

АЛЕКСАНДРА ЧОРАН

ОЧИЩЕНИЕ ОТ ХЛАМА



Физического
Ментального
Духовного



Александра Чоран

**Очищение от хлама. Физического.
Ментального. Духовного**

ИГ "Весь"

2019

УДК 159.9
ББК 88.6

Чоран А.

Очищение от хлама. Физического. Ментального. Духовного /
А. Чоран — ИГ "Весь", 2019

ISBN 978-5-9573-3464-4

Беспорядок в доме, нездоровые и тяготящие привязанности, негативные мысли, мешающие двигаться вперед, – очистим все! В своей книге Александра Чоран открывает секрет очищения от хлама любого из аспектов вашей жизни: физического, ментального и духовного. Уберите мусор из жилого и рабочего пространства, используя техники фэншуй. Очистите сознание от ментального хлама и восстановите равновесие с помощью упражнений, развивающих осознанность, и медитаций. Организуйте свой духовный мир и вспомните о глубинных желаниях, воспользовавшись советами профессионального экстрасенса Александры Чоран. Избавившись от хлама, вы высвободите радость, распрощаетесь с напряжением и отыщете свой путь к цельной и гармоничной жизни!

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3464-4

© Чоран А., 2019
© ИГ "Весь", 2019

Содержание

Введение	7
Глава 1	9
Что такое энергия	10
Хлам как миф и метафора	11
Разные виды хлама	12
Природа зверя	13
Привязанности	14
Освобождаемся от негатива	15
Относитесь к себе легко	16
Степени захламления	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Александра Чоран

Очищение от хлама. Физического. Ментального. Духовного

Упрощенная жизнь – освященная жизнь, намного более спокойная, гораздо менее беспорядочная. О, что за чудесные истины открываются, удаются задумки, которые прежде ждала неудача! О, как прекрасна может быть жизнь, прекрасно проста!

Миролюбивая Страница



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любви-

мой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рожают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

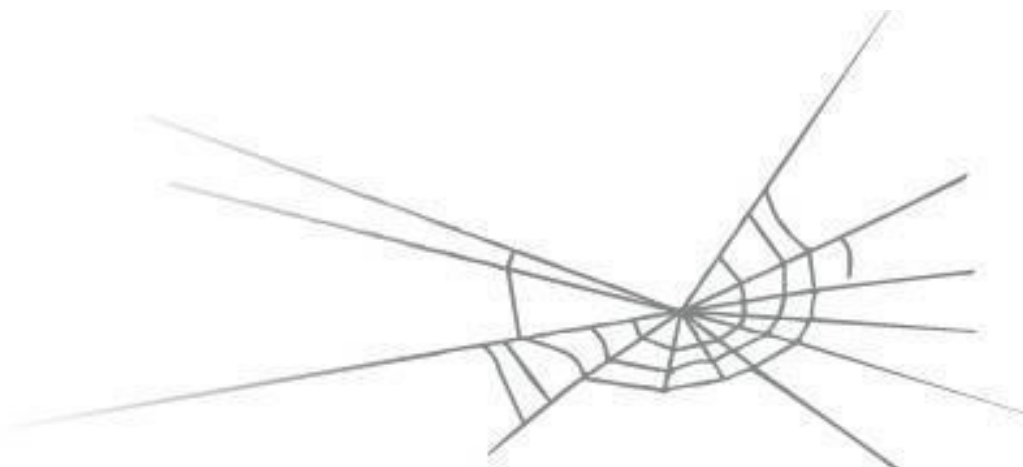
Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский



Alexandra Chauran
Clearing Clutter: Physical, Mental, and Spiritual

Перевод с английского *Евгении Жарковой*

Published by Llewellyn Publications Woodbury MN 55125 USA. www.llewellyn.com

Введение

Я выросла в доме, где царил бардак. Мой дед был коллекционером от природы и по характеру, и наш прекрасно обжитой дом был полон странных вещей, привезенных из путешествий. Они торчали с каждой полки и из каждого угла – своеобразное причудливое напоминание о дедушке. Картины матери и резные египетские божества взирали на нас со стен и каминной полки. В коридоре валялись пиратские дублоны. Папа собирал марки экзотических народностей и военные медали, которые всегда сопровождались фотографиями тех, кто их получил. В его глазах горел отблеск историй об этих героях. Но наше жилище вряд ли казалось мне обиталищем барахольщика. Я считала все, что у нас было, домом – накопленными ценностями семьи, любившей путешествия и связанные с ними истории о приключениях.

Однако пыльные вещи – не единственное, что загромождало нашу жизнь. Даже расписания были перегружены. Занятия в хоре, скауты, групповые пешие походы по выходным, домашняя работа и школьные конкурсы – все это оставляло мало времени на общение с друзьями и дела для души всем членам нашей семьи. Такой суетливый ритм жизни принимался и поддерживался. Хотя мы вовсе не были бедны, отец обращался с финансами так, словно он – альпинист в поисках новой встряски. Оплатить счета в последнюю минуту или потратить все до последнего цента – это было в порядке вещей. Нас внутренне приучали к тому, что права на ошибку не бывает. Да, не бывает, потому что все расписано, все благословения и обязанности учтены.

Позже мама назвала этот период своей жизни «годами, проведенными на рисе и соли». Она расплачивалась с долгами и ждала, когда выйдет на пенсию, разгрузит свое расписание и обставит квартиру минималистской мебелью из «Икеи». Мне по-прежнему трудно представить, что для нее это были трудные времена. Я помню их как полные тепла и поддержки дни детства. Хлам был фоновым шумом, который казался мне уютным и безопасным. Я даже не замечала того, что и тетя, и мать лучшей подруги, как барахольщики, заваливали вещами свои дома и жизни настолько, что результат был разрушителен.

Потом я повзрослела и стала жить с мужем: наши вещи смешались – как отражение и столкновение двух жизней, полных приключений. Однако меня как новобранную такая жизнь не удовлетворяла. Мы вместе сходили на прием к семейному психотерапевту, где нам указали на все трудности, с которыми может столкнуться пара, проходящая через кризис среднего возраста. Я вверила консультанту свои надежды, мечты и страхи о будущем: я хотела детей, была расстроена своей карьерой и физическим здоровьем, а наш дом разочаровывал нас обоих.

Именно тогда, в мягком свете ламп в кабинете психотерапевта, она сказала нам нечто, что стало откровением и одновременно поразило меня своей очевидностью: каждый человек не чувствует удовлетворения от своего жизненного опыта. Любая жизнь отклоняется от изначального «плана». Как бы близко я ни подобралась к своим целям, я не почувствую удовлетворения, пока не пойму, чего мне на самом деле не хватает. И если однажды я найду это, тогда теоретически мне не будут нужны никакие другие желания. Другими словами, иногда вы получаете то, что хотите, когда перестаете отчаянно в этом нуждаться.

