

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
----------	---

ЧАСТЬ I

Инструментарий

Пятиэтапный процесс	15
---------------------	----

1	Мотивация	17
2	Коррекция	29
3	Организация	49
4	Совершенствование	65
5	Поддержание порядка	79

ЧАСТЬ II

Путеводитель по всему дому

Простые и эффективные решения для каждого помещения в вашем доме	93
6 Прихожая	95
7 Гостиная + столовая	107
8 Кухня + кладовая	123
9 Спальня	149
10 Ванная	167
11 Гардеробная	181
12 Подсобка + прачечная	215
13 Детские комнаты + игровые пространства	229
14 Кабинет	257
15 Подвал, чердак + гараж	281
И напоследок	305
Ресурсы + рекомендации по покупкам для каждого помещения в доме	307
Благодарности	311



ВВЕДЕНИЕ

Привет! Меня зовут Ши́ра. Я решила начать свой бизнес по организации домашнего пространства и жизненного уклада в Сан-Франциско, штат Калифорния, потому что большинство людей, с которыми я разговаривала, угнетал хаос в своем доме, а я знала, как им помочь.

Это моя суперспособность — помогать людям разобраться в том, что им действительно нужно. Сужение круга вещей до уровня самого необходимого — прямой путь к выяснению того, кто вы есть и что для вас по-настоящему ценно.

На самом деле не так уж много занятий, которые мне нравятся больше, чем обучать других создавать жилые пространства для улучшения их жизни на всех уровнях.

На протяжении своей карьеры я помогала клиентам по всему миру избавляться от лишнего и приводить их жилища в порядок. Я работала в обшарпанных студенческих квартирах-студиях и в занимавших целые городские кварталы особняках миллионеров. Среди моих клиентов были актеры, бизнесмены, нейрохирурги, ученые НАСА... И вот что я выяснила: загроможденное жилое пространство способствует возникновению стресса независимо от того, кем вы являетесь и где живете (уровень образования или популярности не имеет значения). Более того, окружающие вас вещи могут многое о вас рассказать. Они — материальное проявление вашей жизни. По ним можно определить, что для вас важно, каковы ваши приоритеты, а также — что вам мешает и становится проблемой. Хорошая новость заключается в том, что отныне вы сами будете решать, какое впечатление о вас будут создавать окружающие предметы.

Как у любой суперспособности, у моей есть непростая предыстория. Я была единственным ребенком в семье. Когда мне было восемь, мои родители пережили довольно тяжелый развод. Назначенный судом график совместной опеки был

банальным — я ездила туда-обратно через день. Именно тогда я обнаружила, какое важное значение для меня имеет личное пространство. Его организация стала очень важна как единственный доступный способ вернуть ощущение контроля над своей жизнью, обстоятельства которой были мне неподвластны. Еще до того, как я узнала, что чью-то жизнь можно изменить, научив человека преобразованию и правильной организации окружающего пространства, и даже до того, как я поняла, что это на самом деле означает и как на этом можно построить карьеру, я осознала, что мне нужна своя комната, чтобы чувствовать себя уверенной. Теперь у меня есть собственный дом, в котором я могу реализовать свою потребность в чистоте и порядке.

Несмотря на многие различия, у моих родителей была одна общая черта — антиматериалистическая философия, которая в Беркли, штат Калифорния, в конце 1970-х годов вовсе не была редкостью. У нас было все необходимое, но мои родители ставили духовное над материальным и основными ценностями считали творчество, доброту и стремление к знаниям. Продолжая придерживаться тех же идей, я демонстрирую своим клиентам преимущества того, чтобы иметь меньше в противовес навязываемому мнению, что для счастья нужно иметь как можно больше.

Мне пришлось столкнуться с подобным сторонним давлением, когда родилась моя первая дочь. Я была полна решимости сохранить свой стиль и сказать «нет» куче новых вещей, гаджетов и разнообразному «детскому снаряжению». Когда другие мамы спрашивали, как я обхожусь без всего этого, я с удовольствием показывала им. Так и начался мой бизнес.

С самого начала мне удалось привлечь внимание благодаря особому стилю и продуманному дизайну интерьера, которые я привносила в работу с клиентами. В минимализме заложена идея правильного отношения к вещам, чтобы жизнь человека базировалась на духовности, а не на материальных проявлениях. Вдохновляясь классиками минимализма, которые наслаждались белым пространством и могли уместить все свои вещи в рюкзаке, я хотела развить это направление, охватив более широкий спектр стилей и добавив иной эстетики, применить его к реальности, в которой есть муж, дети и (не судите строго!) даже коллекция винтажных джинсов. И немаловажна при этом экономия времени.

Создав собственный минималистичный бренд и представив его своим клиентам, я со всей очевидностью поняла, что его постоянное совершенствование неизбежно. Восхитительным побочным эффектом стал выбор вещей высокого качества (вплоть до предметов первой необходимости) и бережное отношение к ним.

Кроме того, чем больше я работала с людьми, тем яснее понимала, что за хаосом в доме часто скрываются более серьезные проблемы — стыд, чувство вины, потери, травмы — и что процесс преобразования интерьера и обустройства быта может помочь как-то разобраться в своей жизни и изменить ее в соответствии с более значимыми ценностями и целями.



