
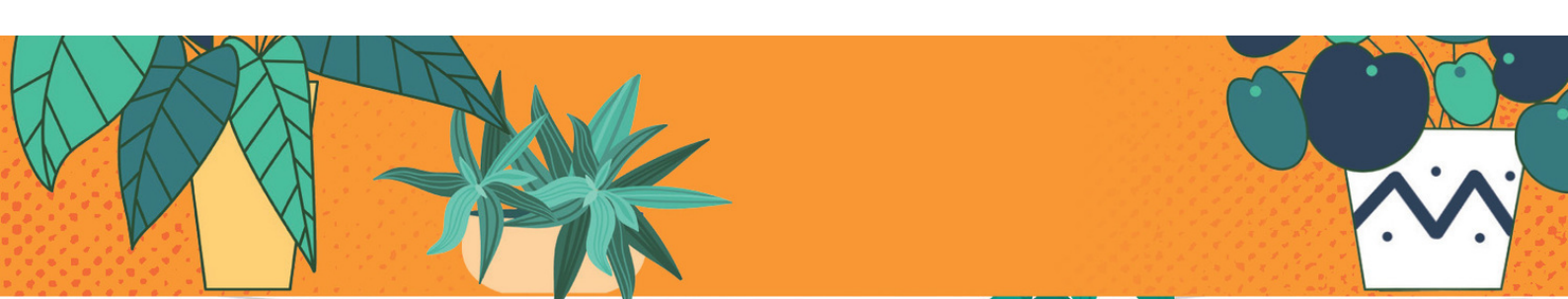






КИМ
ДЭВИДСОН
ДЖОНС



ПОРЯДОК В ДОМЕ ЗА 7 НЕДЕЛЬ



КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ВСЕГО ЛИШНЕГО
И ПЕРЕСТАТЬ
УБИРАТЬСЯ



Мой идеальный дом

Ким Дэвидсон Джонс

**Порядок в доме за 7 недель.
Как избавиться от всего
лишнего и перестать убираться**

«ЭКСМО»

2019

УДК 643
ББК 37.279

Дэвидсон Джонс К.

Порядок в доме за 7 недель. Как избавиться от всего лишнего и перестать убираться / К. Дэвидсон Джонс — «Эксмо», 2019 — (Мой идеальный дом)

ISBN 978-5-04-111710-8

Избавьтесь от всего лишнего в доме благодаря этому простому плану по организации пространства. Рекомендации, проверенные на практике, помогут вам привести в безупречный порядок свой дом всего за семь недель! Уникальная авторская система навсегда решит проблему захламленных комнат и забитых под завязку шкафов. С помощью небольших ежедневных задач вы сможете максимизировать даже малогабаритную квартиру, научитесь экономить деньги и не покупать лишних вещей, перестанете тратить уйму сил и времени на уборку. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 643
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-111710-8

© Дэвидсон Джонс К., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Как пользоваться этой книгой	6
Для любого пространства	8
План	9
Ваш идеальный дом	10
Часть первая	11
Правило 1:	13
Правило 2:	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ким Дэвидсон Джонс
Порядок в доме за 7 недель
*Как избавиться от всего
лишнего и перестать убираться*

Kim Davidson Jones
The No-Nonsense Home Organization Plan:
7 Weeks to Declutter in Any Space

Text © 2019 Callisto Media. All rights reserved.
First published in English by Rockridge Press,
an imprint of Callisto Media, Inc.

Серия «Мой идеальный дом»

© Белов Н.Р., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Посвящаю эту книгу моей семье и друзьям, которые верили в меня задолго до того, как я поверила в себя. Я особенно благодарна своему мужу Райану, всегда готовому дать совет и выслушать меня, когда я говорю: «У меня есть идея!». И, конечно, моим прекрасным детям – Виктории и Дилану. Они – главная причина, по которой я занимаюсь тем, чем занимаюсь, и стремлюсь к своим идеалам.

Как пользоваться этой книгой



Привет, я Ким Дэвидсон Джонс, основательница «L+K Home Organization¹» и мама двойняшек Виктории и Дилана.

Всю свою жизнь я была очень организованным человеком. Так я находила свой покой и счастье, даже когда была ребенком. Спальня была моим местом дзена. Моя одежда была организована по цвету и стилю, мои диски были расставлены по жанрам в алфавитном порядке. А еще я начала самостоятельно стирать вещи в шестом классе, чтобы иметь возможность раскладывать их так, как мне нравилось.

