

АЛСУ
Мухамедшина

@vremyaporyadka

130000

ПОДПИСЧИКОВ



ЭТИ ПРАВИЛА ИЗМЕНЯТ ВАШ ДОМ.
И ВАШУ ЖИЗНЬ



Жизнь и счастье

Алсу Мухамедшина

**Время порядка. Эти правила
изменяют ваш дом. И вашу жизнь**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 304.3(489)
ББК 60.5

Мухамедшина А.

Время порядка. Эти правила изменят ваш дом. И вашу жизнь /
А. Мухамедшина — «Издательство АСТ», 2019 — (Жизнь и
счастье)

ISBN 978-5-17-114931-4

Алсу Мухамедшина – профессиональный организатор пространства и основатель крупнейшей в СНГ тематической онлайн-школы «Время порядка». Вы держите в руках первую книгу об организации пространства от автора из России. Именно поэтому она содержит только те рекомендации, которые работают в нашей действительности и с нашим менталитетом. Уже сотни клиентов и тысячи учеников доверились Алсу, и весь этот опыт она собрала в книге. Сто правил порядка, которые изменят не только ваш дом, но и вашу жизнь! Здесь информация для тех, кто устал бесконечно наводить порядок, который не задерживается и на пару дней. Для тех, кто хочет посвящать себя не уборке и «бытовухе», а своей семье, хобби и другим интересам. Для тех, кому нравится жить в уютном и функциональном доме, а не быть его рабом. Но не думайте, что здесь собраны скучные правила, как в учебнике. В книге много живых примеров: истории клиентов и учениц. В них вы, возможно, увидите себя и свою историю. А если помогло им, то обязательно поможет и вам!

УДК 304.3(489)
ББК 60.5

ISBN 978-5-17-114931-4

© Мухамедшина А., 2019

© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Введение	7
Глава, которая покажет, нужен ли вам порядок	9
Правило порядка № 1: Поставьте цель	12
Правило порядка № 2: Порядок начинается с вас	14
Правило порядка № 3 Не будьте жертвой	16
Правило порядка № 4: Не вините себя в беспорядке	17
Правило порядка № 5: Порядок – это не наказание	18
Правило порядка № 6: Не бойтесь перемен	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Алсу Мухамедшина
Время порядка. Эти правила
изменяют ваш дом. И вашу жизнь

© Алсу Мухамедшина

© ООО «Издательство АСТ»

Введение

Все началось с одной публикации. Когда я написала первое правило порядка в своем Инстаграме, то увидела столько искренних откликов и поняла: когда-нибудь я сложу их все и выйдет книга. Прошло всего 2 года, и вот она – в ваших руках.

Я – профессиональный организатор пространства, и за эти 2 года я провела сотни часов в индивидуальной работе с клиентами, разбирая их шкафы, помогая прийти к порядку и организованности. Помимо личных консультаций я вела тысячи учениц своих онлайн-курсов. Этот опыт помог мне переосмыслить, дополнить, переформатировать мои правила порядка и выпустить эту книгу.

Прежде чем мы начнем, хочу прояснить один момент. Наверняка, он уже повис в воздухе: кто же такой «организатор пространства»? Это специалист, который помогает людям избавиться от ненужных вещей и рассортировать нужные, организовать удобное эстетичное хранение в доме так, чтобы беспорядок больше не возвращался, а порядок поддерживался легко и непринужденно. Это человек, который относится к вашему пространству с уважением, принцип «выкинуть все к чертовой матери» здесь не работает. И я вам скажу, эта профессия прекрасна, она наполнена заботой и вместе с тем предполагает твердую руку, которая не дрогнет в самый ответственный момент. Если после прочтения книги вы сами захотите стать организатором пространства, welcome: моя школа, где я обучаю своему любимому делу женщин со всего мира, открыта для вас.

Теперь давайте поговорим про порядок. Мне часто задают один и тот же вопрос: «Неужели приличный человек сам не может навести порядок в собственном доме и должен кого-то звать?!» Может, причем абсолютно каждый. К тому же большинство из нас делает это постоянно. Кто-то реже, из-за отсутствия мотивации, кто-то, наоборот, в режиме нон-стоп. Но зачастую наведение порядка не имеет ничего общего с организацией пространства. И тут на помощь прихожу я и объясняю разницу.

