

Содержание

Как пользоваться этой книгой.....	11
-----------------------------------	----

Шаг I

КАК ЗА ОДИН РАЗ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХЛАМА В КОМНАТЕ	13
--	-----------

Введение	15
----------------	----

ТО, ЧТО ВИДНО ВСЕМ	18
---------------------------------	-----------

Прихожая	23
----------------	----

ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 1 ОПЕРАЦИЯ «ЗОНА СБРОСА БАЛЛАСТА»	28
---	-----------

Гостиная	31
----------------	----

<i>Мебель двойного назначения</i>	<i>35</i>
---	-----------

ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 2 РАСПУТЫВАЕМ ПРОВОДА.....	38
--	-----------

Кухня	41
-------------	----

<i>Двенадцать предметов, которые уже есть в вашей кухне и которые можно использовать для ее уборки</i>	<i>47</i>
--	-----------

ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 3 ПРЕОБРАЖАЕМ ХОЛОДИЛЬНИК	51
---	-----------

Ванная комната	55
----------------------	----

<i>Когда пора расставаться с косметикой?</i>	<i>59</i>
--	-----------

ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 4 РАЗБИРАЕМ ВАННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ	62
---	-----------

Столовая	65
----------------	----

<i>ТЕСТ. Что столовая может рассказать о вашем типе организованности?</i>	<i>69</i>
---	-----------

Пространство за пределами дома	75
Как уничтожить бардак и восстановить порядок в каждой комнате прямо сейчас	79
ТО, ЧТО ВИДНО ТОЛЬКО ВАМ	82
Спальня. Осваиваем пространство	85
ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 5 ЗАИМСТВУЕМ ИДЕИ У ГОСТИНИЧНЫХ НОМЕРОВ	89
Гардероб	93
ТЕСТ. Как организовать пространство в шкафу?	97
ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 6 ВПЕРЕД, К МОДЕ!	100
Детская комната для малышей и детей дошкольного возраста	105
Как научить детей организовывать пространство, избавляться от хлама и убирать за собой	108
Спальня детей младшего школьного возраста и подростков	111
Домашний офис	117
ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 7 СОЗДАЙТЕ ИДЕАЛЬНЫЙ ДОМАШНИЙ ОФИС	122
Кладовая и запасы продуктов	127
Планирование питания и питание в семье	130
Искусство нарезки продуктов и мизанплас	133
Место для хобби	137
Заверните!	140
ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 8 УНИЧТОЖАЕМ ХЛАМ	142

С ГЛАЗ ДОЛОЙ	144
Домашняя прачечная	147
<i>Десять советов, как сделать стирку легче</i>	151
Хранение инструментов и оборудования	155
<i>Что покупать оптом</i>	159
Лестницы и коридоры	163
ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 9	
СТОЛ НЕВОЗВРАТА	166
Гараж и автомобили	169
ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 10	
ГАРАЖ, РАДУЮЩИЙ ГЛАЗ	173
Комната для гостей	177
ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 11	
УСТРОЙТЕ ГОСТЯМ ОТЛИЧНЫЙ ОТДЫХ	181
Места для домашних животных	185
ВЕЩИ В КОМНАТАХ	188
Книги и развлечения	191
ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 12	
ОЦИФРОВЫВАЕМ КНИЖНУЮ ПОЛКУ	195
Документы, счета и подписки	199
Цифровые данные и безопасность	205
ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 13	
ЗАЩИТИТЕ СВОИ ДАННЫЕ	210
Памятные вещи и коллекции.....	213
<i>Что это: коллекция или хлам?</i>	219
Безопасность и чрезвычайные происшествия.....	221
ПРОЕКТ ВЫХОДНОГО ДНЯ № 14	
СОБИРАЕМ АПТЕЧКУ И КОМПЛЕКТ	
для ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	225

ШАГ II

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ЛИШНЕГО В ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛАХ И УПРОЩАЕМ ЖИЗНЬ227