Повзрослев, я стала более занятой и каким-то образом потеряла связь со своей организаторской жилкой. Нет, она не исчезла вовсе, но была далеко не так заметна, как прежде. А потом мой мир перевернули двойняшки. У нас родились мальчик и девочка, Виктория и Дилан. Первый год прошел как в тумане. С нами случилось все, что только было возможным: муж получил новую работу, двойняшки шесть недель пролежали в отделении интенсивной терапии, и да, мы решили переехать... Ну понимаете, а почему бы и нет?

Я работала семь дней в неделю с девяти до пяти. Для меня было важно быть в курсе всей рабочей суматохи, но и не задохнуться в ней. В очередной раз увидев все коробки, так и не разобранные с нашего переезда, я поняла, насколько хаотичной стала моя жизнь. Необходимо было привести в порядок хотя бы свой дом. И вот, в один прекрасный день дети отправились к бабушке с дедушкой, а муж уехал провести выходные с друзьями. Еще до того, как они выехали из гаража, я включила музыку и начала вываливать все вещи на пол. Из разных коробок, шкафов, с уже запылившихся полок — из самых захламленных мест в доме. Так я провела целые выходные, приводя свой дом в ухоженное и организованное состояние. Я стремилась к тому, чтобы мне больше не составляло труда найти нужные вещи, и работала так усердно, что у меня не было времени на передышку. Уборка закончилась только тогда, когда я была абсолютно довольна результатом. И я сразу почувствовала себя на несколько лет моложе.

Поразительно, как сильно меняется жизнь, когда она больше не отягощена хламом, разрушавшим не только физическое, но и духовное пространство. Испытав это на себе, я поняла, что хочу помогать людям, которые столкнулись с подобной проблемой. Чтобы и они в один прекрасный день смогли почувствовать то, что ощутила я — свободу от всего лишнего. Ради этой мечты я уволилась со стабильной и надежной работы, которой отдала 14 лет своей жизни. Я основала «L+K Home Organization», чтобы помогать людям вновь обрести контроль над своим домом. Мне хотелось быть своего рода спасательным кругом для тех, кто, как и я раньше,

¹ Компания предлагает индивидуальные сервисы по организации домашнего пространства и уборке для занятых семей в Луисвилле, штат Кентукки.

проводит все выходные за уборкой, не оставляя себе никакого времени на отдых. Чувство порядка и спокойствия в хаотичном домашнем пространстве помогает семьям, влюбленным парам и живущим в одиночестве людям наслаждаться жизнью, а не превращать ее в бесконечную борьбу за чистоту.

За всю свою карьеру я успела поработать с множеством клиентов, послушать самых разных историй и даже проронить несколько слезинок. Приводить дом в порядок – это сложная задача, особенно когда вы хранили некоторые вещи годами или даже десятилетиями. Я часто сталкиваюсь с клиентами, которые понимают, что настало время отпустить сентиментальные вещи, но просто не могут это сделать.

Моим самым первым клиентом была женщина, которая только что переехала и не могла справиться с огромным количеством коробок. Я думала, что переезд для нее – это радостное и волнующее событие. Однако моя клиентка была очень расстроена тем, что ей пришлось оставить дом своей мечты и переехать в другой город. Когда она зашла в новый дом и увидела в нем горы коробок, она сразу начала плакать. Я совершенно не ожидала такой реакции и не знала, как поступить. В итоге я решила прекратить все, что делала в ту секунду, и поговорить с ней, задать несколько вопросов. Мы выяснили, какие вещи она любила больше всего, и упаковали их в первую очередь, чтобы она почувствовала себя как дома.

Я с трудом выдержала тот день и пообещала себе, что такое больше не повторится. С тех пор я прочла уйму книг о том, как уборка влияет на эмоциональное состояние человека. Иногда, чтобы избавиться от первой вещи в процессе уборки, может потребоваться не один час, и даже не два, потому что это совсем не просто. Но, как только чувство облегчения наступает вас, оно придает всему смысл. Как показывает опыт, вы довольно быстро войдете во вкус, и вскоре вам не составит труда избавиться от очередной вещи.

