

30 ДНЕЙ РАСХЛАМЛЕНИЯ БЕЗ МАРАФОНА и стыда



ПРОСТАЯ СИСТЕМА
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ —
БОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ



ПОРЯДОК В ВЕЩАХ —
ЛЕГКОСТЬ В ЖИЗНИ

ТВОЙ ПУТЬ К СВОБОДЕ ОТ ЛИШНЕГО

Мария Вересова

30 дней расхламления без марафона и стыда

<https://litres.ru/74191822>

SelfPub; 2026

Аннотация

Дом снова захватывают временные стопки, но на генеральную уборку нет ни сил, ни свободного дня? Эта программа предлагает другой темп: 30 небольших шагов от 5 до 25 минут с заранее заданной границей.

В книге последовательно разобраны видимые поверхности, одежда, бумаги, кухня и ванная, цифровые файлы, незавершённые проекты и памятные вещи. Каждый день содержит конкретную зону, проверку безопасности, вопрос для решения, варианты маршрута, облегчённую версию и правило остановки.

Подход подойдёт занятым людям, семьям и тем, кому трудно начинать из-за усталости, стыда или масштаба задачи. Здесь не требуют выбрасывать вещи ради нормы, заранее покупать органайзеры, решать за других или наверстывать пропущенные дни.

Программу можно пройти подряд или использовать по разделам. Её цель не идеальная картинка, а меньше

неопределённости: что оставить, где хранить, что проверить и как безопасно вывести ненужное из дома.

Содержание

Введение: порядок без экзамена на хорошую жизнь	5
Опоры программы: как принимать решения и не расширять задачу	10
Граница дня важнее энтузиазма	10
Пять вопросов вместо вопроса "люблю ли я эту вещь"	11
Четыре законных решения	13
Контейнер не решает проблему избытка	14
Маршрут выхода	15
Работа с эмоциональной нагрузкой	16
Совместный дом и границы полномочий	17
Что считать завершением всей программы	18
Часть первая. Видимые точки: вернуть поверхностям функцию	19
День 1. Точка у входа	20
День 2. Одна видимая поверхность	26
День 3. Сумка, рюкзак или рабочий портфель	31
День 4. Стул, кресло или край дивана	36
День 5. Прикроватная зона	41
День 6. Видимая зона ванной	46
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Мария Вересова

30 дней расхламления без марафона и стыда

Введение: порядок без экзамена на хорошую жизнь

Расхламление часто превращают в испытание характера. Предлагают выбрать один великий день, купить одинаковые контейнеры, вынести десятки мешков и после этого больше никогда не ошибаться с покупками. Для такой затеи нужны свободное время, силы, быстрые решения и готовность несколько часов жить среди разложенных вещей. У большинства людей рядом остаются работа, дети, близкие, здоровье, аренда и ограниченный бюджет. Некоторые вещи к тому же нельзя просто выбросить. Эта книга предлагает другой темп. Тридцать дней здесь состоят из небольших задач, каждую из которых можно закончить без генеральной уборки и обещания "начать новую жизнь".

Единица результата в этой программе, одно принятое решение, а не вынесенный мешок. В один день освободится поверхность. В другой появится папка для документов, список

вещей на ремонт или три удалённых файла. Иногда лучшим итогом будет закрытая коробка, которую вы решили пока не трогать. Оставить вещь после внимательного выбора так же нормально, как убрать её из дома. Важно уменьшить неопределённость: что хранится в этом месте, зачем оно нужно, куда возвращается после использования и как ненужное выйдет из дома.

За тридцать дней вы разберёте видимые поверхности, одежду, бумаги, кухонные и ваннные зоны, цифровые файлы, памятные предметы и правила поддержания порядка. Темы идут не по степени "стыдности", а по нагрузке. Сначала будут места, где результат виден быстро и проще потренироваться в коротких решениях. Потом появятся категории, для которых нужны примерка, проверка состояния или разговор с другими людьми. Документы, бытовые средства и цифровые данные требуют больше аккуратности, поэтому они стоят дальше. Памятные вещи оставлены почти на конец, когда границы задачи и правило остановки уже знакомы.

Каждый день включает небольшую задачу, проверку безопасности, вопрос для решения, возможные маршруты вещей, короткую рефлексию и облегчённую версию на случай усталости. В конце есть правило остановки. Это не формальность. Проверка безопасности напоминает, что не стоит поднимать тяжёлое в одиночку, смешивать бытовую химию, выбрасывать непроверенные документы или класть батарейки и лекарства в обычный мусор. Облегчённая версия позволя-

ет не выпадать из программы в тяжёлый день. Правило остановки не даёт маленькой задаче разрастись до разбора всей квартиры.

Необязательно каждый день тратить одинаковое время. Обычно хватит от пяти до двадцати пяти минут. Ещё важнее заранее выбрать объём: одну полку, одну стопку, один тип файлов или один карман сумки. Таймер нужен только для того, чтобы вовремя закончить; соревноваться с ним не надо. Пропущенный день не требует двойной нагрузки. Просто продолжите с того места, где остановились. Если предложенной зоны у вас нет, возьмите её бытовой аналог. Вместо прихожей возьмите место у входа в комнату, вместо бумажной почты папку с входящими файлами, вместо шкафа одну коробку с одеждой.