Введение229

Как поддерживать
эффективность и продуктивность
выполнения ежедневных дел?231

Образец утреннего распорядка235

Образец возвращения домой236

Образец вечернего распорядка237

ШАГ III

НЕОЖИДАННОСТИ, ПРИЗЫВАЮЩИЕ К ИЗБАВЛЕНИЮ ОТ ХЛАМА239

Введение241

Сюрприз! К нам едут гости!243

Телевизор манит, но у меня дела247

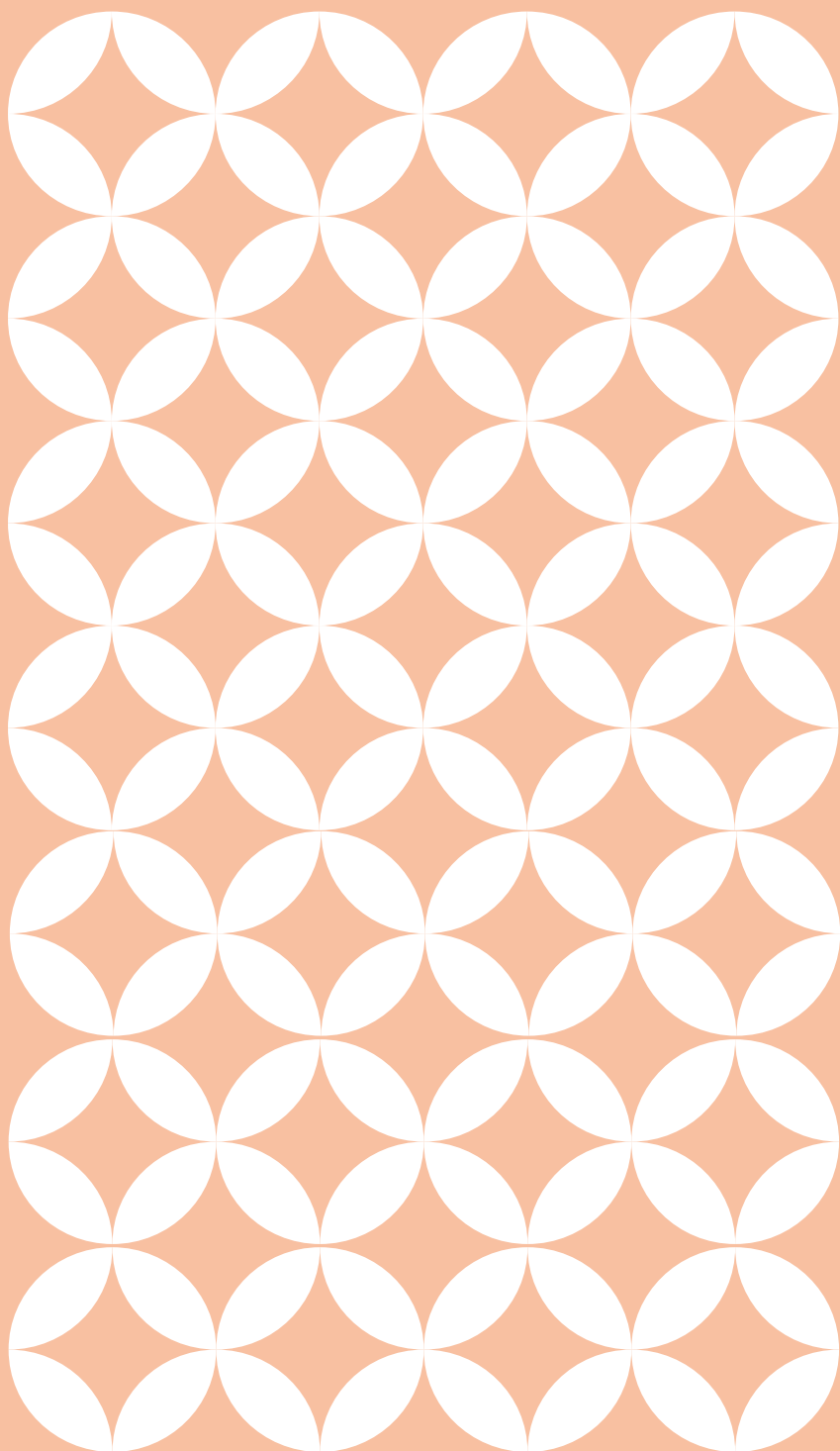
Семья проголодалась, а я не знаю,
что приготовить251

Срыв планов на выходные253

Глоссарий.....257

Благодарности259

Об авторе261



Как пользоваться книгой

Вас можно назвать занятым человеком? Конечно! Жизнь прекрасна и удивительна, нужно столько всего сделать и увидеть. И так как наше время ограничено, давайте сразу же перейдем к тому, как именно вы сможете упорядочить хаос в собственном доме.

