

# ОГЛАВЛЕНИЕ

	Предисловие.....	7
<b>1</b>	Подготовка к изменениям.....	17
<b>2</b>	Порядок в спальне .....	35
<b>3</b>	Порядок на кухне .....	63
<b>4</b>	Порядок в ванной комнате .....	93
<b>5</b>	Долой бумажный хаос!.....	113
<b>6</b>	Порядок в гостиной .....	141
<b>7</b>	Порядок в детской комнате.....	161
<b>8</b>	Списки — это сила!.....	177
<b>9</b>	Ритуалы поддержания порядка .....	199
	Приложение: организационные инструменты.....	211
	Благодарности .....	215



# ПРЕДИСЛОВИЕ

*Те, кому предстоит подняться на большую высоту,  
должны двигаться не рывками, а медленно,  
шаг за шагом.*

Св. Григорий Великий

Сегодня многих из нас преследует ощущение, что все вокруг движется с гиперскоростью. И неслучайно мы стремимся сделать наш дом убежищем от повседневных забот, любым способом сократить список текущих дел и выкроить хоть кусочек «личного времени и пространства». Но тут раздастся звонок в дверь, приходит голосовое сообщение, начинает плакать ребенок, появляется раздраженный супруг, а ваш начальник показывает отсутствие человеколюбия — и все это еще до полудня. С каждым днем количество дел неуклонно растет, и такая цель, как наведение порядка в доме, быстро отходит на второй план.

В результате дома у многих из нас царит хаос и неразбериха. Силы покидают нас, как только мы входим в квартиру и вспоминаем обо всех непринятых решениях и незаконченных делах. Вы хотите навести в своем доме порядок, но чувствуете, что вам не хватает на это времени. А когда вы принимаетесь за дело, ваши попытки организовать жизнь в доме быстро тонут в царящем в нем хаосе. Вы точно знаете, что чувствовал Сизиф, пытавшийся вкатить камень на гору. Что же делать?

Как правило, реакция у всех одна. Вы убеждаете себя в том, что без горы грязных тарелок в раковине ваша кухня будет

выглядеть нежилой. Вы задаетесь вопросом, зачем застилать кровать, если вскоре вы снова в нее ляжете. А думая о вещах, разбросанных на полу, приходите к выводу, что они придают помещению изюминку. А если бы у вас была возможность вносить в свою жизнь *постепенные*, но устойчивые изменения, совершая «спринтерские рывки» длительностью всего в восемь минут? Нет, вы, конечно, не станете Мартой Стюарт, но сможете вздохнуть свободнее, снять напряжение, которое приводит к стрессу. И со временем среда, в которой вы живете, начнет постепенно — почти волшебным образом — приобретать должный вид.

## БЕСПОРЯДОК ВОПИЕТ О СЕБЕ!

Даже профессионального организатора беспорядок может привести в смятение. Когда я в первый раз вхожу в дом нового клиента и вижу комнаты, заваленные кучей вещей, я теряю способность ясно мыслить. Затем спустя несколько минут я напоминаю себе о том, что любая задача поначалу кажется невыполнимой и что необходимо совершать небольшие постепенные шаги в сторону конечного результата, которого мы хотим достичь. Так, сфокусировав внимание на одной-единственной куче бумаг, возвышающейся на письменном столе, а не на бесчисленных стопках по всей комнате — или одежде, сваленной на стуле; разнообразных предметах, сложенных за дверью; завалах книг на книжном шкафу; невообразимых скоплениях комнатных растений и лавине личных фотографий, — я ощущаю готовность действовать. Я могу с легкостью давать указания своему клиенту, потому что у меня нет эмоциональной привязанности ни к одному из этих предметов. Организаторская работа во многом похожа на собирание трехмерной головоломки.