Расхламление не всегда приносит облегчение. Иногда остаются усталость, раздражение или скука, а иногда не меняется вообще ничего в настроении. Работа от этого не становится бесполезной. Достаточно, чтобы после шага вы лучше понимали, что лежит в выбранной зоне и что с этим делать дальше. Не объясняйте прошлые покупки, не оправдывайте незавершённые проекты и не доказывайте своё право хранить памятные вещи. Здесь разбирают предметы и правила обращения с ними, а не оценивают человека.

Дом может быть общим. Нельзя объявлять лишними вещи другого взрослого, ребёнка, соседа или коллеги без их участия. В общей зоне сортируйте свои предметы. Явно об-

щие вещи можно собрать для обсуждения, а правила возврата лучше согласовать заранее. В книге несколько раз встретится "коробка на согласование". Это временное подписанное место со сроком разговора, а не тайная корзина для чужого имущества. Если разговор не состоялся, вещи остаются на месте или возвращаются владельцу. Отдельной осторожности требуют документы, лекарства, батарейки, лампы, электроника, краски, растворители и часть бытовой химии. Правила их хранения и утилизации зависят от категории и местных требований. При плесени, повреждённой электрике, острых осколках, неизвестных веществах, следах вредителей или слишком тяжёлых предметах остановитесь. Иногда понадобится помощь другого человека или профильной службы. Книга не заменяет официальные инструкции, условия аренды и рекомендации производителя.

Для работы хватит четырёх направлений, красивые органайзеры пока не нужны. "Остаётся здесь" означает, что предмет возвращается на подтверждённое место. "Остаётся в другом месте" требует сразу перенести вещь или записать перенос отдельным делом. "Покидает дом" включает продажу, передачу, благотворительность, переработку и безопасное удаление. В категорию "нужна проверка" попадают документы, чужие вещи, предметы с неясным составом, техника с данными и эмоционально сложные находки. У пакета или коробки на выход должен быть следующий шаг, иначе они станут ещё одним складом. Каждый день заканчивается не

идеальной картинкой, а обработанной микрзоной. Решения разделены, спорное и опасное не выброшено наспех, дальнейшее действие известно. Если сработало правило безопасности или стало слишком тяжело, закончить раньше вполне правильно.

Опоры программы: как принимать решения и не расширять задачу

Граница дня важнее энтузиазма

Перед началом назовите объём вслух или запишите его одним предложением: "Сегодня я разбираю только верх тумбы", "Сегодня только носки", "Сегодня только папку 'Загрузки' за последний месяц". Граница может быть физической или категорийной. Фраза "немного убратся" слишком расплывчата: взгляд всё время цепляется за новые задачи, а момент окончания неясен. Фраза "разобрать один ящик, чтобы он закрывался" задаёт проверяемый результат.

Во время работы обязательно появятся побочные дела. Чашку захочется отнести на кухню, из-за квитанции открыть банковское приложение, а найденный кабель проверить на всех устройствах. Не уходите за каждым таким ответвлением. Запишите действие в короткий "парковочный список" и вернитесь к выбранной зоне. Сразу можно сделать только простой перенос, который занимает меньше минуты и не открывает новую задачу. Поиск, вход в аккаунт, звонок, примерка, ремонт и обсуждение остаются на другой раз.

Пять вопросов вместо вопроса "люблю ли я эту вещь"

Полезная вещь не обязана радовать, а любимая не обязана лежать под рукой. Когда решение застряло, пройдите по пяти вопросам.

1. Это моё и я вправе решать? Если нет, не выбрасывайте. Отложите для согласования или верните владельцу.

2. Есть ли у предмета реальная функция в моей текущей жизни? Учитывайте не воображаемую идеальную жизнь, а обычные недели, сезонность, здоровье, работу и бюджет.

3. Исправен ли он и готов ли к использованию? "Можно починить" не означает "я запланировал ремонт". Для ремонта нужен срок и следующий шаг.

4. Есть ли у него место, соответствующее частоте использования? Частое должно быть доступно; редкое может храниться дальше; если место не определено, стоит пересмотреть количество вещей или способ хранения.

5. Какова цена ошибки? Иногда дешевле и безопаснее оставить запасной ключ, документ или редкий инструмент. Иногда хранение десятка дубликатов ежедневно отнимает место и внимание. Решение зависит от последствий, а не от лозунга.

Не прогоняйте через эти вопросы каждый предмет. Они

нужны только для сомнений. С очевидным решением можно не задерживаться.

Четыре законных решения

Оставить в текущем месте. Так поступают с вещью, которой пользуются именно здесь, если она не мешает соседним предметам и возвращается одним движением. Просто положить её обратно недостаточно: у неё должно быть подтверждённое место.

Оставить, но переместить. Вещь нужна, однако хранится не там. Назовите точку точно: "в ящик с инструментами", а не "куда-нибудь в кладовку". Если готового места пока нет, сложите такие вещи в одну небольшую коробку "перенести" и разберите её до конца дня.

Убрать из дома. Сюда относятся продажа, передача знакомому, благотворительная передача, возврат, обмен, переработка и обычное удаление там, где оно допустимо. Выберите маршрут, соответствующий состоянию вещи. Сломанный предмет не становится подарком только потому, что трудно его выбросить.

Отложить на проверку. Это нормальный вариант для документов, техники с личными данными, неизвестных вещей, чужих предметов и эмоционально тяжёлых вещей. Подпишите причину и назначьте дату следующего действия. Иначе слово "проверить" превратится в бессрочную отсрочку.