У этой книги очень простой посыл: организация пространства вашего дома и всей вашей жизни позволяет использовать его с максимальной выгодой для вас. Когда вы научитесь избавляться от отвлекающих вас раздражителей, заполняющих ваше время и пространство, вы сможете защитить себя от стресса и излишних нагрузок и посвятить свое время тому, что действительно для вас в приоритете.

Воспринимайте эту книгу как организационную Библию, где есть молитва на каждый день: более 450 советов и 15 проектов выходного дня, с помощью которых вы добьетесь поставленных целей в уборке, организации пространства и избавлении от хлама. Почти вся информация в книге дается по отдельным комнатам, а также делится на временные отрезки, поэтому вы сможете посвятить тому пространству, которое хотите очистить, именно столько времени, сколько у вас есть, — не важно, будет у вас на это тридцать секунд или весь уик-энд.

В данный момент вы, вероятно, чувствуете, что перегружены вещами и ответственностью как у себя дома, так и в жизни в целом, и думаете лишь о том, как бы удержаться на плаву. А между тем некоторые из вещей, захламляющих вашу территорию, возможно, даже не являются вашими! В этой книге полно советов, которые активно использовались и неоднократно проверялись, они помогут вам восстановить душевное равновесие и обрести внутреннюю гармонию. Здесь также приведены рекомендации о том, как научить правильно делать уборку, избавляться от бархла и организовывать пространство других членов семьи. В том числе и детей — чтобы вам не пришлось провести восемнадцать лет своей жизни, наводя порядок в их комнатах.

Но подождите! Это еще не всё!

Помимо проектов выходного дня и тридцатисекундных, минутных, пяти-минутных и пятнадцатиминутных «сеансов» уборки, избавления от хлама и решения организационных задач, в этой книге вы найдете много шуток, мотивации и вдохновения от профессионалов по избавлению от хлама. Вы также получите готовые стратегии на случай самых разных сюрпризов, которые преподносит нам жизнь и которые требуют, чтобы мы немедленно отказались от ненужного барахла. Я даже расскажу вам во всех подробностях, как составлять расписание, которое сэкономит массу времени, что вы ежедневно тратите на домашние дела.

Когда-то я находилась в таком же положении, как и вы, — а скорее всего в моей жизни было еще больше хлама, я была еще сильнее измотана, если вы можете представить подобное. Я десятилетиями жила среди такого количества вещей, что по моей квартире было сложно передвигаться — я прокладывала себе путь между коробками в метр высотой (профессиональные организаторы называют это «козлиными тропами»). После воодушевляющего разговора с мужем я решила изменить свой образ жизни и научиться жить организованно и без хлама. Мне все еще приходится бороться с желанием сохранить некоторые предметы на память из чистой сентиментальности (например, милейшие рисунки детей) или пренебречь графиком выполнения домашних дел (стирка до сих пор является моей ахиллесовой пятой), но те дни, когда я была настоящим барахольщиком, остались в далеком прошлом. И теперь, когда я изменила все к лучшему, избавившись от хлама, вы тоже можете обрести спокойствие и навести порядок, следуя указаниям, описанным на следующих страницах. Вы научитесь рационализировать свою жизнь, упрощать ежедневные действия и освобождать пространство для того, что по-настоящему для вас важно.

Если мне удалось задуманное, эта книга станет для вас надежным источником информации, где легко найти простые и поощряющие советы и рекомендации, к которым вы сможете обращаться снова и снова. Её можно использовать как учебник, выполняя задания и прорабатывая их раз за разом. Я надеюсь, что издание не станет для вас «одноразовым» и что вы воспримете книгу как друга и ежедневного помощника.

