

Содержание

Словечки Флайледи.....	7
Другие специфические понятия	11
Благодарности	13
Предисловие	17
Одиннадцать заповедей Флайледи.....	21
1 С чего начать	23
2 Поговорим о ХАОСЕ и хламе	35
3 Хлам невозможно упорядочить.....	43
4 Езда с пустым баком	63
5 Настрой — это всё!.....	73
6 Контрольный Журнал.....	83
7 Работаем танцуя.....	93
8 Ваш Основной План на Неделю	105
9 Зоны, или Прощай, генеральная уборка!	115
10 «Флайледи» — для всех, включая вас!	151
11 В полет отправляется вся семья	171

- 12 Белье: как нам его одолеть?..... 187
- 13 Штурмуем бумажные бастионы 195
- 14 Что у нас на обед?.....203
- 15 Мы едем отдыхать.....209
- 16 Переезд: нет причин для паники! 217
- 17 Заключительные слова от сердца к сердцу.....233

Словечки Флайледи

Перед тем как вы начнете читать эту книгу, мне хочется познакомить вас с некоторыми понятиями, используемыми нашим сообществом. Кое-какие из них придуманы для программы «Флайледи» нами, другие — членами нашего сообщества. Все эти словечки будут использоваться на протяжении книги, и, когда вы будете учиться приводить ваш дом и жизнь в порядок, они понадобятся нам для общения друг с другом. Вы можете называть их жаргоном — или как хотите.

Итак, вот они.

Благословение дома

Каждую неделю мы посвящаем чуть более часа *благословению* нашего дома, а не *уборке*: уделяем по десять минут каждой из следующих семи операций: поменять постельное белье, пропылесосить, стереть пыль, собрать журналы, подмести, выбросить хлам, вымыть зеркала и двери.

Буги в 27 Бросков

Инструмент, позволяющий вам избавиться от хлама, выбрасывая по 27 предметов за один раз.

Вечерний Ритуал

Это один из самых мощных инструментов. Наиболее важный Ритуал дня! Он не единственный, но благодаря ему вы каждое утро будете двигаться в правильном направлении. Есть также Утренний Ритуал. Вы узнаете, что это такое, из главы 5.

Горячая Точка

Любое место, но обычно такое, где чисто. Однако стоит вам оставить здесь хоть одну бумажку, и бумага начнет множиться. Не успеете вы оглянуться, как ею будет покрыта вся поверхность. В моем доме несколько Горячих Точек: обеденный стол в столовой, конец барной стойки на кухне, кофейный столик, журнальный столик, кресло в моей спальне и кедровый сундук. Вам все понятно? У вас дома тоже есть такие места.

Дыхание Бога

Во время нашего первого свидания мой муж Роберт рассказал мне о Дыхании Бога, Божественных откровениях. Представьте себя на маленькой парусной лодке посреди спокойного озера. А теперь вообразите Бога как северный ветер. Если ваши паруса подняты, когда он подует, вы поплывете туда, куда он вас направит. Если же нет — так и застрянете посредине озера.

Контрольный Журнал

Это особая система контроля над вашей ежедневной деятельностью. Вы создаете ее сами. Она настолько важна, что ей посвящена вся глава 6. Это всего лишь блокнот, где сводятся воедино все ваши повседневные дела и Ритуалы.

НДХ (Несобранная Домашняя Хозяйка)

Понятие, взятое из книги Пэм Янг и Пегги Джонс «Несобранные домашние хозяйки: от хлеба до рая». Это они заложили основополагающие принципы системы «Флайледи» и одобрили то, как я ей обучаю. Пэм и Пегги совершенно изменили мою жизнь своими книгами, юмором и чудесным отношением к жизни. Сначала они разработали идею зон. Глубинное объяснение того, что такое зоны и как их использовать, — тема главы 9. Вы можете выйти на сайт Пэм и Пегги в сети через FlyLady.net.

Пятиминутка по Спасению Комнаты

Это один из инструментов, предлагаемых программой «Флайледи» для того, чтобы вы расчистили себе путь через самую запущенную комнату. Определить ее легко — просто подумайте: «Какая комната заставит меня залиться краской стыда, если ее кто-нибудь увидит?» Посвящайте этой комнате по 5 минут в течение 27 дней — и она станет вашей любимой!

Утренний Ритуал

Это несколько дел, которые вы записываете, чтобы выработать привычку выполнять их, как только встали утром.