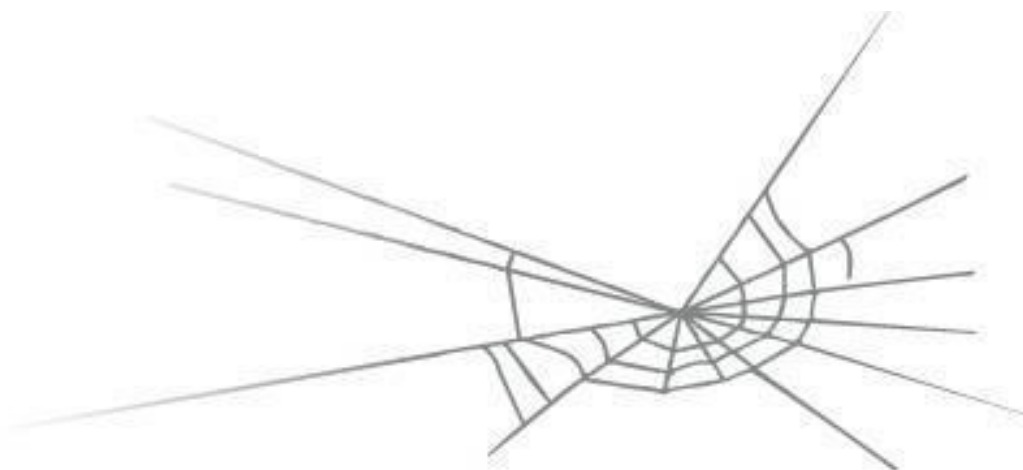
Хотела бы я сказать, что встала с кресла психотерапевта, утерла слезы и незамедлительно, в то же самое мгновение, выбросила из своей жизни весь хлам. Увы, мне потребовались годы, чтобы окончательно понять: духовность – та суть, которой недостает в моей жизни. Тогда же я начала упорно работать над очищением пространства в собственной жизни, что показалось бы мне странной идеей в детские годы. Это было нелегко, и, видя, как друзья и родственники сражаются с хламом, я горячо сочувствую их усилиям. Я не утверждаю, что только религия наполнит жизнь, – это может показаться вам слишком простым или слишком сложным. И все

же я считаю, что нужно отправиться на поиски того, что действительно имеет значение, чего на самом деле недостает в той жизни, которую вы пока загромождаете хламом.

Эта книга поможет вам немедленно определить, что загромождает вашу жизнь, начать работать с этим, открыть, что «хлам» означает для вас на более глубоком уровне. Сначала мы очистимся от физического и умственного мусора. Начнем с материальной формы хлама, если вы ощущаете, что им загромождено и переполнено ваше физическое пространство. Затем мы коснемся того, что захламляет ваш дух. В этой книге «духовность» имеет отношение к любому глубинному смыслу или цели в вашей жизни, куда могут входить и отношения с высшими силами. Связь со вселенной – нить, пронизывающая всю эту книгу. Мы найдем центр простоты в вашей жизни, куда вы сможете возвращаться, вместо того чтобы снова копить хлам. И наконец, я коснусь того, как помочь другим очиститься от хлама, ведь перед многими из вас стоит задача помочь любимому человеку, жизнь которого полна хлама, или тому, кто оставил вам множество ненужного после ухода из жизни.

Поскольку идеи в этой книге строятся одна на другой, я советую читать главы по порядку, даже если некоторые из описанных мною форм хлама не имеют к вам отношения. Если вы – человек, далекий от духовности, или ваша ментальная сфера не загромождена в данный момент, соответствующие методы очищения могут показаться вам попыткой спасти пылающий дом чашкой воды. Но идеи действительно подкрепляют друг друга, если тщательно применить их в должном порядке. Представьте себе три вида мусора – физический, ментальный и духовный – как стороны равностороннего треугольника. Нельзя выхватить из контекста книги только одну ее часть – все дело в равновесии между тремя элементами. Поэтому, возможно, стоит прочесть эту книгу с карандашом в руках или приготовить стикеры. Отмечайте советы, которые оказались для вас наиболее полезными, на которых вы хотите сосредоточиться и применить их на практике.

Вы готовы? На пути вас ждет много препятствий. Возможно, вам придется столкнуться и сразиться с внутренними демонами, прячущимися среди хлама. Если бы все, что описывается ниже, касалось лишь уборки в комнате, большинство из нас давным-давно справилось бы с этим. Нельзя сделать это, если процесс не изменит вашего ума, тела и духа.



Глава 1

Для начала определим, что такое хлам

В моей жизни то, чего я хочу, и то, в чем я нуждаюсь, – одно и то же. Все, что превышает потребность, – обуза для меня.