Что из себя представляет классическое наведение порядка? Сюда можно включить гигиеническую влажную уборку, складывание одежды и периодическое перекладывание вещей с одного места на другое. Когда мы думаем «а наведу-ка я порядок!», мы ничего не планируем – просто начинаем что-то делать. И в этом-то вся соль.

Организация пространства – совсем другое дело. Оно подразумевает пошаговое планирование действий, замер и зарисовку мебели или комнаты, планирование эргономичного расположения вещей, избавление от лишних вещей, работу со своими внутренними противоречиями (да-да, и они при нашем процессе возникают довольно часто), закупку организационных материалов, монтаж новых приспособлений, перестановку мебели и утилизацию. Чувствуете разницу?

Благодаря организации пространства многие люди смогли совершенно по-другому взглянуть на свои дома и порядок, значительно улучшить жизнь, высвободить драгоценное время на себя и любимых и сократить время на уборку. И пусть вас не смущает название глав – «правила порядка». Я расскажу вам именно об организации пространства, потому что раз вы взяли в руку мою книгу, с порядком вы точно справляетесь. Я поделюсь с вами секретными тайнами профессиональных организаторов, объясню, как сильно пространство влияет на вашу жизнь, и подскажу, как превратить дом в место, куда хочется возвращаться.



Глава, которая покажет, нужен ли вам порядок

Одна из моих учениц как-то сказала потрясающе точную фразу: «Не всем людям нужно СТОЛЬКО порядка». Мы все разные. Кто-то готов сиюминутно сдать в утиль половину квартиры, кто-то будет расставаться с вещами месяцами, для одних порядок означает идеально выверенные линии, а для других будет достаточно того, что на полу ничего не валяется. В этой книге я дам универсальные правила, которые вы сможете адаптировать под себя и взять ровно столько, сколько нужно именно вам.

Для начала предлагаю определить, на каком уровне организованности находится ваш дом и есть ли смысл что-либо менять прямо сейчас. В этом нам поможет небольшой тест. Выберите 1 ответ и не размышляйте над ним долго.

1. Часто ли вы теряете вещи в доме?

А. Постоянно

Б. Иногда бывает

В. Никогда ничего не теряла

2. Как долго вам удастся сохранять порядок в шкафах?

А. У меня там порядка никогда и не было

Б. Недолго: только уберешься и опять бардак

В. В моем шкафу все устроено так, что беспорядка не бывает

3. Можете ли вы в течение двух минут найти любой документ, любую вещь в своем доме?

А. Нет, на это нужно гораздо больше времени

Б. Так быстро могу найти только то, чем часто пользуюсь. Остальное нужно поискать

В. Могу. У каждой вещи есть свое место

4. Вы легко расстанетесь с ненужными вещами?

А. Нет, я все время думаю о том, что это может пригодиться, и мне жалко выбрасывать вещь

Б. Периодически расхламляюсь, но вещей меньше не становится

В. Да, мне становится от этого легче

5. Можете ли вы вспомнить, что лежит в каждом ящике и шкафчике, не заглядывая туда?

А. Нет. Боюсь, что даже если загляну, с ходу не пойму что там лежит

Б. В каких-то шкафах могу, но есть непонятные ящики – «черные дыры»

В. Могу вспомнить вплоть до каждой мелочи

6. Ваше отношение к поддержанию порядка:

А. Не могу заставить себя возвращать вещи на места. Как только думаю об этом, наступает лень и апатия

Б. Обожаю порядок, но стоит один день пропустить – и завал. Поэтому постоянно все прибираю и трачу на это кучу сил и времени

В. Люблю порядок и трачу на его поддержание всего 10–20 минут в день

7. Ваше отношение к дому:

А. Не люблю возвращаться домой, чувствую себя там неуютно

Б. Когда думаю о доме, сразу перебираю в уме, что еще нужно убрать и надраить

В. Люблю свой дом, это мое место силы

8. Ваше видение домочадцев и порядка:

А. Если бы не домочадцы, то мне было бы гораздо легче справиться со своей ленью и заняться домом

Б. Порядок никому не нужен, кроме меня! Чувствую себя уборщицей в собственном доме

В. У нас нет конфликтов на почве беспорядка: что-то распределено и делегировано, что-то пересмотрено и подстроено под каждого члена семьи

9. Что у вас меньше всего получается:

А. Начать хоть что-то делать. Идей и планов много, но как только доходит до дела, все время что-то останавливает, не хватает мотивации

Б. Убратся и нажать кнопку «сохранить». Как-будто гонюсь за порядком, а он все время ускользает

В. Довести до идеала. Все вроде бы устраивает, но постоянно хочется что-то усовершенствовать

Теперь перейдем к расшифровке. Подсчитайте свои ответы.