Контейнер не решает проблему избытка

Органайзер помогает, когда состав категории уже понятен. До сортировки новый контейнер лишь плотнее упакует неразобранное. Сначала посмотрите, что входит в категорию и как часто этим пользуются. После этого станет ясно, нужен ли короб, разделитель или папка. Для временной сортировки подойдут обычные пакеты, коробки и бумажные конверты. Покупать систему хранения лучше после замера и окончательного решения о том, какие вещи остаются.

Хорошее место хранения легко проверить. Предмет видно или можно быстро найти по подписи. Его не приходится доставать из-под трёх коробок. Вернуть вещь почти так же просто, как бросить рядом. Система, которая требует сложного складывания и постоянного удержания классификации в голове, первой ломается в усталый день.

Маршрут выхода

Вещь считается покинувшей систему не тогда, когда вы решили с ней расстаться, а когда у неё есть рабочий маршрут. Для передачи нужен человек или пункт. Для продажи назначьте сроки публикации и снятия объявления. Для переработки проверьте, принимают ли эту категорию. Для удаления выберите безопасный способ. Не складывайте всё в один пакет "отдать": одежда, электроника, книги и опасные отходы часто идут разными путями.

Используйте ограничение: одновременно в доме находится не больше одной коробки на передачу и одного пакета на переработку обычных материалов. Когда ёмкость заполнена, сначала выведите её из дома. Новую сортировку пока не начинайте. Для предметов специальной утилизации допустим отдельный закрытый контейнер, недоступный детям и животным, с подписью и планом сдачи.

Работа с эмоциональной нагрузкой

Эмоциональная сложность не означает, что предмет нужно оставить или выбросить. Она означает, что решение требует меньшей порции и большего права на паузу. Признаки перегрузки: вы перестаёте различать предметы, начинаете принимать решения из злости, резко ускоряетесь, плачете и не можете вернуться к задаче, чувствуете сильное оцепенение или желание уничтожить всё сразу. В такой момент закройте коробку, уберите опасные предметы, запишите, где остановились, и переключитесь на нейтральное действие: например, вынесите обычный мусор или вымойте руки.

Памятные вещи не обязаны оправдывать занимаемое место практической пользой. Для них подходит другой вопрос: "Как я хочу сохранять эту связь: с помощью самого предмета, фотографии, записи истории, небольшой подборки или другим способом?" Ответ может быть "через сам предмет". В программе нет обязательной нормы расставания.

Совместный дом и границы полномочий

В общих пространствах различайте три типа вещей: ваши, явно общие и принадлежащие другому человеку. Своими вы распоряжаетесь сами. Для общих предметов обсуждайте функцию и место, а не личные качества: "На столе не помещается ноутбук; давай выберем одну корзину для текущих бумаг". Чужие вещи можно аккуратно собрать только ради освобождения общей поверхности, если владелец согласен и знает, где они находятся.

С детьми решения зависят от возраста и семейных правил. Полезно предлагать ограниченный выбор: оставить на доступной полке, убрать в запас, передать, отремонтировать. Не используйте исчезновение вещей как наказание и не выбрасывайте значимые предметы тайно. Для детских документов, лекарств, учебных материалов и специальных приспособлений решение принимает ответственный взрослый с учётом актуальных требований.

Что считать завершением всей программы

Через тридцать дней дом не обязан быть "готов". Программа завершена, если вы освоили несколько повторяемых действий: ограничить зону, быстро отделить очевидное, остановиться перед риском, назначить место оставшемуся, создать маршрут выхода и выбрать короткое поддерживающее действие. Итогом может быть заметно меньше вещей, но обязательный результат скромнее и полезнее: меньше неопределённых куч и больше решений, которые можно повторять без мобилизации.

Часть первая. Видимые точки: вернуть поверхностям функцию

Первые семь дней посвящены небольшим зонам, которые постоянно попадают в поле зрения. Задача первых дней не в выставочном интерьере. Нужно вернуть каждой поверхности основную функцию. Стол нужен для еды или работы, тумба у входа принимает ключи и сумку, а на краю ванны остаются ежедневные средства. Видимые зоны быстро захватываются предметами, потому что они удобны для временного решения. Поэтому в этой части вы убираете лишнее и сразу задаёте правило: что может оставаться здесь постоянно, а что должно уходить после использования.

Работайте сверху вниз и не открывайте соседние шкафы без необходимости. Если предмет должен перейти в другую комнату, используйте одну небольшую корзину переноса и опустошите её в конце. Чистка поверхности не считается обязательной частью расхламления: протереть можно только доступный участок безопасным привычным средством, не смешивая составы и не начиная глубокую уборку.

День 1. Точка у входа

Зона дня: верх тумбы, полка, подоконник или небольшой участок пола у двери.

Цель и граница

Входная зона принимает вещи в момент перехода: руки заняты, внимание уже переключилось, поэтому предметы остаются там, где их положили на секунду. Маленькая ясная точка снижает ежедневное трение: ключи находятся быстрее, дверь и проход остаются свободными, а входящие бумаги не смешиваются с перчатками и пакетами.

Сегодня важен не вид всей прихожей, а завершённость одного участка: каждый снятый предмет получает место, маршрут или безопасную паузу. Количество удалённого не оценивается.