Миролюбивая Страница



В начале этой главы я не попрошу вас надеть хозяйственные перчатки или достать мешки для пожертвований. Вместо этого вы исследуете проблему со всех сторон, а это может потребовать внутренней работы.

Есть буддийская притча о монахе, который после долгой прогулки в лесу вернулся в свою скромную хижину, потому что начался дождь. Открыв дверь, он с ужасом увидел полный бардак, потому что ветер дул в открытые окна. Книги и записи разметало со стола по полу и кровати. Что хуже всего, важные бумаги по-прежнему кружились во влажном грозном воздухе, и он не сумел бы поймать их и собрать, чтобы снова привести в порядок. Мудрый монах, зная, что делать, не бросился к разлетевшимся листам, а сразу закрыл все окна и захлопнул дверь. Только тогда, когда ветер больше не разбрасывал драгоценные рукописи по всему дому, он смог тщательно убрать в своей крошечной хижине.

Конечно, эта история – метафора. Хижина символизирует собой ум. Когда монах закрывает окна и дверь, он на самом деле говорит тому, кто слушает историю: «Закрой глаза и посиди в медитации, чтобы успокоить ум и вернуть покой в мысли». В этой истории физический хлам жилища, ментальный хлам беспокойного ума и духовный хлам (жизнь, цель которой утеряна) едины. Я использую эту притчу, чтобы дать представление о подлинной природе хлама: это нарушение правильного потока энергии.

Что такое энергия

Используя термин «энергия» в этой книге, я не говорю о буквальном, научном определении этого слова, которое связано с электрическим, химическим, термальным или иным действием. Скорее, энергия в данном контексте – универсальная субстанция, с помощью которой проявляются наши мысли и цели. Эта метафорическая, духовная энергия в восточных религиях именуется словом «ци». Многие считают ее жизненной силой, текущей в каждом из нас и в нашем окружении. Я использую слово «энергия», потому что у него есть более знакомое определение: энергия – то, что нужно людям для выполнения работы. Это также близко к повседневному использованию слова: когда энергии слишком мало, вы не сможете выполнить большую часть работы, но слишком много энергии делает вас чересчур суетливым и беспокойным. Следовательно, энергия может воздействовать позитивно или негативно, и это зависит от ее течения. Пока думайте о негативном влиянии энергии как о ветре, дующем в хижине монаха и захламляющем его ум.

Хлам как миф и метафора

Вы, должно быть, уже заметили, что я считаю хлам более глубоким и важным аспектом нашей жизни: это не просто груда чистого, но еще не разложенного белья. Мне хочется, чтобы, читая эту книгу, вы помнили о хижине монаха и метафоре жизненной энергии, которая стопорится, натываясь на груду непрочитанных писем на журнальном столике или незаконченных проектов на рабочем столе. Хлам – это также постоянный шепот в уме, который напоминает вам о прошлых ошибках или заботах о будущем. Даже духовную жизнь можно замусорить не оправдавшимися ожиданиями о вашем месте во вселенной и отношениях с духом.

Отдельные мелкие объекты становятся больше, если считать хлам частью общей картины. К примеру, я заметила, что просто не переношу мусора на журнальном столике. Но не думайте, что мой дом сверкает чистотой: у меня есть маленькие дети и домашние животные. Те же самые вещи, которые успешно громоздятся на полке или забивают шкаф, приводят меня в бешенство, когда я вижу их разбросанными на журнальном столе. Он стал для меня не просто дешевым предметом мебели, спасенным на распродаже. Это сцена, на которой могут танцевать или дефилировать в новых нарядах мои дети. Это белое полотно моего драгоценного времени отдыха, которое всегда можно скрасить головоломкой или новым рукоделием. Это центр, вокруг которого вертится мой дом, отражение того, как члены семьи покидают его и в него возвращаются.

