

Глава 3

**СПАЛЬНЯ ВАШЕЙ
МЕЧТЫ. КАКАЯ ОНА?**



В молодости я около десяти лет прожила в общежитиях и больше всего на свете мечтала о собственной спальне. Я представляла ее светлой просторной комнатой с широкой кроватью, зеркалом, комодом, прикроватной тумбой и примыкающей гардеробной. Все, кроме гардеробной, у меня теперь есть, а гардеробную заменяет шкаф-купе. В этой комнате я действительно отдыхаю и восстанавливаюсь, в том числе и потому, что здесь нет лишних вещей.

А как выглядит спальня вашей мечты? Насколько помещение, которое вы используете для отдыха, соответствует тому самому идеалу? И что можно сделать прямо сейчас, чтобы приблизить к реальности ваши представления об идеальной спальне?

Надеюсь, в данной главе вы найдете подсказки, которые помогут вам сделать первые шаги в этом направлении.

Что происходит в спальне?

Теоретически спальня предназначена для того, чтобы в ней спать. В идеале это все. Но на практике часто мы храним в ней одежду и обувь, наносим макияж, читаем перед сном, иногда даже учимся или работаем. А если в доме появляется малыш, то часто мы делим с ним свою спальню, и тогда она может на время превратиться в детскую.

В этой главе описывается система организации пространства классической спальни, исходя из того, что в этом помещении вы только спите и храните некоторые вещи. Если в вашей спальне происходят и другие процессы, то вы можете использовать рекомендации из остальных разделов книги, чтобы создать систему хранения, максимально соответствующую вашим жизненным сценариям.

Какие скелеты хранятся в вашем шкафу?

Как говорится в известной шутке, если у вас нет скелета в шкафу, то убедитесь, что это ваш шкаф.

Все мы разные, шкафы у нас разные, содержимое в них тоже разное (уверена, парочка «скелетов» точно найдется), поэтому универсальных решений здесь, как и в других местах вашего дома, нет. Важный вопрос, который я рекомендую почаще задавать себе при выборе организационных (да и не только) решений: мне так удобно? Причем удобно должно быть на всех уровнях!

Применительно к шкафу удобно ли:

- развешивать и раскладывать чистое;
- доставать нужное, не тратя на поиски время и не создавая беспорядок;
- создавать комплекты;
- менять местами сезонные вещи;
- вытирать в шкафу пыль
и т. д.

Понаблюдайте за собой:

- какие предметы одежды вы не можете найти быстро?
- за чем часто приходится наклоняться или тянуться?
- открывая шкаф или комод, видите ли вы перед собой вещи, которые в ближайшие две недели носить совершенно точно не будете?
- одеваясь, ходите ли вы из комнаты в комнату за разными предметами?
- есть ли у вас место (стул, пространство за дверью, велотренажер и т. п.), в теории не предназначенное для хранения одежды, но на практике неизбежно ее притягивающее?

- чтобы достать что-то из глубины шкафа, приходится ли вам сначала вытаскивать вещи, которые находятся ближе?

Такой анализ я обычно провожу во время выезда к клиенту, но вы, читая эту книгу, можете выполнить его сами. Чем более честно вы ответите себе на эти вопросы, тем больше у вас шансов разобраться со «скелетами» в своем шкафу раз и навсегда.

А начать стоит, как обычно, с расхламления.

Расхламление гардероба

Мы уже немного касались этой темы в соответствующей главе.

Здесь вспомним основные моменты, поскольку расхламление гардероба — регулярный процесс, повторять его следует минимум два раза в год при смене сезона. Состояние вашего шкафа, как и энергетика всей спальни, напрямую зависит от качества данного процесса, поэтому отнеситесь к нему максимально ответственно и честно ответьте на вопросы, которые вы найдете ниже.

Что убираем?

- Вещи, потерявшие внешний вид, с дефектами. Если вещь вам дорога, а дефект можно устранить (пришить пуговицу, вывести пятно, заменить молнию) — сделайте это сразу или запланируйте поход в мастерскую (химчистку) в течение ближайшей недели. Если за этот промежуток вы не найдете время для устранения дефекта, то велика вероятность того, что вы не сделаете это никогда!
- Вещи, которые больше не радуют или вызывают неприятные воспоминания. Зачем они вам?
- Вещи, не подходящие по размеру.
- Вещи, которые вам неудобны (все, что колет, жмет, натирает или доставляет любой другой дискомфорт).