Флай

Одна из представительниц нашего содружества придумала это словечко для меня. Флай (FLY) означает у нас «Наконец-то Полюби Себя» (Finally Love Yourself). Полюби себя — и ты обретешь способность летать (fly)!

Флайбеби

Так мы называем новичков. Помните: это не значит, что вы отстали, — это говорит о том, что вы только что начали. Мне не хочется, чтобы вы считали, будто вам надо кого-то догонять. Просто включайтесь в наш круг.

Фрэнни

Символ грустной особы, которая сидит внутри нас, когда мы окружены развалом и хаосом.

ХАОС

Не путать с «хаос»! ХАОС (CHAOS) — это синдром «Не дай бог, кто-нибудь зайдет» (Can't Have Anyone Over Syndrome). Все сказано самим названием. В конце концов вы научитесь справляться с этим широко распространенным страхом — читайте о нем в главе 2.

Хлам

Это словечко, которым мы обозначаем То, Что Портит Настроение Семье.

Шажки

Помните всегда: Шажки! Мне не хочется, чтобы вы вконец себя загнали, делая слишком многое слишком быстро. Это значительная проблема для всех нас. Мы хотим, чтобы все было сделано немедленно. Так вот, я вас предупреждаю: этот процесс займет много времени. В конце концов у нас будет чистый и хорошо организованный дом, но сначала мы должны научиться кое-каким каждодневным Ритуалам. Делайте понемногу каждый день.

Другие специфические понятия

ДД – Дорогая Дочь

ДМ – Дорогой Муж

ДС – Дорогой Сын

МСД – Мама, Сидящая Дома

ОР – Организованный с Рождения

РЛ – Рабочая Лошадка, особа, работающая вне дома

Благодарности

Когда мы рождаемся на свет, каждого из нас усаживают в крошечную лодочку и пускают по волнам жизни. Я узнала, что такое Божественное откровение, во время первого свидания с моим мужем Робертом в 1996 году. Когда мы вкушали пятчасовой обед у него на веранде, Роберт обрисовал такую картину: ты сидишь в лодке посреди необъятной морской глади. Он объяснил, что у всех нас в жизни есть выбор: «Вообрази Бога как северный ветер, который надувает щеки, чтобы дунуть в твою сторону. А теперь представь, что ты сидишь в маленькой парусной лодке. И только от тебя зависит, поднять ли паруса и позволить дыханию Бога направить тебя к цели — или упустить Божественный ветер».

Все мы маленькие парусники. Всю нашу жизнь Роберта и меня влекло друг к другу. В тот день мы встретились в огромном море и продолжили путешествие вместе. Он спутник моей жизни и задушевный друг. С любовью в сердце мы подняли паруса, чтобы не пропустить самого легкого дуновения.

Есть люди, которые сопровождают нас в пути и любят. Моя бабушка всегда была мачтой моей маленькой лодочки. Она научила меня, как важно делать то, что правильно. Она всегда говорит: «Тот хорош, кто хорошо поступает» и «Если ты делаешь то, что правильно, Бог о тебе позаботится!» Бабуля, я всегда помнила твои слова, и они помогли мне поднимать паруса, дабы не пропустить Дыхание Бога. Спасибо за то, что научила меня до блеска драить кухонную раковину.

Мои сестры, Пэдди и Дина, тоже часть команды. Они подбадривают меня в пути и просто позволяют быть им сестрой.

Спасибо вам обеим, что помогаете мне держаться на плаву. Мой сын Джастин и его жена Эмили также вдохновляют нас. Организованный с рождения, Джастин никак не мог понять, в чем заключается мамина проблема. Когда я избавилась от барахла и обрела покой, он был поражен переменой в нашем доме. Мне нравится ловить его удивленный взгляд каждый раз, как он входит в наше мирное жилище. Благодаря ему я нашла Пэм и Пегги и их книгу, когда сын был маленьким. Я хотела, чтобы у него был дом, в котором царит порядок, и мама, которая не находится на грани нервного срыва. Спасибо вам, Пэм и Пегги, за то, что помогли мне сделать этот подарок моему маленькому сыну, а также за вашу способность помогать советом множеству людей. Вы благословили всех нас. Без вас все это было бы невозможно.

