самое ценное из того, что уже есть. То есть ваша задача — найти настоящие сокровища и достойные места для них, чтобы вы могли ими пользоваться и любоваться.

Процесс расхламления дома похож на детоксикацию. Когда начинаешь чистить организм, впуская в себя чистую воду, чистое питание, сначала из тебя выходят токсины, и ты почувствуешь себя плохо, прежде чем наступит облегчение. Здесь могут возникнуть схожие ощущения.

Итак, что мы делаем? Повторюсь, мы собираем вещи одной категории, про каждую из которых я подробнее ещё напишу. Берём в руки предметы и задаём себе вопросы из списка ниже. Наша задача — выбрать из всего многообразия только то, что точно нам пригодится, полезно и нравится.

— Купила бы я эту вещь сейчас, попадись она мне на полке в магазине?

Часто мы храним вещь не потому, что любим её, а потому что нам жаль потраченных денег. Но если снова представить себя в магазине и честно ответить на вопрос «я заплатила бы сейчас за неё», то, вероятно, окажется, что какие-то из вещей уже утратили для вас всякую ценность.

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.