Освободите участок размером примерно с раскрытую книгу. Не разбирайте всю прихожую. Выберите только одну поверхность или квадрат пола и решите судьбу каждого предмета на ней.

Заранее обозначьте участок и поставьте рядом только маленькую корзину переноса и пакет для обычного мусора. Не разгружайте шкаф и не перекрывайте дверь временными кучами.

Проверка безопасности

Сначала убедитесь, что проход и дверь можно открыть без

препятствий.

Не поднимайте тяжёлые коробки, обувницы и сумки в одиночку.

Острые предметы, неизвестные жидкости и повреждённые батарейки не берите голыми руками и не отправляйте в общий мусор.

Если проход, вес предметов или неизвестное содержимое делают работу рискованной, освободите только безопасную кромку и запишите, какая помощь или проверка нужна.

Порядок действий

1. Поставьте рядом небольшую корзину для вещей, которые нужно перенести в другие комнаты.
2. Снимите с выбранного участка только те предметы, которые можно безопасно поднять одной рукой.
3. Сразу удалите обычный мусор без персональных данных: пустые чистые упаковки, использованные салфетки, ненужные чеки после проверки.
4. Верните максимум три постоянных категории, например ключи, пропуск и средство для ухода за обувью.
5. Остальное распределите: перенести, согласовать, передать, переработать или проверить.

Корзину переноса разнесите сразу после выбранной поверхности. Предмет без постоянного места получает одну временную точку и отдельную задачу, но не запускает перестройку прихожей.

Вопрос решения

Нужно ли этому предмету встречать меня у двери хотя бы раз в неделю, или он оказался здесь только потому, что у него нет следующего места?

Дольше думайте только о спорном. Чужое не трогайте, опасное отделяйте, документы проверяйте; очевидно нужное и обычный мусор не требуют сложного анализа.

Варианты решения

Оставить. Оставьте только предметы, связанные с выходом и возвращением. Назначьте им простую границу: блюдец для ключей, один крючок, одна корзина для сезонных мелочей.

Оставьте предмет там, где его можно взять при выходе и вернуть при входе одним движением. Неудобное место корректируется отдельно и не делает нужную вещь лишней.

Убрать из дома. Пустые пакеты, просроченные объявления, сломанные мелочи и явный мусор уберите по подходящему безопасному маршруту. Личные бумаги сначала проверьте и при необходимости уничтожьте так, чтобы данные нельзя было прочитать.

Для каждого предмета на выход назовите ближайшее действие: вынести, вернуть, уничтожить данные, передать или отнести в подтверждённый пункт. Пакет не должен оставаться в проходе.

Передать или переработать. Исправные сумки, шарфы, зонты и аксессуары можно положить в коробку передачи, если они ваши и вы уже знаете, куда их понесёте. Не

оставляйте коробку в проходе.

Передавайте только исправное и подходящее, а специальные отходы отделяйте от обычных вещей. Получатель и пункт приёма не обязаны разбираться с вашим риском.

Пример

На тумбе лежат два комплекта ключей, перчатки, квитанция, фонарик без крышки и чужая посылка. Ключи получают блюдце, перчатки переходят в ящик, квитанция отправляется в папку входящих бумаг, фонарик отправляется в пакет на проверку электроники. Посылка остаётся на видном месте, а владелец получает сообщение.

Если решение буксует и как адаптировать

Если поверхность снова заполняется за день, проблема может быть не в количестве вещей, а в отсутствии посадочного места для входящего потока. Не покупайте органайзер сразу. Понаблюдайте три дня, какие именно предметы здесь оказываются, и только затем уточните правило.

Пауза допустима для чужой посылки, неизвестного кабеля или документа. Подпишите причину и событие следующей проверки, чтобы временная корзина не стала постоянной.

Если прихожей нет, выберите место, где вы обычно оставляете вещи после возвращения: край стола, крючок или участок у кровати. В общем доме ограничьтесь своими предметами и одной согласованной общей категорией. При ограниченной подвижности работайте сидя и берите только то, что

находится в пределах безопасного доступа.

Короткая проверка и рефлексия

Какая вещь чаще всего терялась у входа?

Что оказалось здесь без намерения?

Какое одно правило уменьшит повторное накопление?

Пример короткого ответа: "У двери остаются ключи и пропуск; входящие бумаги сразу переходят в одну папку".

Минимальная версия и остановка

При низком ресурсе: Уберите с участка только обычный мусор и верните на место один предмет, который часто ищете. Остальное сложите в одну небольшую корзину без дальнейшей сортировки.

Когда остановиться:

Остановитесь, если нужно двигать мебель или перекрывать выход.

Остановитесь при обнаружении острых предметов, протечки, следов вредителей или неизвестного вещества.

Если вещи принадлежат другому человеку, не принимайте за него решения.

Завершение и переход

Выбранный участок снова используется по назначению, проход свободен, а всё снятое либо возвращено, либо помещено в конкретный маршрут.

В конце поставьте ключи на место, подпишите пакет или запишите дату передачи.

Завтра разберите одну видимую поверхность внутри до-

ма, где обычно задерживаются временные вещи.

День 2. Одна видимая поверхность

Зона дня: часть стола, комода, подоконника или рабочей столешницы.

Цель и граница

Видимая поверхность легко превращается в место хранения незавершённых решений. Когда на ней смешаны чашки, бумаги, лекарства, техника и вещи на ремонт, каждое использование требует предварительной расчистки. Возвращение одной функции даёт результат без разбора всей комнаты.

