

НАТАЛЬЯ БУДИЛОВА

ХОУМ Терапия

КАК ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ ЖИЗНЬ,
НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 64
ББК 37.279
Б90

Будилова, Наталья.
Б90 Хоумтерапия. Как перезагрузить жизнь, не выходя из дома / Наталья Будилова. — Москва : Эксмо, 2020. — 240 с. — (Хоумтерапия. Секреты счастливого дома).

ISBN 978-5-04-095101-7

Несколько лет назад в руки Натальи Будиловой попала книга Мари Кондо «Магическая уборка». Это событие полностью изменило ее жизнь. Вдохновленная Наталья создала первое интернет-сообщество поклонниц японского метода уборки дома КонМари и начала вести онлайн-марафоны по «расхламлению». Наблюдения за результатами этих марафонов, знание китайской системы фэн-шуй и психологическое образование подтолкнули ее на создание собственного авторского метода — Хоумтерапии. То, как мы себя чувствуем, физически и эмоционально, сколько зарабатываем, насколько счастливы в личной жизни, как быстро сбываются наши мечты — это и многое другое в нашей жизни зависит от того, в какой обстановке мы живем: работаем, отдыхаем, общаемся, спим. Хоумтерапия поможет вам «подружиться» со своим домом, полюбить его, и ваш дом обязательно ответит взаимностью.

УДК 64
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-095101-7

© Путилова Е.Н., иллюстрации, 2018
© Будилова Н.В., текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается маме

Тоска по дому — это не всегда то смутное, ностальгическое и даже прекрасное чувство, каким мы его себе привыкли представлять. Оно может быть острым, как нож, и превращаться в болезнь не в переносном, а в прямом смысле. Оно может изменить взгляды человека на жизнь.

Лица на улице становятся для него не безразличными, а отталкивающими и даже злорадными. Тоска по дому — это настоящая болезнь, боль вырванного с корнем растения.

Стивен Кинг

Дом. То место, куда стоило идти, дом, в котором стоит жить. Дом, обитателей которого надо сделать счастливыми, дом, за который стоит рвать глотку негодяю, пришедшему с острыми стрелами или пламенным факелом, дом... Дом, где Закон соблюден, Польза несомненна, а Любовь жива.