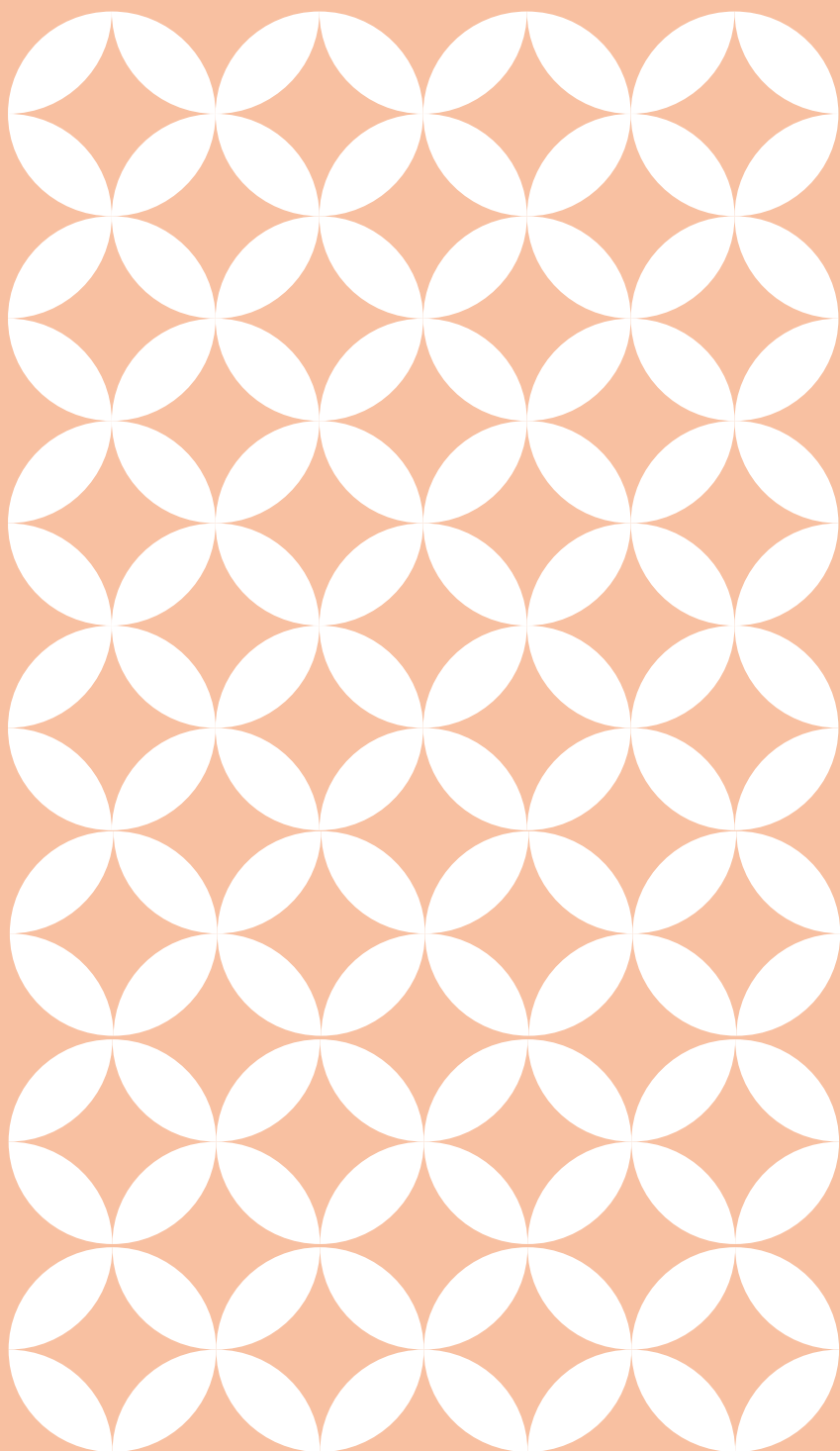
Да, вы занятой человек, но у вас всегда найдется время отказаться от хлама.