Работа ограничена одной функцией поверхности. Вам не нужно разбирать комнату; достаточно, чтобы на выбранном участке можно было есть, работать или готовить без предварительного перекладывания.

Выберите поверхность и обозначьте участок не больше одного посадочного места или половины столешницы. Определите её главную функцию: есть, работать, готовить, ухаживать за собой или размещать один декоративный объект.

Обозначьте границу предметом: листом бумаги, подносом или половиной стола. Всё, что ведёт в другую задачу, отправляйте в одну корзину или короткий список.

Проверка безопасности

Не используйте чистящие средства, если не знаете материал поверхности.

Не смешивайте бытовые составы и не распыляйте их ря-

дом с едой, лекарствами или электроникой.

Не тянитесь через неустойчивые стопки и не вставайте на стул ради верхних участков.

Если нужно тянуться, перемещать тяжёлую технику или использовать незнакомое средство, уменьшите участок. Безопасно освобождённая часть важнее полного результата.

Порядок действий

1. Сфотографируйте участок только для себя, если это может увидеть границу; публикация не нужна.
2. Уберите посуду, пищевые остатки и обычный мусор.
3. Сгруппируйте оставшееся по действиям: вернуть, выполнить в течение недели, проверить, передать.
4. Оставьте на поверхности только то, что поддерживает её главную функцию.
5. Для незавершённых дел создайте один список, а не несколько куч-напоминаний.

После сортировки разнесите корзину только по готовым местам. Для дел создайте один список с глаголами вместо новых стопок-напоминаний.

Вопрос решения

Если этот предмет останется здесь постоянно, помогает ли он основной функции поверхности или заставляет каждый раз его обходить?

Если сомневаетесь, спросите о функции поверхности. Документы, лекарства и чужие вещи не решаются по внешнему впечатлению.

Варианты решения

Оставить. Оставьте рабочие предметы в пределах лёгкого доступа. Часто используемое можно собрать в небольшой лоток, но лоток должен иметь ограниченный состав.

То, что остаётся, должно поддерживать выбранную работу и возвращаться без перестановки соседних вещей. Лоток полезен только при ограниченном составе.

Убрать из дома. Уберите всё, что утратило функцию или стало мусором. Для бумаг с данными и электроники используйте отдельные безопасные маршруты.

Предмет на выход отправляется по выбранному маршруту, особенно если содержит данные или электронику. Не заменяйте стол коробкой "разобрать потом".

Передать или переработать. Исправные дубликаты канцелярии, декора или бытовых мелочей можно передать, если у вас уже есть пункт назначения. Не отдавайте грязные или неисправные вещи как "кому-нибудь пригодится".

Для передачи подходят чистые исправные дубликаты. Непригодные вещи и специальные отходы требуют другого канала.

Пример

На рабочем столе лежат блокнот, три кружки, старый кабель, косметика и документы. Остаются ноутбук, блокнот и ручка. Кружки уходят на кухню, косметика возвращается в ванную, документы отправляются во входящую папку, кабель в пакет на проверку совместимости.

Если решение буксует и как адаптировать

Стопка "сделать срочно" часто кажется полезной, но быстро перестаёт различаться. Переведите дела в короткий список с глаголами: оплатить, позвонить, подписать, отнести. Сами предметы храните там, где действие будет выполняться.

Если решение зависит от срока, владельца или проверки совместимости, используйте одну подписанную паузу. Назначьте дату или событие возврата к ней.

На общей поверхности сначала обозначьте функцию и время: например, половина стола для работы до вечера. Чужие предметы не сортируйте; их можно аккуратно переместить в согласованный лоток. Если поверхности нет, освободите участок на подносе или складной доске того же размера.

Короткая проверка и рефлексия

Какую функцию поверхности вы выбрали?

Что мешало ей сильнее всего: мусор, чужие вещи или незавершённые дела?

Что можно убирать одним движением после использования?

Пример короткого ответа: "Эта половина стола нужна для ноутбука; все текущие бумаги живут в одном закрытом лотке".

Минимальная версия и остановка

При низком ресурсе: Освободите участок размером с лист бумаги и используйте его сегодня по назначению.

Когда остановиться:

Не продолжайте на соседние поверхности после достижения выбранной границы.

Если найдено лекарство без маркировки, неизвестная химия или повреждённый аккумулятор, изолируйте предмет и проверьте официальный способ обращения.

При нарастающем раздражении верните спорные вещи в одну подписанную коробку и закончите.

Завершение и переход

На обозначенном участке можно выполнить выбранное действие без предварительного перекладывания вещей.

Чтобы поставить точку, закройте лоток, отнесите чашку или сохраните список дел.

Завтра разберите сумку или рюкзак, где беспорядок обычно скрыт от глаз.

День 3. Сумка, рюкзак или рабочий портфель

Зона дня: один переносной предмет, которым вы пользуетесь сейчас.

Цель и граница

Сумка соединяет несколько контекстов и быстро накапливает чеки, упаковки, запасные вещи и предметы "на всякий случай". Маленький разбор снижает вес, помогает заметить важные документы и возвращает контроль над содержимым без работы со всем домом.

На сегодня достаточно одной сумки. Не собирайте идеальный набор. Проверьте, быстро ли находится обязательное и зачем вы каждый день носите остальной вес.

