

Сати Нисидзаки

ОТ ХАОСА К УЮТУ

Как добиться порядка
в доме за 4 шага

УДК 648.5
ББК 37.279
Н69

Sachi Nishizaki
HEYA GA GOCHAGOCHA DE, MAINICHI HETOHETO NANDESU GA,
NIDO TO CHIRAKARANAI KATAZUKE NO KOTSU, OSHIETE KUDASAI!

Copyright © Sachi Nishizaki 2023
Russian translation rights arranged with SUBARUSYA CORPORATION
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

Нисидзаки, Сати.

Н69 От хаоса к уюту : как добиться порядка в доме за 4 шага / Сати Нисидзаки ; [перевод Е. А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с. — (Метод КонМари. Японские секреты идеального порядка).

ISBN 978-5-04-217889-4

Как превратить уборку в привычку, а не в наказание? Сати Нисидзаки, консультант по наведению порядка, раскроет тайну: «На сегодняшний день мои курсы прошли больше 2000 человек. Спустя год 97% из них продолжают поддерживать чистоту. В чем секрет? Я прошу участников навести такой порядок, который подходит именно для их дома». Эта книга предлагает не просто методы наведения порядка, а стратегии, которые вовлекают всех домочадцев. С помощью легких шагов, визуализации, комиксов и комфортного подхода вы сможете наладить быт, улучшить отношения и научить детей (и взрослых!) радоваться чистоте и совместной заботе о доме.

УДК 648.5
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-217889-4

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025



Вступление.....	7
Наглядные примеры порядка.....	13

ЧАСТЬ I

Пролог

Как избавиться от беспорядка?.....	31
Эти советы помогут!	

1. Четыре шага к порядку в доме.....	32
2. Десять минут уборки каждый день — и в доме станет чище.....	38
3. Создайте больше времени, денег и пространства.....	41

Глава 1

С чего начать?.....	45
Самый лучший вариант	

1. Уборка тоже требует порядка!.....	46
2. Визуализация с помощью фотографий.....	48

ЧАСТЬ II

3. Выясните, сколько времени вы тратите на уборку.....	58
4. Уборка на скорую руку.....	60
5. Спросите себя: «Как я хочу жить?».....	63

6. Установите дату окончания уборки и поделитесь этим с близкими	72
---	----

Глава 2

Как не допустить возвращения беспорядка?	75
---	-----------

Секреты поддержания чистоты

1. Сделайте пространство удобным	76
2. Расхламление пространства	78
3. Пусть место для вещей определит тот, кто ими пользуется.	81

Глава 3

Хочу, чтобы у меня было меньше вещей!	85
--	-----------

Советы, которые помогут расстаться с лишним

1. Подумайте, что нужно вам прямо сейчас.	86
2. Как жить дальше и что оставить позади.	89
3. Начните с маленьких пространств.	92
4. Создайте «пустое пространство».	95
5. Как не позволить вещам скопиться заново	98
6. Личная вещь — личная ответственность.	101
7. Любимые вещи делают каждый день особенным	103

Глава 4

«Не могу найти», «Не могу положить на место»	105
---	------------

Вот отчего возникает беспорядок!	105
---	------------

1. Найдите каждой вещи ее уголок	106
2. Разместите вещи на линии движения	108

Линии движения семьи.

Таблица наблюдений и заметок	116
--	-----

3. Удобные места	117
----------------------------	-----

4. Сократите количество действий	121
5. Какие вещи поместить в «золотую зону»?	125
6. Важные правила: форма U и «назад-вперед»	129
7. Избавьтесь от ненужных бумаг.	133
8. Чем меньше в доме мусорных корзин, тем легче поддерживать чистоту.	136
9. Сократите время на смену сезонной одежды.	138

ЧАСТЬ III

Глава 5

Как не вернуться назад?	145
--	-----

Ежедневная привычка перезагружаться поможет сохранить порядок

1. Уборка — это часть жизни	146
2. «5 минут» утром, перед ужином и перед сном.	149
3. Свободное время для уборки: план на неделю	152
4. У меня есть свободное время, и я могу делать все, что хочу!	156