- Парные вещи без пары (носки, чулки, перчатки).
- Вещи, которые просто не нравятся.
- Вещи, неактуальные по фасону, и те, которые ни с чем не сочетаются (принято считать, что ваш гардероб подобран рационально, если с каждой из вещей вы можете составить минимум три комплекта).

Если вы сомневаетесь, нужна ли вам та или иная вещь, то вернитесь в главу 1, посвященную расхламлению, прочитайте описанные в ней методы и используйте один из них для принятия решения.

Дополнительно предлагаю ответить на следующие вопросы.

- Счастлива ли я от того, что у меня есть эта вещь?
- Хочется ли мне видеть ее в своем шкафу?
- Хочу ли я увидеть эту одежду снова в следующий раз, когда для нее настанет сезон?
- Захочу ли я надеть эту вещь сразу, как только позволит погода?
- Когда я надевала эту вещь в последний раз? С этой даты прошло более одного года?
- Надену ли я эту вещь в течение следующего года?
- Подходит ли мне эта вещь по размеру, стилю, возрасту?
- Можно ли собрать с этой вещью минимум три комплекта?
- Есть ли у меня похожая вещь, но лучше этой? Если да, то зачем мне две одинаковые вещи?

Хранение на штанге

Любую вещь легче повесить, чем сложить. Это значит, что в вашем шкафу будет больше порядка, если у вас достаточное количество штанги. Проявите немного креатива: если вам не хватает штанги, то попробуйте убрать одну-две полки

и установить штангу. Вот что сказала моя клиентка, когда мы именно так и поступили: «Теперь стало гораздо удобнее. Я разместила на этой штанге тонкие трикотажные вещи, которые никак не хотели держаться ровными стопками. Теперь в шкафу стало больше порядка, и я чаще стала выгуливать вещи, аккуратно развешенные на плечиках».

Важно, чтобы высота штанги позволяла хранить как длинные вещи, так и вещи средней длины. В идеале предусмотреть и тот и другой вариант. Как правило, для самых длинных вещей штангу устанавливают на высоте 160–180 сантиметров; для вещей средней длины — 130–140 сантиметров; для стандартных плечевых изделий (пиджаки, рубашки, блузы, футболки) — 90–100 сантиметров.

Еще одно важное правило: одни плечики — одна вещь!

Если вы думаете, что, размещая по несколько вещей на одних плечиках, вы экономите пространство, то это не так.

Во-первых, вы не видите нижние слои одежды и поэтому:

- либо долго ищете нужную вещь, когда собираетесь ее надеть;
- либо вовсе забываете о ее существовании. Так в вашем гардеробе появляются вещи-дублиеры.

Во-вторых, одежда, размещенная в нижних слоях, все равно мнется под расположенными сверху вещами и оказывается не в лучшем виде в самый неподходящий момент.

Используйте несколько видов плечиков в зависимости от размера и типа одежды (см. таблицу ниже), но в любом случае приобретайте плечики одного цвета. Если у вас светлая мебель — выбирайте светлые плечики, и наоборот. Конечно, заменить сразу все плечики в доме кажется неоправданной тратой денег, но, с точки зрения эстетики хранения, поверьте, оно того стоит. И не забудьте измерить глубину вашего шкафа, чтобы не разочароваться в покупке.

Женские плечики			Мужские плечики*		
Размер одежды (RU)	Размер по международным стандартам	Ширина плечиков, см	Размер одежды (RU)	Размер по международным стандартам	Ширина плечиков, см
38–42	XS, S	39–40	44–46	S	40–42
44–46	M	41	46–48	M	42–44
46–48	L	43	48–50	L	44–46
48–50	XL	46	50–52	XL	46–48

Лайфхаки хранения на штанге

1. Развешивая одежду на штанге, размещайте все плечики в одном направлении. Возвращая в шкаф одежду, которую вы уже надевали, переворачивайте плечики. Таким образом вы отделите ношеную одежду от ненашеной.
2. Возвращая в шкаф одежду после стирки или химчистки, размещайте ее в самом начале зоны ненашенных вещей. Таким образом через несколько месяцев вы обнаружите, что в конце этой зоны располагается одежда, которую вы не надевали ни разу, и вам будет проще принять решение избавиться от нее.
3. Идеальный вариант для тонких вещей — бархатные плечики, они компактные, и одежда не соскальзывает с них. Если вы используете обычные пластиковые — просто наденьте на концы вешалки резинки для волос — и противоскользящий эффект обеспечен.
4. Если у вас мало штанги, но много одежды для хранения на плечиках, то используйте вешалку-трансформер, которая задействует пространство в высоту, а на самой штанге высвобождается место.