Я прошла обучение в школе лайф-коучинга и получила сертификат, а также работала профессиональный инструментарий для обучения, который помог мне еще глубже погрузиться в работу. Будучи лайф-коучем и организатором пространства, я подхожу к проблеме хаоса и захламленности со своей особой точки зрения и способствую постепенным глубоким преобразованиям в жизни моих клиентов, которые отражаются как на внешнем окружении, так и на душевном состоянии.

Своим домом я называю район залива Сан-Франциско, где живу в столетнем бунгало площадью около 111 квадратных метров и делю единственную крошечную ванную комнату и два шкафа с мужем, двумя дочерьми и нашим щенком по кличке Пэчс.

Мое представление о минимализме

Итак, начинаем наше путешествие к жизни, свободной от хаоса.

Для начала отмечу, что дискомфорт, вызванный захламленностью, — присущ привилегированному классу, поскольку для накопления вещей требуется наличие дома и денежных средств. Помогая другим избавиться от излишеств и принять минимализм, я не игнорирую и не умаляю того факта, что многие люди вынуждены обходиться меньшим количеством вещей, чем им нужно. Для подавляющего большинства семей это реальность, а не их выбор.

Минимализм может помочь улучшить все аспекты вашей жизни, освободив от беспорядка, отвлекающих факторов и всего, что не соответствует вашим жизненным ценностям и мешает реализовывать ваши истинные цели. Теперь, прежде чем в вашем воображении возникнут пустые комнаты с белыми стенами, позвольте мне объяснить, что именно я подразумеваю под минимализмом. Для меня минимализм не означает отказ от чего-либо или нехватку; речь о том, чтобы иметь идеально выверенное количество вещей — ровно столько, сколько нужно, без излишеств. Я имею в виду точное число предметов, необходимых именно вам. Скажем, вы любите шляпы. Без проблем! Лично мне для жизни нужна только одна шляпа, а вам, скажем, десять или пятнадцать... да хоть сто. Я проповедую философию минимализма, которая противостоит избытку, а не лишает вас того, что вам мило. Сколько бы шляп у вас ни было, в конце концов вы оставите только те, которые вам действительно нравятся, и они будут храниться в хорошем состоянии в определенном месте.

Возможно, в настоящее время вещей у вас накопилось больше, чем нужно для того, чтобы вас, как и большинство людей, это не тяготило. Держу пари: из-за избыточного количества предметов, большая часть которых не несет никакой функциональной нагрузки, окружающее пространство кажется загроможденным и давящим, что вызывает стресс. Но не стоит беспокоиться: я видела дома куда хуже вашего (честное слово!) и знаю по опыту, что каждое жилище можно приве-



сти в порядок и сделать его местом, где хочется расслабиться и отдохнуть после долгого дня.

За свою жизнь мне приходилось переезжать не менее двадцати пяти раз. Звучит безумно, но это так. Даже тогда, когда мои ресурсы были еще весьма ограничены, поддержание хорошо организованного, стильного и комфортного пространства дома всегда было у меня в приоритете. Можно сказать, что я просто помешалась на преобразованиях, пытаюсь научиться производить изменения самым простым, эффективным и действенным способом. Поворотный момент произошел во время учебы в колледже, когда я поняла, что могу значительно улучшить окружающее пространство, устранив захламление. Вместо того чтобы продолжать покупать вещи, которые, как я считала, мне «очень нужны», я решила просто избавиться от хлама. И тут выяснилось, что аккуратно застеленная кровать и букет свежих цветов вместо груды белья и коробок из-под пиццы на полу прекрасно отражаются на моем душевном состоянии.

С момента начала моего бизнеса я консультирую семьи и отдельных людей, проживающих от побережья до побережья, помогая им создавать оптимальные индивидуальные интерьеры, транслирующие ценности и приоритеты своих владельцев. Постепенно, приобретая большой опыт, я начала задаваться вопросами: как применить подобные методы преображения пространства к другим частям дома, как к этому привлечь своих детей или партнера, можно ли избавляться от ненужных



подарков и буду ли я считаться плохим родителем, если выброшу рисунки своего ребенка? Моя книга — ответ на эти и многие другие вопросы.

Не буду лукавить: работа по переустройству дома требует много времени, энергии, сосредоточенности и целеустремленности. Это несложно, но не всегда легко. Если вы будете хвататься за все сразу, задача может показаться невыполнимой. Как работающий родитель я понимаю, что устранение завалов и реорганизация всего вашего дома могут быть непростым делом.

Далеко не у всех есть такое количество свободного времени, чтобы днями разбирать горы одежды, предметов домашнего обихода или всевозможных бумаг. Именно поэтому я разбила весь процесс (и саму книгу) на части, чтобы сначала сосредоточиться на преобразовании одного помещения, двигаясь постепенно, секция за секцией. Моим клиентам нравится такой подход, потому что он помогает избежать состояния отчаянной безнадежности (это слишком!) и перейти к действию (ну вот я и разобрала свой ящик с носками). Начав хотя бы с одного ящичка и добившись успеха, вы почувствуете уверенность, даже азарт и желание продолжить.

