



Лора Шмидт

# 30 МИНУТ до окончания хаоса

или как не утонуть в океане уборки

12+

# **Лора Шмидт**

## **30 минут до окончания хаоса, или Как не утонуть в океане уборки**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48509036](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48509036)  
SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

Если вы также цените чистоту, как автор, но не любите убираться, то эта книга -тренинг для вас. В ней собраны советы и рекомендации о том, с чего нужно начинать уборку и как не стать домработницей в своём же доме. В книге нет волшебной кнопки для ленивых, а опытным домохозяйкам она может вообще оказаться бесполезной. Но если вы не знаете, с чего начать обуздывать хаос, то эта книга то, что надо. Вы научитесь быстро и эффективно убирать квартиру, делегировать обязанности и поддерживать порядок в течение долгих лет, ведя активный образ жизни. Помогут вам в этом схемы и чек-листы.

# Содержание

Введение	4
Часть 1. Тренинг – 11 шагов к порядку.	6
Зачем оно вам надо?	7
Ресурсы или как не слиться	9
Перфекционизм	11
Место силы	13
Глава 2. Прокладываем маршрут	15
Одеваться или нет?	16
Организация пространства	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Введение

Ненавидите ли вы уборку так, как ненавижу её я? Если да, то мы с вами спутники и плывём в одной лодке.

А ещё я люблю, когда убрано, когда вокруг чисто и всё на своих местах. Только представьте себе: ровно застеленная постель, чистые поверхности, на которых красуется ваза и аккуратно сложенные гаджеты, свежий воздух... Но при этом только от одного слова **УБОРКА**, мне хочется поглубже зарыться в одеялко, взять чашечку чая и съесть целый торт!

Конечно, сейчас мне не нужно объяснять себе необходимость уборки. Все происходит гармонично.

Есть дни, когда мы всей семьёй уходим на длительные прогулки за город или уезжаем на несколько дней из города вообще. Кто придерживается похожего образа жизни, тот поймет: бардак из того, что не взяли, гора сумок после возвращения – все это раньше вызывало во мне жуткую панику. Но сейчас я знаю, что в силах с этим справиться. И, как правило, на следующий день уже нет и следов того, что мы отсутствовали дома.

При этом я сразу могу включиться в свою работу, дети приступают к учебе (они на семейном обучении), а муж спокойно приходит домой после работы в чистый уютный дом, где нас ждёт свежий ужин.

И моё недомогание – это теперь тоже не конец света. Ни-

чего существенно не меняется в эти дни. Да, конечно, если ребёнок ещё маленький (до 4-5 лет), то изменения будут, но это уже не тот всепоглощающий хаос, в котором не хватает только всадников Апокалипсиса.

Если хотите изменить свою жизнь, вписать уборку в привычный ритм, то пройдя этот тренинг, уже через две недели вы ощутите результат. Это не простая формула: «Ок, крошка, забей на всё! Ну, её, нафиг, эту уборку!» Пробовала, не работает, даже когда нанимаешь домработницу.

Но это и не кнопка для ленивых. И если вы прочитали уже много книг по уборке, но в вашем доме до сих пор такой хаос, что снова покупаете и покупаете книги, в надежде найти волшебную кнопку, которая будет работать за вас, наводя порядок, словно по мановению палочки, то лучше не покупайте книгу.

Итак, сначала мы разберёмся с вашими потребностями, а потом перейдём к принципам покорения океана хаоса, а затем решим, какой тип уборки подходит именно вам, исходя из ваших условий.

Итак, как я рекомендую проходить тренинг: вы читаете раздел, выполняете задание к нему и только потом идёте дальше. Конечно, можно сначала прочитать всю книгу, и потом вернуться к началу. Но если вы не будете выполнять задания вообще, то эффективность техники будет низкой.

Мы хотим порядка. Правда? Тогда поехали!

# **Часть 1. Тренинг – 11 шагов к порядку.**

## **Глава 1. На берегу**

Прежде чем мы начнём покорять океан хаоса, нужно подготовить лодку и проложить маршрут, по которому мы будем двигаться.

Так... стоп! А где капитан?! Именно от него зависит то, куда поплывёт судно, и поплывёт ли вообще. Запомните: вы самый главный человек на этом судне по покорению хаоса. И пока вы этого не поймёте, не возьмёте ответственность за свою жизнь, своё состояние и порядок в доме на себя, то уборка так никогда и не начнётся.

Итак, давайте убедимся, что корабль – крепок, а капитан – адекватен и полон сил.

