

The background of the entire image is a blurred photograph of a white brick wall. In the bottom left corner, there is a white ceramic cup filled with coffee, sitting on a round, light brown cork coaster. The text is overlaid on a white rectangular area in the center-right of the image.

Елена Бюргер

Через хлам – к себе

история домохозяйки

Елена Бюргер
Через хлам – к себе.
история домохозяйки

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36305069
ISBN 9785449324429

Аннотация

Удивительно, сколько может рассказать о нас хлам. Наводя порядок в своих вещах, я смогла разобраться в себе и понять, какая я настоящая. Обрести себя – это прекрасный подарок, именно поэтому я захотела поделиться своей историей. Искренне надеюсь, что, вдохновленные моим опытом, вы тоже захотите провести расхламление и узнать себя лучше.

Содержание

ГЛАВА 1. РАСХЛАМЛЕНИЕ

5

Конец ознакомительного фрагмента.

14

Через хлам – к себе история домохозяйки

Елена Бюргер

© Елена Бюргер, 2019

ISBN 978-5-4493-2442-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГЛАВА 1. РАСХЛАМЛЕНИЕ

Всё началось после свадьбы, а если точнее – как только я получила паспорт с новой фамилией. Не зря говорят, что, когда женщина берет фамилию мужа, она меняет свою судьбу. Мы начали свою семейную жизнь в съёмной квартире, где и без меня хватало хлама, но я привезла с собой целый грузовик, полный вещей, без которых не представляла своё существование. Обилие вещей затрудняло уборку, и очень скоро я поняла, что не успеваю справляться со всеми домашними делами. Наткнувшись однажды на ролик о минимализме, я поняла – это то, что мне нужно! Ведь с минимумом вещей я могла бы тратить минимум времени на уборку. Тогда я и начала процесс расхламления. Я еще не знала, что мой чисто прагматический интерес к минимализму принесет столько удивительных плодов! Расхламление сразу пришлось мне по вкусу. Избавление от вещей приносило радость и легкость, а освободившееся пространство было намного легче поддерживать в чистоте. Каждое утро я просыпалась с радостью, ведь снова можно было расчищать пространство! Я провожала мужа на работу, садилась с чашкой кофе за ежедневник и записывала свои мысли по поводу расхламления. Привычка вести дневник и анализировать свои чувства помогла мне глубже понять этот процесс освобождения от ненужных вещей.

Общее состояние квартиры тоже «подгоняло» меня в расхламлении. Риелторы называют такие квартиры «а-ля бабушка». Конечно, до моего представления об эстетике было далеко, но сделать квартиру чистой и уютной я вполне могла. Параллельно с расхламлением своих вещей, я занималась самой квартирой – тёрла, мыла, отчищала. Бывшим жильцам явно было не до уборки. Состояние квартиры «давило» на меня эмоционально, но со временем мне удалось её немного облагородить и даже превратить в уютное гнездышко для молодой пары.

Разбирая свои вещи, я решила для себя, что *хлам – это те вещи, которыми я не пользуюсь*. Даже если они в отличном состоянии, лучше от них избавиться, потому что я трачу на них свою энергию. Неиспользуемые вещи также требуют внимания – они занимают физическое место дома, они стареют, на них оседает пыль, их нужно двигать, чтобы протереть. Мало того, что они не выполняют своей прямой функции – служения – они еще и забирают у меня силы на заботу о них. Время, которое я «убила» на эти вещи, мне никто не вернет, оно ушло. Осмыслив эти вещи, я стала безжалостным «размусоривателем».

Мне кажется, расхламление – очень личный процесс, и советы тут неуместны, поэтому я бы хотела просто поделиться своей историей расхламления, и, возможно, мой опыт вдох-

НОВИТ ВАС.

Когда я начала расхламление, я смутно представляла конечный результат своих трудов, мне просто хотелось легкости, чистоты и простора вокруг, элегантности в своем стиле. Я мечтала о белых стенах и о чувстве всеобъемлющего порядка, который и снаружи и изнутри. «Хлам тянет вниз» – сказала мне подруга, с которой я поделилась своим опытом расхламления. Её слова поразительно точно описывали моё состояние – я запуталась в хламе, окружила себя «не своими» вещами, проростила внутри «не свои» убеждения... Я не могла двигаться вперед. Мои цели и мечты не могли пробиться сквозь эту трясику хлама, которая засасывала. Это был период жизни, когда я отложила цели на жизнь и решила сначала навести порядок в своих вещах и мыслях.

