





**ВАЛЕНТИНА КРАСНИКОВА**

мама 17 детей, эксперт по тайм-менеджменту

# ПОРЯДОК РАЗ И НАВСЕГДА

Гениальный подход к чистоте в доме,  
голове и сердце – от мамы 17 детей

УДК 64.05:159.9

ББК 37.279+88

К78

**Красникова, Валентина Владимировна.**

К78     **Порядок раз и навсегда : гениальный подход к чистоте в доме, голове и сердце — от мамы 17 детей / Валентина Красникова. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с.**

ISBN 978-5-04-203650-7

Валентина Красникова — многодетная мама, эксперт по тайм-менеджменту, общественный деятель и женский коуч. Сотни тысяч женщин по всей России знают ее как МегаМаму, которая смогла организовать свою жизнь так, чтобы в ней были не только дети (а их семнадцать!), не только быт, не только водопад семейных вопросов, но и самореализация, и карьера, и красота, и жизнерадостный блеск в глазах.

В этой книге собрана авторская система установления и поддержания порядка. Она состоит из трех этапов: порядок в сердце, порядок в голове, порядок в доме.

Валентина Красникова создала эту систему, понимая, какая огромная гора разнообразных задач лежит на плечах современных женщин. Поэтому главная цель этой книги — избавить жен и матерей от «домашнего рабства», освободить как можно больше жизненного пространства для отдыха, удовольствий, больших целей и в конечном счете — для любви и настоящего счастья.

УДК 64.05:159.9

ББК 37.279+88

ISBN 978-5-04-203650-7

© Красникова В.В, текст, 2024

© Рыжова М.А., иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Введение .....	7
Знакомство с женщиной XXI века. Привет, я — МегаМама! .....	9
Как я стала МегаМамой. ....	12
Вызовы мамам нового столетия .....	15
МегаМама для мам. ....	18
Кем будешь ты? .....	23
Как работать с книгой .....	27
<b>БЛОК ПЕРВЫЙ: ПОРЯДОК В СЕРДЦЕ</b>	
Глава 1. Куда исчезает порядок и как с этим быть .....	35
Почему порядок важен .....	35
С кем мы сражаемся за порядок. ....	38
Глава 2. Причины беспорядка. ....	42
Глава 3. Болезнь сердца «Золушкин припадок», или «Синдром генеральной уборки» .....	47
Глава 4. Болезнь сердца «Недооцененное время» .....	54
Глава 5. Болезнь сердца «Синдром Плюшкина» .....	62
Глава 6. Болезнь сердца «Проблемы миграции беспольных вещей» .....	76
Глава 7. Болезнь сердца «Проблемы управленца» .....	86
Глава 8. Болезнь сердца «Стертые личные границы» .....	95
Глава 9. Болезнь сердца «Синдром отложенной жизни» .....	100
Глава 10. Болезнь сердца «Проблема обнуления» .....	104
Глава 11. Болезнь сердца «Безденежный поток» .....	123
Глава 12. Болезнь сердца «Антиобладание, подмена понятий» .....	133
Выводы к первому блоку .....	142
<b>БЛОК ВТОРОЙ: ПОРЯДОК В ГОЛОВЕ</b>	
Глава 13. Как не пускать хлам. ....	149
Глава 14. По пути наименьшего сопротивления .....	158
Глава 15. Алгоритм шокового размусоривания. ....	162
Глава 16. Таймер в помощь .....	169