Шаг I

КАК ЗА ОДИН РАЗ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХЛАМА В КОМНАТЕ

Согласно определению Оксфордского словаря, современное английское слово *organizer* произошло от средневекового французского *organiser*. Тогда оно означало «придавать чему-либо органическую структуру». «Организовывая» предметы у себя дома, подумайте об этом раннем значении слова и попытайтесь создать такую систему, которая будет восприниматься как нечто максимально естественное. Избегайте запутанных схем, которые потребуют от вас обилия действий или из-за которых вам будет сложно найти вещи или избавиться от них. Познайте самого себя и будьте честны с собой по поводу ваших потребностей, а также насчет того, что именно пригодится вам спустя годы.





Введение

Пора избавляться от хлама! Прочитав описание первого же шага, вы можете слегка испугаться этого проекта, но не нужно волноваться и думать, что все действия, о которых вы узнаете в следующих главах, нужно делать сразу и одновременно. Сначала можно выбрать простые задания, которые легко выполнить за считанные секунды, и уже это позволит вам встать на путь к расчищенной от хлама жизни, не прилагая к этому никаких усилий. Вместо того чтобы видеть в описываемых действиях длинный и невыполнимый список дел, попытайтесь вообразить, что это просто советы, которые дает вам ваша приятельница за чашкой кофе, чтобы подбодрить вас. Выберите те, что, как вам кажется, помогут вам, и не обращайтесь к тем, которые, по вашему мнению, не решат ваших проблем.

Первая глава этой книги «Как за один раз избавиться от хлама в комнате» разделена на четыре части, каждая из которых содержит множество решений, призванных помочь вам навсегда распрощаться с беспорядком. В первой части мы поговорим о помещениях, где вы проводите больше всего времени, — о гостиной и кухне. Именно эти оживленные комнаты станут основой вашего нового незахламленного пространства, поэтому, возможно, вы захотите начать с них. Вторая часть рассказывает о тех местах, которые гости обычно не видят, но порядок в них не менее важен для того, чтобы сделать жизнь проще, — это ваша спальня и кладовая. В третьей части мы расскажем, что делать с теми уголками вашего дома, о которых вы, вероятно, вообще хотели бы забыть, но, раз уж они есть, нужно и их держать в порядке, чтобы они не портили вам настроение и не доставляли ненужного беспокойства, — это всевозможные мелкие подсобные помещения. И наконец, в четвертой части мы обратимся к наиболее важным вещам, которые у вас есть, включая пароли и документы, а также поговорим о том, как хранить их наиболее безопасно и организованно.

Этот раздел посвящен избавлению от хлама, уборке и различным организационным задачам, которые можно решать именно за то время, которое у вас найдется. Вы ждете у телефона, пока ответит сотрудник горячей линии? Найдите себе задание, которое вам удастся выполнить за тридцать секунд

