

Нелля

Лысенко



*Уборка как
приключение...*

12+

Нелля Лысенко

Уборка как приключение...

«Автор»

2020

Лысенко Н.

Уборка как приключение... / Н. Лысенко — «Автор», 2020

Уборка для вас - это в первую очередь приложение невероятных внутренних усилий? Вы откладываете ее до последнего, а после самого действия - чувствуете себя выжатым, как лимон? А теперь представьте, что вместо скучного монотонного занятия вам предстоит отправиться в полное неожиданных открытий и новых впечатлений приключение! Заманчиво? В этой книге вы найдете не только восемь различных способов превратить уборку в увлекательную игру, но и в качестве бонуса познакомитесь с разработанной автором уникальной методикой расхламления внешнего и внутреннего пространства.

© Лысенко Н., 2020

© Автор, 2020

Содержание

Об авторе	5
Вместо предисловия или зачем психологу писать книгу про уборку	7
Радость или гадость	8
Уровни сложности	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Нелля Лысенко

Уборка как приключение...

Об авторе

Нелля Сергеевна Лысенко – профессиональный психолог, сексолог, системный семейный психотерапевт, сертифицированный инструктор по йоге, энергопрактик, мастер тета-психологии, автор множества книг, в том числе книги-бестселлера "Секс-конструктор: выбирай, делай, наслаждайся. Создай секс своей мечты!"

Это уникальный специалист в своей области, помогающий людям быстро и просто решать свои проблемы. Семь из восемнадцати лет практики она посвятила работе консультантом на горячей линии экстренной психологической помощи «Телефон Доверия», что привело к необходимости разработки собственных эффективных методов экспресс-консультирования и авторских методик самопомощи.

Каждая книга Нелли Сергеевны – это прежде всего кладезь оригинальных и максимально результативных упражнений, дающих возможность каждому читателю самостоятельно улучшить свою жизнь прямо сейчас.



Подробнее познакомиться с автором вы можете, перейдя по ссылке:

<https://vk.com/nell4me>

Вместо предисловия или зачем психологу писать книгу про уборку

Именно психология занимается изучением влияния внутреннего состояния человека на ход и результаты его работы. Дорогой читатель, если уборка для вас – это в первую очередь приложение невероятных внутренних усилий, то вы будете откладывать ее до последнего, а после самого действия – чувствовать себя выжатым, как лимон. Теперь представьте, что вместо скучного монотонного занятия вам предстоит отправиться в полное неожиданных открытий и новых впечатлений приключение!

В этой книге вы найдете не только восемь различных способов превратить уборку в увлекательную игру, но и в качестве бонуса познакомитесь с разработанной автором уникальной методикой расхламления внешнего и внутреннего пространства.

Радость или гадость

Для начала давайте ненадолго вернемся в детство. Все дети отлично умеют играть в "Радость или гадость". Так вот, если ребенок чувствует, что перед ним – гадость, то он немедленно (то есть без лишних раздумий) от нее избавляется: выплевывает, выкидывает или ломает. Но с возрастом многие, к сожалению, утрачивают этот чудесный дар. Ведь из года в год нас учат получать удовольствие от невкусного (чеснок, сигареты, алкоголь) и копить вещи в целях экономии или на черный день.

И вот вы уже абсолютно дезориентированы в этом вопросе, а ваш дом, как и ваша жизнь – буквально ломаются от хлама? Что ж, пришло время вернуть себе эту сверхспособность – мгновенно отличать радости от гадостей! Как это сделать? Просто! Достаточно начать спрашивать себя: "Радует ли меня эта вещь, этот продукт, это дело, этот человек...?" А при получении отрицательного ответа: "Не пора ли от них уже избавиться?"

Почему я считаю освобождение от гадостей одним из самых важных жизненных навыков? Все дело в том, что "любимые" (будь то вещи, мысли или люди) – это ваши источники энергии и вдохновения, а все другие – это просто ее пожиратели, не дающие ничего взамен. Хватит уже их кормить, пора жизнь расхламить!

Хитрость предложенной в этой книге методики заключается в том, что стоит только назвать вещь гадостью, как тут же автоматически у вас появляются силы и желание от нее избавиться. При этом нет никакой необходимости подключать к процессу контроль и силу воли, что дает вам возможность не только сэкономить, но и приумножить свой энергетический потенциал.

Уровни сложности

Прежде, чем отправиться в приключение, я предлагаю вам выбрать один из трех уровней сложности: лайт, нормуль или экстра-класс.

Лайт – это медленное и постепенное структурирование пространства. То есть вы прибегаете к выбрасыванию чего-либо только в экстренных случаях, а в основном просто пакуете неудобные вещи и убираете в специально отведенное для таких мешков место.

Нормуль – есть такое выражение: серединка на половинку. Это как раз тот самый случай. Здесь вы так же, как и в первом варианте ничего сразу не выкидываете, а откладываете столь радикальные меры на срок продолжительностью от недели до месяца и, если ни одна из ранее упакованных вещей вам не пригодилась – смело выкидываете заблаговременно упакованные «гадости».

Экстра-класс – это самый эффективный и быстрый способ расхламления, так как он гарантирует мгновенное и безвозвратное избавление от ненужных вещей. То есть в ходе игры все «гадости» сразу отправляются в мусорные мешки, а по ее окончании в мусорные контейнеры.

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.