Однако когда рядом со мной в этой же комнате стоят мои клиенты, то у них возникает иная реакция, и, как правило, это

чувство вины или стыда. «Как я мог допустить такое? Что со мной не так? Неужели я такой бестолковый? Что должна думать обо мне Реджина? Почему мне приходится тратить деньги на то, чтобы кто-то другой сделал это за меня?» — все эти вопросы звучат у них в головах. А вслух они обычно произносят следующие слова: «Реджина, скажите, вы *когда-нибудь* раньше видели такой беспорядок?» Тогда я заверяю их, что наблюдаю подобные сцены уже больше 20 лет.

А пока внутри моих клиентов кипят все эти страсти, их вещи говорят. Нет, не человеческим голосом. Они словно бы излучают сигнал, обладающий частотой, которая делает ясное мышление практически невозможным, что, в свою очередь, открывает путь всем негативным эмоциям, во главе которых шествует чувство вины. Каждый предмет обладает своим собственным особенным голосом. Свитер, брошенный комком на стул, буквально вопиет о том, что его место в шкафу. Растения пронзительно кричат, требуя, чтобы их полили и пересадили в другой горшок. Самые многочисленные и самые шумные существа — это всевозможные бумаги: напоминания о неоплаченных счетах, чеки и домашнее задание малыша Джонни, которое так и не было проверено.

Так что же мы делаем, чтобы этот шум стих? Мы расчищаем завалы. Мы разрабатываем системы, позволяющие разобратся с вещами, которые хотим оставить себе, предоставив им специально отведенное место. А затем мы поддерживаем и сохраняем тот порядок, который создали. Это достаточно простой процесс — и в данной книге представлены подробные инструкции к нему, предполагающие решение одной небольшой задачи за один раз. Сначала процесс может вызвать у вас чувство дискомфорта. Это вполне объяснимо, так как любое изменение *создает неудобства*, даже если мы сами привносим его в свою жизнь. Однако пройдет несколько недель, и вы уже не сможете представить, что можно жить иначе.

## ДЗЕН-ОРГАНИЗАЦИЯ

Я обладаю врожденным даром преобразования хаоса в порядок, но помимо этого интересуюсь путями духовного развития человека и тем, к чему приводят нас наши поступки с психологической точки зрения. Я считаю необходимым включать эти элементы в работу с клиентами, в мои семинары и книги. Именно это соединение практического, духовного и психологического аспектов нашей жизни лежит в основе дзен-организации.

Моя цель не в том, чтобы сделать ваш дом похожим на картинку. Я хочу, чтобы окружающее пространство было не только красивым, но и функциональным, чтобы оно *служило* вам. Вы сможете сосредоточиться на главных целях в жизни. Кем бы вы ни были — президентом крупной корпорации или домохозяйкой, — я уверена в том, что ваша работа крайне важна для того, чтобы наша планета продолжала свое существование. Пока мы не научимся уважать любую работу, выбранный путь и вклад в общее дело, не оценивая их значимость, мы не сможем стать единым целым. Если большому оркестру предстоит выступить перед публикой, а один из музыкантов принимает решение не играть, концерт состоится, но звук будет уже другим. Точно так же, если вы не вносите свой вклад в избавление от хаоса, то страдает группа, то есть все мы.

Меня часто спрашивают о том, откуда возник термин «*дзен-организация*». Решайте сами, какими словами лучше описать его появление — судьба или счастливый случай. Много лет назад, подбирая название для своей первой книги, я поняла, что после завершения проекта по организации какого-либо пространства меняется его энергетика. Порядок ощущается по-иному, чем хаос. Мне никак не удавалось подобрать внятное определение для этого ощущения, пока один из моих клиентов не сказал: «А! Вы имеете в виду что-то вроде дзен!» У западного человека слово «*дзен*» автоматически ассоциируется с миром

и покоем. Я нашла нужное мне слово, и тут же появилось на свет название книги «Дзен-организация».

## ВОЛШЕБНАЯ ФОРМУЛА

Я не только заметила, что после наведения порядка меняется энергетика пространства, но и поняла, что при реализации любого проекта я предпринимаю одни и те же шаги — удаляю все лишнее, распределяю оставшиеся вещи по категориям и организирую их. Попавшие ко мне в руки предметы могли быть самыми разными, но шаги, предпринимаемые мною для выполнения стоящей передо мной задачи, были совершенно одинаковыми. Эти три этапа моих действий настолько регламентированы и понятны, что я дала им название «волшебная формула». По сей день волшебная формула остается модус операнди дзен-организации.