# Зачем оно вам надо?

Да-да. Для начала я хочу, чтобы вы выяснили: а зачем именно вы убираетесь? Какая потребность двигает вами? О чём говорит ваш внутренний голос?

Теперь осталось ответы на эти вопросы правильно сформулировать. И тогда эти установки дадут вам внутренний ресурс и движение. Здесь правило только одно: исходите из того, что вы желаете, а не из того, чего не желаете. Например:

Не правильно:

Я не хочу слыть свиньёй.

Я не хочу, чтобы вокруг был бардак.

Правильно:

Я хочу, чтобы вокруг был порядок.

Я хочу, чтобы все знали, какая я хорошая хозяйка.

Часто именно нежелание чего-то тормозит нас. Когда я это поняла и изменила свой фокус внимания, то внутреннее сопротивление значительно уменьшилось и теперь я просто беру и делаю.

Если сразу не получается ответить, то воспользуйтесь техникой «Колесо баланса» (вся техника в главе «Чек-листы»). Проанализируйте, на каком месте у вас находится семья, дом и уют?

Например, когда я составила колесо баланса, то поняла, что хоть семья и является главной для меня, но именно дом и уют – проседают. Моё колесо – всё кривое и косое, просто не могло ехать! И когда я поставила себе задачи и проработала этот пункт, то идти по жизни стало значительно легче.

### **Задание.**

Напишите ниже свой ответ на вопрос: «а зачем вам уборка?» Возможно, причина у вас будет не одна, но это отличный маяк, к которому можно двигаться.



# Ресурсы или как не слиться

Все слышали о правиле в самолетах для родителей: сначала кислородную маску надевает мама на себя, а уж потом на ребенка. Но почему-то когда дело касается обычной жизни, никто его серьезно не воспринимает. Но именно от состояния главного ответственного за уборку лица зависит порядок в доме.

Поэтому, если вы очень устали, вымотаны, то прежде рекомендую восстановить свои силы. В конце концов, вы же жили до этого в бардаке? Вот и подождёт он ещё немного.

Поймите, что вы единственная у себя самой. Ваш внутренний ребёнок тоже нуждается в заботе, ему необходимо уединение от всей этой суеты, его нужно радовать. И если «закончитесь» вы, то закончится в доме всё: и порядок, и гармония, и еда – вас никто не заменит!

Поэтому пока в вашем расписании дня не будет пункта «Время на себя», можете забыть об уборке. При этом не обязательно уединение должно длиться целый день, это может быть сначала и 30 минут, пока ребёнок очень мал.

Что же спасает именно меня, когда мне нужен ресурс:

1. творчество: я рисую детские иллюстрации, а для этого окончила онлайн курсы;
2. прогулка на берегу моря или в парке, посидеть на лавочке с кофе, скетчбуком или блокнотом для записей;

3. ванна и неспешный уход за собой;

4. бег и йога – для себя я выбрала именно эти занятия.

Они позволяют отключить мысли и побыть в состоянии «чистого листа».

Хобби и творчество могут также стать отдушиной, которая поможет восстановить внутренний баланс. При этом большая часть из них может со временем монетизироваться и это позволит вам уйти с работы, которая больше не приносит удовольствия. В первый момент может показаться, что на творчество и хобби не осталось совсем времени. Но это не так.

Конечно, если вы привыкли к масштабным проектам, то раскрашивание мандал вам может показаться чем-то недостойным вашего внимания. Но сейчас много возможностей, чтобы самовыразиться. Например, можно оформить детский альбом на год вашего ребёнка в технике скрапбукинга, нарисовать открытки или слепить игрушки, если вяжете или шьёте – можете одеть своих детей в красивые качественные вещи (а может и не только своих).

Большой список я вынесла в главу «Чек-листы». Некоторые из этих советов подойдут и мужчинам.

### **Задание.**

Подумайте, и выпишите себе минимум 10 занятий, которые вас наполняют.

# Перфекционизм

Все мы с вами девочки-отличницы. Даже если пятёрки в школе не получали, даже если вокруг горы немытой посуды и нестиранного белья, даже если ребёнок кричит в углу. Мы выросли с такой установкой, от которой возникает ощущение, что если ты не можешь сделать на пять, то лучше вообще не делать.

«Не можешь обеспечить ребёнку Гарвард или Сколково? Не можешь купить без ипотеки пятикомнатную квартиру, чтобы у каждого члена семьи была своя комната? Не можешь одеть ребёнка в дорогую (а некоторые считают, что дорогое равно лучшее) одежду?» – Сколько раз вы читали такое, а, может быть, и сами думаете так? И ответ на эти вопросы обычно такой: не рожай!