Когда ненужные вещи появляются на журнальном столике или в других местах, которые имеют для меня особое психологическое значение, это, как мы с мужем шутим, «царапает мою ауру». Это негативно влияет на мой энергетический уровень и настроение. Так физический мусор становится не просто вещами, которые буквально загромождают вашу жизнь. Он может стеснить вас и на других уровнях – ума, тела и духа.

Разные виды хлама

В 1953 году 45-летняя женщина по имени Милдред Райдер пришла к духовному пробуждению и поняла, что в мире слишком много хлама на уровне тела, ума и духа. Она считала, что знает путь к внутреннему покою и люди могут использовать его, чтобы ослабить привязанность к вещам, отношениям и даже мыслям. Она раздала все свои вещи, за исключением простого синего одеяния и хорошей пары обуви. Она торжественно дала обет самой себе: «Я не приму большего, чем мне нужно, пока другим в этом мире не хватает того, в чем они нуждаются». Она оставила дом и провела следующие двадцать восемь лет жизни, пройдя более 40 000 км по Соединенным Штатам и пытаясь донести миру свое послание о мире и ясности цели. Она отказалась даже от прежнего имени и решила называть себя Миротлюбивой Странницей.

Эта удивительная женщина изменила свою жизнь, дав обет странничества, хотя я, конечно, не сторонник этого. Однако поделюсь с вами некоторыми из ее учений, а также учениями других людей в этой книге, поскольку Странница верила в простоту. Она верила, как и я, что хлам отягощает дух. Он может воздействовать на вашу жизнь и жизни всех тех, кто находится в вашей сфере влияния.

Случалось ли вам быть настолько напряженными и озабоченными, что вы совершенно не могли успокоиться и приступить даже к самым простым домашним делам вроде мытья посуды или стирки? Если случалось, вы уже понимаете, что умственный хлам напрямую воздействует на хлам физический. На самом деле, я бы пошла еще дальше: если вы не способны разгрузить ум, вы не сможете очистить от хлама свой дом – эти два типа проблем, связанных с течением энергии, соединяются и создают еще большие проблемы.

Есть и третий, самый неуловимый тип хлама – захламление духа. В этой книге слово «духовность» относится к более глубокому смыслу или цели вашей жизни, какими бы они ни были. Это может включать и отношения с высшими силами. Мы дойдем до сути вопроса, обратившись к сфере духа с точки зрения духовного замешательства. Духовное замешательство имеет отношение к хламу: мы настолько заняты другими вещами, что теряем связь с духом или наполняем себя тем, что говорят нам другие, не веря в то, что сами чувствуем и думаем, что чтим на духовном уровне. Разные люди рождаются с разным духовным голодом. Некоторые с малолетства полны духовности, а другие развивают интерес к этому позже. Многие сталкиваются с серьезными проблемами с хламом в среднем возрасте или позднее, что, по-видимому, соответствует их духовным нуждам, сознательно или неосознанно. Как частенько говаривал один из моих духовных учителей, «совпадений не бывает».

Хлам появляется в нашем уме, доме и других пространствах, потому что мы пытаемся заполнить им пустоту, возникшую из-за недостатка духовного довольства. Но истина в том, что ничто иное не может заткнуть эту дыру. Никакие бережно хранимые коллекции, статусные вещи, книги или академические степени не смогут этого сделать – как и семья и финансовый успех. Как ни парадоксально, духовно просветленный человек довольствуется тем, что ничем не владеет. Я не собираюсь убеждать вас в том, что нужно обрить голову и отказаться от всех вещей. И все же я хочу склонить вас к поиску равновесия и работе с хламом в теле, уме и духе. Это, скорее всего, вытолкнет вас из зоны комфорта, особенно если вы никогда не считали себя человеком, стремящимся к духовности.

Сомнение – хорошая вещь. Она либо вернет вас к началу и укрепит ваш нынешний образ мысли, как никогда, либо поможет вам найти нечто лучшее.