Большинство ответов А. Отсутствие организационной системы в доме часто приводит вас к неприятным последствиям: опозданиям, потере нужных предметов, ссорам на почве беспорядка. Вы чувствуете, что, находясь дома, не можете отдохнуть, а только сливаете энергию впустую. Осознание этих проблем – уже первый шаг на пути к улучшению. Второй шаг – это действия. Практические советы и мотивацию вы как раз получите из этой книги.

Большинство ответов Б. Скорее всего, вы любите порядок и постоянно его наводите. Многие считают вас хорошей хозяйкой. Но немногие знают, какой ценой это дается. Увы, уборка и рутина вас поглотили. Пора выбираться из замкнутого круга и внедрять систему, при которой не вы работаете на порядок, а порядок на вас.

Большинство ответов В. Вам можно смело давать звание «сама организованность». Вы уже успешно внедрили систему организованности в свою жизнь. Эта книга поможет вам погрузиться в организацию пространства более глубоко и, возможно, натолкнет на новые мысли относительно дома. Предлагаю задуматься: если вам так нравится организация пространства, может, стоит сделать это своей профессией?



Правило порядка № 1: Поставьте цель

Итак, если вы продолжаете читать эту книгу, то, вероятно, организованный дом вам все-таки нужен. Осталось понять, для чего? Подумайте, какую цель вы преследуете. Почему вам так важно стать организованным человеком?

Когда я задаю этот вопрос ученицам они обычно говорят: «Хм! Ну просто хочу, чтобы дома был порядок!» Как вы понимаете, я так просто от них не отстаю и продолжаю докапываться до сути. Потому что сам по себе порядок никому не нужен! Это то же самое, если бы мы зарабатывали деньги ради денег. Но это ведь не так!

Люди зарабатывают для того, чтобы удовлетворить свои потребности и желания, обеспечить будущее своим детям или, к примеру, чтобы больше путешествовать.

Точно так же дело обстоит и с порядком. Мы организовываем пространство не для того, чтобы в шкафу были идеально сложенные стопки с одеждой, а на кухне на вас смотрели красивые баночки с крупой, расставленные по ранжиру. Это красиво, да, но не это главное.

Если копнуть поглубже, найдется уйма первичных причин, которые побуждают вас стать организованной. Возможно, вам хочется высвободить дополнительное время для себя и любимых, хочется чувствовать себя дома уютно и отдыхать в своем гнездышке.

Или в вашей жизни подул ветер перемен и страшно захотелось что-то в жизни изменить. Многие мои ученицы обращаются за организацией пространства, интуитивно ощущая в этом потребность. Они чувствуют, что в их жизни обязательно произойдут перемены к лучшему, им станет во всех смыслах легче дышать. Это похоже на сильнейшее желание девушки сменить прическу: захотелось перемен в жизни – срочно идем к парикмахеру.

Кстати, о переменах. Какие бы цели вы ни поставили перед началом организации дома, после завершения процесса у вас обязательно будут приятные «побочные эффекты». Вот примеры того, что случалось с моими ученицами: кого-то неожиданно повышали на работе, кто-то улучшал условия жизни и переезжал из двухкомнатной «хрущевки» в большой дом. А одна девушка рассказала, что стала лучше питаться и перестала употреблять алкоголь. Вот оно – очищение дома, которое притягивает оздоровление самой себя и окружения в целом!

Иногда мне говорят: «Нет никакого смысла организовывать пространство сегодня же. Сначала нужно навести порядок в голове. Только тогда порядок дома станет постоянным». Отчасти я с этим согласна. Именно поэтому в книге мы будем уделять много внимания именно вашим внутренним процессам, которые могут стать препятствием к достижению порядка.