А теперь давайте вернёмся к уборке. Кто ещё считает, что мытьё шваброй и не мытьё вовсе? В двадцать лет я была точно такой же: только на коленках с тряпкой в руках, только хардкор. И никаких «но». Именно такими установками, именно таким стремлением к идеальному миру, где нет пыли, где не ездят машины, а хлеб каким-то загадочным образом перемещается из упаковки прямо в рот, не теряя ни крошки, была возвращена ненависть к уборке.

Эти идеальные безжизненные картинки в журналах, в интернете ломают психику. И думаешь: а что не так со мной?

Почему у меня не держится всё так? Ответ прост: такой идеальный порядок возможен либо в нежилых помещениях, либо там, где есть прислуга. В доме с детьми, когда мама увлечена каким-то своим делом, такое невозможно. Либо мама становится той прислугой, которая тратит на уборку не менее половины дня. Так что перестаньте трепать нервы себе и близким!

Долой перфекционизм! Он ведёт к прокрастинации. И уже прокрастинация ведёт к хаосу вокруг нас.

### **Задание.**

Если вы ещё не сделали задания из первых двух пунктов, то рекомендую выдохнуть на этом разделе. Как следует высказать своё возмущение или благодарность автору можно по ссылке:

<https://vk.com/lora.schmidt>

А теперь напишите всё о том, как, по вашему мнению, должна проходить уборка. Выскажите все свои представления о ней, сейчас не надо задумываться о том, что правильно, а что нет. Мы не на экзамене и я не буду ставить двойки и пятёрки. Но для того, чтобы научиться чему-то новому, нужно немного «выгрузить» старое. Просто оставьте это здесь, пока вы читаете мою книгу. Потом вернётесь и решите, надо ли вам это снова.

# Место силы

У каждого человека в доме должно быть его собственное личное пространство. Даже если это однокомнатная квартира на четверых, даже если это маленький ребёнок. Именно такое место я называю местом силы.

Именно там мы наводим порядок в первую очередь. Если кухня сейчас ваше рабочее место, то логично использовать пустую раковину или накрытый обеденный стол, как место отдохновения ваших глаз. Но что делать, если пустая раковина вас не заводит от слова «совсем»? Выберите именно своё место силы!

В месте, где вы проводите большую часть дня, не должно быть ничего лишнего, чтобы могло вас отвлекать от дела, в том числе и от отдыха. Так моим местом силы стал мой письменный стол. Не только столы могут выполнять эту функцию, но и подоконник с цветами или уютное креслице.

## Задание.

Выберите своё место силы и запишите

Если в настоящий момент стол завален, то просто сметите всё в коробку, снимите всё что приколото, приклеено или наклеплено, даже если это любимые поделки ваших детей, и поставьте её под стол. Разберёте позже.

А сейчас вытрите пыль с компьютера (швейной машинки

и тому подобного) и насладитесь этим моментом – моментом чистоты. Почувствуйте, как энергия идей наполняет вас.

Возможно, чуть позже вам понадобится на столе пара вещей: например, бокс с чистыми листочками для записи идей или блокнот; скетчбук и карандаши. А пока только техника, необходимая для работы.

## Глава 2. Прокладываем маршрут

Теперь настало время проложить маршрут, по которому мы будем двигаться, от этого зависит, как минимум половина успеха нашего мероприятия. Без организации пространства уборка каждый раз будет превращаться в бешенный квест, с решением множества задач, в конце которого будет ощущение выжатого лимона. Зонирование же поможет правильно распределить силы. Но начнём мы, пожалуй, с удобства.

# Одеваться или нет?

Если вам нравится ходить и работать дома голым – ничего не имею против. В конце концов – это ваша жизнь. Смело пропускайте этот раздел, но рекомендую надеть хотя бы перчатки при работе с токсичными веществами, если вам понадобится ими воспользоваться. Ну а если вы не нудист, то идём дальше!

## Одежда

Утром мы одеваемся. И это не халат. Но и не рабочий комплект, типа рубашки и юбки-карандаша/брюк. Это должен быть любая удобная одежда: спортивный костюм, платье или туника.

Главное условие: вам должно быть комфортно и уютно. Если есть возможность, то приобретите одежду для дома, а не донашивайте старое.