Расхламление шло волнообразно – иногда активно, а порой наступало затишье. С каждым подходом я узнавала новые грани себя. С того первого импульса, побудившего меня к расхламлению, прошло три года. За это время я смогла восстановить истинную личность внутри себя. Разбирая свои вещи, одну за другой, я будто рисовала собственный портрет, удивляясь незнакомым чертам.

Одежда

Потребовалось немало времени, чтобы разобраться в том, что мне идет, а что нет. Постепенно я пришла к некоторым выводам, которые полностью изменили мой подход к выбору одежды. Теперь я точно знаю, стоит ли покупать ту или иную вещь.

Оказалось, что в одежде мне идут спокойные нейтральные цвета, однотонная одежда или неброский принт. В ярком я как будто растворяюсь, мои черты лица становятся незаметны на фоне такой одежды. Однажды утром я поняла это, увидев себя в зеркале без макияжа в ярком домашнем платье. Яркая расцветка платья полностью «съела» меня, а я бы хотела, чтобы одежда не перетягивала на себя внимание, а лишь подчеркивала мои черты лица и фигуру. Я могу носить яркое только с очень тяжелым макияжем, тогда это выглядит лаконично, но в обычной жизни я предпочитаю натуральный макияж. Периодически меня то ли с удивлением, то ли с состраданием спрашивают «Разве у тебя нет яркого платья?!», как будто я обязана хранить такое платье, «чтобы было». Теперь я уверенно отвечаю, что ношу только то, что мне идет. Я прекрасно помню, как долго разгребала свои завалы одежды, и сколько там было неудобной одежды из разряда «такое у каждой девушки должно быть». Уверенность в таком вопросе, как выбор одежды помогает быть уверенной и в других аспектах жизни.

Все мои яркие шарфики и платки тоже отправились искать новых владельцев. Годами я была убеждена, что яркий шарфик будет отлично контрастировать с моим серым пальто или черной кожаной курткой. Однако на практике это оказалось не так – яркий шарфик тоже перетягивал внимание на себя, и мне не нравилось, как бледно я выглядела на его фоне. Получалось, что шарфик меня выгуливает, а не я его. Вроде это и простая мысль, но я смогла её полностью понять именно во время процесса расхламления.

Анализируя расхламленные вещи, я пришла к выводу, что моя одежда должна быть свободного кроя, либо это контраст – свободный верх, обтягивающий низ или наоборот. Часто я слышу «У тебя же хорошая фигура, почему ты не наденешь обтягивающее платье?!». Поначалу мне было сложно отвечать на такие вопросы, так как они возвращали меня в прошлое, где я пыталась поместить себя в какие-то рамки и соответствовать ожиданиям окружающих. Первым импульсом всегда было извиниться за свой выбор одежды или как-то оправдаться, но с практикой я смогла научиться самостоятельно возвращать себя в реальность, где я осознанно одеваюсь в своем стиле. Теперь я не теряюсь с ответом, потому что знаю себя и помню, что в таких платьях мне некомфортно, и, к тому же, я не люблю так откровенно показывать каждый изгиб своего тела.

В плане материала одежды я стараюсь по возможности отойти от синтетических тканей, хотя иногда допускаю небольшой процент синтетики в составе. Дело в том, что в такой одежде у меня раздражается кожа. Иногда синтетические вещи очень красиво смотрятся и просты в уходе, даже не требуют глажки, но больше я не позволяю себе издеваться над своей кожей, игнорируя ее реакцию на материал. Самые приятные к телу для меня – хлопок и вискоза. Конечно, они требуют больше ухода в плане глажки, но ради своего комфорта я готова потратить время на уход за ними.

