

Даже если не следовать всем правилам подряд, а выбирать то, что больше нравится или легче делается, все равно начинаешь чувствовать себя лучше: и времени больше появилось, и простора, и прямо душа радуется, что не бегаешь целый день с тряпкой и шваброй по дому.

Маргарита, Ижевск

Перечитала все книги по системе Флайледи. Но, честно начиная следовать правилам, бросала все на второй неделе — слишком разная жизнь у нас, русских женщин, и американок. Но жажда порядка жила во мне всегда. Поэтому, когда увидела советы Ирины, моей радости не было конца и края! Именно то, что нужно каждой русской женщине, чтобы дом сверкал чистотой и счастьем.

Алла, Москва

Никогда не задумывалась над тем, что уборку в доме можно как-то организовывать, планировать и систематизировать. Жила по принципу: стало грязно — убрала. Но сколько, оказывается, сил мы тратим впустую! А ведь всего-то надо — записать себе в тетрадочку все, о чем говорит Ирочка, и ты уже Счастливая Хозяйка.

Ольга, Новороссийск

Я в восторге от 15-минуток Счастливой Хозяйки. Скажу больше, муж тоже пристрастился с этой системе и стал Счастливым Хозяином 😊! Оказывается, в гараже и мастерской тоже может быть идеальный порядок.

Мария, Тверь



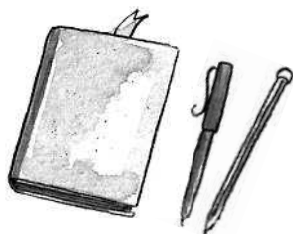


Ирина
СОКОВЫХ

Счастливая
ХОЗЯЙКА

Как все успевать?

Уникальные
методики,
которые
приведут
ТВОЮ **ЖИЗНЬ**
в порядок



ПРАЙМ
У

Издательство
АСТ
Москва

УДК 64
ББК 37.279
С59

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Соковых, Ирина Сергеевна.

С59 #СчастливаяХозяйка: как все успевать? Уникальные методики, которые приведут твою жизнь в порядок / Ирина Соковых. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 303,[1] с. : ил. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).
ISBN 978-5-17-094776-8

Сколько раз вы ловили себя на мысли, что ничего не успеваете, что в сутках недостаточно часов? Что, как бы вы ни старались, вокруг продолжает разрастаться бардак, и складывается ощущение, что хаос вот-вот поглотит вашу жизнь?

Эта книга об уникальной методике наведения порядка дома и в жизни. Взяв за основу американскую систему ведения домашнего хозяйства — FlyLady (Флайледи) — и переложив ее на условия российской действительности, самая известная #СчастливаяХозяйка и блоггер создала методику, позволяющую всего за 15 минут наводить в доме идеальный порядок.

Более 70 тысяч женщин уже убедились в эффективности системы 15-минуток, полезности регулярного размусоривания дома и плюсах здорового минимализма.

12+

Издание для досуга

Ирина Соковых

#СЧАСТЛИВАЯХОЗЯЙКА: КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ?

Уникальные методики, которые приведут твою жизнь в порядок

Подписано в печать 15.12.2015. Формат 60×90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 16,00. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



© Соковых И., 2015

© Степанова А., илл., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

ISBN 978-5-17-094776-8

Отглавление



ЧАСТЬ 1,

в которой я рассказываю, как и с чего начать.

А еще делюсь моей историей
на пути счастливой хозяйки

Я – нерадивая хозяйка	10
Флайледи – кто они?	21
Американский опыт	26
Кому подойдет система флайледи?	29
Для кого же флайледи – спасение жизни и семьи?	31
Заповеди флайледи.	34



ЧАСТЬ 2,

в которой я докажу, что каждая из вас сможет
навести порядок в своем доме за пять шагов.
Или все гениальное — просто

Глава первая. Ликвидируем бардак

как явление. 42

Стереотипы, которые мешают нам измениться 46

Почему хлам поселился в нашем доме? 49

Минимализм как стиль жизни 51

Как избавиться от хлама: размусоривание 55

Почему трудно расстаться с хламом? 57

Глава вторая. Генеральная уборка: идем по плану .. 78

Генеральная уборка в кухне 80

Генеральная уборка в детской 83

Генеральная уборка санузла 90

Генеральная уборка домашнего офиса 97

Глава третья. Привыкаем к чистоте каждый день .. 107

Горячие точки 107

Островок чистоты 111

Зонирование и планирование 116

Годовой план уборки 119

Шесть зон недели 129

Пятнадцать минут чистоты 132

Утренние и вечерние ритуалы 139

Дорогу осилит идущий, или Как не забросить
систему флайледи? 148

Организация и хранение вещей 159

ГЛАВА 3,

в которой я объясню, что такое
тайм-менеджмент для хозяек,
и научу управлять собственным временем

Глава первая. Беспорядок и жизнь:

кто виноват и что делать? 176

Почему мы ничего не успеваем? 176

Почему мы не делаем домашнюю работу? 180

Лень в нашей жизни, или Почему нельзя лениться? . . . 194

Как внедрить порядок в свой образ жизни 199

Глава вторая. Самоучитель домашнего

тайм-менеджмента 204

Инструмент № 1: ежедневник 204

Моя система планирования дел 224

Инструмент № 2: Списки покупок 231

Инструмент № 3: Контрольный журнал 241

Инструмент № 4: Семейный календарь 253

Глава третья. Планирование финансов в семье:

как и зачем? 255

Каким бывает семейный бюджет 255

Универсальный рецепт: метод конвертов 260

Зачем записывать расходы? 264

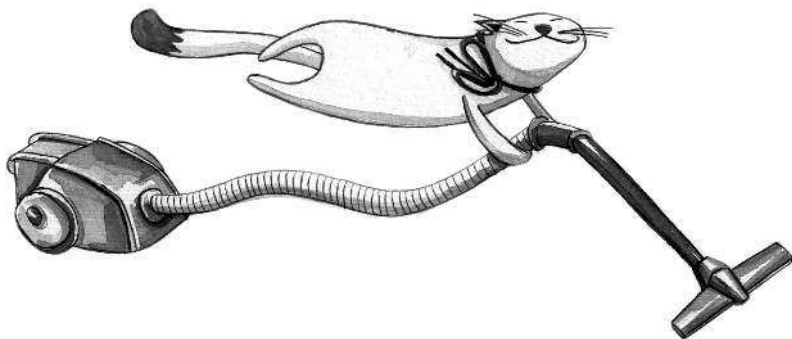
Инструмент № 5: журнал учета финансов 267

Глава четвертая. Когда планирование

по-настоящему работает? 268

Планы и списки: нужны или нет? 268

Правила эффективного планирования.	
Как экономить время?	274
Как все успевать?.....	280
Правила годового планирования	287
Время можно купить!	292
Вместо послесловия	294
Перфекционизм и его роль в жизни каждого	294
Как заставить мужа помогать вам по хозяйству?.....	296
Вместо послесловия	304



Часть 1,

в которой
я рассказываю,
как и с чего начать.
А еще делюсь моей
историей
на пути счастливой
хозяйки

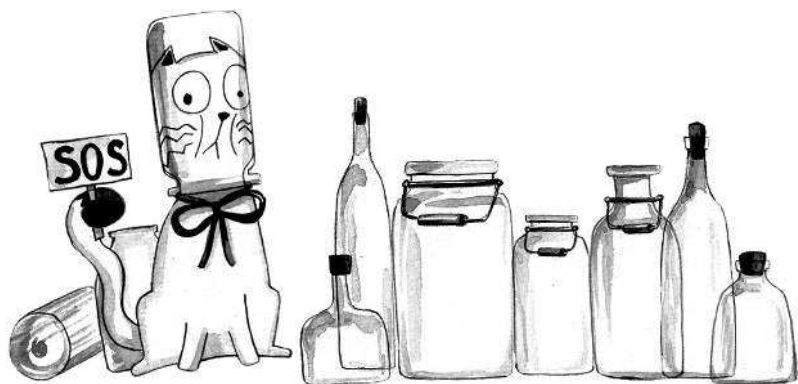


Я — нерадивая хозяйка



По поводу организации я могу рассказывать очень много. Но прежде чем открывать вам секреты порядка в доме, хочу поделиться своей историей. Вы, наверное, думаете, что невозможно стать организованным и чистоплотным, не имея хотя бы элементарных природных задатков к этому, но я сегодня собираюсь разрушать мифы, поэтому вот вам мое чистосердечное признание.

Организация всего и вся прежде никогда не была моим увлечением, большую часть жизни в моей судьбе царил хаос, и я даже считала это своим достоинством.



Подумай об этом перед сном

«Я художник, я так вижу», — повторяла я, но в глубине души мне всегда хотелось походить на своих чистоплотных подруг. Заметьте, я не говорю сейчас о беспорядке, царящем на столе после еды, или грязном холодильнике, я пытаюсь сказать, что **ВСЯ моя жизнь была настоящей свалкой**. При этом я могла ежедневно мыть посуду и полы, но беспорядок никуда не уходил.



У нас были чистые тарелки, но для них не находилось места, потому что кухонный стол завален канцелярией, на полу валялись скомканные бумаги, которые уже давно следовало выбросить, а на столешнице возвышались горы книг, тетрадей, альбомов и еще всякого рода инструментов для «организации» моей жизни.

Если совсем уж честно, то мне и сейчас нужно постоянно себя контролировать, чтобы не вернуться к прежней жизни, но теперь результат налицо — у меня чистая квартира, в которой у каждой вещи есть свое место. Естественно, я долго к этому шла, и пришлось преодолеть немало препятствий, прежде чем я стала счастливой хозяйкой.