Глава 17. Пять особенных алгоритмов . . . . .	182
Алгоритм разбора аптечки . . . . .	183
Алгоритм разбора документов . . . . .	185
Алгоритм разбора детских игрушек . . . . .	188
Алгоритм разбора памятных вещей . . . . .	193
Алгоритм разбора косметики . . . . .	195
Алгоритм разбора гардероба . . . . .	199
Принципы сочетаемости вещей и составление капсульного гардероба . . . . .	206
Выводы ко второму блоку . . . . .	216
<b>БЛОК ТРЕТИЙ: ПОРЯДОК В ДОМЕ</b>	
Глава 18. Мама-менеджер — счастье в семье . . . . .	221
Глава 19. Порядок «в одно касание» . . . . .	226
Дневник раздражения . . . . .	229
Глава 20. Десять принципов порядка, который не исчезает . . . . .	235
Принцип 1. 15% площади — под хранение . . . . .	235
Принцип 2. Капитализация . . . . .	236
Принцип 3. Вертикальное и горизонтальное хранение . . . . .	237
Принцип 4. Логика хранения . . . . .	237
Принцип 5. Логистика . . . . .	238
Принцип 6. Демонстрация лучшего . . . . .	239
Принцип 7. Глухие двери — открытые системы . . . . .	239
Принцип 8. Открытые системы — приглушить . . . . .	240
Принцип 9. Придаем структуру . . . . .	240
Принцип 10. Долой заводские упаковки . . . . .	240
Глава 21. Золотые формулы порядка . . . . .	241
Золотая формула 1 . . . . .	244
Золотая формула 2 . . . . .	245
Глава 22. Системы хранения . . . . .	247
Контейнеры . . . . .	248
Глубокий обзор . . . . .	254
Глава 23. Широкий обзор . . . . .	256
Вывод к третьему блоку . . . . .	265
Закключение . . . . .	267

«Мой дом — моя крепость!» — заявил в XVII веке миру английский правовед Эдвард Кок, навсегда задав высокую планку ценности и безопасности жилища для человека. И если для мужчины его жилье — это в первую очередь пещера, островок безопасности и релакса, то для женщины все далеко не так однозначно.

«Покажи мне свой дом — и я скажу, кто ты!» — с этого лозунга начинается множество моих обучающих курсов, семинаров и мастер-классов. Ведь для женщины дом — не просто гарантированная защита, но еще и уют, тепло, метод самовыражения и заботы, эстетика и отражение внутреннего мира. Это ее лицо. А еще — зона управления, координирования и оттачивания навыков тайм-менеджмента. Звучит здорово, правда? Да, сделать уборку — это не только протереть пыль или помыть посуду. Этот процесс вмещает в себя много более серьезных аспектов жизни. Вот некоторые из них:

- создание атмосферы в доме;
- воспитание здоровых и адаптированных детей;
- сохранение эмоций и чувств в отношениях с супругом;
- понимание и принятие себя, а также множество других неочевидных, но напрямую связанных с этим факторов твоей жизни.

«Порядок раз и навсегда: в доме, в голове, в сердце» — это первая часть цикла книг про то, как наводить и поддерживать порядок

в доме. Эта книга — не просто привычный сборник советов, как удобнее складывать вещи и в чем хранить крупы. Безусловно, в книге будет и много алгоритмов и ценных практических рекомендаций по тому, каким образом упростить и систематизировать хранение. Но это лишь малая часть той глобальной работы, которую мы сделаем вместе.

**Я убеждена, что порядок вокруг любого человека  
невозможен без «порядка» внутри него самого:  
в сердце и в голове.**

Бардак, который мешает тебе жить, — лишь следствие твоего внутреннего состояния. Разбирая причины захламленности и переизбытка вещей, мы углубимся в твои самые сокровенные тайны и травмы. Лишь приняв и проработав их, перейдем к возвращению гармонии в твою жизнь.

Эта книга разделена на три части. Мы пойдем от общего к частному, будем много обсуждать, анализировать и секретничать. На страницах книги тебе встретится немало практических заданий и упражнений, которые помогут тебе лучше понять себя и закрепить полученный результат. Скажу сразу: будет непросто. Иногда — слишком откровенно и даже больно. Но я гарантирую, что этот опыт навсегда изменит твою жизнь, отношения с собой и окружающими. А вместе с этим и твой дом.