Разобравшись с эмоциональной стороной вопроса, я захотела узнать, как поддерживать порядок. Захотели бы вы проделать всю эту тяжелую работу, чтобы ваш идеально чистый дом вскоре снова превратился в свалку? Бьюсь об заклад, что нет! Эта задача может показаться пугающей, поэтому я попытаюсь добавить немного юмора и веселья по ходу дела.

Мой дом ни в коем случае не идеален. Я совмещаю материнский долг с полной занятостью на работе. У мужа тоже очень плотный график. А еще у нас есть двое детей, которые постоянно разбегаются в разные стороны. Но у меня все же получилось создать определенную систему в своем доме, и она помогает мне держать его в чистоте, даже когда кажется, будто торнадо прошелся по гостиной и кухне. Мы с мужем сделали график генеральных уборок в течение года (например, перед Рождеством и детскими праздниками), чтобы сохранять порядок даже в такие хаотичные моменты. Мы делаем это не только ради наших детей, но и для нашего собственного спокойствия и комфорта. И в этой книге я поделюсь с вами всеми моими секретами.

Перед тем, как впустить в вашу жизнь что-то новое, необходимо избавиться от чего-то старого. Мы углубимся в эту тему в следующих главах, но будьте готовы «отпустить и забыть», как пела Эльза в «Холодном сердце»². Чаще всего люди думают, что им нужно больше места для всех их вещей. А на самом деле им нужно просто научиться грамотно распределять то, что у них уже есть.

² «Холодное сердце» – американский компьютерный анимационный мультфильм компании «Walt Disney Pictures», 2013 года выпуска. Снят по мотивам сказки Х.К.Андерсена «Снежная королева». Эльза – сестра главной героини Анны, нечаянно наложившая заклятье на ее королевство. «Отпустить и забыть» («Let it go») принесла мультфильму премию «Оскар» в номинации «лучшая песня».

Для любого пространства

Организация личного пространства – это не то, что может быть универсальным для всех. Семья из шести человек убирается и поддерживает чистоту в доме совсем не так, как это делает, например, молодой холостяк, готовый в любой момент бросить все и рвануть на край света.

В этой книге я постараюсь максимально понятно изложить самые азы уборки. Но советую каждому подстроить их под себя, чтобы они были комфортными именно для вас. Я поделюсь с вами разными советами и техниками, которые подойдут как для дома в 650 м², так и для квартиры в 65 м². Если пространство очень большое, это вовсе не значит, что оно всегда организовано. Более того, чаще всего дело обстоит с точностью до наоборот.

Если у вас нет гаража, можете спокойно пропустить главу про его уборку. Или же вы можете прочитать ее на будущее, если он планируется в доме вашей мечты. То же самое относится к тем частям книги, где говорится про чердак, подвал и задний двор. Заядлым коллекционерам или тем, кто сентиментально относится ко всякого рода безделушкам, некоторые главы этой книги будут даваться с трудом. И это нормально. Потому что на нашем пути нет правильных или неправильных решений, здесь есть только порядок.

План

Перейдем к делу. Эта книга – семинедельный план действий, который не зависит ни от размера вашего пространства, ни от степени его захламленности. Нагрузка распределена по дням, что делает весь процесс менее пугающим. Люди часто загораются желанием привести все в порядок, но оно быстро угасает. И неудивительно, ведь они просто ошеломлены объемом предстоящей работы и растеряны из-за того, что не знают, с чего начать. Если с вами происходило такое, то знайте, что вы не одни!

И помните: если вы вдруг пропустили день из плана, это не значит, что вы провалились. Все мы люди, и всем нам время от времени нужна передышка, это нормально. Если такое случилось с вами, найдите время, чтобы наверстать упущенное. Я всегда сравниваю это с переходом на правильное питание. Совершенно нормально «сорваться» и побаловать себя пищей. Самое главное – найти в себе силы и желание вернуться обратно к правильному питанию. То же и с организацией. Например, если вы хотите сходить на вечеринку вместо того, чтобы провести вечер за уборкой, идите и наслаждайтесь. Просто не забывайте о том, что вам нужно будет перенести невыполненную работу на другой день. В этом нет ничего страшного.

