

РАСТИМ МЕЧТУ  
В ЧИСТОТЕ



ЭТАП 1



Ваши самые горячие желания должны родиться и реализовываться в чистоте. Поэтому сначала надо просто убраться у себя дома. Суть состоит в том, что в очищенном от всего лишнего пространстве легче мечтать. Кроме того, беспорядок в доме отражает и порождает беспорядок в голове.

Совершенно не обязательно делать генеральную уборку. Можно следовать советам американской домохозяйки Марлы Силли<sup>1</sup>, которая придумала систему «Флайледи», позволяющую убираться только по 15 минут в день, или — японки, консультанта по наведению порядка Мари Кондо<sup>2</sup>, придумавшей «Метод уборки Конмари».

Для начала создайте в своем доме **«Островок чистоты»**. Если что-то одно в доме будет сиять чистотой, то вскоре руки доберутся и до остальных грязных углов дома. Силли, к примеру, предлагает свой вариант: мыть кухонную раковину, которая почти у каждой хозяйки находится не в самом лучшем виде. И именно она портит настроение с самого утра, когда вы заходите на кухню, чтобы позавтракать. Гора грязной посуды в заляпанной жиром раковине вызывает отвращение и портит аппетит. Силли уверяет: «Чистка раковины — дело, которое

---

<sup>1</sup> Силли М. Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни. Москва : Альпина Паблишер, 2015.

<sup>2</sup> Кондо М. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. Москва : Одри, 2022.

не отнимет слишком много ваших сил, но тем не менее принесет заслуженное чувство удовлетворения результатом». Глядя на свою чистую и блестящую раковину, вы уже не захотите возвращаться к старому распорядку и с этого же дня включитесь в планирование дел по уборке своего жилища.

В системе «флайледи» есть интересный термин — **«расхламление дома»**. Он точный и прикольный. Действительно, дом можно как захламить, так и расхламить, то есть очистить его от накопившихся по углам, на столах, полках, стульях, в шкафах предметов и вещей, которые вам давно абсолютно не нужны: исписанные блокноты, потрескавшиеся кружки, заношенные джинсы, давно ненужные и запылившиеся плееры и телефоны... многие же из нас так любят все складировать, собирать, сортировать, копить! Конечно, они пытаются разложить хлам по полкам и распахать по коробкам и ящикам, но он все равно занимает все свободное пространство в наших малогабаритных квартирах (у большинства россиян уж точно нет шикарных апартаментов и больших домов). Поэтому возьмите девиз Силли: «Хлам нельзя организовать — от него можно только избавиться!»

*Хотите уюта — научитесь не приобретать  
и избавляться от лишнего.*

Кондо предлагает **начинать уборку с одежды, потом заняться книгами и документами**. «Соберите вещи одного типа и сложите их вместе, — советует она. — Например, положите всю одежду на пол. Возьмите каждую вещь в руки, пощупайте ее и постарайтесь ощутить, есть ли в ней радость? Затем рассортируйте вещи и положите их на место. Подходящее место для каждого предмета определите заранее».

Суть метода Конмари — беспристрастный взгляд на свой скраб для того, чтобы решить, что из всего накопленного баракла действительно важно. Она призывает людей забыть те вещи, которые переполняют шкафы. И в этом есть логика: если они там спрятаны, значит, никому не нужны. Кроме того, Мари просит не привязываться к предметам, которые могут понадобиться «когда-нибудь». Ведь «когда-нибудь» значит «никогда». И советует отдавать свои вещи тем, кто в них нуждается, чтобы не испытывать чувство вины за то, что вы их выбрасываете.

Например, что делать с учебниками и руководствами по эксплуатации техники? Их можно найти в интернете. Книги, которые вы не читали? Отдайте, вы все равно никогда их не прочитаете. Подарки от любимых, которыми вы не пользуетесь? Освободите себя и от них тоже.

Вот как Кондо описывает свой собственный дом: «У себя дома я испытываю чувство блаженства, даже воздух кажется свежее и чище. Вечерами я люблю посидеть в тишине и подумать о прошедшем дне за чашечкой травяного чая. Оглядываясь по сторонам, я вижу картину, которую очень люблю, и вазу с цветами в углу комнаты. Мой дом небольшой, и в нем находятся только те вещи, которым есть место в моем сердце. Такой стиль жизни приносит мне радость каждый день».

В первую очередь займитесь крупными завалами, которые лежат на поверхности. Эти зоны вечного беспорядка огорчают нас больше всего. Сейчас оторвитесь от чтения этих строк и посмотрите вокруг себя (если вы, конечно, находитесь у себя дома). Вы сразу увидите господство хлама на вашей территории: стол, оккупированный бумажными обертками, ложками, кружками, авторучками; кресло, заваленное мягкой, потной одеждой; книжная полка, где перепутались провода для зарядки телефонов, магазинные чеки, клубки и спицы для вязания, кнопки и скрепки... и еще вспомните про страшные картонные коробки на антресолях, пластиковые боксы, шкафчики для пуговиц и кусочков ткани, полиэтиленовые пакеты, масса вешалок для хранения пальто, чудные кастрюльки и ковшики, которые годами пылятся наверху кухонных шкафчиков...

