



# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ЧАСТЬ 1. Расхламление и порядок	10
Глава 1. О личном и не только	12
Глава 2. С чего начинается утро?	18
Глава 3. Правила порядка в доме — и как заставить их работать	34
Глава 4. Магия расхламления	82
ЧАСТЬ 2. Практичная организация пространства	92
Глава 1. Мой дом и я	94
Глава 2. Прихожая. Добро пожаловать!	102
Глава 3. Кухня. Приятного аппетита!	114
Глава 4. Спальня. Сладких вам сновидений!	134
Глава 5. Детские владения	142
Глава 6. Многофункциональная комната	152
Глава 7. Ванная. Особое место в доме	160
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	174

# Предисловие

**В**спомните, что вы больше всего не любите делать? Для некоторых людей самые ненавистные действия — это уборка и расхламление. Вид швабры, тряпок, пылесоса, щеток вызывает дрожь... Многие из нас не могут организовать пространство и определить для каждой вещи наилучшее место. Часто мы оправдываемся:

- У меня так много работы, мне некогда бегать по квартире с тряпками!
- Главное в жизни — не уборка, а карьера и личное счастье!
- Да какой смысл в этой уборке?! Все равно через полчаса дети все раскидают!
- Ой, я такая творческая натура, что все эти ваши уборки меня совершенно не интересуют! А нужные мне вещи я всегда могу откопать в этой куче... Или в той...

А что в итоге? Пыльные поверхности, грязные окна, пятна на мебели, заваленные одеждой кресла и стулья... Конечно же, в итоге все это сказывается и на нашем настроении. Возникает чувство вины: «я плохая хозяйка/хозяин», «я не могу настроиться на то, чтобы наконец привести все в порядок», «мне не светит жить в чистой красивой квартире...»

Окружающий нас кавардак мешает продуктивному отдыху, работе и учебе. И, разумеется, любой человек, какой бы творческой натурой или занятым бизнесменом он ни был, хочет жить в ухоженном и опрятном доме, а не в куче мусора и барахла. Но чем больше мы оттягиваем момент наведения порядка, тем тяжелее потом этот самый порядок наводить. В результате убирать жилище и поддерживать в нем чистоту становится все труднее и труднее. Создавать уют в неухоженном доме трудно. А вот если своевременная уборка войдет в привычку (поверьте, это не так сложно, как может показаться!), то поддерживать чистоту, свежесть, гармонию и порядок станет гораздо легче. Приведу пример: писать картину на чистом холсте гораздо проще, чем на старом, дырявом и грязном!

Как же научиться делать ваш дом красивым, уютным и приятным для проживания? Как делать уборку, чтобы не «убиваться» несколько часов с тряпками и швабрами в руках и не разбирать завалы вещей? Именно об этом вы узнаете из книги, которую держите в руках.

### **Я ХОЧУ ПОМОЧЬ ВАМ:**

- научиться расхламлять свой дом, регулярно поддерживать порядок и делать это с радостью;
- практично и уютно организовывать пространство;
- создавать эффективную мотивацию и приятные эмоции;
- осознать себя творцом дома своей мечты.

### **НО СНАЧАЛА ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!**

.....

Меня зовут Наталья. Шесть лет я веду личный блог на YouTube и в Instagram. Темы разные: ведение хозяйства, психология, уход за собой и многое другое. Мои зрители приходят ко мне за советами, мотивацией, позитивным настроением. То же самое я сама получаю и от них.

У меня два образования, экономическое и психологическое. Я домохозяйка, которая успевает обустроить дом, зарабатывать, уделять внимание семье и развиваться. Эта книга — часть моей простой и реальной жизни. И здесь вы найдете множество доступных способов облегчить домашний труд.

.....

Книга предназначена не только для женщин. Ведь не одни они живут в домах и квартирах, не правда ли? Представителям сильного пола тоже очень пригодятся советы по грамотной организации пространства. Так что приглашаю к чтению всех желающих!

Сразу отмечу, что здесь вы не найдете уникальных формул, страшных тайн или научных открытий, касающихся ведения хозяйства. Но именно поэтому она подходит всем! Поскольку в любой сфере жизни самые простые рецепты обычно и являются самыми действенными. Я поделюсь с вами личным опытом и расскажу, что помогает мне вести хозяйство, дает возможность заниматься семьей,

работой и саморазвитием. Вы сможете без особого труда использовать эти советы и рекомендации и в собственной жизни! Самое важное — это навести порядок в душе. И этому мы тоже уделим внимание.