Глава 6

Не хочу уставать сильнее всех!	159
---	-----

Советы для легкой и радостной семейной жизни

1. «Фотосессия» поможет детям навести порядок	160
2. Слова для вовлечения семьи	162
3. Как мягко вовлечь мужа в процесс	165
4. Ваш пример вдохновит мужа на сотрудничество.	167
5. Терпение — залог успеха	169
6. Как наладить отношения с мужем	171

Эпилог

**Наведите порядок в своем доме
и начните жизнь с чистого листа** 173

Создайте будущее своими руками

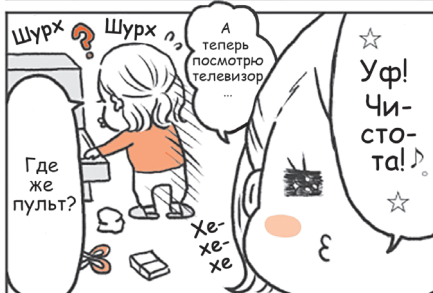
В заключение 178

Благодарности 180

Об авторе 181



ВСТУПЛЕНИЕ



ДАЖЕ ПОСЛЕ УБОРКИ ПОРЯДОК БЫСТРО ИСЧЕЗАЛ!

Беспорядок в комнате доводил меня до отчаяния.

«Убираюсь, а хлам тут как тут!»

«Все кругом валяется, не пройти!»

«Что же мне делать?..»

Эти мысли мучили меня 12 лет назад.

Когда-то и мой дом напоминал свалку — а все из-за развода с мужем.

В будни я была ужасно занята и не успевала заниматься домашними делами.

Я убирала на скорую руку: распихивала вещи по шкафам, чтобы хоть немного освободить место на столе в гостиной.

Но такой порядок надолго не задерживался — вскоре хлам опять был повсюду. И, глядя на все это, я лишь упрекала себя.

Мне безумно хотелось разорвать этот замкнутый круг. И однажды я решила навести порядок раз и навсегда. Этот шаг изменил всю мою жизнь.

ПОПРОБУЙТЕ САМИ!

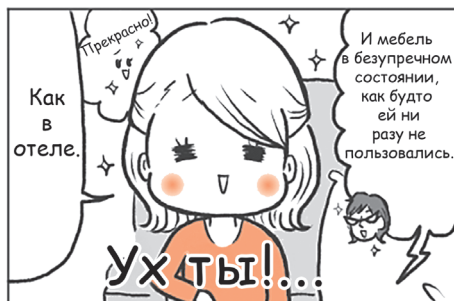
«Как навести порядок в доме? И как его поддерживать постоянно?» — десятки тысяч людей задавали мне этот вопрос.

Я и сама долгое время не знала, как это сделать, да и вообще — с чего начать.

Можно сказать, я была лентяйкой. У меня едва хватало сил разложить постиранное белье — ну и неряха! Но, пробуя разные методы, я нашла тот, который оказался простым и доступным для меня.

В этой книге вы найдете действенные способы по наведению порядка. Обязательно попробуйте! Не переживайте, у вас все получится — главное, не сдавайтесь.

От хаоса к уюту. Как добиться порядка в доме за 4 шага **8**



ПОЧЕМУ НЕ УДАЕТСЯ ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОРЯДОК?

Допустим, вы решились на уборку. Возможно, вы уже прочитали несколько книг или посетили мастер-классы. Вот только все это не гарантия успеха.

Почему же? Потому что методы, которым вас учат, могут не подойти именно вам.

Например:

- Ваш дом совсем другой;
- Ваша семья живет иначе;
- Вам тяжело расставаться с вещами;
- Вам негде хранить вещи — нет ни кладовки, ни контейнеров.

В итоге вы не знаете, с чего начать, и буксируете на месте. Вы даже не понимаете, как применить советы в жизни — какая уж тут мотивация? Конечно, ничего не получится.

Поэтому не стоит пытаться стремиться сделать из своего дома картинку, чтобы казалось, что там никто не живет.