Моя дорогая! Если в твоих руках оказалась эта книга, значит, ты чувствуешь, что настало время что-то менять. Давай сделаем это вместе: наведем порядок в твоём сердце, в голове и в доме, выметая оттуда все лишнее и устаревшее.

## ПРИВЕТ, Я – МЕГАМАМА!

Давай знакомиться! Я — Валентина Красникова, основательница уникальной системы по тайм-менеджменту для женщин в России. Еще я известна как МегаМама, потому что у меня 17 детей. Нет-нет, никаких ошибок и опечаток. Их действительно сем-над-цать! Не веришь? Ничего, я привыкла к такой реакции — типичная классика жанра! Сейчас у тебя должны закономерно возникнуть вопросы: «Вот это да, Валя! Сколько же в вашем доме вещей? Как ты вообще справляешься с уборкой?»

С удовольствием отвечу на все: вещей в нашем доме немного, а уборку я провожу по своей авторской трехступенчатой системе, которая состоит из следующих этапов:

1. Порядок в сердце.
2. Порядок в голове.
3. Порядок в доме.

Три этапа, три типа порядка, три части книги. В них я подробно разберу каждый. Но давай обо всем по очереди...

Все началось удивительно и невероятно (хотя вначале таким и не покажется). Мы с мужем часто задумывались о том, чтобы усыновить ребенка. У меня всегда было ощущение, что такой малыш рано или поздно окажется в нашей семье. Но совершенно не представляла, каким образом. Сама мысль идти в детский дом и выбирать ребенка, как в магазине, не откликалась в моем сердце.

В своих молитвах я просила Бога: «Господи, вот если бы ты помог мне принять это нелегкое решение и дал знак, какого именно младенца взять в семью, я бы точно решилась на этот шаг». И Бог ответил очень необычным и в то же время самым очевидным образом.

Зимой 2004 года мы всей семьей загремели в «инфекционку»: муж, беременная я и двое наших первенцев. Казалось бы, что за наказание! На самом деле в больнице нас ждал самый настоящий новогодний подарок. Там, в отделении, мы с мужем увидели чудесного малыша-отказника. Ему было всего два месяца. Я хорошо помню момент нашего знакомства. Как раз был обход, а малыш раскричался, медсестра никак не могла сообразить, что с ним делать. Ни секунды не раздумывая, я сказала: «Давайте мне!», взяла ребенка на руки, сразу все поняла и больше уже никогда его не отпускала. Позже выяснилось, что малыш не один — у него была сестренка двух лет. Внутренний голос шепнул нам: «Это шанс! Усыновляйте!» И мы просто послушались. Даже особо ничего не взвешивали. Нами двигало огромное желание сделать детей счастливыми. Тогда у нас не было ни денег, ни большой жилплощади, и все же мы приняли это решение. А тут и Ариша, дочь, которой я была беременна, поспешила появиться на свет. Так за месяц из обычной семьи с двумя детьми мы превратились в многодетную с пятью, двое из которых — младенцы. Незабываемое время!

Но дети растут очень быстро (если у тебя сейчас на руках малыш, а в мои слова верится с трудом, не сомневайся — так оно и есть). Наши малыши превратились в маленьких самостоятельных человечков, а мне очень захотелось еще одну дочку. Сказано — сделано. Прошло всего несколько дней с того момента, как зародилось мое желание, и знакомая паспортистка рассказала мне вдруг про трех чудесных отказных малышей. Среди них была маленькая девочка.

— Валя, восемь детей? — спросил муж. — Ты с ума сошла?

— Да, многовато. Но мы справимся! — уверенно ответила я.

И ведь справились!

Потом и эти малыши подросли, а мне снова захотелось держать у сердца младенца. Эта мысль сработала на ура. Стоило ей прочно засесть у меня в голове, как нам на усыновление предложили еще деток. Так, год за годом, наша семья становилась все больше.