Однако в этой книге я внесла в свою теорию нечто новое: на выполнение каждого задания я отвожу всего лишь восемь минут. Большая задача делится на восьмиминутные задания, чтобы вы могли видеть свои успехи и при этом не надрываться. Все задания, представленные в этой книге — будь то организация бумажной работы или быстрое освобождение вашего шкафа от мешков из химчистки, — были выбраны, исходя из той пользы, которую они могут принести вам в самых разных сферах вашей жизни.

Вот краткое изложение волшебной формулы.

- **Удаление:** Когда мы убираем из помещения вещи, которые нам больше не нужны, то получаем возможность его контролировать. Теперь мы способны видеть деревья, а не лес. Процесс удаления всего лишнего — первая часть волшебной формулы — это не только выбрасывание вещей в мусор. Вы можете отдавать их в переработку, в благотворительные организации, возвращать законным владельцам, менять их предназначение (переноса в другую часть

дома) или даже передаривать. Позвольте неиспользуемым, ненужным и лишним вещам, которые «чахнут» в вашем доме, начать новую жизнь с кем-то другим.

- **Категоризация:** Второй элемент волшебной формулы — категоризация — заключается в том, чтобы отнести какой-либо предмет к той или иной группе по сходным признакам. Наиболее известные категории — это различные виды одежды, игрушки и продукты питания. Когда вы распределяете вещи по категориям, то автоматически контролируете свои запасы и можете сразу же определить, когда их нужно пополнить. Все, что необходимо, всегда у вас под рукой, а нужная вещь не превращается в объект игры «Охота на мусор»<sup>1</sup>. Процесс категоризации имеет прекрасное дополнительное преимущество: вы начинаете думать категориями обо всем — от планирования праздничных мероприятий до рабочих проектов.
- **Организация:** Последняя составляющая волшебной формулы — это организация созданных вами категорий с тем, чтобы завершённый проект отличался красотой, функциональностью и простотой в обслуживании. Большинство людей думают, что именно с организации следует начинать любой проект, однако нет никакого смысла, к примеру, пополнять запас вешалок для одежды, пока вы не узнаете, какого типа вешалки вам нужны и в каком количестве.

## ПОТЕРЯННОЕ ВРЕМЯ

Вы можете сделать свою жизнь организованной даже в том случае, если не располагаете большим количеством времени. Возможно, в течение дня вы устраиваете себе передышку от работы в виде короткого телефонного разговора с близким че-

---

<sup>1</sup> «Охота на мусор» (Scavenger Hunt) — американская игра, участники которой (команды или одиночки) должны за определенное время найти и собрать предметы из списка, не покупая их. — *Прим. пер.*



ловеком, посещения любимой социальной сети, беглого просмотра журнала или чашки кофе. Однако эти способы снятия напряжения дают лишь временное облегчение. Почему бы не заменить их тем, что сделает вашу жизнь лучше прямо сейчас и в долгосрочной перспективе?

Прелесть организационного проекта длительностью в восемь минут заключается в скорости его реализации. Такой проект избавляет вас от «перегрузки» дома и в офисе. Он повышает вашу самооценку. А кроме того, он дает вам импульс — вы мгновенно понимаете, что делать дальше.

Далее я привожу несколько примеров тех типов людей, для которых я написала эту книгу. Посмотрите, нет ли вас в списке тех, кто борется с недостатком времени.