В ЖИЗНИ ГЛАВНОЕ — УДОБСТВО

По сути, мы наводим порядок, чтобы сделать дом комфортным и тем самым облегчить жизнь себе и семье.

Дом, где живут люди, всегда будет полон вещей — это нормально.

Не прячьте нужные предметы туда, откуда их трудно достать и положить обратно. Это только создаст еще больше беспорядка.

Не гонитесь за модной мебелью. Пусть лучше она будет такой, которой удобно пользоваться — доставать и убирать вещи.

Самый быстрый способ сделать дом опрятным — организовать его так, чтобы вашей семье было легко поддерживать в нем чистоту. Именно к этому нужно стремиться.

От хаоса к уюту. Как добиться порядка в доме за 4 шага **10**

ПОРЯДОК — НАВСЕГДА

Я не только консультирую, но и веду курсы по превращению порядка в привычку.

На сегодняшний день мои курсы прошли больше 2000 человек. Спустя год **97%** из них продолжают поддерживать порядок.

В чем секрет? Я просто прошу участников **навести такой порядок, который подходит именно для их дома.**

Например, моя клиентка С. заплатила специалисту 100 000 иен¹ за наведение порядка в шкафу. Увидев аккуратные полки с белыми коробками, она очень обрадовалась. Но на практике коробки оказались неудобными, и никто из семьи не стал ими пользоваться.

Ну а когда вещи перестали класть на место, дома снова воцарился хаос. Тогда С. поняла — нужно учитывать мнение домочадцев.

Кстати, это касается не только кладовок и шкафов, но и гостиной, ванной и туалета.

Позже С. пришла на мой семинар и научилась организовывать дом так, чтобы всем было удобно. **В результате не только она сама сделала удачную уборку — даже ее дети стали аккуратнее и самостоятельнее.**

А. в теории знала правила уборки, но ей никак не удавалось добиться порядка в собственном доме.

Она осознала, что **одного знания недостаточно. Нужно четко представлять, как хочешь жить, и ставить конкретные цели.** С этого момента А. стала специалистом по уборке. Один журнал даже взял у нее интервью.

И наконец, К. — она посещала разные курсы по наведению порядка, но безрезультатно. Наконец она обратилась ко мне.

К тому времени К. была перегружена работой и много лет испытывала стресс. После нашего знакомства прошло уже

¹ Около 65 000 рублей на сентябрь 2024 года. — Прим. пер.

два года. Недавно мы встретились с ней, и она с улыбкой сказала:

— У меня до сих пор порядок!

Организовав дом, К. заметила, что муж и дети стали ей помогать, а у нее появилось больше времени для себя. Сейчас она учится и строит карьеру.

Конечно, сразу после уборки дом сияет чистотой. Но как сделать так, чтобы порядок сохранялся надолго?

В этой книге я расскажу о реальном способе уборки, который легко применить на практике. Здесь вы найдете не только полезные советы, но и забавные комиксы, которые помогут выработать привычку поддерживать чистоту.

Давайте вместе наведем порядок!

И пусть ваша жизнь станет прекрасной и продуктивной!
Я поддерживаю вас от всего сердца!

Ноябрь, 2023 год

Сати Нисидзаки



Наглядные
примеры
порядка

Как **97%** людей удастся поддерживать чистоту в течение года?

- Не стремитесь превратить свой дом в «картинку из журнала».
- Количество вещей не так важно – главное, чтобы вам и вашей семье было удобно ими пользоваться.

Моя цель:

**Без проблем брать нужную вещь
и класть ее на место.**

**Создать дом, который легко
убирать и содержать в порядке!**

Столовая, заваленная вещами, преобразилась благодаря тележке! (40 лет, 1 ребенок)



До

Я бросала ненужные вещи на обеденный стол. Со временем под кучей хлама не было видно ни стола, ни стульев...



После

Столовая стала идеальной, когда мы нашли место для всех вещей и добавили тележку для хранения. Похоже, наша собака рада этому больше всех!