Разберите только одну сумку. Не переходите к коллекции сумок и не устраивайте ревизию аксессуаров.

Положите сумку на устойчивую поверхность и проверяйте карманы по одному. Не высыпайте всё сразу и не начинайте ревизию остальных аксессуаров.

Проверка безопасности

Не высыпайте содержимое на пол, где его могут найти дети или животные.

Осторожно обращайтесь с иглами, лезвиями, лекарствами и протёкшими упаковками.

Не публикуйте фотографию содержимого, если там видны

документы, адреса, билеты или пропуска.

При острых предметах, протечке, неизвестных таблетках или повреждённом аккумуляторе прекратите обычный разбор и изолируйте риск.

Порядок действий

1. Подготовьте чистую ограниченную поверхность и небольшой пакет для обычного мусора.
2. Проверяйте карманы по одному, чтобы не потерять мелкие предметы.
3. Сразу верните обязательный набор: ключи, кошелёк, пропуск, необходимые средства.
4. Расходники оцените по количеству: оставьте реалистичный запас на ближайшие дни.
5. Чеки и бумаги либо перенесите во входящую папку, либо безопасно удалите после проверки.

После проверки верните обязательный набор, затем сразу разнесите домашние вещи. Предмет без места не должен оставаться скрытым в сумке как запасное хранилище.

Вопрос решения

Использую ли я этот предмет вне дома достаточно часто, чтобы ежедневно носить его вес и помнить о нём?

Если сомневаетесь, сравните частоту использования с ежедневным весом и риском забыть действительно важное. Обязательные медицинские предметы оцениваются по другим критериям.

Варианты решения

Оставить. Сохраните предметы, которые нужны в типичном сценарии выхода. Редкий аварийный запас должен быть компактным, исправным и соответствовать реальному риску.

Оставшиеся вещи распределите по простым карманам, чтобы их можно было проверить перед выходом без полного опустошения.

Убрать из дома. Уберите мусор, просроченные купоны, сломанные ручки, засохшую косметику и лишние дубликаты. Лекарства и батарейки требуют отдельной проверки, а не автоматического выброса.

Чеки, старые пропуска и сломанные мелочи получают отдельный безопасный маршрут; данные и лекарства не отправляются в общий мусор автоматически.

Передать или переработать. Исправные ненужные кошельки, косметички или аксессуары можно подготовить к передаче после очистки и проверки личных данных.

Перед передачей аксессуаров удалите личные бумаги и проверьте все карманы. Получателю передаётся исправная вещь без скрытого содержимого.

Пример

В рюкзаке обнаружили четыре ручки, две бутылки воды, прошлогодний пропуск, таблетки без упаковки и кабель. Остаются две рабочие ручки, одна вода и актуальный пропуск; старый пропуск уничтожается безопасно, таблетки изолируются до идентификации, кабель возвращается к тех-

нике.

Если решение буксует и как адаптировать

Иногда сумка тяжёлая из-за тревоги забыть нужное. Не спорьте с этим ощущением. Составьте короткий список обязательного и тестируйте уменьшенный набор в безопасный обычный день, а не перед важной поездкой.

Если трудно уменьшать запас "на всякий случай", оставьте тестовый набор для обычного безопасного дня и запишите, что действительно понадобилось.

Для детской, рабочей или медицинской сумки решения принимает владелец либо ответственный человек с учётом обязательного содержимого. При низкой подвижности проверяйте карманы по одному, держа сумку на устойчивой высоте, а не на полу.

Короткая проверка и рефлексия

Что вы носили дольше месяца без использования?

Какой предмет стоит пополнять по правилу, а не держать в избытке?

Что должно возвращаться из сумки домой после каждого выхода?

Пример короткого ответа: "После возвращения я вынимаю чеки и бутылку, а в сумке постоянно остаётся только обязательный набор".

Минимальная версия и остановка

При низком ресурсе: Проверьте только один внешний карман: удалите мусор и убедитесь, что там нет важных до-

кументов.

Когда остановиться:

Остановитесь при обнаружении острого предмета, протечки, неизвестного лекарства или повреждённой батареи.

Не продолжайте, если разбор мешает собраться на ближайший выход: сначала восстановите обязательный набор.

Чужую сумку не разбирайте без разрешения.

Завершение и переход

Сумка закрывается без усилий, обязательные предметы находятся быстро, а спорные вещи вынесены в безопасную проверку.

Закончите, когда сумка закрыта, обязательный набор собран, а спорные вещи лежат отдельно.

Завтра освободите место, которое часто становится "временной полкой" для одежды и дел.

День 4. Стул, кресло или край дивана

Зона дня: одно место для сидения, занятое вещами.

Цель и граница

Мебель для сидения часто становится буфером между "чистое" и "грязное", "носить" и "стирать", "сделать" и "убрать". Пока эти состояния не названы, вещи растут в смешанную стопку. Возвращение одного места для сидения создаёт заметную функцию и выявляет недостающее правило.

Сегодня разбирается одно посадочное место и только то, что лежит прямо на нём. Верните возможность сесть; весь гардероб разбирать не требуется.

Освободите одно посадочное место. Обработывайте только вещи, лежащие на нём и непосредственно под ними.

Сортируйте сверху по одному и сразу называйте состояние вещи. Не переносите всю стопку на кровать и не открывайте шкаф целиком.