Скажу больше — у меня была целая программа самосовершенствования, которая длилась не один месяц, и в эту программу я включила прививание хороших привычек, начищение до блеска кухонной плиты, глобальное избавление от хлама и многое другое.

Подробнее о том, как мне удалось вырваться из кошмара неорганизованности, я вам расскажу позже, а пока копнем глубже — в мое детство.

Беспорядок родом из детства

Я выросла в полноценной семье, где была единственным и любимым ребенком. Сколько себя помню, меня постоянно окружали заботой и вниманием, причем иногда эта опека переходила все мыслимые и немыслимые границы — за меня делали абсолютно все, в том числе мыли посуду и заправляли кровать. Не помню, чтобы мама целенаправленно учила меня готовить или гладить, и уж тем более я понятия не имела, как стирать вещи или ухаживать за мебелью. С одной стороны, у меня было очень счастливое и беззаботное детство, но с другой... Первые в жизни блины я испекла, когда уже вышла замуж; примерно в это же время пыталась учиться варить борщ и привыкала отделять при стирке белое белье от цветного. Естественно, всем бытовым секретам можно научиться за пару месяцев, но насколько мне было бы проще, если бы я была уже с детства подготовлена ко взрослой жизни, и сколько цветных вещей можно было спасти от линьки.

Такая всепоглощающая родительская любовь сделала меня зависимой и совершенно неспособной принимать самостоятельные решения, но больше всего в жизни я боялась... людей. Мне было страшно заговорить с кем-то, страшно позвонить по телефону, даже друзьям я предпочитала посылать электронные письма вместо того, чтобы набрать номер. Я была замкнутой, грустной и немногословной. Сейчас я уже освободилась от страхов, с удовольствием общаюсь и обожаю знакомиться с интересными людьми, но это только сейчас. Если быть до конца откровенной, то даже не представляю, как мне удалось выйти замуж, ведь я практически не общалась со сверстниками. Я не ходила на студенческие тусовки, а с прогулки мне всегда нужно было возвращаться домой к полуночи. От этого у меня была куча комплексов, и каждая новая неудача воспринималась мною как грандиозный провал. Вспоминая юность, я удивляюсь, сколько великолепных возможностей было мною упущено только из-за того, что я боялась. И к страху, естественно, добавилась неорганизованность, ведь как можно управлять своей жизнью, если ты боишься это делать?



Мысли вслух

Я помню, что в студенческие годы заводила ежедневник, но ни один у меня не прижился. Тогда я не понимала почему, думала, что просто выбирала неверный способ его ведения. Но сейчас я осознаю, что основная причина в том, что мне просто нечего было организовывать и нечем управлять, а значит, и поводов для записей особенно не случалось.



У меня не было настоящей жизни вплоть до 25 лет, пока я не родила ребенка. До этого времени я так и жила под крылом у родителей, которые принимали за меня жизненно важные решения. Естественно, их решения были абсолютно верными, если сейчас я все-таки пишу эту книгу и невероятно счастлива. Но все же мне кажется, что не бывает излишней самостоятельности, и ничего страшного не произошло, если бы я почувствовала свободу чуть раньше, как следствие, раньше пришла бы ответственность, а с ней и организованность. По своему опыту скажу вам, что начинать жить в 25 — это совсем не то же самое, что в 15: круг возможностей сужается, интересы и привычки сложно изменить, и намного сложнее найти в этом возрасте настоящих друзей. Но сложно — не значит невозможно, поэтому, сколько бы вам ни было лет, как бы вы ни страдали от собственной неорганизованности, предлагаю вам совер-

шить путешествие в чудесный мир организованной жизни. Я научилась управлять своей судьбой, хочу научить и вас.

Но продолжим. После того, как я вышла замуж, мой мир перевернулся с ног на голову. Помимо того, что мне нужно было мирно уживаться с мужем, а ведь это новый человек со своими привычками и взглядами, на меня навалились бытовые и финансовые проблемы. Я понятия не имела, как следует управлять семейным бюджетом, да и не было особенного осознания, зачем это вообще нужно. Потом беременность, появление дочурки — я измоталась вконец и понимала, что нахожусь на разных полюсах с образом идеальной жены, мамы и хозяйки. Было печально, что я не соответствую, было страшно, что не смогу научиться, было стыдно за тот бардак, что творился в моей квартире. Безусловно, муж меня поддерживал, уверял, что все хорошо, но я понимала, что он просто хочет меня успокоить.

Моя неорганизованность в этот момент давала свои плоды: я не могла найти нужные вещи в доме, я забывала, есть ли у нас в холодильнике молоко и что вообще нужно купить, у меня не было времени приготовить вкусный обед, и муж после работы просто привозил пачкупельменей. Наши комнаты походили на одну большую свалку, в которой можно было найти все, что угодно, но только не то, что искал. Муж очень помогал с ребенком, пытался меня развеселить, но меня преследовало постоянное гнетущее чувство, что у меня не хватает времени на себя. В тот пери-