Природа зверя

Однажды у меня с мужем был глупый разговор. Я только что родила второго ребенка и не могла делать столько дел по дому, сколько обычно. К счастью, мне помогал муж, поддерживала лучшая подруга. Пока я нянчила младенца, а подруга занималась старшим ребенком, я попросила мужа подмести пол, потому что он казался довольно грязным. Муж посмотрел на меня, как на сумасшедшую. «Но я же подметал его вчера, – сказал он. – Если подмету сейчас, он снова станет грязным!» Я не могла не рассмеяться. Он изрек глубокую истину: избавлению от хлама нет конца.

Очищение от хлама – постоянная задача, образ жизни, а не единовременное вмешательство, которое решает проблему. Даже люди, чьей свободе от хлама можно позавидовать, стали столь успешны, потому что научились справляться с потоком хлама и изгонять его из своей жизни. Можно нанять прислугу для уборки дома, но что делать с мозгом или сердцем? Примите мысль о том, что жизнь – это путешествие, а не пункт назначения. Реальность в том, что вы не сможете навсегда расслабиться в очищенном пространстве, равно как и не сможете обойтись без материальных обязательств, заработка и трат денег. Вместо этого попробуйте научиться танцевать в том пространстве, что у вас есть, и обретите радость в процессе очищения места для будущего счастья.

Привязанности

Поначалу я немного настороженно относилась к тем духовным людям, которые работали над ослаблением привязанностей. Я люблю тех, с кем свела меня жизнь, люблю вещи. Мне казалось, что нет никакой духовности в том, чтобы выбрасывать из жизни в высшей мере полезных людей или вещи. Однако, как оказалось, я неверно понимала природу привязанности. Можно по-прежнему наслаждаться отношениями с другими и владеть множеством вещей, но не формировать ненужных привязанностей.

Слово «привязанность» может создавать проблемы, потому что оно связано с совершенно естественным психологическим желанием привязываться к людям, появляющимся в нашей жизни. В психологической науке здоровая привязанность к тем, кто заботится о тебе в детстве, – самое важное, что ребенок получает в жизни. В психологии привязанность – то, что первым создает ощущение доверия и веры в мир. Без здоровой привязанности в младенчестве человек будет лишен способности создавать здоровые отношения. Однако в духовном контексте ненужные привязанности – нездоровая вещь.

Нездоровая привязанность в отношениях приводит к чувству собственности. Когда один человек слишком привязан к другому, он склонен занимать руководящую позицию в отношениях. Другой человек начинает ощущать, что его стесняют, душат. Слишком тесная привязанность может даже отпугнуть другого человека. И, напротив, освобождение от чувства собственности и цепляния в пользу веры и доверия может помочь отношениям. Без лишней привязанности оба человека ощущают свободу следовать своим увлечениям и целям, и контролирующий партнер не сковывает их. В идеале оба человека могут следовать независимым целям и свободно сверяться друг с другом по необходимости. Кстати, это отражает и здоровую форму психологической привязанности: ребенок отдаляется от родителя, самостоятельно исследуя жизнь, но время от времени сверяется с ним.

Привязанность к вещам не является жизненно важной для человеческой психологии и может стать проблемой и для ума, и для духа. Это не означает, что нужно раздать всё и стать аскетом. Не сосредоточиваясь на том, как вам дороги вещи, подумайте о том, как эти вещи мешают свободному потоку вашей жизненной энергии. Если вещи, присутствующие в вашей жизни, полезны и часто используются, например в хобби, все в порядке. Но если вещи мешают вашим планам, приковывают вас к работе или вашему нынешнему жилищу, вероятно, дело в слишком сильной привязанности.