- Вы заняты на работе больше, чем когда-либо, и работаете за несколько человек. Вы дорожите тем временем, которое проводите дома с семьей и друзьями, и вам не нравится мысль тратить его на, по сути, еще один рабочий проект. Однако вы сможете проводить свое время дома более плодотворно и с большей пользой, если вам не придется вести настоящую войну за чистое полотенце или батарейки для телевизионного пульта.
- Вы ищете работу, и вам трудно сфокусироваться на чем-то, кроме этого. Депрессия, того и гляди, постучит в вашу дверь. Организованное пространство делает вашу жизнь более продуктивной и более счастливой.
- У вас маленькие дети. Они не способны понять, насколько лучше вы будете себя чувствовать после того, как закончите стирку белья или оплатите счета. Вы нужны им *«здесь и сейчас»*. Создайте порядок, который вам так остро необходим, за короткие отрезки времени. Занимаясь этим, вы подадите хороший пример своим детям.
- У вас заболевание. Вам необходим комфорт успокаивающей и организованной окружающей среды, но, возможно,

вам сейчас не хватает выносливости, необходимой для создания того, в чем вы нуждаетесь и чего заслуживаете. Если вы будете выполнять работу по организации своей жизни, уделяя этому понемногу сил и времени, то это не только обеспечит вам окружение, способствующее процессу выздоровления, но и напомнит о том, что вы все еще способны к активным действиям. Я пишу эти слова, только что отметив девятую годовщину своей жизни в качестве пациента, перенесшего рак. Долгие месяцы, в течение которых я проходила курс химиотерапии, я была благодарна за то, что получала поддержку не только от своих друзей, но и со стороны организованного окружения. Я могу представить себя на вашем месте и обещаю, что все ваши усилия не пропадут зря.

- Вы относитесь к категории людей пожилого возраста. Вы также можете воспользоваться тем вознаграждением, которое способны дать восьмиминутные проекты. Тщательное продуманное окружение не знает возрастных ограничений.

Нашли ли вы себя в этом списке? Если этого не произошло, то, возможно, вы задумались о том, следует ли вам вообще беспокоиться и заниматься каким-нибудь из этих восьмиминутных проектов. Ответ: «да». Когда речь идет о борьбе с беспорядком, то начать новую жизнь никогда не поздно.

## НАЙДЕННОЕ ВРЕМЯ

Я понимаю, что вы ужасно заняты, но если бы вы потратили неделю на отслеживание того, на что уходит ваше время, то были бы изумлены, поражены, шокированы или удивлены тем количеством свободного времени, которое можно найти в вашем плотном жизненном графике. Например, вы решаете быстро просмотреть свою электронную почту, а час спустя понимаете,

что глубоко увязли в трясине социальных сетей. Сколько в данном случае можно найти возможностей для выполнения нескольких восьмиминутных проектов! Или вы читаете интересный роман, потеряв счет времени. Отложите книгу или журнал чуть раньше и посвятите восемь минут тому, чтобы сделать обстановку для чтения более привлекательной. Ваша любовь к видеоиграм превратилась в пагубную привычку, «пожирающую» ваше время? Постарайтесь остановиться и выделить восемь минут на построение своего будущего. Это принесет вам только положительные результаты.

Все мы каждый день растрчиваем свое время по пустякам. Не стоит чувствовать себя виноватым. Невозможно строго регламентировать каждую прожитую вами секунду, не доводя себя при этом до физического и эмоционального истощения. Однако вы можете найти в течение дня небольшие отрезки времени, которое можно перенаправить на организацию своей жизни.

Но можно ли что-либо изменить, занимаясь наведением порядка по несколько минут в день? Ответ — решительное «да». Вы можете сделать удобной для жизни одну из зон вашего дома или осуществлять поэтапные изменения в каждой комнате. Вне зависимости от того, реализуете ли вы один восьмиминутный проект в день, выполняете в быстром темпе три или четыре восьмиминутных задания за один раз или занимаетесь множеством восьмиминутных проектов на протяжении дня, вы будете осуществлять определенные изменения. Вы сами принимаете решение о том, каких изменений хотите добиться, и насколько быстро это должно произойти. Объем выполняемой вами работы определяется только вашим желанием.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Загляните в оглавление, и вы увидите, что книга организована таким образом, что каждая из глав посвящена проекту по организации одной из комнат в доме. Я бы посоветовала вам сначала