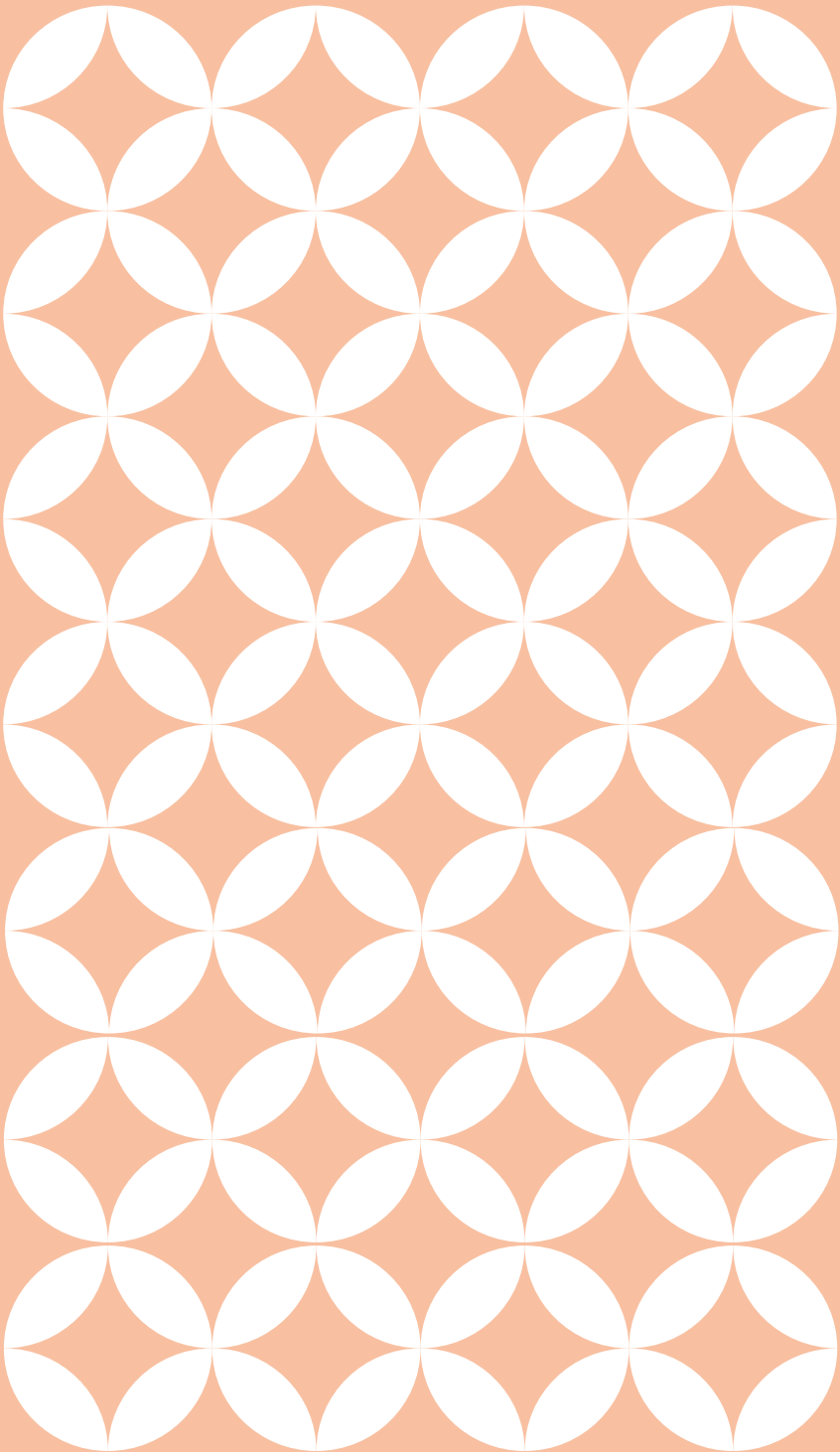
во время ожидания. У вас несколько свободных часов в выходной день? Возьмитесь за более серьезное дело, которое облегчит вам жизнь на всю следующую неделю и, более того, вдохновит вас на выполнение других простых заданий в течение рабочих будней. Ваш ребенок-подросток жалуется, что ему скучно? Ему идеально подойдет пятнадцатиминутное задание, в ходе выполнения которого он наверняка придумает, что поделать дальше. Вы смотрите ТВ-шоу, но вам неинтересна реклама в перерывах? Можно выполнить несколько одноминутных заданий во время каждого из них.

Пользуйтесь этой книгой по мере поступления потребностей. Если вы занятой человек, это отнюдь не означает, что вы должны окружить себя хламом и жить в беспорядке.



ВНИМАНИЕ!

У всех нас разные дома и разная скорость выполнения задач. Возможно, вам потребуется больше или меньше времени для реализации определенного задания, чем потребовалось мне и моим клиентам. Что касается меня, то мне за сорок и я привыкла целыми днями ухаживать за своими двумя маленькими детьми. Кроме того, мой дом не слишком просторный. Если вы заметите, что задание занимает у вас значительно меньше или больше времени, чем у меня, просто пометьте это в книге, чтобы в следующий раз вы точно знали, сколько времени на это потребуется.