Генри Лайон Олди

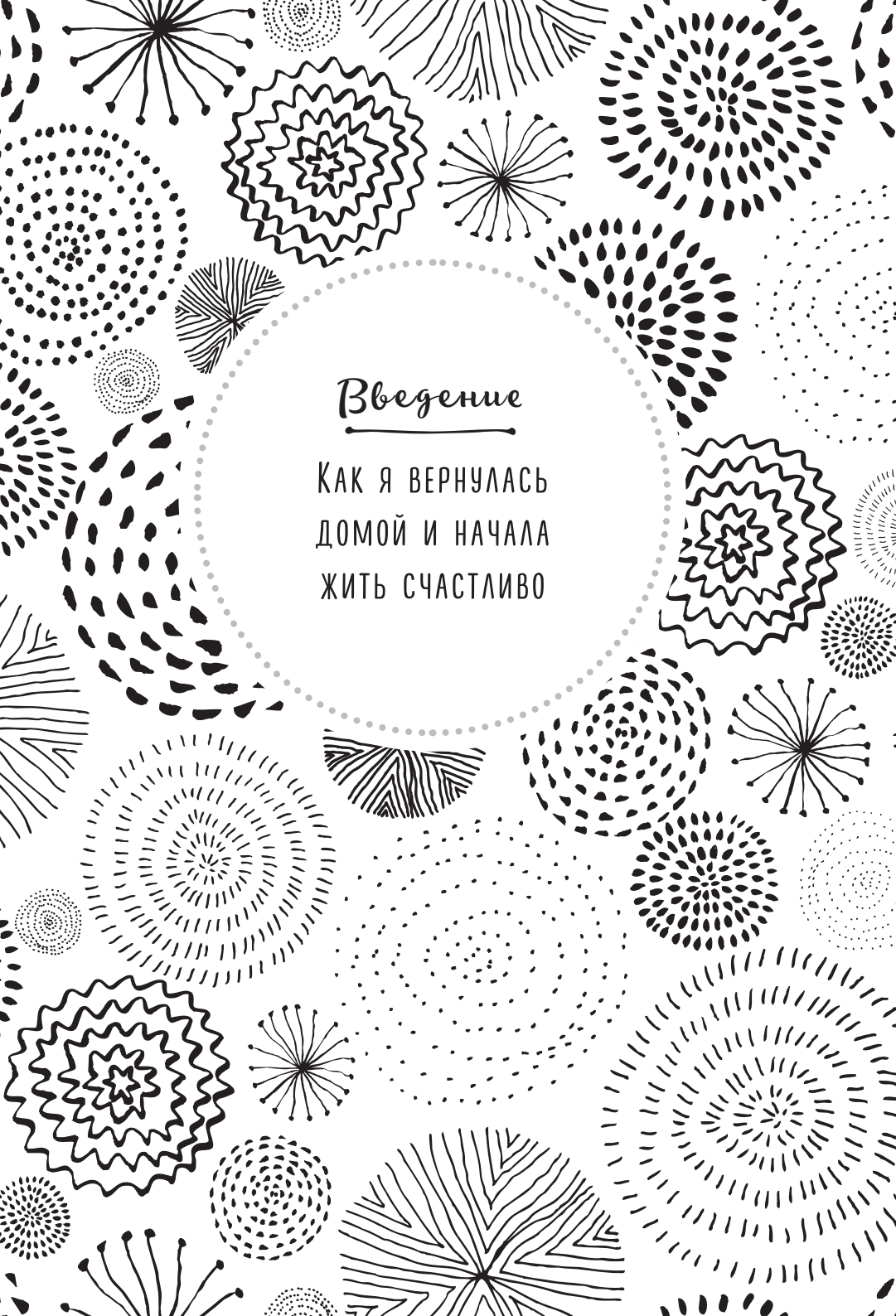


Содержание

ВВЕДЕНИЕ. КАК Я ВЕРНУЛАСЬ ДОМОЙ И НАЧАЛА ЖИТЬ СЧАСТЛИВО	9
ГЛАВА 1. КАК ДОМ ВЛИЯЕТ НА НАШУ ЖИЗНЬ?	21
Дома мы наиболее уязвимы для любых внешних влияний	26
Дом влияет на нас сразу на нескольких уровнях.....	30
ГЛАВА 2. КАК И ПОЧЕМУ МЫ СБЕГАЕМ ИЗ ДОМА	37
Причины хронического беспорядка в доме	41
Почему вы все еще живете в беспорядке?	45
Тест на определение связи между человеком и его домом.....	49
ГЛАВА 3. ДИАГНОСТИКА ЖИЗНИ ПО ИНТЕРЬЕРУ ДОМА.....	53
Важность планировки дома. Взгляд фэншуй	58
Наш дом — это отражение нашей жизненной ситуации	62
Цвет интерьера выдает характер и потребности хозяина дома	67
Беспорядок в доме — следствие беспорядка в жизни	71
Личные вещи человека раскрывают его сущность	75

«Покажи мне, из чего ты ешь, и я скажу, кто ты...».....	79
Поломки не случайны.....	82
ГЛАВА 4. НАУЧИТЕСЬ ЛАДИТЬ С ДОМОМ.....	87
Избавьтесь от негативных эмоций по отношению к дому.....	91
Будьте благодарны дому — он этого заслуживает	93
Здороваться — никогда не лишнее.....	95
Напишите своему дому все, что вы о нем думаете.....	97
Ритуал общения с домом	98
ГЛАВА 5. ХОУМТЕРАПИЯ И МЕТОД КОНМАРИ.....	101
Начало каждого дня определяет качество жизни	105
Других встречают по одежке, себя оценивают по белью	108
Принадлежащая вам обувь напрямую связана с вашим будущим.....	112
Книги — не декор	115
Бумаги приносят нам пользу, когда мы их выбрасываем.....	118
Безупречная посуда для счастливой особы	120
Сентиментальные вещи мешают нам жить в настоящем.....	123
Перезагрузка жизни с уборкой по методу КонМари	126
ГЛАВА 6. МЕТОДЫ ХОУМТЕРАПИИ	135
Переезд, перепланировка или ремонт — не всегда к переменам.....	140