быстро прочитать всю книгу, чтобы получить общее представление о том, что в ней говорится, изучить используемую в ней терминологию и решить, с чего бы вы хотели начать. Затем вы можете последовательно выполнять рекомендации, представленные в книге, или произвольно выбирать помещения, переходя от комнаты к комнате. Просто подбирайте проект, согласующийся с особенностями пространства, количеством доступного вам времени и вашим настроением. В книге вы найдете проекты, выполнение которых требует меньше отведенных восьми минут (они называются «задания на скорую руку»), около восьми минут («базовые задания») и несколько восьми-минутных подходов (обозначенных как «масштабные задания»).

Я не удивлюсь, если, добравшись по последней страницы этой книги, вы обнаружите, что вам на самом деле нравится процесс наведения порядка в вашей жизни и связанная с ним экономия времени, денег и сил. Естественно, если *вы сами* захотите в этом признаться, я не буду с вами спорить.

Я только могу пообещать, что с вами будут происходить позитивные изменения, а уже от вас зависит, попытаетесь вы их осуществить или нет.

*Каждый раз, когда вы останавливаетесь и осмеливаетесь взглянуть в лицо страху, вы обретаете силу, мужество и уверенность. Вы должны делать то, что, по вашему мнению, сделать не способны.*

Элеонора Рузвельт

# 1

## ПОДГОТОВКА К ИЗМЕНЕНИЯМ

*Тот, кто смотрит вовне, спит; тот, кто смотрит  
внутрь себя, пробуждается.*

Карл Юнг

Чтобы добиться стабильных изменений, вам необходимо понять две вещи: что привело к возникновению существующего в вашей жизни и доме беспорядка и что бы вы хотели создать на его месте? Поиск ответа на первый вопрос не должен пробуждать в вас чувства вины и стыда. Ведь осознание того, что именно вы стали причиной возникновения определенной ситуации, помогает ее изменить и создать что-то иное. Проще говоря, если вы смогли устроить в своем доме беспорядок, то способны превратить его и в организованное пространство. Держу пари, что вы никогда не смотрели на это с такой точки зрения, не так ли?

### ОТКРОЙТЕ ДВЕРЬ В ПРОШЛОЕ

Представленные далее вопросы заставят вас внимательнее взглянуть на ситуацию, в которой вы находитесь, и помогут пролить свет на беспорядок, царящий в вашей жизни:

1. Что представлял собой дом, в котором прошло ваше детство? Нет ли удивительного сходства между ним и тем

домом, в котором вы живете сейчас? Или вы неосознанно бунтуете против родителей-педантов и тех ограничений, которые они на вас налагали?

2. Обладали ли кто-то из ваших родителей таким качеством, как организованность? Это было привлекательное качество или в основе потребности в порядке лежало чувство незащищенности и желание все контролировать?
3. Впервые ли в жизни вы оказались в состоянии такого хаоса? Если да, то не сработало ли какое-то конкретное событие в вашей жизни пусковым механизмом для возникновения подобной ситуации? Не виноваты ли в этом переезд или смерть близкого человека? Даже хорошие и радостные события, такие как рождение ребенка, могут стать подспудной причиной негативных изменений.
4. Если вы занимаетесь организацией пространства, которое делите с другим человеком, можете ли вы ожидать от него поддержки? Если нет, то почему, по вашему мнению, вы живете с этим человеком? Возможно, он критикует вас так же, как критиковали родители, и вы просто к этому привыкли? Может быть, беспорядок — это попытка создать себе зону комфорта, укрывшись от критики?

Вы поняли, что нужно делать? Вы можете обратиться за помощью к тому, кто вас любит и поддерживает. Кроме того, несколько встреч с квалифицированным психотерапевтом нередко помогают людям встать на путь исцеления.