### **ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ?**

- Мощную мотивацию для создания уюта и порядка в вашем доме.
- Практичные, а главное, работающие способы обустройства пространства.
- Секреты легкой уборки.
- Интересные рецепты вкусных блюд, ведь приготовление еды — это тоже часть работы по приведению жизни в гармонию.
- Рекомендации по психологической разгрузке.

Вместе со мной и этой книгой вам будет легче претворить в жизнь все мечты, связанные с гармонизацией своей жизни и пространства вокруг. Это я вам обещаю!

**СО МНОЙ ВАМ БУДЕТ ПРОСТО, ПОЛЕЗНО И ПОЗИТИВНО!  
ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ ПРЯМО СЕЙЧАС!**



# 1

часть



# Расхламление и порядок



The background is a light beige color with several abstract shapes in shades of brown, green, and gold. There are several white flowers with dark centers scattered throughout. A large, stylized orange number '1' is positioned vertically in the center, with the word 'глава' (chapter) written in a dark green font across its middle.

# 1 глава

О личном и не только

## Что такое расхламление?

**К**огда-то это слово означало наведение порядка в доме, избавление от старых и ненужных вещей. Популярность и новый смысл ему принесла система «Флайледи» — по-английски FlyLady, но в России встречаются еще такие варианты названия, как «летающие хозяйки» или «реактивные хозяйки». Разработала ее американка Марла Силли в 1990-х годах, предложив новый подход к легкому ведению быта для американских домохозяек. Свои идеи она описала в сообществе FlyLady.net и в книге «Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни»<sup>1</sup>. В нашу жизнь эта система ворвалась «летающей походкой», перевернув сознание многих хозяек. Одиннадцать вдохновляющих заповедей «флайледи» изменили отношение женщин к повседневной домашней рутине: одеваться красиво и удобно; сделать сначала одно дело и только потом переходить к другому; работать быстро, чтобы освободить побольше времени и так далее...

*Основной посыл этой системы — чтобы меньше заниматься уборкой, надо меньше загрязнять и мусорить.* Казалось бы, ответ очевиден. Но не для всех, судя по тому, что миллионы людей жалуется на неумение поддерживать дом в чистоте.

*Чтобы реже «генералить» квартиру и научиться меньше мусорить, необходимо выполнять ряд правил и условий. И самый важный шаг на этом пути — расхламление.* О том, как его осуществить, Марла Силли рассказала очень подробно. Плюс этой системы в том, что она подходит не только домохозяйкам, но и работающим женщинам. Кстати, судя по комментариям к моим роликам на YouTube о системе «Флайледи», ею успешно пользуются и мужчины.

Еще одна интересная система, касающаяся расхламления, связана с именем Мари Кондо. На мой взгляд, именно ее книга «Магическая уборка» стала настоящим прорывом в осмыслении того, что такое домашний порядок и как его добиться<sup>2</sup>. Забавно, но многие правила Мари Кондо я интуитивно использовала еще до выхода в свет ее книг. Наверное, поэтому мне так понравился предложенный писательницей метод наведения порядка, который она сама назвала КонМари (KonMari). Его главная идея — оставляйте вокруг себя только те вещи, которые приносят радость. А уборка должна приближать нас к состоянию

<sup>1</sup> Марла Силли. Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни. — М.: Альпина Паблшер, 2014.

<sup>2</sup> Мари Кондо. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. — М.: Эксмо, 2015.

счастья. Именно так дом станет уютным и любимым местом, в которое вы стремитесь возвратиться и где хотите находиться. Правда, стоит отметить, что всему есть предел — не нужно фанатично избавляться от лишнего, чтобы в погоне за счастьем дома не остаться без нужных и памятных вещей. Все должно быть продумано!



Интерьер в духе Мари Кондо

Чтобы ваш дом стал уютным и чтобы вам хотелось в него возвращаться — не превращайте его в склад. Окружайте себя только теми вещами, которые приносят радость. Тогда и уборка перестанет быть рутиной.

Именно сейчас, дорогие читатели, пока мы не начали подробно обсуждать способы и возможности расхламления, создания гармоничного пространства, я хочу дать вам несколько советов:

- Читайте, но думайте своей головой.
- Не принимайте на веру безоговорочно все, что дает какая-либо книга, ведь это лишь мировоззрение данного автора. Какой бы популярной ни была та или иная система, в ней всегда есть какие-то минусы или пункты, невыполнимые для нас в данное время или в конкретном месте.
- Стремитесь к золотой середине — именно в ней гармония и успех!