**Избавляйтесь от ненужных вещей!** Только не вытряхивайте из шкафов все сразу: визуальный беспорядок будет только расти. Вы потратите время, устанете и не увидите никакого результата. Лучше спокойно просмотрите все свои вещи и вспомните, чем вы не пользовались в течение года, а то и двух. Эти вещи для вас уже давно «умерли», поэтому они главные кандидаты на выброс.

*Хранение бесполезных вещей никогда не окупается!*

Раздавайте их или выбрасывайте. Не превращайтесь в старьевщиков или кладовщиков.

**Мари кондо советует следующую последовательность действий при разборе мусорных завалов:**

- ★ *Одежда.*
- ★ *Книги.*
- ★ *Документы.*
- ★ *Памятные подарки (на дни рождения, юбилеи, праздники).*
- ★ *Сентиментальные предметы (фотографии, письма, дневники).*

Совет от экспертов: сложите в одну кучу всю одежду, какая есть в доме, в другую кучу — сувениры, в третью — все игрушки, в четвертую — бумаги и бумажки. Вы сразу увидите, сколько барахла скопилось на вашей территории. Разберите вещи по категориям: «Любимое — нелюбимое», «Полезное — ненужное». Более того, вы сможете срав-

## Марафон мечтаний

---

нить похожие по дизайну предметы, и вам будет легче решить, что выбросить, а что оставить.

Как утверждают психологи, любовь к старым вещам программирует нас на нищету. Если вы позволили себе оставить на «черный день» сапоги, которые «просят каши», со стертymi каблуками, вы волей-неволей приближаете наступление «черной полосы». Ведь вы априори допускаете, что тяжелые времена могут настать, и тогда вам действительно придется ходить в сапогах, наспех заклеенных клеем «Момент».

## ЗАДАНИЯ



### Тест

**Вы точно не можете обойтись без этих шнурков?**

Ответьте на 12 вопросов, которые помогут вам разобраться в причинах хранения вещей и оценить, насколько они вам нужны. В итоге вы сможете четко понять, от чего вы хотите избавиться, а что оставить.



*Чувствуете ли вы себя счастливой, когда надеваете эти брюки, это платье, эту рубашку?*

---

---



*Повышают ли вам настроение аксессуары, занимающие 10 жестяных коробок из-под печенья и лежащие мертвым грузом?*

---

---

## Этап 1. Растим мечту в чистоте

---

③ Вдохновляют ли вас полки, забитые непрочитанными книгами и журналами?

---

---

---

④ Этот или тот предмет красивый, стильный, он украшает комнату?

---

---

---

⑤ Создают ли неудобство безделушки, не дающие вам вытереть пыль, или подушки, которые приходится отодвигать в сторону, прежде чем сесть на диван, мягкая игрушка наверху шкафа, которая постоянно падает вам на голову?

---

---

---

⑥ Раздражает ли вас цвет занавесок или обоев? Или рисунок ковра?

---

---

---

## Марафон мечтаний

---

7 Вызывает ли эта вещь или предмет теплые воспоминания?

---

---

---

8 Пользуется ли тем или этим предметом хоть кто-нибудь из домашних?

---

---

---

9 Любите ли вы тот или этот предмет?

---

---

---

10 Замените ли, если он сломается или потеряется?

---

---

11 Если да, то лежит ли он там, где нужно?

---

---

## Этап 1. Растим мечту в чистоте

---

12 А если нет, то зачем вы его храните?

---

---

---

Ответив на эти вопросы, совершите решительный прыжок и выбросите хлам из вашей жизни!

✓ **Создайте в доме хотя бы один «Островок чистоты».**

Напишите, какое место в вашем доме всегда будет сиять чистотой:

---

Укажите время, которое вам потребовалось, чтобы там навести порядок (15 минут, час, целый день):

---

Что вы сделали, чтобы дом выглядел чистым? Опишите по пунктам:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

## Марафон мечтаний

---

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

Как часто вы убираетесь в доме? Почему? Вас раздражает бардак?  
Или вас кто-то заставляет убираться?

---

---

---

---

---

---

---

ИЩЕМ ГАРМОНИЮ  
В "КОЛЕСЕ ЖИЗНЕННОГО  
БАЛАНСА"



ЭТАП 2



Когда начальник, мама/папа или жена/муж решают, сколько нам следует спать, сколько часов в день работать, как отдыхать и когда показаться врачу, мы не сбалансируем свою жизнь никогда. Мы просто заполняем день чужими целями. Живем чужими ценностями и стараемся удовлетворять не свои желания, а чужие ожидания. Это выживание. Баланс в жизни возможен, если вы контролируете свое настоящее и будущее, провозглашая себя властелином своего времени. Когда вы определяете, чему хотите уделить больше внимания, тогда сбалансировать свою жизнь в сторону счастья довольно просто.

