

ОЛЬГА ШУРАВИНА

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«УПРОСТИ СЕБЕ
ЖИЗНЬ»

Ольга Николаевна Шуравина

Краткое содержание

«Упрости себе жизнь»

Серия «КнигиКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359942

Библиотека «Главная мысль»; 2017

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Упрости себе жизнь». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Люди часто говорят, что хотят достичь баланса между работой и личной жизнью. Автор книги «Упрости себе жизнь» считает, баланс – неверное слово. Неделя содержит 168 часов, то есть вы должны тратить 84 часа на личную жизнь, и 84 часа на работу. Если учесть время на сон, то на личную жизнь у вас просто не останется времени. Автор предлагает использовать другое понятие – симбиоз работы и личной жизни, то есть гармоничное сосуществование этих двух сфер. При симбиозе все стороны вашей жизни находятся в гармонии, не мешая, а дополняя друг друга. Но как добиться симбиоза? Для начала надо избавиться от хлама на работе и в личной жизни. Вы сразу заметите, как порядок в пространстве наведет порядок в вашей голове и на душе. Автор книги уверена, что каждому под силу добиться симбиоза всего

за неделю. Она разработала свою методику наведения порядка всего за неделю. В нашем обзоре мы расскажем об основных рекомендациях Эрин Доланд.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

Авторский обзор по
материалам книги
«Упрости себе жизнь.
Как навести порядок
на работе и дома»
Эрин Доланд

Автор краткого обзора: Ольга Шуравина

Как избавиться от хлама на работе и в личной жизни

Люди часто говорят, что хотят достичь баланса между работой и личной жизнью. Автор книги считает, баланс – неверное слово. Неделя содержит 168 часов, то есть вы должны тратить 84 часа на личную жизнь, и 84 часа на работу. Если учесть время на сон, то на личную жизнь у вас просто не останется времени. Автор предлагает использовать другое понятие – симбиоз работы и личной жизни, то есть гармоничное сосуществование этих двух сфер. При симбиозе все стороны вашей жизни находятся в гармонии, не мешая, а дополняя друг друга. Но как добиться симбиоза? Для начала

надо избавиться от хлама на работе и в личной жизни. Вы сразу заметите, как порядок в пространстве наведет порядок в вашей голове и на душе. Автор книги уверена, что каждому под силу добиться симбиоза всего на неделю.

Основы борьбы с хламом

Избавление от хлама не означает, что следует выбрасывать все подряд. Ваша задача – найти золотую середину между добровольным отказом от всего материального и крайним материализмом.

Заведите два списка вопросов. Избавляясь от хлама, вы обнаружите, что некоторые вещи можно отремонтировать или почистить, а некоторые – заменить. Нет ничего плохого в приобретении новых вещей. Однако прежде чем что-то выбросить или купить, ответьте на вопросы из *таблиц 1 и 2*. По ответам вы поймете, что сделать с вещью: оставить, отремонтировать или заменить.

Таблица 1

Вопросы об уже имеющихся в вашем доме вещах

Вопрос

Ваш ответ

1. Есть ли у меня другие вещи такого же назначения?

2. Если они дублируют друг друга, то какая из них в лучшем состоянии, или лучшего качества, или прослужит дольше?

3. Исправна ли эта вещь? Нуждается ли она в замене или ремонте?

4. Облегчает ли она мою жизнь, экономит время либо деньги или удовлетворяет какую-нибудь важную потребность?

5. Почему этот предмет находится в нашем доме и лучшее ли это место для него?

6. Если я хочу узнать, насколько данный предмет подходит для удовлетворения определенной потребности, нужно ли мне собирать дополнительную информацию?

7. Если это скоропортящийся продукт, то не закончился ли его срок годности?

8. Помогает ли мне та или иная вещь перейти на желанный уровень жизни?

Вопросы, которые нужно задать себе перед покупкой

Вопрос

Ваш ответ

1. Есть ли у меня уже подобная вещь такого же назначения?
2. Если она у меня есть, то готова ли я избавиться от старой и заменить ее новой?
3. Эта вещь облегчит мою жизнь, сэкономит время либо деньги или удовлетворит какую-нибудь важную потребность?
4. Где в моем доме будет храниться эта вещь?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.