В начале плавания с «Флайледи» на меня снизошло откровение через ту, что предложила мне помощь. В то время мы с Робертом весьма бодро направляли ход нашего судна, но я знала, что скоро нам потребуется помощь. Келли вызвалась помочь. Тогда я начала зондировать почву, чтобы понять: знает ли она, в чем заключается наша миссия. На каждый вопрос был дан такой ответ, словно я писала его сама. Правду сказать, Роберт думал, что так оно и было. Итак, Келли с блеском выдержала испытание и стала надежным помощником капитана. Спасибо тебе, Келли, за то, что ты мой лучший друг, и за то, что помогаешь нам в нашем путешествии. Том, муж Келли, благодаря острому уму и консерватизму добивается до самой сути проблем. Я благодарна ему за вклад в наше дело и за поддержку, которую он оказывает Келли.

Когда мы выбивались из сил в мертвый штиль, пришел имейл от Синди — она предлагала помощь в написании нашей книги. Я схватила телефонную трубку и позвонила ей. После первого же разговора с Синди я поняла, что ее послал нам Бог. Мы были замучены разработкой веб-сайта, и хотя мы не могли заплатить Синди, она с готовностью отправилась

с нами в путь. Она наш штурман и администратор круиза. Она умеет видеть детали, которые от меня ускользают. Спасибо, Синди, за то, что прислушиваешься к знакам свыше. Ты вместе с твоим мужем Барри подсказали нам много потрясающих идей во время ночных посиделок у вас на веранде. С тобой так радостно плыть!

В пути к нам присоединялись другие суда. Так, нам встретилась Дана. Ее доброта согрела наши души, и теперь она плывет одним курсом с нами. Спасибо тебе, Дана, за то, что помогла нам с тысячами сообщений, которые мы получаем. Твои слова утешают многих людей, которые пытаются выбраться из ХАОСа. Иногда все, что нужно человеку, — это знать, что кому-то не все равно. Ты умеешь слушать!

Майкл вошел в нашу жизнь, чтобы спроектировать наше новое судно. Он отвечает за внутреннюю работу сети FlyLady.net. Спасибо тебе, Майкл, за то, что помогаешь нам соприкоснуться с таким количеством людей. Твоими заботами мы плавно скользим по воде. Ты утешаешь нас, когда на море разыгрывается буря, и пролагаешь курс для новых попутчиков. От одной мысли, что ты так же близко, как компьютер, мне становится спокойно. Ты построил крепкое судно!

Нам несколько месяцев не везло, как вдруг Дыхание Бога направило Синди к издателю лучшего семейного календаря. Спасибо тебе, Джоанна, за то, что дала нам возможность делить твой календарь «У мамочки больше времени» с членами нашего общества. Они любят его так же, как мы. Пусть мы будем путешествовать бок о бок много лет, дабы помочь людям обрести покой, которого они заслуживают.

Божественный ветер часто наполнял наши паруса, но однажды их раздул настоящий ураган. Через три месяца после того, как мы самостоятельно издали первый вариант книги «Школа Флайледи», Нью-Йорк наполнился Дыханием Бога. Мишель Теслер из Carlisle & Company передала нашу книгу в руки Даниэллы Перес из Bantam Dell Publishing Group. Нам

с Робертом оказали честь принимать у себя на палубе Ирвина Эпплбаума и Даниэллу. Вместе с ними мы любовались закатом. Слова не нужны. Спасибо тебе, Ирвин, за твое правило: «Не ныть». Ты помогаешь нам ликвидировать ХАОС во всем мире.

В то время как мы совершали наше путешествие, с нами соприкоснулись многие члены нашего содружества. Один из них дал мне больше, чем я когда-нибудь смогу дать ему. Это Виктория. Спасибо тебе, Виктория, за дружескую поддержку в течение многих месяцев. Ты не позволяешь мне забыть, для чего мы отправились в это путешествие.

Предисловие

Дорогие друзья!
Добро пожаловать в мир «Флайледи»! Я Марла Силли, также известная как Флайледи, и я здесь для того, чтобы вам помочь. Я расскажу вам, как справиться с ХАОСом и беспорядком в вашем доме и жизни. Откуда мне известно, насколько плохо все может быть на самом деле? Со мной тоже так было, и из этой книги вы узнаете о моей истории и путешествии, которое я предприняла. Я нашла способ заменить хаос и беспорядок покоем и радостью.

Несколько лет назад я оказалась на самом дне, мои друзья, и позвольте мне сказать, что хуже не бывает. В один прекрасный день я осознала, что дом мой полон ненужного хлама, раковина завалена грязной посудой, а сама я выгляжу так, словно по мне только что проехался грузовик. Я знаю, в какое смущение приводит визит нежданного гостя, внезапно появившегося на пороге. Я притворялась, будто меня нет дома, или беседовала с ним на крыльце, потому что впустить гостя в дом было невозможно.