## Обувь

Обувь тоже может быть любая, соответствующая лишь одному единственному критерию: удобство. Не стоит также надевать уличную обувь, которая поизносилась. Оптимально выбрать пару без высоких каблуков и танкетки: это могут быть как открытые шлепки или тапки, так и мягкие мокасины. При выборе помните о том, что вы можете случайно их



намочить. Поэтому носки или мягкие тапки-лапки не советую.

Можно, конечно, взять закрытую обувь на шнурках, чтобы не было соблазна всё бросить и зависнуть с телефоном в руках за чашечкой кофе. Но, во-первых, мы не будем столько убираться, чтобы нужно было делать перерыв. Во-вторых, если вы устали и не знаете, зачем вы убираетесь, или зависли надолго на одном месте, то рекомендую перечитать первую главу и выполнить все задания, и, конечно же, отдохнуть. Моё мнение: ни один порядок в мире не стоит здоровья – и тогда, какая разница, что за обувь у тебя на ногах.

## **Фартук**

Вот красивый фартук, словно наряд феи, я рекомендую надеть. Во-первых, вы будете сами по себе чище, во-вторых, вскоре фартук станет якорем переключения: есть фартук – я занимаюсь домашними делами, нет фартука – я работаю или отдыхаю.

Советы по выбору. Если вы занимаетесь сухой уборкой, или просто моете полы, то достаточно выбрать красивый фартук, который будет подходить к вашей кухне и радовать взгляд. Рекомендую фартук с широкими завязками и без нагрудной части.

Если вы что-то моете на кухне, в ванной, то лучше выбрать прорезиненный вариант с нагрудной частью. Тогда одежда под ним останется сухой.

В конце книги вас ждёт ещё один бонус: примерный список необходимых вещей для уборки. На его основе вы можете составить личный, исходя из своих предпочтений и потребностей.

### **Задание.**

Прямо сейчас подойдите к гардеробу, выложите все домашние вещи и выберите ту одежду, которая соответствует главному критерию: удобство. С остальной кучей советую особенно не церемониться: очень хорошие вещи – подарите тем, кому это надо, а остальное отнесите на мусорку.

Если вам совсем больно расставаться с некоторыми вещами, то есть ещё один трюк, и связан он с тем, что во время уборки часто требуются какие-то одноразовые тряпки. И вместо того, чтобы тратить, мы экономим!

Итак, заведите себе большой пакет, куда вы будете складывать все старые вещи. Перед уборкой вы вытаскиваете из этого мешка самую старую, нарежете при необходимости, и... моете, например, пол, а потом выбрасываете без сожалений. По такому принципу в нашем доме построена ежедневная мойка полов на кухне. Как видите, даже старые вещи вам могут ещё послужить.

# Организация пространства

Когда в самом начале я металась по квартире в поисках порядка, у меня было критично мало шкафов. Мы только переехали в квартиру, в которой кладовка отсутствовала напрочь: только небольшая антресоль. Один единственный шифоньер шириной 80 см для семьи из трёх человек – это был кошмар.

Со временем мы сделали ремонт, в результате которого появилась небольшая гардеробная для меня, купили ещё один рабочий стол с книжными стеллажами и детскую с шифоньерами и книжными шкафами для каждой дочери, кухня тоже обросла мебелью.

Но, как оказалось, покупка мебели не решает всех проблем с порядком.

Организация пространства бесспорно упростит ваш ежедневный труд, но даже если у вас в результате выполнения задания окажется очень неудобной мебель, то это совершенно не причина опустить руки и ждать нового гарнитура. Это повод посмотреть на дом под новым углом и оставить только те вещи, с которыми вам уютно.

## **Задание.**

Прежде чем вы займётесь уборкой, вам нужно пройти по квартире с блокнотом и понять: насколько ваша мебель соот-

ветствует вашим потребностям. Возможно, эта обувная тумба только занимает место, а детский пеленальный столик хоть и превратился в комод, но, возможно, лучше на его место уже пора поставить письменный стол – на нём и ребёнку в леги играть будет удобнее?

Оцените те вещи, которые перестали приносить удовольствие и радовать глаз. Максимально учтите интересы домочадцев. Если муж любит паять или вырезать по дереву, то зачем лишать его стола? И если вы любите кактусы, их коллекционируете и разводите, то зачем очищать подоконник? С другой стороны, если кактусы в прошлом, то оставьте себе несколько крупных экземпляров, остальные подарите близким (а может и не очень близким) людям.

Так отметьте все несогласованности и составьте список покупок на ближайшее время. В дальнейшем вы сможете спланировать бюджет с учётом этих покупок.

# 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.