Проверка безопасности

Не вытаскивайте предметы из-под тяжёлой мебели.

Проверьте карманы одежды перед стиркой или передачей.

Если стопка неустойчива или содержит стекло, инструменты и тяжёлые предметы, разбирайте сверху по одному.

Не тяните предметы из-под тяжёлой мебели и остановитесь при стекле, инструментах, плесени или следах вредителей.

Порядок действий

1. Разделите одежду на четыре состояния: чистая и готовая, надетая и пригодная ещё раз, в стирку, требует решения.
2. Чистое сразу верните в шкаф или на крючок.
3. Для одежды "надеть ещё раз" выберите один ограниченный крючок или секцию.
4. Неодежные предметы перенесите по местам через одну корзину.
5. Верните посадочному месту функцию и не используйте его как поверхность до конца дня.

После распределения верните чистое и выделите одну небольшую точку для одежды "надеть ещё раз". Корзина переноса должна опустеть в тот же подход.

Вопрос решения

Какое состояние этой вещи я пытаюсь обозначить, оставляя её на стуле, и есть ли для этого состояния более ясное место?

Если сомневаетесь, спросите о его текущем состоянии, а не о ценности человека, который оставил его на стуле.

Варианты решения

Оставить. Сохраните одежду, которая подходит, исправна и имеет место. Для промежуточного состояния выделите небольшую границу, а не новое большое хранилище.

Одежда, которую вы оставляете, получает место по состоянию. Если шкаф неудобен, сегодня достаточно одного свободного крючка.

Убрать из дома. Изношенные и непригодные вещи направьте в подходящий маршрут с учётом местных возможностей переработки текстиля. Не кладите влажную или загрязнённую одежду в пакет на передачу.

Непригодный текстиль не складывайте в благотворительный пакет. Выберите допустимый маршрут по состоянию и материалу.

Передать или переработать. Чистые исправные вещи можно передать после проверки карманов. Назначьте срок вывода пакета, чтобы стул не сменился мешком у двери.

Передавайте только чистое и исправное после проверки карманов; пакет получает дату вывода и не занимает новое посадочное место.

Пример

На кресле лежат джинсы, домашняя кофта, чистое полотенце, упаковка и книга. Джинсы идут на крючок "надеть ещё раз", кофта отправляется в стирку, полотенце возвращается в шкаф, упаковка идёт в мусор, книга на полку.

Если решение буксует и как адаптировать

Если одежда постоянно возвращается на стул, возможно, шкаф переполнен или требует слишком сложного складывания. Сегодня не разбирайте его целиком. Запишите наблюдение и упростите только одно действие: освободите один крючок или одну полку.

Если вещь вызывает сомнение, назначьте конкретную примерку, стирку или ремонт. Бессрочная куча не считается

статусом.

Если отдельного стула нет, выберите край кровати или квадрат пола, занятый одеждой, но сохраните ту же малую границу. В общем доме работайте только с собственными вещами; для общего текстиля используйте согласованное место, а не скрытое перемещение.

Короткая проверка и рефлексия

Какие состояния смешивались на этом месте?

Какой минимальный контейнер или крючок заменит стопку?

Что мешает возвращать вещи сразу?

Пример короткого ответа: "Одежда 'надеть ещё раз' получает один крючок; стул больше не обозначает промежуточный статус".

Минимальная версия и остановка

При низком ресурсе: Снимите со стула пять предметов и верните хотя бы одному месту функцию для сидения.

Когда остановиться:

Не начинайте полный разбор шкафа.

Если обнаружены влажность, плесень, насекомые или резкий запах, изолируйте вещи и выберите безопасный способ обработки.

При боли или головокружении не наклоняйтесь многократно; работайте сидя или попросите помощь.

Завершение и переход

На мебели можно сидеть, а одежда разделена по состоя-

ниям без новой бесформенной кучи.

Завершите, сев на освобождённое место или вернув подушку: функция должна быть физически доступна.

Завтра разберите небольшую зону рядом со спальным местом. Там особенно важны свободный доступ и безопасность.

День 5. Прикроватная зона

Зона дня: верх тумбы, одна полка или участок рядом с кроватью.

Цель и граница

Рядом со сном оказываются вода, лекарства, зарядки, книги, украшения и предметы, которые не хотелось убирать вечером. Здесь важны не пустота и симметрия, а безопасный доступ ночью и отсутствие вещей, о которые можно споткнуться.

Сегодня обрабатывается только ближайшая к сну поверхность и безопасный участок пола. Подкроватное хранение и все ящики остаются закрытыми.

Разберите одну прикроватную поверхность и свободный участок пола, не залезая под кровать и не открывая все ящики.

Сначала обеспечьте путь к свету и двери, затем снимайте предметы по одному. Не раскладывайте находки на кровати перед сном.

Проверка безопасности

Сохраните свободный путь к двери и выключателю.

Проверьте кабели на повреждения и не зажимайте зарядные устройства тканью.

Лекарства храните по инструкции и вне доступа детей и животных; неизвестные таблетки не идентифицируйте по

внешнему виду.

Повреждённые кабели, неизвестные лекарства, протечки и запах гари требуют немедленной остановки и отдельного безопасного действия.