Фэншуй сделает вашу жизнь гармоничней.....	143
Пусть дом вас радует!	148
Создаем место силы	153
Пользуйтесь символами осознанно	156
Как спроектировать свое будущее	162
 ГЛАВА 7. КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ДОМ И ВМЕСТЕ С НИМ – СВОЮ ЖИЗНЬ.....	167
Любовь к себе и самооценка	171
Здоровье и самочувствие	180
Партнерство и создание семьи.....	190
Призвание и работа	196
Деньги и благосостояние	206
Мечты, цели и достижения	212
 ГЛАВА 8. ОТ ДОМОХОЗЯЙКИ – К ХОЗЯЙКЕ СВОЕЙ СУДЬБЫ	219
К какому типу домохозяйки вы относитесь?.....	224
Наводить порядок и наводить чистоту — не одно и то же	226
Все начинается в доме!	228
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	231
 О СОЗДАТЕЛЯХ ЭТОЙ КНИГИ.....	237



Введение

КАК Я ВЕРНУЛАСЬ
ДОМОЙ И НАЧАЛА
ЖИТЬ СЧАСТЛИВО

*Прежде чем начать улучшать мир, трижды посмотри
на собственный дом.*

Китайская пословица



В сорок лет моя жизнь напоминала разбитое корыто. Только что отшумел второй развод. На работе я занимала должность, которая не соответствовала ни моему образованию, ни способностям, ни амбициям. Как и многие, я жила от зарплаты до зарплаты и, будучи взрослой свободной женщиной, не могла позволить себе очень многого. После недавней попытки сбросить вес я вновь его набирала. Дома меня окружал неизменный беспорядок, к которому я уже привыкла, давно смирившись с тем, что «я просто плохая хозяйка». По вечерам вместо уборки я упивалась жалостью к себе за просмотром бесконечных сериалов и мелодрам с бокалом вина в одной руке и пакетом чипсов в другой, в компании со своими пушистыми антидепрессантами — собакой и котом.

Но хуже всего было то, что, несмотря на образование психолога и большой опыт работы над собой, у меня оставалось все

меньше энтузиазма и желания хоть что-то поменять в этой ситуации. Только подрастающий сын да неугомонные питомцы помогали мне каждое утро открывать глаза и проживать еще один день этой заурядной жизни.

И думаю, в ней до сих пор ничего не изменилось бы, если бы однажды по дороге домой я не зашла в свой любимый книжный магазин и не взяла в руки книгу Мари Кондо «Магическая уборка». Не то чтобы в тот момент я вдруг решила стать идеальной домохозяйкой, нет. Скорее меня привлек подзаголовок: «Японское искусство наведения порядка дома и в жизни». «Не знаю, как насчет дома, — подумала я тогда, — но навести порядок в жизни мне точно не помешает», — и купила эту, как позже выяснилось, судьбоносную для меня книгу.

Наверняка вы уже слышали о ней, а может, даже прочли и последовали изложенным в ней советам молодой японки. Я еще не раз буду обращаться к постулатам этой книги, пока же лишь скажу, что именно она подсказала мне, как обратить внимание на свой дом, как осознать его истинную роль в жизни и как с помощью описанного в ней метода уборки — КонМари — превратить дом в отправную точку для любых желанных перемен! Ну а в качестве бонуса мне достался и постоянный порядок — раз и навсегда.