За это время к нам пришли разные дети с удивительными, часто непростыми судьбами: особенные малыши, обладатели проблем по части психиатрии (которые нам удалось нивелировать), слабослышащий ребенок (к которому, кстати, вернулся слух). Пять наших детей имели вторичное сиротство (это когда приемная семья отказывается от ребенка).

Несмотря на то что всегда полностью вовлекалась в судьбу каждого из своих детей, я старалась вести активную жизнь и вне дома: то открывала небольшой бизнес, то погружалась в социальную работу, то проводила обучения, мастер-классы и тренинги. Вела активную работу в рамках Ассоциации приемных семей Республики Бурятия. А в 2012 году мы заняли третье место в конкурсе «Лучшая семья года» от Министерства образования. Позже я стала членом Совета семей, воспитывающих детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при Министерстве просвещения Российской Федерации.

Я успевала все, но до поры до времени это давалось мне ценой страшных усилий. Особенно много времени отнимала уборка, она заполонила всю мою жизнь. Ради нее я жертвовала здоровьем, красотой, заботой о себе и отношениями с мужем. Несколько лет боролась за порядок в доме круглосуточно, но он упорно

не наступал. Я не осознавала весь масштаб проблемы, пока однажды мне не представилась ценная возможность взглянуть на свою жизнь со стороны.

### Как я стала МегаМамой

2010 год. Я — молодая мама (еще) пятерых малышей: троих биологических деток и двух ребят, «рожденных сердцем»\*. После инфекционного отделения, когда мы забрали домой новых членов семьи, жизнь круто изменилась. Дети занимали все наше время и пространство.

Вспоминая этот период, я часто обнимаю мужа, глажу его по плечу и шепчу: «Дорогой, спасибо тебе за то, что ты у меня такой чуткий и понимающий». Да уж, ну и хлебнул тогда мой любимый супруг...

Со мной произошел классический стандартный (кстати, в том числе с такими «стандартами» я теперь борюсь!) перекосяк, который часто бывает у молодых мам. В моем комодике не водилось нормального нижнего белья. Лежали одни только «бабкины» трусы, которым гораздо больше подошла бы роль парашюта. Зато хлопковые! Дома я все время носила одну и ту же футболку с веселенькими признаками счастливого материнства: отрывочкой младшего на плече, отпечатками ладоней старшего вперемешку с остатками муки и масла.

Мой муж, тактичный и понимающий человек, часто говорил: «Валя, ну сними ты уже эту футболку!» Знаешь, КАК я на это обижалась! Мне хотелось крикнуть: «Да что тебе еще нужно? В доме чисто, еда приготовлена, твои пятилетние дети решают сложные примеры и знают Гете, а по вечерам мы с ними читаем Библию. Чего тебе

---

\* «Рожденные сердцем» — так сейчас принято называть приемных детей.

не хватает?» Думаю, и так понятно, что о близости не шло и речи. Еще бы, ведь на арене выступала на бис уставшая и замученная мать семейства в хлопковых трусах-парашютах. Страшное искажение, случившееся в моей голове из-за коктейля гормонов и чувства ответственности, отодвинуло на задний план все сферы и интересы моей жизни, кроме детского быта, досуга и развития.

Весь день я крутилась вокруг малышни и плиты, а потом до четырех утра намывала дом и настирывала белье, исполняя, как мне тогда казалось, возложенный на меня долг. Я выросла в семье, где царил культ уборки. По выходным все домочадцы с утра и до ночи были активно вовлечены в этот процесс. И позднее я, естественно, перенесла эту модель на свою собственную семью. Мучила себя и детей. Просто не видела тогда другого решения.

Что самое обидное, порядок абсолютно «не держался». Согласись, это не тот результат, которого хочется добиться такими жертвами. Столько сил, нервов, здоровья, в конце концов, и все, что ты имеешь после изнуряющей генеральной уборки, — 30 минут ночного «фух» наедине с шоколадкой. Потом идешь спать, а через пару часов встают дети, и вот уже дом снова в состоянии «до». Из раза в раз, день за днем.