То, что
ВИДНО
ВСЕМ

Джералин Томас, профессиональный организатор компаний Metropolitan Organizing и A&E's Hoarders, о преимуществах упорядоченной жизни:

Когда я избавляюсь от хлама, выбрасываю ненужные предметы, отдаю что-то, отсортировываю, разделяю на категории, перегруппировываю и организую вещи и пространство, я чувствую удовольствие и удовлетворение. Когда я начинаю замечать, что в моей жизни стало слишком много частицы «не», это означает, что настало время разобраться со всеми моими «не пользуюсь», «не люблю», «не закончила» и «не решила» и изменить ситуацию. Распутывая узлы (как в мире материальных вещей и цифровых файлов, так и в мыслях), я чувствую себя лучше физически и духовно. Это одновременно и расслабляет меня, и добавляет энергии. Это придает мне сил. У меня улучшается сон и повышается самооценка. Я могу делать это самостоятельно и тогда, когда захочу. Организованность имеет массу преимуществ, но самое главное из них — то приятное послевкусие, которое оставляет за собой наведение порядка; организация пространства заставит вас почувствовать себя лучше!

ВСЕМУ СВОЕ МЕСТО...

На протяжении всей книги вам будут попадаться отсылки к девизу борца с хламом: «Всему свое место, и всё на своем месте». Каждый раз, когда вы будете видеть фразы типа «*правильное место*» или «*место для вещи*», могу вас заверить, что я намекаю именно на этот призыв.

Что означает этот девиз? Если вкратце, то всё, чем вы обладаете, — абсолютно всё в вашем доме, включая автомобиль, рюкзак и т. д., — обязано иметь свое место обитания, и, когда предмет не используется, вы всегда должны находить его там. Например, ручки стоят в стакане на столе в вашем домашнем офисе или в подставке на кухонном столе. Нельзя оставлять ручки на журнальном столике в гостиной, потому что это не то место, где они хранятся. Туалетная бумага обитает на третьей полке шкафа для белья или на специальной подставке в ванной, и только там. Туалетная бумага не ждет посреди прихожей три дня, пока ее наконец уберут после покупки. Она также не пылится четыре месяца в багажнике вашей машины только потому, что в ближайшем супермаркете были отличные скидки и вы не смогли пройти мимо, а места для хранения всего этого богатства дома нет.

Как решить, какое место отвести предмету? Предпочтительнее хранить вещи как можно ближе к тому месту, где их чаще всего используют. Шредер лучше держать возле парадного входа, чтобы вы могли тут же уничтожать ненужную почту. Если у двери слишком мало пространства, чтобы расположить рядом шредер, или это не подходит по другим причинам, найдите иное наиболее оптимальное решение. Поставьте его туда, где вы тоже часто его используете, но не слишком далеко от того места, где он применяется еще чаще. Либо поставьте его на колеса (приспособьте что-то вроде тележки) и катайте по дому, если это удобнее всего.

Если же вам также нужен шредер и в домашнем офисе, то лучше всего иметь их два.

Храните самые нужные предметы в таких местах, откуда их легко достать. Чем легче взять предмет и положить его обратно, тем вероятнее, что вы будете это делать. Если каждый раз, когда вы отвечаете на звонок по стационарному телефону, вам нужна ручка, держите ее возле телефона. И не складывайте тяжелые предметы выше уровня плеча, тогда они не поранят вас, если упадут.

Может ли хоть кто-то в мире всегда держать все вещи на своем месте? Нет. Мы все обычные люди. Но так выглядит идеальная жизнь без баракла, и это то, чего стараются добиться борцы с хламом.



Прихожая

Прихожая — это первое, что вы видите, приходя домой, и последнее, что вы видите, уходя. Прихожая должна приветливо встречать вас и также прощаться с вами, отправляя вас во внешний мир с улыбкой.