Субботние занятия отнимают немного больше времени, потому что для большинства из нас это выходной день. Но если ваше расписание не позволяет уделить уборке больше времени в субботу, подстройте план под себя. Например, сестра моего мужа – медик, и она работает по выходным. Для нее понедельник – это наша суббота, и она делает все свои объемные дела именно в этот день. Вдобавок в ее графике стоят три двенадцатичасовые смены подряд. И после такой нагрузки она уж точно не хочет заниматься никакими делами, поэтому ей проще совмещать несколько дней уборки со своими выходными.

Неважно, насколько у вас плотный график, вам все равно необходим день отдыха. Не пропускайте этот важный этап. Вам нужен день, чтобы расслабиться и поразмыслить обо всем, что вы сделали за неделю, и воскресенье выделено в нашем плане именно для этого. Возможно, вам даже стоит позвать в гости друзей, чтобы показать им, какую большую работу вы проделали.

Относитесь к этой книге как к дорожной карте, которая ведет вас к цели. Сделайте так, чтобы она работала конкретно для вас. Если вам нужна дополнительная неделя и ваш план растянется до восьми недель, никто вас не осудит. Если же вы огорчаетесь от того, что путь к желанному результату займет немного больше времени, просто закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте, как потрясающе будет выглядеть ваш дом, когда вы наконец-то закончите.

Ваш идеальный дом

Самое первое, что нужно сделать еще перед тем, как вы приступите к делу, – это представить, как в итоге должен выглядеть ваш дом. Вообразите, что все ваши мечты стали реальностью, будто бы по взмаху волшебной палочки. Как бы это выглядело? Как бы вы себя чувствовали? Вы улыбаетесь просто от того, что думаете об этом? Тогда запишите все ваши идеи, чтобы вы могли вернуться к ним позже. Я также рекомендую сделать «доску визуализации»³. Эти семь недель могут показаться вам бесконечно длинными, поэтому будет очень полезно иметь перед собой такую напоминалку, которая будет вас мотивировать.

Как только визуализация вашего идеального дома будет готова, можете перейти к следующему шагу – к началу работы, убираясь в одной небольшой части вашего дома за один раз.

В наше время очень многие люди считают, что больше – значит лучше. Все хотят огромные дома, роскошные спортивные автомобили, много дорогой техники и шкафы, переполненные модной одеждой. Но делают ли нас все эти вещи по-настоящему счастливыми? К сожалению, нет.

Не стоит ориентироваться только на материальные блага, ведь можно стремиться к чему-то действительно стоящему.

Вы когда-нибудь задумывались над тем, чтобы поменять свое мировоззрение в пользу подхода «Меньше значит больше»? Это минимализм, который часто путают с модерном. Какие ассоциации у вас возникают, когда вы слышите слово «минимализм»? Крошечный дом, построенный из старого дровяного сарая? Огромный белый холст с единственной черной точкой по центру? Конечно, в какой-то степени это все проявления минимализма, но точно не его определения.

Я всегда говорю, что я реалист с минималистским мировоззрением. Я говорю так, потому что живу в доме площадью 220 м² вместе с мужем, двумя детьми и собакой. Детям, безусловно, нужно место для игр, но я не хочу, чтобы мой дом превратился в фабрику игрушек. Мы следим за всем, что покупаем и приносим в наш дом, и контролируем все то, что уже существует в нашем пространстве.

Ваш минималистичный взгляд на вещи может отличаться от моего, и это совершенно нормально. И в первую очередь этот взгляд должен зависеть от того, как вы себе представляете вашу жизнь и ваш будущий дом. Значит ли это, что вы будете делать меньше покупок и что у вас будет больше свободного времени? Минимализм разный для всех, но в итоге это жизнь без хлама, с большим количеством возможностей и приятных воспоминаний.

Или представьте себе это с такой точки зрения: чем вы можете заняться в вашем доме, когда он будет приведен в порядок? Можете ли вы представить в нем ваших детей, резвящихся и не наступающих на разбросанное лего⁴ через каждые две секунды? Или, может, вы наконец-то займетесь тем хобби, которое так долго откладывали? Поверьте, как только ваш дом будет правильно организован, у вас появится уйма свободного времени.

Эта книга поможет вам достигнуть всего того, о чем говорится выше. Все, что вам нужно – это просто мечтать и следовать описанным здесь шагам, и тогда ваши мечты станут реальностью. Надеюсь, что вы улыбаетесь, когда читаете это. Потому что моя улыбка растянулась от уха до уха. И в моей голове вы уже читаете всю серию книг «Гарри Поттера» в вашей безупречной спальне, как вы всегда и хотели, но никогда не могли себе позволить, потому что никогда не могли расслабиться настолько, чтобы дочитать даже одну страницу.