Освобождаемся от негатива

Можно избавиться от старых, негативных мыслей, ловя себя «на месте преступления» и заменяя их новыми, позитивными сценариями. Используя навыки медитации и молитвы, мантры (они детально описываются в третьей главе), можно перевести эту деятельность на новый уровень. Не дожидаясь, пока случится что-то плохое, вы можете обезопасить себя от него. Визуализируйте то, что вы хотите получить от жизни, и держитесь за это видение. Теперь у вас есть навыки избавления от привязанностей, когда они становятся ненужными. Если хотите, представляйте, как вы избегаете негатива, словно вы – Тарзан, прыгающий на лианах по джунглям. Держитесь за свои цели, пока они служат вам. Когда готовы идти вперед, отпустите их и двигайтесь, не позволяя себе медлить или возвращаться к прошлому.

Относитесь к себе легко

Поскольку очищение от хлама – непрерывный процесс, нужно давать себе небольшие поблажки, особенно если вы запустили положение дел. Что до меня, то если я уберу дом сверху донизу, я вряд ли захочу на следующий день даже подойти к шкафу или чистящим средствам. Нужно разделять работу на разумные отрезки, чтобы сохранить мотивацию и настрой. Образно говоря, это верно и по отношению к менее осязаемым формам хлама, с которыми вы работаете, изменяя свою интеллектуальную и духовную жизнь. Подлинная смена образа жизни не должна походить на шоковую терапию. На самом деле лучше этого избегать.

Если вы действительно считаете, что вам нужна встряска, прежде всего оцените свои ресурсы. Ресурсы для борьбы могут быть физическими (к примеру, хорошее здоровье, помощь друзей и семьи, финансовая поддержка). Они могут быть также умственными и духовными (к примеру, чувство непреклонности перед лицом испытаний и вера в положительный исход). Если в вашем распоряжении достаточно ресурсов для того, чтобы справиться с ситуацией, не бойтесь предпринимать большие изменения в жизни. Если ресурсы ограничены, стоит обойтись маленькими шагами.

СОВЕТ ПО РАСХЛАМЛЕНИЮ

Запечатлейте на фотографиях свое путешествие к очищению от хлама. Как и обретение хорошей формы после потери веса, очищение от хлама – это и изменение образа жизни, и долгосрочная цель.

Привычки не изменятся за один день. Фиксация процесса поможет вам постепенно увидеть прогресс, даже если время от времени вы будете оступаться.

Степени захламления

Есть разные степени захламления жизни, требующие разных подходов. Я приведу несколько примеров из сфер, связанных с разумом, телом и духом, чтобы вы получили представление о том, на что похожи соответствующие проблемы с хламом. Помните, что вам может понадобиться помощь близкого человека, которому вы доверяете, чтобы оценить собственный уровень захламления. Это как рыба, которая не замечает воду: трудно заметить то, что тебя окружает. И, напротив, ваше собственное чувство ответственности может привести к тому, что вы начнете несправедливо сравнивать себя с другими, сильно переоценивая уровень захламленности. Уверена, вам доводилось слышать от хозяйки: «О, простите за беспорядок!» – и удивляться: «О чем она говорит, ведь ее дом по сравнению с моим идеален!» Помните: как бы плохо ни обстояло у вас дело с хламом, у кого-то все еще хуже. Кроме того, очищение от хлама – непрерывный процесс. Те, кто достиг потрясающих успехов в очищении жизни от хлама, продолжают работать над этим, как и вы сами.

Физический хлам

Физический хлам – это и хлам в доме, и неряшливый офис или рабочий стол, и машина, полная мусора и грязи, и сад, заросший сорняками. Физический хлам также включает «телесный мусор», если базовые потребности тела в питании, упражнениях и сне отрицаются до такой степени, что человек страдает от избытка (недостатка) веса или истощения.