## ОПРЕДЕЛИТЕ, КУДА ВЫ ДВИГАЕТЕСЬ

Прежде чем отправиться на прогулку, сесть в машину, войти в автобус или заказать билет на самолет, вы некоторое время размышляете над тем, куда намерены отправиться, и каким образом хотите туда добраться. Точно так же, я хочу, чтобы, занимаясь работой над восьмиминутным проектом, вы помнили

о своем пункте назначения: почему вы приняли решение прочитать эту книгу и стать организованным человеком. В ином случае та часть вашего «я», которая боится изменений и предпочитает оставить все как есть, очень скоро начнет саботировать ваше движение вперед! Вы будете говорить себе, что «ничего страшного не случится, если я пропущу один проект», что вы «слишком заняты», что вы «займетесь организацией своей жизни чуть позже» или что «невозможно привести этот дом в порядок, так зачем и пытаться?».

Далее приведено несколько дополнительных вопросов. Ответив на них, вы получите конкретную информацию, которая необходима, чтобы поддерживать ваш энтузиазм и вдохновлять вас в те минуты, когда дело плохо.

1. Ваша гостиная обычно выглядят так ужасно, что вы не можете даже подумать о том, чтобы позвать к себе гостей? Если бы эта комната была чистой, аккуратно убранной и правильно организованной, начали бы вы принимать гостей?
2. Умеете ли вы готовить? Вы затрудняетесь с ответом, потому что в ваших кухонных шкафах и на кухонном столе царит хаос? Не привела ли ваша зависимость от продуктов быстрого приготовления к лишнему весу и гипертонии? Может, пришло время снова начать готовить полезную и свежую еду?
3. Не кажется ли вам, что вы будете спать крепче, если ваша спальня не будет напоминать место, по которому только что пронесся ураган? Если вы одиноки, то, может, этот бардак в спальне мешает вам строить близкие отношения? Хотелось бы вам найти свою половинку? Если вы уже с кем-то встречаетесь, то как хаос в спальне влияет на романтический аспект вашей жизни? Не согласились бы вы стать более организованным человеком, чтобы придать остроты вашим любовным отношениям?

4. Вы вовремя не оплачиваете счета, потому что постоянно забываете, когда это нужно сделать? Ваши друзья шутят, что на вашем рабочем месте можно проводить археологические раскопки? Разве не чудесно было бы стать ответственным в финансовом плане человеком благодаря нескольким восьмиминутным проектам?

Итак, вы понимаете, куда я клоню. Я хочу, чтобы вы определили, каких конкретных результатов хотите достичь, посвящая очередные восемь минут созданию нового порядка в доме и в жизни. Это знание будет помогать вам, когда вы почувствуете, что не справляетесь, или вас охватит чувство растерянности, или вам покажется, что вы терпите поражение в борьбе с хаосом.

Если вы относитесь к категории людей с визуальным восприятием, то можете ответить на эти вопросы, а затем в течение восьми минут пофантазируйте о тех результатах, которых стремитесь достичь. Мечтайте! Возможно, у вас возникнет желание создать доску желаний или интеллект-карту, чтобы видеть образы той среды, которую хотите создать. Все, что вам нужно — это несколько журналов с красивыми изображениями, клей и какой-нибудь стенд, типа листа плотного картона. Прежде чем вы приступите к наведению порядка в доме, в течение недели занимайтесь по восемь минут в день оформлением своей доски желаний. То «полотно», которое появится в результате, предназначено только для ваших глаз; никто не предлагает вешать его над камином в качестве произведения искусства. Так что веселитесь от души. Совершайте открытия. Не надо стремиться к совершенству.

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ НА ПУТИ К ПОРЯДКУ

Наведение порядка — это ничто в сравнении с ракетостроением, так почему же у стольких людей эта задача вызывает страх,



который мешает им сделать шаг вперед? Вы, без сомнения, смогли определить некоторые из собственных причин этого страха, ответив на вопросы, представленные ранее в этой главе, но, возможно, вы не учли ряд других препятствий на пути к порядку. Я надеюсь, что, прочитав приведенный далее мини-список, некоторые из вас воскликнут: «Класс! Я могу позволить себе немного расслабиться!» Вздохните с облегчением и подумайте о том, какое огромное количество людей составляют вам компанию в этом путешествии к организованной жизни. И будьте уверены, что, посвящая наведение порядка всего лишь восемь минут за один раз, вы сможете многое изменить. Обстоятельства могут быть превыше нас только тогда, когда мы им это позволяем.