Купив книгу, я начала читать ее уже в метро, и с первых страниц меня охватило такое вдохновение, что уже на следующий день я навела порядок в самой простой, как мне показалось, категории вещей — в своих чулках и белье, что было небольшим отступлением от алгоритма КонМари. Ведь Мари Кондо

рекомендует начинать уборку с тщательного продумывания того образа жизни, который хотелось бы вести в убранном доме его хозяйке. Но тогда этот этап показался мне просто лишней тратой времени.

Впрочем, чуть позже я все равно невольно выполнила и эту задачу. Просто потому, что без этого в уборке по методу КонМари действительно не обойтись! Истинная цель этого процесса как будто сама собой открылась мне спустя пару дней, когда, в обычной спешке собираясь на работу, я выдвинула ящик комода, чтобы взять оттуда чулки, и вдруг замерла, увидев столь непривычный (пока еще) порядок в вещах. В этот момент мне



*«Я вдруг замерла, увидев столь непривычный (пока еще)
порядок в вещах»*

сразу расхотелось спешить и бежать куда-то, думая о тысяче дел одновременно. Я словно вынырнула из обычной кутерьмы мыслей, эмоций и дел и оказалась «здесь и сейчас», к чему так стремилась долгие годы, занимаясь различными духовными и психотерапевтическими практиками. «И что, меня привели к этому собственные чулки? Seriously?!»

И тогда я поняла, ЗАЧЕМ хочу наконец сделать уборку в своем доме и ДЛЯ ЧЕГО мне нужен порядок в жизни. Чтобы начать ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС! Перестав закрывать глаза на беспорядок в доме, который сама же и устроила, и на те проблемы в жизни, которые возникли по моей вине; не убегая больше из дома и от самой себя; контролируя принадлежащее мне пространство и взяв ответственность за все происходящее со мной; наслаждаясь окружающей обстановкой и каждым моментом своей жизни; словом, став хозяйкой своего жилища и своей судьбы!

После этого озарения уборка пошла очень быстро! Но все же, чтобы вдруг не бросить все на полпути (а такое часто со мной случалось раньше), я создала в одной из соцсетей сообщество женщин, которые занимались тем же самым. Как и они, день за днем я выносила из своего дома огромные коробки вещей, которые хранила «на всякий случай» и из соображений вроде: «ну не выкидывать же», «а вдруг я еще когда-нибудь похудею», «эта юбка мне не нравится, но зато она была дешевая», «этот постер мне подарила подруга, как можно от него избавиться!» и так далее и тому подобное.

За каких-нибудь два месяца я избавилась от большого количества вещей, которые меня не радовали и символизировали

различные страхи, привязки к прошлому, неуверенность в своих силах и, кроме того, являлись следствием привычки жить как будто начерно и принимать навязанные кем-то желания за свои. Уже в ходе этого столь непривычного для меня процесса я стала чувствовать себя бодрее, свободнее, спокойнее, радостнее, смелее и даже богаче (осознав, сколько же у меня вещей), а после его окончания начались настоящие чудеса!

За каких-нибудь два месяца я избавилась от большого количества вещей, которые меня не радовали и символизировали различные страхи, привязки к прошлому, неуверенность в своих силах и, кроме того, являлись следствием привычки жить как будто начерно и принимать навязанные кем-то желания за свои.

Как это часто бывает, после уборки по КонМари мне сразу же захотелось сделать ремонт в доме, и тогда в качестве мастера пришел мужчина, который впоследствии стал моим любимым (как будто нас свел мой дом!). После завершения ремонта мы начали встречаться и вскоре съехались.

Мое интернет-сообщество сторонниц метода КонМари переросло в популярный проект, который я стала развивать, с удовольствием помогая другим женщинам наводить порядок в своем доме и в жизни. Так у меня появилось любимое дело, которое я очень долго искала! Уже через три месяца я стала зарабатывать на нем первые деньги, а еще через девять — уволилась с работы и занялась исключительно своим проектом. И это было для меня настоящим прорывом