В первой части я расскажу вам о процессе, состоящем из пяти этапов. Это база, с которой следует начать преобразования. Во второй части вы погрузитесь в практическую работу, выберете подходящий для вас стиль и сможете начать с одного ящичка или целой комнаты. Оформите книжную полку, передайте в дар свитер... Из этой книги вы узнаете о многих простых действиях, которые вы можете предпринять, чтобы добиться прогресса даже при дефиците времени.

Переходя к чтению следующих частей, вы увидите пометку *Nota Bene*, которая подскажет вам, что на следующий текст стоит обратить особое внимание и взять это на заметку, поэтому держите под рукой блокнот и ручку. Вы также можете скачать мои советы и подсказки из этой книги в электронном виде: www.shiragill.com/resources.

Процесс преобразования вашего дома не только поможет навести в нем порядок, но и кардинально улучшит вашу жизнь. Я надеюсь, что маленькие победы, достигаемые поэтапно, превратятся в снежный ком масштабных изменений, потому что в каждом помещении есть свой потенциал, независимо от его размера, расположения или вложенных в него средств. Думаю, что любой человек способен освоить принципы реорганизации пространства, если это будет увлекательный и наглядный процесс. Как только приобретенные навыки станут для вас привычными, вы будете постоянно использовать их, чтобы освобождать свой дом от бесполезного хлама и попутно наводить порядок в своих мыслях. А это, в свою очередь, поможет снятию стресса, принесет чувство удовлетворения и сделает вас более счастливыми.

Я в вас верю (вы открыли эту книгу, тем самым сделав первый шаг)! А теперь включите музыку погромче, закатайте рукава, и давайте приступим к делу!

ЧАСТЬ I

Инструментарий

Пятиэтапный процесс

Я начну с того, что научу вас основополагающему пятиэтапному процессу, который использую сама и рекомендую всем своим клиентам.

Первым делом нужно разобраться с тем, что вас окружает, и осознать, что вы хотите видеть вокруг себя, то есть понять свою МОТИВАЦИЮ. Затем мы СКОРРЕКТИРУЕМ ваше пространство, избавившись от вещей, которые не соответствуют вашему видению и целям. Потом приступим к ОРГАНИЗАЦИИ каждого помещения в доме в соответствии с его назначением, чтобы вы могли легко находить все, что нужно, когда понадобится. После этого мы будем СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ организацию мест хранения при помощи моих излюбленных и простых приемов укладки вещей. И, наконец, я научу вас ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОРЯДОК путем изменения некоторых привычек.

Я не большая сторонница правил, но этот процесс должен быть выполнен именно в том порядке, в котором я его описала. Соблюдение данной последовательности приведет к наилучшим результатам, благодаря которым вы будете улыбаться, а не вздыхать, возвращаясь в ваш дом. Вы поймете, что я имею в виду.

Готовы? Я разбила все действия на этапы и расскажу вам, почему каждый из них важен. Поехали!



ОДИН

Мотивация

Существует распространенное заблуждение, что всякое упорядочение связано с прикреплением различных этикеток и созданием папок с файлами. Открою вам секрет: это касается не столько организации окружающего пространства, сколько осознания своих жизненных ценностей, приоритетов и целей.

Вы когда-нибудь слышали выражение: «Одевайся в соответствии с той работой, которую хочешь получить»? Здесь тот же принцип: вы должны обустроить свой дом для такой жизни, о которой мечтаете. Первый и самый важный шаг включает ответы на несколько забавных, но важных вопросов, направленных на выяснение того, что для вас значит идеальная жизнь. Предлагаю не проверять температуру воды кончиками пальцев, а сразу нырнуть!

Ответы на эти вопросы помогут сконцентрироваться на конкретных целях и намерениях, это будет руководство к практическим действиям и гарантия того, что вы приведете ваше жилое пространство в соответствие с вашими жизненными установками. Как только появится ясность в отношении ваших целей, нужно будет оценить каждое помещение в доме, чтобы понять, насколько оно отличается от того, что вы хотите получить. Затем необходимо наметить, какие конкретные изменения нужно произвести. Без этого шага мы просто будем перекладывать груды вещей с места на место. Кроме того, наличие четкого плана послужит отличным стимулом, и, если ваша работа неожиданно застопорится или вас что-то отвлечет, это поможет вам сосредоточиться и двигаться дальше.

Я хочу начать эту главу с трех примеров из моей работы, чтобы вы поняли, что я имею в виду.

ПРИМЕР ПЕРВЫЙ

Создание места для приема гостей

Моя клиентка Зои обратилась ко мне за помощью, потому что ей было неловко за свой захламленный дом. Это мешало ей заводить отношения и приглашать друзей. У Зои была серьезная мотивация для создания приятного уютного места в доме, за которое ей не было бы стыдно. Прежде чем приступить к практическому воплощению ее мечты, необходимо было выяснить ее представления об идеальной домашней жизни (готовить, устраивать свидания, слушать с друзьями музыку).