***Жизненный баланс — любопытная, энергичная жизнь по своим правилам, а не комфортное выживание.***

Чтобы жить увлекательно, нужно развиваться, пробовать новое. Каждый день придумывать себе минимум одно-два занятия, которые доставляют вам удовольствие.

Большинство людей не дорожит своим временем, поэтому им трудно достичь баланса. Только когда они решатся взять ответственность

## Этап 2. Ищем гармонию в «Колесе жизненного баланса»

---

за свое настоящее и будущее, за свои прошлые решения — тогда им откроется дорога к счастливой жизни. «Колесо жизненного баланса» создано психологами именно для поиска гармонии в своей жизни.

С помощью этой простой техники можно увидеть свою жизнь целиком, в результате чего появится понимание, куда двигаться в первую очередь для достижения личных целей. Психологи и коучи рекомендуют нарисовать «Колесо баланса» людям, которые желают изменений в жизни, но не знают, с чего начать. В итоге эта техника помогает определить истинные желания. По сути, «Колесо баланса» — это методика анализа и планирования жизни.

## ЗАДАНИЯ

✓ **Проанализируйте свое нынешнее положение.**

Подумайте и запишите ответы на три вопроса:

*Что меня устраивает сегодня?*



---

---

---

---

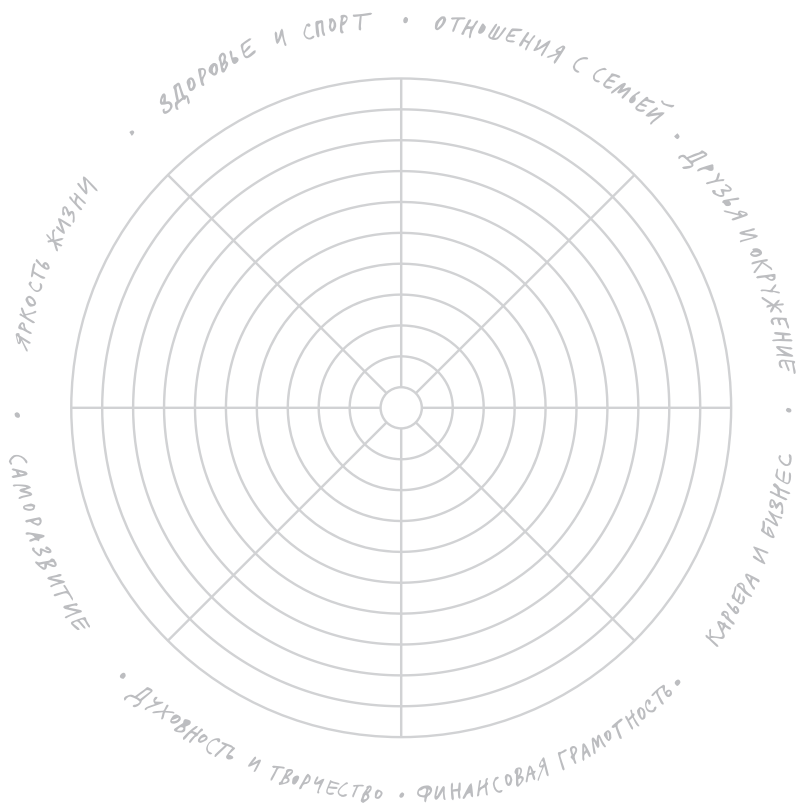
---

---

---

---

✓ Заполните «Колесо жизненного баланса»:



Это круг, разделенный на 8 секторов. Круг означает жизнь человека в целом, а каждый из секторов — одну из важных сфер его жизни. Нужно дать оценку каждой из частей своей жизни по 10-балльной шкале, где 0 — это очень плохо, а 10 — самый лучший результат.

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Сначала стань собой — и Вселенная завалит подарками . . . . .	4
Этап 1. Растим мечту в чистоте . . . . .	12
Этап 2. Ищем гармонию в «Колесе жизненного баланса» . . . . .	30
Этап 3. Рисуем «Карту желаний» . . . . .	40
Этап 4. Создаем «Дерево целей» . . . . .	60
Этап 5. Притягиваем удачу . . . . .	66
Этап 6. Избавляемся от страхов, чтобы уверенно покорять вершины успеха . . . . .	86
Этап 7. Составляем аффирмации для духовной поддержки . . . . .	96
Этап 8. Прочищаем голову медитацией — освобождаем место для мечты . . . . .	106
Этап 9. Выполняем пять упражнений, которые изменят жизнь к лучшему . . . . .	114
Этап 10. Пытаемся разбогатеть с помощью магических ритуалов . . . . .	126
Этап 11. Учимся загадывать желания и верим в приметы . . . . .	134
Этап 12. Рассчитаем свою судьбу по числу . . . . .	142
Послесловие. Судьбу всегда можно изменить: карму только надо почистить . . . . .	150
Дневник мечтаний . . . . .	161