* Если ваш мужчина обладатель широких плеч, добавьте пару сантиметров к ширине вешалки.



Вот еще несколько правил удобного и эстетичного хранения вещей на штанге.

1. Размещайте вещи от светлых к темным и от тонких к плотным.
2. Если на одной штанге у вас хранятся и длинные, и короткие вещи — развешивайте одежду с учетом длины. Это позволит дополнительно использовать место под более короткими вещами, разместив там, например, органайзер для домашней одежды или стопку с джинсами.



3. Если в вашем гардеробе слишком длинная штанга (вещи, которые вы готовы повесить на плечики, не займут ее целиком), то с помощью подвесных органайзеров ее можно превратить в полки и использовать для хранения других вещей (сумок, шейных платков, других аксессуаров и даже нижнего белья).

Хранение на полке и в ящике

По какой-то никак не связанной с эргономикой причине производители шкафов считают, что чем глубже полка и чем больше расстояние между полками, тем больше вещей туда поместится — и будет вам счастье. Хочу разочаровать: счастья не будет, а будет беспорядок. Полки — очень коварная зона хранения. Чаще всего мы храним на них вещи, сложенные в стопку, а стопкам свойственно разрушаться, как только мы пытаемся вытянуть из них любую вещь, расположенную ниже первой. Если стопки лежат еще и в два ряда (так же больше влезет, верно?), то вещами из второго ряда мы либо совсем не пользуемся, либо нам приходится доставать передние стопки, чтобы вытащить что-либо из задних. Это ужасно неудобно и часто служит причиной беспорядка в шкафу.

Если вы только проектируете или выбираете шкаф либо гардеробную, то вот вам оптимальные размеры полок для хранения вещей стопками: глубина не более 40 см, высота — не более 30–35 см. Так у вас при прочих равных условиях будет больше полок, и на каждой из них будет порядок.

Если вы уже обладатель того самого «счастливого» шкафа, то у вас есть два варианта:

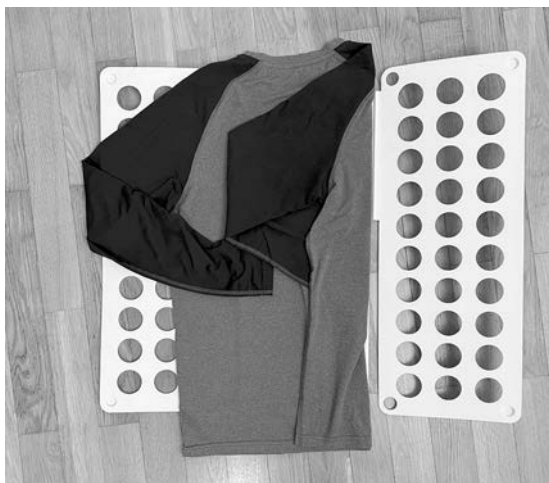
- либо попытаться добавить полки, чтобы более рационально задействовать высоту шкафа;
- либо использовать органайзеры, которые помогут превратить полку в ящик.



Вернемся к нашим стопкам. С ними тоже все не так безнадежно, если соблюдать несколько простых правил.

1. Хранение в стопках подходит только для полок. Для выдвижных ящиков шкафа или комода такой тип хранения не подойдет, поскольку в этом случае вы будете видеть только верхнюю вещь. Добраться до всех остальных можно только с помощью раскопок, а это совсем не лучший способ доступа к вещам.
2. Не перегружайте стопки! Оптимальное количество вещей для хранения в стопке — четыре-пять (для объемных вещей — максимум три).
3. На полке должен быть только один ряд стопок. Если вам уж совсем никак не обойтись без второго — поставьте его на постамент, используя картонные коробки из-под обуви или органайзеры с несезонными вещами.
4. Складывайте вещи в стопку ровным краем наружу. Так гораздо эстетичнее.