³ Доска визуализации (карта желаний) – коллаж из красивых картинок, отражающих ваши желания и цели. Считается, что доска визуализации способствует скорейшему исполнению задуманного.

⁴ Lego (лего) – популярнейшие в мире конструкторы из разноцветных пластмассовых кирпичиков.

Часть первая

Ничего лишнего



Пока я росла, родители всегда говорили мне: «Правила нужны для того, чтобы приносить пользу». Я была совершенно не согласна с этим, когда была ребенком, но с возрастом

я осознала, сколько мудрости скрывается в этой фразе. Моя задача сейчас – призвать вас к ответственности, а для этого нам нужно установить некоторые правила. Это не рекомендации, а действительно жесткие правила. Поверьте мне, они помогут вам достичь успеха. Придерживайтесь их как можно строже, и в конечном счете вы придете к идеальной организации.

Правило 1: Никаких длинных списков

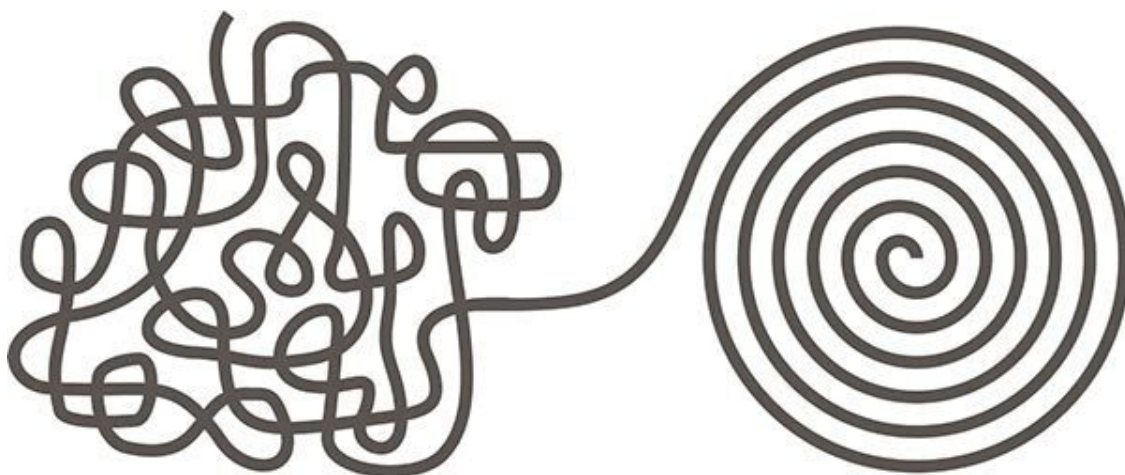
Вы, наверное, думаете: «Подождите, но разве это правило не противоречит всем принципам организованного человека?» Да... и нет одновременно. Списки – отличная идея, пока они короткие и милые. А вот ужасающие и неподъемные, они сразу же настраивают вас на неудачу. Не стоит брать на себя больше, чем вы можете выполнить.

Обычно я составляю списки, пока стою в пробке. Я набрасываю разные дела в заметки на своем телефоне, чтобы не забыть их до того, как приеду домой. Тем не менее мои списки очень короткие. И я ставлю перед собой только такие задачи, которые точно смогу выполнить.

Откажитесь от длинных списков с королевскими планами и используйте эту книгу как ресурс, который поможет вам в организации.

Правило 2: Пока ничего не покупайте

Людам всегда кажется, что новые покупки решат их проблемы. На пути к чистоте в первую очередь хочется купить все, на чем написано «Разложите все по полочкам с помощью этого потрясающего органайзера!» Особенно сложно противостоять этому желанию в торговом центре при виде всех этих красивых витрин и экспозиций. Мне даже приходится закрывать глаза, когда я прохожу мимо них. А моя мама купила каждый продукт для уборки, который когда-либо видела в рекламе, но поверьте, она не стала от этого более организованной.



У вас и так есть все, что вам нужно: открытый ум, видение, план, ну и мешок для мусора. Покупка всех этих предметов для организации в итоге создаст еще больше хлама. А это совсем не то, к чему мы с вами стремимся.

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.