Порядок действий

1. Оставьте свет, воду и только те предметы, которые действительно нужны ночью или утром.
2. Унесите посуду и пищевые остатки.
3. Соберите украшения и мелочи в одну небольшую чашу или коробку.
4. Книги ограничьте текущей одной или двумя, остальные верните на полку.
5. Кабели распутайте без натяжения и уберите неисправные в проверку электроники.

Верните только ночные и утренние предметы, а дневные дела перенесите в одно место. Корзина переноса не остаётся у кровати.

Вопрос решения

Нужен ли этот предмет в момент отхода ко сну, ночью или в первые минуты утра?

Если сомневаетесь, проверьте, нужен ли он именно ночью или утром. Медицинские вещи сохраняются по требованиям применения, а не по эстетике.

Варианты решения

Оставить. Оставьте необходимое для сна, здоровья и короткого вечернего ритуала. Разместите так, чтобы предмет

можно было взять без поиска.

Оставляемое размещайте так, чтобы его можно было найти без света и не тянуться через кабели или стакан.

Убрать из дома. Уберите мусор, пустые упаковки и неисправные аксессуары. Медицинские и электрические предметы требуют корректного маршрута.

Пустые упаковки и неисправные аксессуары отправляются по выбранному маршруту с учётом данных, лекарств и электроники.

Передать или переработать. Книги, декор и исправные аксессуары можно передать, если решение не связано с попыткой наказать себя за несоблюдение вечернего режима.

Книги и декор можно передать, но не как наказание за несовершенный режим. Исправность и согласие важнее импульса освободить тумбу.

Пример

На тумбе лежат три книги, пустой стакан, крем, серьги, две зарядки и блистер без коробки. Остаются одна книга, крем, серьги в чаше и исправная зарядка. Стакан уходит на кухню, вторая зарядка возвращается к технике, блистер отправляется на безопасную проверку.

Если решение буксует и как адаптировать

Если рядом со сном скапливаются дела, это может быть способом не забыть их утром. Перенесите напоминания в один список или положите один закрытый лоток "утро", но не превращайте тумбу в архив обязательств.

Эмоционально сложную находку ночью не решайте. Закройте её, подпишите и вернитесь днём при достаточном ресурсе.

При отсутствии тумбы используйте одну настенную полку, карман или контейнер рядом со спальным местом. В общей спальне оставляйте проходы и доступ к важным предметам всех пользователей. Медицинские приспособления не убирайте ради визуальной пустоты.

Короткая проверка и рефлексия

Что помогало отдыху, а что напоминало о незавершённых делах?

Какой предмет нужен в полной темноте и должен лежать предсказуемо?

Что можно возвращать утром одним движением?

Пример короткого ответа: "Ночью мне нужны лампа, вода и одна зарядка; дела на утро записываются в заметку".

Минимальная версия и остановка

При низком ресурсе: Уберите посуду и мусор, освободите место для стакана воды или лампы.

Когда остановиться:

Не двигайте кровать и тяжёлую тумбу.

Остановитесь при повреждённом кабеле, запахе гари, протечке или неизвестном лекарстве.

Если найденный предмет вызывает сильную эмоциональную реакцию, положите его в закрытую подписанную коробку и не принимайте решение ночью.

Завершение и переход

Доступ к кровати и свету свободен, ночные предметы находятся без поиска, опасные вещи отделены.

Закончите включением лампы, укладкой кабеля без натяжения или закрытием коробки проверки.

Завтра разберите одну открытую зону ванной. Из-за воды и бытовых составов здесь особенно важна чёткая граница.

День 6. Видимая зона ванной

Зона дня: край раковины, одна полка или бортик ванны.

Цель и граница

В ванной маленькие флаконы быстро закрывают друг друга, а влажность усложняет хранение. Оставьте под рукой ежедневные средства. Пустые, просроченные по маркировке, неизвестные и редко используемые флаконы отделите.

Выберите только одну открытую полку или край раковины. Закрытые шкафы, аптечка и запасные средства не входят в этот день.

Выберите одну открытую зону и обработайте только предметы на ней. Закрытые шкафы сегодня не разбираются.

Работайте с флаконами по одному и сохраняйте этикетки. Не переливайте остатки и не создавайте общую смесь ради освобождения упаковок.

Проверка безопасности

Не смешивайте остатки средств и не переливайте их в неподписанные ёмкости.

Не выливайте неизвестные или опасные составы в раковину без проверки местных правил и маркировки.

Используйте перчатки при протечках и не продолжайте при раздражении кожи или дыхания.

Резкий запах, протечка, раздражение или неизвестный состав прекращают сортировку. Проветрите помещение и сле-

дуйте маркировке.

Порядок действий

1. Снимите предметы по одному и вытрите только без-
опасно доступную влагу.
2. Отделите пустые упаковки, ежедневные средства, ред-
кие средства и неизвестные флаконы.
3. Проверьте крышки, читаемость этикеток и состояние
упаковки.
4. Верните ежедневное в один доступный ряд.
5. Редкое перенесите в сухое подходящее место, если ин-
струкция это допускает.

Верните ежедневные средства в один доступный ряд. Ред-
кое перемещайте только в условия, которые допускает ин-
струкция.

Вопрос решения

Использую ли я это средство в этой зоне и могу ли без-
опасно определить его состав, назначение и состояние?

Спорный флакон оценивается по читаемой маркировке,
назначению и состоянию, а не по желанию быстрее освободи-
ть полку.

Варианты решения

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.