Так незаметно вся моя жизнь превратилась в генеральную уборку, а я — в вечно уставшую уборщицу с соответствующим внешним видом. Который, впрочем, волновал меня в самую последнюю очередь. В потоке тряпок, посуды, готовки и детского плача не находилось времени на осознание всей плачевности моего положения. И только муж все так же время от времени тактично говорил: «Валя, ты же женщина! Сними, пожалуйста, эту футболку».

Я безумно любила свою семью. Отдавалась ей полностью без остатка. И эта любовь чуть меня не убила. Тогда у нас в доме часто

звучала шутка: «Есть совы, есть жаворонки, а Валя — лошадь, ведь она может спать стоя и в любом месте». Я даже не обижалась. Никакого преувеличения, все было именно так. В итоге загнала себя до того, что синдром хронической усталости, который часто беспокоил меня и раньше, перешел в фазу полной потери сна. Мой организм просто отказался ложиться спать.

Из-за нехватки сил я не могла стоять на ногах дольше 30 минут. Разумеется, ни о какой производительности не шло и речи. Стали отходить на задний план тряпки, стирки и ведра. Я перешла в режим выживания. Это в двадцать-то с небольшим лет! Как это часто случается, беда не приходит одна. В тот же период у мужа случился кризис на работе. Денег не хватало ни на что, ведь слова «финансовое планирование» и «подушка безопасности» представлялись нам терминами на иностранном языке. В итоге мы жили в недостроенном доме без сил и ресурсов. Ну и, конечно, без идеального порядка. Зато присутствовал полный хаос по всем фронтам. Этот период можно по праву считать самым трудным в моей жизни. Но переломным и судьбоносным.

Когда однажды меня пригласили на мероприятие, посвященное многодетным мамам, я сначала хотела отказаться: силы — на исходе, настроение — на нуле. Организаторы тем временем настаивали, ведь предполагалось и награждение. Немного подумав, я согласилась и несколько дней спустя отправилась на торжественное мероприятие... Нет, не в вечернем платье, не в брючном костюме и даже не в блузке и юбке. Я принарядилась, как могла, но все равно в свои тридцать лет выглядела на все пятьдесят.

Сейчас, вспоминая тот ход конем, я каждый раз нервно смеюсь от ужаса и осознания собственной смелости и уверенности в себе. Меня совершенно ничего не смущало! Но самым печальным в этой истории оказалось другое: там, среди красивых торжественных

декораций, на мероприятии, посвященном нам, мамам, я увидела целый зал одинаково одетых, уставших женщин с потухшими глазами. Все они были намного старше меня, только я выглядела в точности как они.

В голове промелькнуло: «Организаторы постарались, украсили зал, приготовили культурно-развлекательную программу и почетные призы, чтобы поблагодарить нас за сложную и важную миссию. Вот только ни одна из нас должным образом не отражает всю грандиозность и значимость статуса матери и хранительницы домашнего очага».

Я стояла в зале и буквально физически ощущала, как с глаз спадает пелена: наконец начала осознавать, что все предыдущие годы материнства прошли у меня как в тумане, за которым скрылась остальная жизнь: муж, хобби, подруги, уход за собой, саморазвитие. И что самое главное, любовь и уважение к себе.

Так начала зарождаться моя система успешной женщины XXI столетия.

## **Вызовы мамам нового столетия**

Кого ты представляешь себе, когда слышишь характеристику «Женщина XXI века»? Наверное, стильную и яркую даму, которая смело шагает по жизни на шпильках или в модных кедах. Любит полезную пищу из веганских ресторанов (а может, берет в офис из дома контейнер с котлетками собственного приготовления), много общается с людьми и обнимается с детьми и супругом. Женщина XXI века встает с первыми лучами солнца на интересную работу (или к детской колыбельке), строит бизнес или семью, а чаще и то и другое. По вечерам пишет дипломные работы или с мужем в обнимку смотрит любимый фильм. А потом до трех часов ночи драит квартиру...