Теперь несколько слов о себе. Когда и как я полюбила уборку и начала стремиться к порядку в доме? Когда мне было пятнадцать-шестнадцать лет, мы с родителями жили в небольшой трешке в панельном доме. Планировка простая, ремонт эконом-класса, мебель среднего достатка — то, что можно было купить в магазинах уходящего XX века... Не пугайтесь, я не такая старая, как может показаться из моего описания! На момент создания этой книги мне всего лишь тридцать девять лет, я совсем еще юное создание. Как и многие из вас!

В общем, квартира наша была скромная, но аккуратная. Вся мебель и вещи располагались как положено, как в миллионах других квартир, по принципу «есть — и слава богу!». Дома было все необходимое для комфортной жизни. Я и моя сестричка помогали маме по хозяйству — подметали пол, стирали, вытирали пыль. Все как у всех, надо — значит, надо! Конечно, об удовольствии от уборки и об организации пространства тогда еще никто ничего не слышал.

И вот однажды мне попали в руки американские каталоги мебели и аксессуаров. Они буквально перевернули мое мировоззрение. Да, сейчас мы воспринимаем подобные издания как нечто само собой разумеющееся. Но в то время такие рекламные проспекты еще не раздавали в каждом торговом центре. На фотографиях каталога были завораживающие интерьеры! Каждый столик, каждая полочка, каждая вазочка для цветов на снимках были представлены так, чтобы читатель сразу видел все их выигрышные стороны. Но самое главное — все предметы соединялись в единое целое, а расстановка мебели была на редкость логичной. На снимках были не просто диван, на котором сидят. И не просто шкаф, в котором лежат вещи. Все это располагалось красиво и продуманно. Человеку в такой комнате не пришлось бы задумываться, куда сложить постельное белье, как дотянуться до книги на верхней полке шкафа, куда положить несезонную одежду... Для всего было свое место. Такой мебели и столь комфортного обустройства быта я еще не видела. И у меня, что называется, потекли слюнки. Уж очень захотелось обустроить свою жизнь как на картинке.

Кстати, именно тогда, в тех самых каталогах, я впервые увидела ванную комнату с окном. Я была поражена! Как удобно и эстетично! Помещение кажется намного больше, оно меньше давит на находящегося внутри человека, даже при скромном метраже. Такая ванная стала моей мечтой. Тогда я была уверена, что ее возможно обустроить лишь в частном доме, при индивидуальной планировке. Однако вскоре стали строить многоэтажки с окнами в туалетных комнатах. Забегая вперед, скажу, что сейчас мы живем именно в такой квартире. В нашей ванной комнате есть окно — мечты сбываются!

С помощью этой книги мы будем осуществлять ваши мечты, связанные с гармоничной и органичной планировкой пространства. А значит, будем становиться счастливее.

Сейчас я уверена, что исполнить свою мечту мне помогло то, что я очень ярко представляла СЕБЯ в тех красивых картинках из журнала. Я не размышляла, реально это или нет. Я позволила себе мечтать без границ и страха, что такого никогда не будет.

Но о силе визуализации поговорим позже.

А пока вернусь в свое детство, вернее, в подростковый возраст, к так поразившему меня каталогу.

Я очень надеюсь, что эта книга сделает вас счастливее, поможет вам органично спланировать пространство вокруг себя.

Что могла позволить себе девочка, которая пока еще ничего не зарабатывала? Только мечтать и представлять себя в тех прекрасных интерьерах. Да, чуть не забыла уточнить. Во всех этих картинках была одна важная деталь — идеальный порядок и чистота. Они привлекали ничуть не меньшее внимание, чем сам интерьер и красивые вещи.

И я задумалась. Ведь даже если своих денег у меня пока нет, порядок и уют я же могу создать без особых затрат! Что-то убрать, переставить или сделать своими руками. Тогда пространство станет более чистым, логичным, красивым — денег для этого не нужно! Меня не просто вдохновили и мотивировали прекрасные картинки, они изменили мое отношение к уборке. Я захотела создавать вокруг блеск и уют.

И я начала двигаться, чтобы приблизиться к той самой идеальной журнальной обстановке. Как я это делала?

- Я бесконечно передвигала предметы в квартире, ища самый лучший, логичный и удобный вариант. Вы думаете, что таких вариантов при небольшом количестве мебели можно придумать совсем немного? Ничего подобного! Попробуйте! Кстати, в моих экспериментах охотно участвовали родители. Я их заразила своими идеями организации пространства.
- Каждый раз, убирая квартиру, я с удовлетворением думала, что создаю красоту и пусть хоть на несколько шагов, но приближаюсь к идеалу — тем самым уютным домам с картинки. А сами изображения были всегда при мне — они меня вдохновляли.