Но с другой стороны, раз мы говорим, что есть связь порядка в голове и порядка в доме, совершенно несправедливо считать ее односторонней. Читая десятки отзывов, которые пишут ученицы каждый день, я понимаю, что эта связка точно работает в обе стороны. И порой, когда в жизни происходят сложные ситуации, нет ресурсов и понимания, как эти проблемы решить, самое правильное – начать разматывать этот клубок с другой стороны: с наведения порядка в доме и самоорганизации.

В заключение этой главы дам вам небольшое задание. Возьмите лист, ручку и письменно ответьте на вопросы: 1) Зачем вам нужен порядок в доме? 2) Как вы будете себя чувствовать после организации пространства? 3) Как будет проходить ваш идеальный день после окончания процесса? Опишите все в деталях, не скупитесь на краски и эпитеты, буквально проживите этот день. Сохраните листик с упражнением. Можете оставить его прямо в книгу, пускай он станет закладкой.



Правило порядка № 2: Порядок начинается с вас

Мы с мужем часто ездим на деловые конференции. И как-то раз после очередного мероприятия вечером разговорились с одной парой. Речь зашла о моей профессии, и, как оказалось, наша новая знакомая тоже любит ухаживать за домом и организовывать порядок. «Но, к сожалению, порядок в доме сохраняется недолго, а все из-за мужа, которому это не нужно, правда, любимый?», – было произнесено с укоризной.

Пришлось мне спасти чужого мужа, тем более, такого рода обвинения всегда имеют двойное дно. Как в ссоре двух людей не бывает одного виноватого, так и в беспорядке ответственность ВСЕГДА лежит на обеих сторонах.

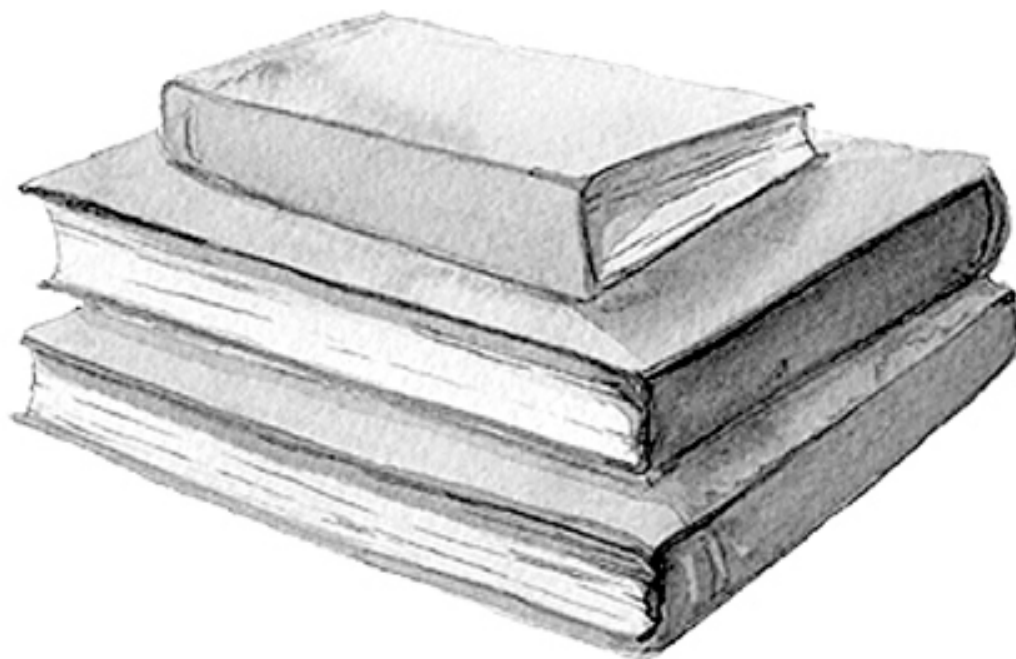
Эта ситуация не была исключением. Оказалось, что жена сама тяжело расстается с ненужными вещами и только недавно встала на путь порядка. Но при этом мужу прилетают постоянные обвинения в раскиданных носках и барахле, которое должно быть немедленно убрано. Порядок так не создается.

Поэтому лучшее, что вы можете сделать, – начать с себя. Разберитесь со своими вещами, со своим личным пространством, один на один, по-честному. Каждый из нас сам несет ответственность за свою жизнь. За организованность и порядок – тоже.

Помните, что только вы в состоянии что-то поменять в своей жизни. Даже когда вам кажется, что во всем виноваты обстоятельства и люди вокруг. Просто начните с себя.

«А если я уже организована и во всем действительно виноват муж?!» – спросите вы. Возможно, вас удивит мой ответ, но и в этом случае ответственность лежит на вас. Только вы решаете, обвинять вторую половинку за собирание хлама или вдохновлять своим примером. Ругаться из-за разбросанной одежды или решить, что это нетрудно для вас и так вы проявляете о нем свою заботу.

Да, за один день привычку не искоренить, поэтому шаг за шагом на протяжении всей книги вы постепенно будете менять отношение к собственному дому, к себе и к окружающим. Оно того стоит.



Правило порядка № 3 Не будьте жертвой

- Никто не поддерживает порядок, все на мне!
- У меня нет времени/сил/денег на организованный дом!
- Я такая несчастная, мне жалко избавляться от ненужного...
- Если бы дети/муж/свекровь помогали, то вот тогдааа... тогда точно был бы порядок!

Знакомая песня? Если вы хоть раз ловили себя на подобных мыслях, поздравляю: вы – обладатель титула «жертва». Хорошая новость: функция «жертва» встроена почти во всех людей и каждый из нас, так или иначе, любит побыть бедненьким и несчастным. Хоть немного.

Поэтому вот вам еще одно практическое задание, которое продвинет вас сразу на несколько шагов вперед на пути организованности. Только чур выполнять искренне, честно, не лукавьте перед самой собой.

Подумайте, для чего ВАМ нужен БЕСПОРЯДОК и проблемы с организацией? Какую выгоду вы получаете от этого? Не говорите, что их нет – они есть всегда. Осталось только докопаться до сути.

Например, позиция «все на мне, никто не поддерживает чистоту» часто нужна для самоутверждения: «Вот я какая молодец! Весь дом на мне! Что бы вы все делали без меня, такой умницы?!»

У нас всегда есть личная выгода от той или иной ситуации. Если приведенный выше пример вам близок, скорее всего вы пока не знаете в какой сфере можете себя еще реализовать. Но человек сам по себе – существо деятельное и ваше подсознание решило, что будет реализовываться через вечную борьбу с хаосом. И привет, неорганизованные домочадцы!

Возьмем другой пример: вы себя жалеете, приговаривая: «Мне жалко избавляться от ненужного и нет сил перебирать все эти вещи! Ничего не могу с собой поделать!»

Такая установка дает право ничего не делать ни сегодня, ни завтра и преспокойненько жить в беспорядке, с хламом на антресолях. Выгода на лицо: спокойное существование без необходимости принимать решения и шевелиться.

Как только вы понимаете скрытую выгоду, вы можете управлять ситуацией. Теперь каждый раз когда накатывает состояние безысходности, просто подумайте: «А какая в этом выгода? Зачем мне это?».

Если вы будете постоянно перекладывать ответственность за беспорядок на нехватку времени, сил, помощи, денег, то останетесь со своими проблемами на том же самом месте. Поэтому предлагаю сознательно прямо сейчас выключить функцию «жертва» и включить другую, под названием «ответственность». Включаем!

Правило порядка № 4: Не вините себя в беспорядке

Другая крайность, когда вы начинаете себя винить по полной программе за тот беспорядок, в котором живете. К сожалению, люди часто путают ответственность и вину. В итоге включаются совсем другие функции, которые нам с вами ни к чему.

Каждый раз, когда вы чувствуете себя плохой хозяйкой, когда сравниваете себя с другими, у которых «порядок, дети, работа и вообще», когда в очередной раз начинаете перебирать вещи со злостью на себя и ситуацию... В такие моменты вы только усугубляете проблему, потому что чувство вины крайне деструктивно, оно вас разрушает.

В итоге вы даже не начинаете разбор шкафа, потому что боитесь вновь потерпеть неудачу. Боитесь, что вывалите все вещи, часик в них поковыряетесь, а потом запихнете все обратно. «Знаем! Проходили! Я больше не хочу так ужасно себя чувствовать!» – говорите вы себе.

Под своими постами «до и после» я удаляю комментарии в стиле «фу, как можно было так жить!». Не потому, что мне хочется видеть только восторженные отклики о моей работе, а потому, что кто-то, прочитав их, совсем замкнется.

Так что же делать? Прежде всего объективно признать свою проблему и отделить ее от своей личности: «Да, у меня есть сложности с порядком и организованностью, но от этого я не становлюсь плохим человеком». Примите тот факт, что вы классная. Сама по себе, независимо от того, разбросаны ваши вещи по всей комнате или нет. А дальше ищите пути выхода из ситуации. С позитивным настроем и без вины.

«Но как избавиться от вины?» – спросите вы. Просто разрешите себе беспорядок. Да-да! Так и скажите себе: «МНЕ МОЖНО БЕСПОРЯДОК!» Если едите в метро, произнесите это про себя, если читаете эту книгу дома, то говорите вслух.

Вы, наверняка, много раз замечали, что как только мы отпускаем какую-то ситуацию, перестаем наделять ее излишней значимостью, проблема сходит на нет либо становится не такой уж сложной. Это парадокс, но только если вы внутренне разрешите себе беспорядок, порядок придет в вашу жизнь. Поэтому вам можно жить в беспорядке, и это совсем не страшно. Все решается, вот увидите.

Правило порядка № 5: Порядок – это не наказание

Когда я впервые приехала к своей клиентке Марии, я была поражена, с одной стороны, ее харизме, уверенности и энергии (эта девушка явно была из разряда *selfmade woman*), а с другой, – ее дому, который совсем этому образу не соответствовал. Мне было очень интересно узнать причину этого беспорядка и помочь ей.

Когда мы начали работать над ее домом, причина всплыла сама собой. «Мама всю жизнь заставляла меня делать уборку, и я ее просто возненавидела», – призналась Маша. В какой-то момент маленькая девочка решила, что когда вырастет, не будет этого делать. И так, в тридцать с хвостиком, когда уже есть свой ребенок, она через беспорядок проявляла свою «взрослость».

Такое не редко встречается. Как говорится, всем мы родом из детства. И причины проблем с беспорядком зачастую оттуда же.

Давайте отталкиваться от того факта, что родители воспитывали нас как умели и ругали за беспорядок из лучших побуждений. Они не знали, как по-другому.

И второе: вам пора повзрослеть. Вы уже не маленькая девочка, вас никто не заставляет наводить порядок и уж тем более никто не наказывает.

У меня тоже была похожая история. И связана она была с мытьем посуды. Моя мама больше всего не любила оставлять грязную посуду с вечера и всегда делала мне неприятные замечания по этому поводу. Когда я стала жить отдельно, то первые полгода буквально наслаждалась грязной посудой. Она ассоциировалась у меня со свободой.

Но через какое-то время я поняла, что эта ситуация мне не нравится. Вставать с утра и драить подсохшие тарелки с остатками пищи – не самое приятное занятие. В итоге я осознала, что вольна поступать как мне угодно: могу мыть посуду, а могу оставить на утро, могу жить в беспорядке, а могу и прибраться. Это мое взрослое решение. И только я могу решить, как мне будет лучше.

Когда мы боремся со своим собственным домом и воспринимаем быт как что-то отвратительное, а уборку-как наказание, положительных эмоций ждать явно не стоит.

Но что делать, если ситуация реально бесит и руки опускаются? Есть нехитрая формула: сделайте пространство удобным для себя и других членов семьи, избавьтесь от ненужных вещей, поработайте с внутренними убеждениями, которые мешают вам быть организованной, и отношение к дому сразу изменится. Проверено сотнями наших учениц и клиентов.

Правило порядка № 6: Не бойтесь перемен

Многие люди мечтают о порядке, но из года в год так ничего и не меняют в своей жизни. Они изучают блоги организаторов пространства, книги, но дальше теории дело не идет. Знаете, почему?

Дело в том, что после избавления от ненужных вещей и организации пространства, жизнь человека очень сильно меняется. Эти изменения положительные, я вам обещаю, но сам факт перемен людей пугает.

Человек – существо крайне консервативное, стремящееся к стабильности, и любые перемены он воспринимает с опаской. Это происходит на подсознательном уровне. Срабатывает своеобразная защита от чего-то неизведанного, нового. «Зачем тебе все это? – говорит подсознание. – Смотри как сейчас хорошо: спокойно, понятно, БЕЗОПАСНО». Ученицы моих курсов часто рассказывают, как им было сложно начинать. Например, только собралась разобрать шкаф, как внезапно нападает апатия или сонливость. Подсознание – сильная 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.