

А Н Н А   К И Л О Ч Е К

*to be better*

---

**АДВЕНТ  
КАЛЕНДАРЬ  
31 ШАГ В НОВЫЙ ГОД**

---



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА



## ДРУЗЬЯ!

Многие из вас знакомы с адвент-календарями. В детстве мы находили в них шоколадки и конфеты, а сейчас их огромное множество: от календарей с косметикой до ювелирных украшений.

Этот адвент-календарь — ваш бережный мини-марафон на декабрь, который поможет привести мысли в порядок и действительно оставить то, что вам мешает, в уходящем году. А ещё с его помощью вы сможете спланировать наступающий год и при этом не прийти к празднику в усталости и растерянности.

Буду рада, если вы пройдёте весь этот путь вместе со мной и сотнями других участников, и мы с вами обязательно встретимся под бой курантов!

АННА КИЛОЧЕК,  
автор проекта

*to be better*

# ДЕНЬ 1.

## СПИСОК НЕЗАКОНЧЕННЫХ ДЕЛ

- Первое, что нам нужно сделать, — выписать в блокнот все дела, которые мы давно хотели сделать, но так и не начали: пойти в спортзал, начать читать хотя бы по книге в месяц, начинать утро с медитации или зарядки... Пишем все, даже если в данный момент вам это кажется не очень реальным и актуальным.



- Следом идут дела, которые вам обязательно нужно сделать: сдать отчеты в налоговую, доделать проект на работе, посетить врача, помочь ребенку со стенгазетой и так далее.
- И последний блок — **ваши обещания другим людям**. Постарайтесь ничего не упустить!

Что точно не хочется брать с собой в Новый год — это долги. И если долги финансовые ситуативны, то долги в виде накопившихся задач в списке дел, до которых никак не доходят руки, есть наверняка у каждого.

Сегодня будем приводить их в порядок и получать за это прилив энергии.

А дальше — самое увлекательное! Начинаем ревизию!

- Лучше всего начинать с обещаний другим людям: чаще всего они не требуют от нас много времени.
- Следующий шаг — выполнение обязательных дел. Возможно, некоторые из них будут вам неприятны, но, именно завершив их, вы почувствуете прилив сил и эмоциональный подъем, ведь они больше не будут тянуть из вас силы и портить настроение!
- Конечно, самый интересный для нас — список дел, которые мы хотели начать, но так и не начали или бросили на полпути. Нам важно понять, какие из этих желаний действительно **наши**, а какие мы почерпнули извне, приняли на себя, а теперь мужественно тащим годами из списка в список каждый Новый год...

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ВАШИ ЖЕЛАНИЯ В СПИСКЕ?

- Изучить любимые сериалы, фильмы, книги, темы статей блогов. Чем занимаются ваши любимые герои? Какой жанр у прочитанных вами книг? Какие блоги вы изучаете в сети каждый день?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Вспомните детство. Часто искренние желания и интерес остаются там, позже скрытые за «надо» и «положено».

---

---

---

---

---

---

- Представьте, чем бы вы занимались, если бы выиграли в лотерею и какое-то время вам не нужно было бы думать о финансовых и бытовых проблемах.

---

---

---

---

---

---

# ДЕНЬ 2.

## ЦИФРОВАЯ УБОРКА

### Социальные сети

- Отписаться от заблокированных, неактивных страниц знакомых и страниц тех, с кем вы давно не общаетесь.
- Отписаться от сообществ, которые вы не читали уже больше нескольких месяцев.
- Найти сообщества, дублирующие контент друг друга, и выбрать одно.
- Отказаться от сообществ, новости которых влияют на вас негативно.
- Скрыть неинтересные новости из ленты.

### Браузер

- Разобрать закладки.
- Удалить неработающие или неиспользуемые расширения.
- Почистить историю загрузок, кэш сайтов и т. д.
- Навести порядок в паролях.
- Разобрать папку с загрузками.



Многие слышали про расхламление, и наверняка периодически каждый избавляется от ставших ненужными вещей. Но в процессе этой уборки мы зачастую забываем про еще одну сферу нашей жизни, где мы подчас проводим даже больше времени, чем дома (особенно в будни): это наши гаджеты.

### Смартфон

- Галерея: удалить дубли и неудачные фото, ненужные скриншоты, архив присланных медиа из мессенджеров.
- Приложения: попрощаться с неиспользуемыми, обновить и почистить кэш у нужных, при необходимости объединить их в папки по функционалу и темам.
- Платные подписки и сервисы: проверить и отключить ненужные.
- Списки дел, покупок, книг и так далее: удалить неактуальные.
- Контакты, которые мигрируют из телефона в телефон, но которыми вы ни разу не пользовались: стереть.



## ДЕНЬ 3. РАСХЛАМЛЕНИЕ

- Расхламление не просто уборка. Его задача — избавиться от вещей, которыми вы не пользуетесь, а не просто протереть полки и аккуратно их сложить или убрать из виду.
- Нужно разбирать все вещи, а не только те, которые «под вопросом».
- Проще всего разбирать вещи по категориям, а не по комнатам. Например, в один день всю одежду, потом все книги, всю косметику и т. д.
- Разбираемся везде, а не только на видных местах. Иначе велик риск появления захламленных кладовок, кофров под кроватями, балконов и антресолей.



О расхламлении в последние годы написано много книг и сотен статей.

Конечно, его можно (и нужно!) адаптировать под себя. Но начать можно с общей схемы.

### Вариант сортировки вещей:

- То, чем вы пользуетесь (эти вещи аккуратно убираем на полки и в шкафы так, чтобы это было удобно доставать и убирать после использования).
- То, что требует ремонта (займитесь этим в ближайшее время!).
- Вещи, которые можно продать или отдать: книги, игрушки и т. д.
- Вещи на выброс.

Помогает в расхламлении и снижение визуального шума: хранить вещи на открытых полках в коробках, в папках одинакового цвета, одинаковых флаконах, банках и т. д.