Шаги, которые нужно предпринять при низком уровне захламления

Если хлама не так много, ваше физическое пространство постоянно избавляется от проблем по мере их появления. К примеру, ваш дом может быть в целом свободен от хлама, но грязных мест, или «горячих точек», становится больше, когда накапливаются счета или приходят гости. Низкий уровень метафорического хлама в теле ощущается как по большому счету здоровый образ жизни с редкими послаблениями в диете или упражнениях, которые требуют серьезного сосредоточения на краткое время, но не сказываются на самооценке. На этом уровне захламления вас еще не пугает прием гостей в своем доме, вы можете быстро найти нужные вещи в офисе.

Средняя захламленность

Средняя захламленность обычно сопровождается временными трудностями, которые нарушают способность справляться с хламом, к примеру, переезд в новый дом, рождение ребенка или травму. На этом уровне главными эмоциями становятся неловкость и стыд, когда люди приходят и видят, что нормальное существование вашего дома, по-видимому, нарушено или вообще прервано. В кухонной раковине громоздятся тарелки, битва с грязным бельем проиграна. Полы пугающе быстро собирают грязь. При средней захламленности вы постоянно чувствуете, что не следуете своим целям, и это усугубляет проблемы с мотивацией. На среднем уровне захламляет тело тот, кто сражается с беспорядочным питанием или сдался на милость сидячего образа жизни. Возможно, на этом этапе стоит обследоваться на предмет депрессии, если проблема не обусловлена определенной ситуацией.

Крайняя степень захламления

Крайняя степень захламления может быть результатом хронического заболевания, приступов депрессии, серьезных социальных или культурных трудностей, которые полностью выбивают вас из колеи и лишают представления о себе. На этом уровне близкие пытаются

предложить вам помощь в борьбе с хламом, им зачастую неуютно появляться в вашем доме, особенно если у них маленькие дети или трудности с перемещением. Крайняя степень физического захламления приводит к такому отчаянию, что с этой проблемой нельзя бороться повседневными способами, иначе мусор лишь собирается и перекладывается с места на место и со временем его не становится меньше. Крайнее бессилие тела проявляется в том, что человек игнорирует предписания врача или страдает от множества проблем со здоровьем, не работая с ними должным образом. Может появиться жестокая бессонница, хроническая усталость или все одновременно. Вполне возможно, на этой стадии усугубятся и нарушения пищевого поведения.

Ментальный хлам

Ментальный хлам включает все те вещи, которые заполняют ваш ум, приводя к стрессу, негативному диалогу с собой, постоянному обдумыванию проблем, беспокойству, гневу и печали, помимо всего прочего. Ментальный хлам может также проявляться в загруженном расписании, где нет времени на заботу о себе. Ментальный хлам тесно связан с физическим и духовным хламом, поскольку именно в нем часто коренятся проблемы, которые усугубляют и то, и другое. Здесь я должна оговориться, что существование ментального хлама не означает отсутствие психического заболевания. Они могут идти рука об руку. Если у вас серьезное психическое расстройство, а это случается часто, никакое умственное расхламление не излечит его. И все же ментальный хлам вызывает стресс, а стресс может запускать или усиливать некоторые психические расстройства. У меня самой есть психические нарушения, и разные формы хлама напрямую влияют на то, насколько хорошо я справляюсь с этим. К примеру, если мой дом физически захлавлен и грязен, физическое тело нагружено недостатком сна, а ментальный хлам выражается в загруженном расписании и низкой самооценке, я совершенно не способна справиться с симптомами, которые в другой ситуации легко поддаются контролю.

Беспокойтесь, что у вас есть психическое заболевание, которое увеличивает захлавленность? Это может стать проблемой, особенно если хлам или его ментальные последствия наносят вред вашим отношениям, влияют на работоспособность или заботу о себе, заставляют вас закрыться в собственном доме. Обычно первый шаг к укреплению психического здоровья – обращение к психотерапевту. Он может помочь вам увидеть корень зла и сделать правильный выбор относительно психического здоровья. Терапевт также обладает широким доступом к ресурсам, скажем, он может направить вас к местным врачам и профессиональным организаторам пространства, которые вам помогут.

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.