Домашняя одежда

Со временем я отказалась от перевода старой одежды в разряд домашней. Одежду для дома я теперь подбираю, возможно, даже более скрупулёзно, чем одежду на выход, потому что много времени провожу дома. Мне нравится разделять домашнюю одежду по функциям – пижама для сна, халат, чтобы надеть после душа, одежда, в которой комфортно убирать и готовить, одежда, которая настраивает на рабочий лад. Эти разделения позволяют мне быть более продуктивной дома. Раньше я не вдавалась в такие «мелочи» и ходила дома «в чем попало». Было и неудобно и некрасиво, но я говорила себе, что «это не самое важное в жизни». Порой, словив своей отражение в зеркале, я ощущала, как испортилось настроение. В этой неряшливости было какое-то

неуважение к себе. Когда я все-таки решила инвестировать в домашнюю одежду и специально подобрала её в магазине белья, я сразу почувствовала себя по-другому, находясь дома. Я поняла, что мне важно прилично одеваться дома, и это вошло в привычку. Я стала чувствовать себя собранной, когда работала за компьютером, когда убирала и готовила. Мне было приятно ощущать себя красивой, когда я отдыхала, лёжа с книжкой на диване. Стало уютнее ложиться спать в красивой пижаме или ночной сорочке. Я стала ощущать, что забочусь о себе и уважаю своих домочадцев. Это было важным изменением в моей жизни – я уже чуть больше полюбила себя.

Вещи из прошлого

После долгих размышлений я решила не хранить одежду, связанную с прошлым. У меня была одежда, которая буквально впитала мои эмоции и ассоциации с произошедшими событиями. К примеру, это была красивая блузка, о которой я давно мечтала, но я купила ее в тот день, когда произошло неприятное событие. Привязку того инцидента с блузкой я не могла разъединить. Смотря на нее, я автоматически вспоминала то печальное событие. Носить ее было невозможно, хранить тоже. Я с облегчением рассталась с ней. Похожая история у меня была с одной сумкой. В магазине она так мне понравилась – большая и ярко-оранжевая. Она бы-

ла довольно дорогая, и я даже взяла деньги в долг, чтобы купить ее. Мне как раз нужна была очень вместительная сумка для учебников, формы для танцев и уймы мелочей, без которых я не могла выйти из дома. Однажды, возвращаясь домой с этой тяжелой сумкой, я вдруг поняла, что сама себе усложняю судьбу, ведь можно не таскать с собой столько вещей – и жизнь станет легче. И тогда у меня возникла мысль о том, что с маленькая сумочкой живется легче. С тех пор я не ношу с собой большие сумки. Я отложила ту огромную сумку и не могла даже смотреть на нее. «Отношения» с ней сразу не заладились, ведь я изначально даже не могла её себе позволить. В этом я видела символичность – это была слишком тяжелая ноша, которую я хотела несвоевременно взвалить на себя. Однако здесь история о минимальном наборе сумок еще не начинается. После решения жить легкой жизнью с маленькой сумкой я довольно быстро обзавелась двадцатью миниатюрными сумочками всех цветов и фасонов. Мне казалось, что «у настоящей девушки к каждому наряду должна быть подходящая сумка», поэтому я постоянно покупала «недостающие» сумки. Мне нравилось выставлять их у себя в комнате и в восхищении смотреть на них. Однако обладание таким количеством сумок вызывало во мне внутреннюю необъяснимую панику, от которой я не могла избавиться. Мне как будто нельзя было остановиться – ведь где-то есть ещё одна подходящая мне сумка, и нужно её обязательно отыскать и купить! Через пару лет я устала от этой

гонки за подходящей сумкой и обзавелась всего одной сумочкой. Я долго думала и решила, что самый лучший вариант для меня – это элегантная маленькая чёрная сумка. Она подходит к любому наряду и для любого события. Чуть позже я купила ещё одну маленькую черную сумку, чтобы она сочеталась с более спортивными образами. Это оказалось очень удобно. Мне нравится, что эти сумочки дополняют любой мой наряд. Сколько места освободилось у меня дома и самое важное – у меня в голове! Теперь я могу не переживать о сумках, и это так заметно упрощает мне жизнь! Взяла одну из двух – и вперед! Для продуктов я использую тканевые сумочки. Если мне нужно куда-то поехать и взять с собой бутылку воды, книгу или что-то в этом роде, я беру дополнительную тканевую сумочку. Для организации вещей внутри такой тканевой сумки у меня есть косметички, которые я храню для путешествий. На данный период жизни это самый оптимальный вариант для меня.

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.