Как узнать, нужна ли вам эта книга? Спросите себя, подходит ли к вам одно из этих описаний.

- ▶ Вы живете с тем, что мы называем ХАОС (синдром «Не дай бог, кто-нибудь зайдет»).
- ▶ Ваш муж готов уйти из дома, потому что больше так жить не может. (Или, что еще хуже, к вам в дверь стучится социальная служба.)

- ▶ Родственники мужа собираются нанести вам визит, и вы в отчаянии.
- ▶ Вы всегда в плохом настроении — по неведомой вам причине.
- ▶ Вы орете на детей.
- ▶ Вы не можете ничего найти в доме.
- ▶ Приходящей домработнице приходится слишком много платить, но без нее вам не обойтись.
- ▶ Встав посреди ночи, вы в темноте на что-то налетели и растянулись на полу.
- ▶ Вы застали своего малыша за тем, что он ест какую-то гадость, валявшуюся на полу пару дней.
- ▶ Ваши окна такие грязные, что не понять, пасмурно или солнечно на улице.
- ▶ Отпуск прошел в кошмарном хаосе, и вы полны решимости никогда больше не подвергаться подобному испытанию.

Если к вам подходит хотя бы одно из приведенных выше определений, то эта книга — для вас. Помимо того, что с ее помощью все это (и многое другое) исчезнет из вашей жизни, она поможет вам Наконец-то Полюбить Себя и Летать.

Я добилась своего, делая по одному Шажку за раз, и благодаря этой книге вы сможете сделать то же самое. С помощью Пэм Янг и Пегги Джонс, авторов книги «От хлева до рая», я сумела выбраться из собственного хаоса и взялась помогать другим. Когда я создала группу, обучающуюся по электронной почте, все больше людей стало обращаться за помощью и группа расширилась, превратившись в систему «Флайледи». Теперь у нас есть свой веб-сайт (www.FlyLady.net),

чтобы оказывать помощь всем, кто в ней нуждается, и учить их, как обрести покой.

Эта книга — для всех, у кого есть дом и кто ищет помощи, чтобы справиться с хламом и хаосом. *Ваше жилище не за один день превратилось в хлев, и оно не станет чистым за один день.* Однако благодаря серии уроков, которые я преподаю, и инструментам, которыми я вас вооружу, вы увидите свет в конце туннеля. Эта книга покажет вам, как делать Шажки, чтобы создавать Ритуалы, как избавляться от хлама, как разбивать большие, непосильные для вас операции на мелкие, которые вам по силам, и — самое главное — как благословлять ваш дом и семью.

«Флайледи» теперь представляет собой команду, которая помогает членам нашего сообщества. Вы узнаете об этом из моей книги. Я писала ее с любовью ко всем, кто чувствует себя изможденным и замотанным и кто живет в ХАОСе. При помощи этой простой маленькой книжечки вы сможете изменить свою жизнь и обретете покой, которого ищете. У меня нет волшебной палочки, взмахнув которой я могла бы преобразить ваш быт. Нет, я посоветую вам, как выработать новые эффективные привычки, благодаря которым в вашем доме воцарятся покой и порядок, а вследствие этого станет иной и ваша жизнь. Когда я начала обучать, моя единственная цель заключалась в том, чтобы помочь всего одному человеку.

Вы готовы Наконец-то Полюбить Себя и обрести крылья за спиной?

*Марла Силли
Март 2002 г.*

Одиннадцать заповедей Флайледи

1. Следите за тем, чтобы ваша кухонная раковина сияла.
2. Тщательно одевайтесь каждое утро, даже если не хочется. Не забудьте надеть туфли со шнурками.
3. Выполняйте Утренний Ритуал, как только встали. И Вечерний — всякий раз перед сном.
4. Не отвлекайтесь на компьютер.
5. Убирайте за собой. Достали какую-то вещь — положите на место, как только нужда в ней отпала.
6. Не пытайтесь братья сразу за два дела. Одно дело за один раз!
7. Не вытаскивайте больше вещей, чем сможете сложить обратно за один час.
8. Делайте что-нибудь для себя каждый день, а может быть, каждое утро и каждый вечер.
9. Старайтесь как можно быстрее покончить с работой — тогда у вас появится больше времени для отдыха.
10. Улыбайтесь, даже когда не хочется. Это заразительно. Решите быть счастливой — и будете.
11. Не забывайте каждый день посмеяться. Побалуйте себя. Вы этого заслуживаете.