Работая над этой частью дома, спросите себя: *«Что я могу сделать для того, чтобы уход из дома и возвращение стали проще и удобнее? Как организовать это пространство так, чтобы каждый раз выходить вовремя и ничего не забывать?»*

ДЕСЯТЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАШУ ПРИХОЖУЮ БОЛЕЕ УДОБНОЙ

1. Крючок, чаша или специально отведенное место для ключей.
2. Шкаф, крючки или вешалка для верхней одежды.
3. Почтовые ящики для всех членов семьи, чтобы каждый мог легко отыскать именно свои важные документы и почту.
4. Урна.
5. Шредер.
6. Корзина для перерабатываемого мусора.
7. Гвоздь, специальный пакет или прозрачный пластиковый конверт для хранения чеков и квитанций до того, когда вы их просмотрите.
8. Банка для мелочи.
9. Корзины или ящики для шарфов, перчаток, шапок, игрушек для собак и поводков.
10. Коробки и контейнеры, куда вы можете складывать разнообразные вещи, например, книги для сдачи в библиотеку или вещи, предназначенные для пожертвований.

30 СЕКУНД

- ❑ Рассортируйте почту на три части: сохранить, уничтожить, отправить на переработку. Повторяйте этот процесс ежедневно, пока ваша неотсортированная почта не закончится (см. Образец возвращения домой).
- ❑ Рассортируйте все счета за неделю на три части: занести в личные квитанции, занести в бумаги по работе, уничтожить. Все то, что нужно отсканировать и сохранить, отправляется в ваш личный почтовый ящик. Так нужно повторять, пока все счета не будут разложены.
- ❑ Разберите собачьи поводки, хозяйственные сумки, шарфы и аккуратно развесьте их на крючки, или разложите по корзинам, или положите на специально отведенную под них полку.
- ❑ Внимательно рассмотрите головные уборы, шарфы и перчатки. Если что-то нужно постирать или почистить, отложите эти вещи для стирки или химчистки.
- ❑ Выверните карманы верхней одежды — никогда не знаешь, что там можно отыскать.



ЧТО У ВАС В КАРМАНАХ?

Будь то монетки, завалившиеся за подушками дивана, или чек, потерявшийся в горе бумаг, или счет в кармане зимнего пальто — практически каждый раз при уборке и расчистке хлама вы сталкиваетесь с мелочевкой. Две самые большие находки, о которых я слышала, случились в Мериленде и Теннесси. В первом случае профессиональный организатор пространства Джеки Келли помогла своему клиенту найти за день 1200 долларов, а во втором организатор Джули Бестри рассказывала о своей клиентке, которая собрала больше 5500 долларов, проведя уборку всего дома.

1 МИНУТА

- ❑ Подберите пару к каждой перчатке. А те, что пришли в негодность, или те, к которым не нашлось пары, пусть отправляются на полку с тряпками.
- ❑ Если вы храните ключи в чаше или специальной подставке, уберите оттуда все, кроме ключей, и либо верните эти предметы на свои места, либо выбросите.
- ❑ Сделайте наклейки для почтовых ящиков, коробок, корзин или подставок и напишите на них, для чего предназначен каждый контейнер (*Почта Боба, Перчатки, Отдать на благотворительность*).
- ❑ Хорошенько осмотрите все свои сумки, рюкзаки и дипломаты, чтобы убедиться, что они в хорошем состоянии. Если что-то нужно починить, запланируйте ремонт.
- ❑ Сдвиньте все пустые вешалки в шкафах в один конец, чтобы их было легко доставать.

5 МИНУТ

- ❑ Рассортируйте обувь. Отложите ту, что временно можно хранить отдельно. Перебирая обувь, рассмотрите носы, подошвы и каблуки. Требуется ли ремонт? Нужно ли ее почистить?
- ❑ Откройте ящик с той почтой, которую вы сохранили, и надпишите на каждом письме, что вам нужно сделать позже: «Оплатить счет до такого-то числа», «Послать открытку с благодарностью», «Прочитать до такого-то числа» и пр.
- ❑ Засеките, сколько у вас занимают сборы перед выходом из дома. Надеть верхнюю одежду и обувь, собрать сумку, найти ключи — все эти процессы могут затягиваться. Но как только вы поймете, сколько времени вам требуется на это, вы сможете понять, где удобнее держать определенные предметы, чтобы лучше спланировать утро (см. Проект выходного дня № 1).

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно
в интернет-магазине «Электронный универс»
(e-Univers.ru)