Чтобы быстро получать ровные стопки, можно приобрести специальный органайзер для складывания.



Купить его можно на любом маркетплейсе. Таким органайзером с удовольствием пользуются дети, так как он превращает нудный процесс складывания в веселую игру. Если детей у вас несколько, то можно даже устроить соревнование. Скажу по секрету, для взрослых «детей» такая игра тоже может отлично сработать.

Вертикальное хранение — это универсальный способ, который можно использовать и на полках, и в ящиках, и в сетчатых корзинах гардеробной.

Если вы еще не умеете складывать вещи вертикально, то Google вам в помощь, как говорится. По запросу «Вертикальное хранение» вы найдете более 1,6 миллиона результатов.

Почему этот способ настолько популярен? Потому что он действительно имеет множество бесспорных преимуществ.

Вот самые важные из них.

- Экономия места. Эксперты по организации пространства мирового уровня давно подсчитали, что пространство, необходимое для хранения 10 вещей в подвешенном состоянии, при вертикальном способе размещения вместит в себя от 20 до 40 предметов одежды.
- Порядок. Представьте, как вы ищете нужную футболку на дне ящика или вытягиваете ее из многослойного «тортика» из других футболок, которые никак не хотят оставаться на месте, а ровные стопки прямо на ваших глазах превращаются в неаккуратный клубок. Если картина вам знакома, то попробуйте сложить вещи вертикально, и этот кошмар останется в прошлом.
- Максимальный обзор содержимого. Вам достаточно одного взгляда, чтобы найти нужную вещь.
- Легкий доступ. Вынуть вещь, хранящуюся вертикально, гораздо проще, чем из стопки.
- Независимость. Вынимая любой предмет одежды, вы не потревожите соседние вещи, что маловероятно при хранении в стопке.
- Равномерность использования. У всех вещей равные шансы быть использованными, в отличие от стопок, когда в ход идет в основном то, что находится сверху, а нижние слои могут месяцами ждать своей очереди.

У вертикального хранения есть, пожалуй, только один недостаток — вам нужно научиться складывать вещи. Поверьте, это совсем не сложно. Тут главное понять принцип: любую вещь нужно привести к форме прямоугольника, а затем свернуть несколько раз в зависимости от размера вашей зоны хранения или органайзера. Даже если поначалу будет получаться неидеально, это не страшно. Постепенно вы будете складывать все лучше и лучше. В крайнем случае YouTube всегда под рукой.

Хранение нижнего белья

Идеальное место для хранения нижнего белья — выдвижные ящики комода или шкафа. В крайнем случае можно превратить полку в ящик с помощью органайзеров. Тем более что для хранения этой деликатной категории вещей они вам в любом случае пригодятся.

Существует множество вариантов тканевых органайзеров с разделителями или без, которые отлично подойдут для хранения нижнего белья, а также чулочно-носочной группы вещей.



Важный момент — выбирайте органайзеры без крышки. Вряд ли вы будете выставлять свое белье на всеобщее обозрение, а в закрытом ящике комода или в шкафу органайзер с крышкой совершенно ни к чему. Он только добавляет лишнее движение «открыть крышечку/закрыть крышечку» в ваши утренние часы, когда вам и без того есть чем заняться.

Если вы не хотите тратить на коробки-органайзеры, то для организации удобного хранения белья можно использовать разделители в виде сот или заборчиков.



Еще один вариант хранения, который подойдет вам, если в спальне мало места, — узкие полочки или навесные органайзеры с карманами на дверцу шкафа.

В выдвигаемом ящике можно обойтись и без органайзеров, если использовать разделители, чтобы зонировать пространство.

В любом случае рекомендую разделять белье по категориям: здесь может быть не только очевидное деление на трусики, бюстгальтеры, чулки, носки, но и деление по цветам, назна-



чению или другим признакам. Например, у вас может быть спортивное белье, если вы занимаетесь спортом, или белье «для особых случаев», если находитесь в поиске второй половинки. Хотя последний вариант я не особо приветствую, так как абсолютно согласна с самой популярной мотивационной цитатой о том, что «лучшее время — сейчас». Да-да-да, и на «праздничные» трусы она тоже распространяется.