1. Не пытались ли вы в прошлом начинать наведение порядка с самых сложных зон своего дома вместо того, чтобы начать с тех мест, где можно легко справиться с этой работой, обретая при этом каплю уверенности в себе? Некоторые из моих клиентов вскакивают по ночам с криком при малейшем упоминании о необходимости разборки бумажных завалов; другие покрываются потом, когда с их губ слетает слово «гараж»; а есть и такие, кто каждое утро с дрожью открывают дверь платяного шкафа. Начиная наведение порядка в комнате, которая не вызывает у вас подобной реакции, и формируйте уверенность в себе и самооценку.
2. Вы относитесь к числу тех, кто умеет мастерски создавать условия, которые сводят на нет все ваши усилия? Подумайте о создании условий, которые помогут вам победить.
3. Вы страдаете хроническим заболеванием? Или у вас временные проблемы со здоровьем? В любом случае вы будете уставать гораздо быстрее. Вполне естественно, что вы не способны работать над реализацией длительного организационного проекта.

4. Вы не обращаете внимания на свое здоровье? Отнеситесь с уважением к своему телу, и оно вознаградит вас увеличением жизненных сил и усилением способности к ясному мышлению, которые представляют собой две ключевые составляющие любой успешной организационной деятельности.

- Вашему телу нужно топливо. Какую пищу вы едите? Начинаете ли вы свой день с полноценного завтрака или вообще не завтракаете? Чем вы перекусываете в течение дня?
- Вашему телу нужен сон. Сколько часов вы спите каждую ночь? Жертвуете ли вы сном ради своего пристрастия к социальным сетям? Ваша способность к концентрации повысится, если вы хорошо отдохнете.
- Вашему телу нужна вода. Сколько воды вы выпиваете за день? В идеале вам нужно пить по восемь стаканов воды, однако эта книга рассказывает о поэтапном движении вперед. Начните с 250 мл воды, которые будете выпивать каждое утро, а затем постепенно увеличивайте ее количество. Вода помогает мыслить более ясно и избавляет от стресса.
- Вашему телу нужны физические нагрузки. Не обязательно тренироваться так, словно вы готовитесь к участию в марафоне. Ходите пешком 15 минут в день. Выполняйте несколько простых поз йоги. Поднимайтесь по лестнице вместо того, чтобы ехать на лифте. Физические упражнения проясняют ум, улучшают здоровье и повышают самооценку. И это только для начала!

Помните о том, что каждое из этих предложений облегчает вашу жизнь и процесс ее организации. Если вы будете воспринимать эти действия как наказание, то потерпите неудачу еще до того, как начнете что-то делать. Подарите себе возможность начать новую жизнь. Никогда не поздно начать новую — «Организованную» — главу своей жизни, в которой вы окажетесь преодолевшим себя победителем.

## ПРИСТУПАЙТЕ К ДЕЛУ: ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Надеюсь, вы уже ощутили воодушевление и готовы приступить к делу. Тогда вплотную займитесь осуществлением проектов, которые я разработала для вас, или начните постепенно изменять свое жизненное пространство. Если вы чувствуете, что не справляетесь, то можете сбавить темп, но не останавливайтесь. Самый простой и эффективный способ преодолеть желание все бросить — это формирование новых полезных привычек. Эти «жизненные уловки» быстро станут частью ваших повседневных ритуалов и изменят ваше мировосприятие к лучшему. Вы найдете описание этих привычек в каждой главе, посвященной реализации одного из проектов.