1

С чего начать

У меня возникло искушение объяснить, чем эта книга отличается от всех остальных, посвященных уборке и наведению порядка, которые сейчас громоздятся у вас на полках, — ими обычно подпирают ножку стола. Программа «Флайледи» посвящена не тому, как справиться с уборкой. Она призвана изменить вашу жизнь, сделать ее полноценной, ведущей к более важной цели — Наконец-то Полюбить Себя и Летать. Эту концепцию мы будем обсуждать с первой страницы и до последней.

Я начала помогать другим, давая уроки в Интернете, и из них сформировалась система «Флайледи». С тех пор эта система приняла множество форм. Люди спрашивают меня: «Вы та самая Флайледи?» Друзья интересуются друг у друга: «Ты занимаешься флаингом?» А в Интернете есть группы флайбеби, которые собираются в чатах и болтают друг с другом.

Книга начинается с того, с чего начинает всякий, кто становится членом «Флайледи», — с первых Шажков. По мере чтения к ним добавятся новые. Вы избавитесь от чувства вины и комплекса неудачницы. Хлам исчезнет из вашего дома, и ваша жизнь изменится навсегда.

Ваш дом стал грязным не за один день, и он не станет чистым за одну ночь



Я слышу, как вы говорите: «Что мне сделать в первую очередь? С чего начать? Мой дом — это какой-то кошмар, и нет никакой надежды, что в нем когда-нибудь станет чисто!» Перед тем как начать, напишите карандашом сегодняшнюю дату на внутренней стороне обложки. Это день, когда вы начинаете Любить Себя и Летать. Скоро поймете, зачем это нужно. Я знаю, вы готовы начать, но придержите коней: я не хочу, чтобы вы надорвались. Мы начнем с уборки. Просто поверьте, что это лучшее начало.

Ваш дом стал грязным не за один день, и он не станет чистым за одну ночь.

Ну вот, я предупредила вас, что надо себя щадить, а теперь первое задание. Все начинается с кухонной раковины, сияющей чистотой.

Первый Шажок: надрайте до блеска вашу раковину

Я знаю, вы не понимаете, с чего вдруг должны вытащить грязную посуду из раковины и начистить раковину до блеска, когда так много других дел. Но это же просто! Я хочу, чтобы у вас возникло чувство удовлетворения. Годами вы сражались с захламленным домом и совсем сникли. Мне лишь хочется, чтобы у вас на лице появилась улыбка. Когда вы встанете завтра утром, кухонная раковина встретит вас победным сиянием, и на вашем лице блеснет улыбка. Меня там не будет, но я знаю, какая это радость — увидеть свое отражение в кухонной раковине. Пусть каждое утро это будет моим вам подарком. И хотя меня нет рядом, чтобы

похлопать вас по плечу, я хочу, чтобы вы знали: я очень горжусь вами!

Вот как нужно драить раковину до блеска — мы называем ее Сияющая Раковина. (На заметку: если у вас особая цветная или декоративная раковина, загляните в инструкцию: нет ли там особых указаний относительно того, как ее чистить.) В керамических раковинах вы не сможете увидеть свое отражение, но в вашем сердце будет сияние, оттого что она чистая. И вы непременно улыбнетесь.

Не жалуйтесь и не нойте, что вы не можете этого сделать, поскольку в раковине полно грязной посуды и противной жирной воды. Я же не требую, чтобы вы вымыли посуду; все, чего я хочу, — это чтобы вы составили грязную посуду на барную стойку и получили возможность добраться до дна раковины. Теперь перед вами пустая кухонная раковина, и вы гадаете, что делать и с чего начать, так что я вас проинструктирую. Вам следует знать, что мне известны все существующие отговорки на свете, когда дело доходит до чистки раковины, и я догадываюсь, что вы, возможно, слегка сомневаетесь. Просто поверьте. Даже старая раковина заблестит как новенькая, если взяться за нее с умом. *Обязательно как следует ополаскивайте раковину перед каждым шагом!* При смешивании хлорсодержащих чистящих средств с бытовой химией на основе аммиака могут выделяться токсичные вещества!

1. Выньте всю посуду из раковины.
2. Наполните раковину до краев горячей водой. Влейте чашку домашнего отбеливателя (например, «Клорокса») в горячую воду. Пусть раковина отмокает час. Наденьте перчатки и следите, чтобы отбеливатель не попал на одежду.
3. Хорошенько сполосните раковину.
4. Возьмите какое-нибудь чистящее средство («Комет», «Аякс», пищевую соду) и отчищайте вашу раковину.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru