

# 30-ТИ ДНЕВНЫЙ МАРАФОН ПО РАСХЛАМЛЕНИЮ



Я УСТАЛА  
УБИРАТЬ!

0+

КАТЯ МЕТЕЛКИНА

Катя Метелкина

**30-ти дневный марафон  
по расхламлению**

«Автор»

2020

## **Метелкина К.**

30-ти дневный марафон по расхламлению / К. Метелкина —  
«Автор», 2020

Катя Метелкина, профессиональный организатор пространства, предлагает вам скоротать досуг за наведением порядка в вашем доме. Если вы устали убирать, постоянно искать нужные вещи и думать: "Да куда же это все запихнуть?", тогда 30-ти дневный марафон по расхламлению для вас. Один день - одно задание. И помните, лучше хоть как-то сегодня, чем идеально, но никогда.

© Метелкина К., 2020

© Автор, 2020

# Содержание

1. Зачем вам порядок?	6
2. Хлам	7
3. Одежда	8
4. Домашняя одежда	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

## **Катя Метелкина**

# **30-ти дневный марафон по расхламлению**

Все знают, что дом – это наше место силы. Но не все знают, как воплотить эту теорию в жизнь.

Давайте пройдем простой тест. Закройте глаза и вспомните свой дом. Что вы видите? Уютное место, которое дарит вам энергию, или захламленное помещение, куда вы не хотите возвращаться?

Как запечатлился дом в вашей памяти?

Если вы устали убирать, постоянно искать нужные вещи и думать: "Да куда же это все запихнуть?", предлагаю вам поучаствовать в 30-ти дневном марафоне по расхламлению.

Я не обещаю вам идеального порядка в доме после марафона, потому что он появляется после глобального перестроения системы организации хранения и пересмотра количества вещей по каждой категории. Подробнее об этом читайте в книге "Я устала убирать".

Но во время марафона приходит лучшее понимание себя, своих потребностей и желаний. Если вы чувствуете, что готовы меняться и готовы менять свой дом, марафон – это идеальный способ начать.

Не перепрыгивайте дни. Один день – одно задание! Для удобства можете начертить таблицу с графиком и клеить звездочки или рисовать сердечки за каждый пройденный день.

## 1. Зачем вам порядок?

Ответьте себе честно на этот вопрос. Что бы вы делали, будь у вас больше свободного времени? Куда бы вы направляли энергию, если бы уборка не приносила там много хлопот?

Возможно, вы бы наконец нашли время, чтобы закончить старую вышивку. Или вместо постоянного перекладывания вещей с места на место больше времени уделяли семье.

Я всегда представляла, как сижу в уютном кресле с книжкой в руках. Рядом на столе красивая чашка с чаем. В комнате светло и просторно. Белая штора слегка колыхается на сквознячке. Вокруг много пушистых пледов, свечей, на полу ничего не валяется. И в такой расслабляющей обстановке, я с удовольствием отдыхаю после рабочего дня, читая любимые книги.

Каким вы видите свой идеальный дом?

## 2. Хлам

Берём мусорный пакет и проходимся по комнатам. Кидаем в него всё, что давным давно просится в утиль.

Выбирайте лишь то, насчёт чего у вас нет ни капли сомнений, что это хлам. Пройдитесь по всем ящичкам. Помните, что нам нужен только мусор. Старые чеки, засохшее средство для обуви, пустой флакончик, сломанная ручка и т.д. Если во время уборки, вы найдете монетки, то соберите их в отдельное место. Бездомная мелочь заставляет денежную энергию вашего дома застаиваться.

### 3. Одежда

Сегодня задание посложней. Надо перебрать одежду и избавиться от того, что вы давно не носите.

Если это задание вызывает у вас сопротивление: "у меня всё нужное, нет ничего лишнего", то постарайтесь его преодолеть. Хоть пара вещей всё равно да найдется.

Если вам страшно избавляться от одежды, то подумайте, почему вы так держитесь за свои вещи и ни за что не хотите впускать в вашу жизнь то новое, что мечтает к вам ворваться. Ведь для этого у вас просто не будет места.

Более подробно о разборе одежды читайте в книге из серии "Я устала убирать" – "Идеальный гардероб".

## **4. Домашняя одежда**

Сегодня мы разбираем домашнюю одежду. Уверена, что вы не принадлежите к той категории женщин, которые дома ходят в том, что уже стыдно надеть на улицу. Латаная-перелатаная футболка, штаны в катышках, кофта с пятнами, которые невозможно отстирать.

## **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.