Действия, позволяющие вам поддерживать порядок, требуют не больше времени и усилий, чем те, которые ввергают вас в хаос. Вы просто заменяете одно действие на другое. Классическим примером таких действий может служить простой выбор, который вы делаете каждый раз, когда входите в свой дом. Как вы поступаете с ключами: бросаете, куда попало, или аккуратно вешаете на специальный крючок? В обоих случаях вы затрачиваете одинаковое количество сил. Однако вы сэкономите кучу энергии, когда придет время снова воспользоваться ключами.

Далее я привожу описание своих любимых полезных привычек. В каждой главе вы будете знакомиться и с другими привычками, которые помогут вам внести порядок в вашу жизнь.

- Заправляйте постель каждое утро. Необходимое время — от трех до пяти минут в зависимости от количества лежащих на кровати подушек или других декоративных предметов. (Вы сэкономите время, если будете использовать стеганое одеяло, с которым обращаться гораздо проще, чем с обычным покрывалом.)

- Ежедневно, утром или вечером, проверяйте мусорные ведра в доме и освобождайте их в случае необходимости. Необходимое время — одна минута на ведро.
- Кладите ключи на одно и то же место каждый раз, когда входите в дом. Если вы носите очки, делайте с ними то же самое. Необходимое время — ничтожно малое.
- Никогда не допускайте, чтобы грязная посуда скапливалась в кухонной раковине. Сразу же помойте ее или ополосните водой и положите в посудомоечную машину. Необходимое время — от двух до восьми минут в зависимости от количества людей, вносящих свой вклад в образование груды грязной посуды!
- Чистая посуда не должна «томиться» на сушилке или в посудомоечной машине. Убирайте ее на место. Необходимое время — от трех до пяти минут.
- Беря в руки какой-нибудь предмет одежды, сразу решайте его судьбу. Будет ли он снова повешен в шкаф, отправится в корзину для белья или окажется в пакете для вещей, которые следует отнести в химчистку? Перестаньте оставлять одежду на стульях, кровати или полу. Подобные действия не только замедляют процесс принятия решения, но и создают ненужный хаос. Необходимое время — менее одной минуты.
- Доводите до конца каждое начатое вами действие. Потренируйтесь. Если вы открыли шкаф, ящик или холодильник, закройте его после того, как возьмете нужный вам предмет. Необходимое время — варьируется.

Выберите два действия, которые вам нравятся, и начните работать над превращением их в привычки. Обратите внимание на то, что для такого превращения необходимо повторять определенное действие, *не делая перерывов*, в течение 21 дня.

Если вы научитесь выполнять эти простые действия, то это не только изменит вашу жизнь, заставив почувствовать себя состоявшимся человеком, но и поменяет ваше восприятие окружающего пространства. Ваши близкие почувствуют эту разницу и услышат призыв присоединиться к новому порядку вещей. Подобное «приглашение последовать собственному примеру» действует более эффективно, чем семейный сбор, во время которого вы объявляете о том, что с сегодняшнего дня наведение порядка в доме становится главным приоритетом для каждого.

Для тех, кто остается рабом прошлого, формирование полезных жизненных привычек может стать толчком для начала движения к лучшему будущему. Предположим, что вы выросли в доме с родителями, которые любили вас, но ничего не знали о том, что такое организованность и поддержание порядка. Вы привыкли к тому, что каждый раз, заходя в спальню, неизменно видите там неубранную кровать. Затем вы начинаете застилать постель и неожиданно ощущаете прилив энергии и подъем настроения, а пребывание в спальне начинает приносить вам удовольствие, какого вы никогда раньше не испытывали. Это новое действие довольно быстро становится неотъемлемой частью вашей повседневной жизни. Одна очень маленькая привычка избавляет вас от неосознанной привязанности к прошлому и позволяет пережить новый опыт.

## НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ДОСТИГНУТОМ: РАСШИРЕННЫЙ АРСЕНАЛ

Нередко моих клиентов охватывает «организационная лихорадка». Закончив наводить порядок в доме, они не могут остановиться и принимаются за свои офисы. Они предлагают свою помощь в борьбе с жизненным хаосом членам семьи, коллегам и друзьям. В конечном счете они приходят к пониманию того,

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)