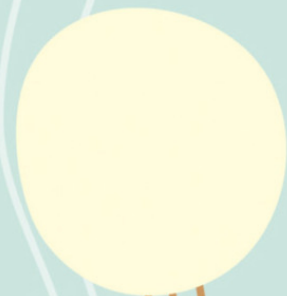
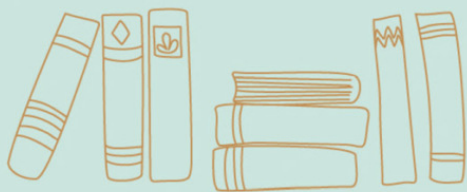


Анна Перельмут

PRO уют и порядок



Золотые правила
расхламления
дома



Анна Перельмут

**PRO уют и порядок. Золотые
правила расхламления дома**

«1000 бестселлеров»

2020

УДК 304.3
ББК 88.3

Перельмут А.

PRO уют и порядок. Золотые правила расхламления дома /
А. Перельмут — «1000 бестселлеров», 2020

ISBN 978-5-00144-395-7

Ваш дом – это гораздо шире и глубже, чем просто помещение из какого-то материала. Это тот удивительный мир, который открывается, когда вы проворачиваете ключ в дверном замке и входите в собственную вселенную. С помощью Анны Перельмут, специалиста по порядку, вы разберете каждый закуток, поймете от чего нужно избавляться и как правильно это сделать. Вы сможете изменить размеры помещения только с помощью цвета стен и предметов интерьера. Узнаете о секрете правила «60-30-10». Разрешите проблему визуального шума и сможете полноценно отдыхать дома. Узнаете как фотографии оживляют пространство. Создадите свою традицию и наполните дом ароматом выпечки по рецепту автора. Уют – это гармония и баланс, так пусть и в вашем доме все будет созвучно именно вашему внутреннему миру!

УДК 304.3
ББК 88.3

ISBN 978-5-00144-395-7

© Перельмут А., 2020
© 1000 бестселлеров, 2020

Содержание

Предисловие	6
Что такое уют?	7
Расхламление	8
Уют и вещи	8
Основные правила расхламления помещения	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Анна Перельмут
PRO уют и порядок. Золотые
правила расхламления дома

Моей маме, которая вырастила такую уютную меня

© Перельмут, А., текст, фотографии, 2020

© ООО «1000 бестселлеров», оригинал-макет, 2021

Предисловие

Когда я начала писать эту книгу, то попыталась наугад найти значение слова «уют», но ничего внятного, кроме «удобный порядок, организация жилья»¹, не нашлось. Для уюта это слишком узкое определение, на мой взгляд. Разве можно подвести бабушкины объятия и горячую чашку какао, снегопад и теплый плед под «организацию жилья»?

Так что же такое этот загадочный уют, который нельзя потрогать, посчитать и определить?

Можно ли ему научиться? Ведь есть целые университеты, которые учат строить дома, создавать дизайн помещений, есть курсы декораторов, но нет никаких университетов уюта и атмосферы. Почему? Это настолько незначительно, или этому нельзя научиться, или, наоборот, слишком сложно?

Незадолго до написания этой книги я проходила популярный марафон. Одним из заданий марафона было опросить своих знакомых, в чем, на их взгляд, заключаются твои таланты. Кстати, это великолепное упражнение, очень рекомендую вам задать своим знакомым этот вопрос. Так вот, большинство моих друзей и родных сказали, что я умею создавать ощущение уюта так, будто бы у меня есть волшебная палочка. Меня удивили их ответы, потому что я думала, что создавать уют умеют абсолютно все.

В своем блоге в Instagram **perelmut_anna** я освещаю вопросы любви к себе и своему дому, организации пространства и того самого уюта, и за несколько лет все мои подписчики к уюту в моем доме привыкли. Однако однажды мы сняли подмосковную дачу, и она оставалась самой обычной, пока я не привезла туда с собой то самое ощущение уюта. После этого мне все чаще стали приходить сообщения от подписчиков с просьбой рассказать, как же все-таки создавать уют. С чего начать, на что обратить внимание, и можно ли его просто так взять и создать? Ведь это не натюрморт и не набор предметов – это чувство, атмосфера.

Тут я и поняла, что постом в Instagram не ограничишься, ведь как рассказать, как создать то, что нельзя потрогать и посчитать? Это как рассказать о том, как создать любовь.

Это оказалось близко к правде, ведь уют и есть любовь, любовь к своему дому (и не только дому), которая принимает вот такую вот причудливую форму, которую мы можем ощущать определенным образом. Для каждого уют будет свой. Но поделюсь с вами секретом: вы держите в руках волшебную палочку, которая поможет сделать ваше пространство по-настоящему уютным.

¹ URL: <https://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=33625>

Что такое уют?

«Уют – это СПА для души».

В интернете совершенно невозможно наугад найти никакую точную информацию о том, как создать уют, все статьи постоянно «съезжают» на то, как стоит мебель, какого цвета стены, как разложить вещи в шкафу. И это, на самом деле, удивительно. Конечно, обстановка, цвета и эргономика являются составляющими уюта, но далеко не первыми в списке.

Почему-то никто не рекомендует зажечь свечу с вашим любимым ароматом в пустой комнате, налить себе чашечку теплого чая и посидеть в тишине, отпустив поток мыслей. А ведь это – идеальная картина уюта. И, заметьте, в этой картине нет ни одного предмета мебели из модного журнала.

Подлинное ощущение уюта практически ничего не стоит. Если вы по-настоящему умеете радоваться мелочам, то уют и вовсе обойдется вам бесплатно.

Состояние уюта очень похоже на медитацию, потому что там, где есть место уюту, нет места стрессу, это абсолютно взаимоисключающие понятия.

В последнее время уютная жизнь стала популярным трендом. Пару лет назад многие впервые услышали незнакомое слово «хюгге».

Когда я впервые взяла в руки книгу о «хюгге», мое сердце бешено забилося, ведь я «исповедовала» эту философию всю жизнь, просто не знала о том, как это называется. Однако для многих концепция «хюгге» стала открытием. Популярность этого «движения» объяснить легко. В мире становится все больше причин для стресса, скорость гонки «быстрее, сильнее, лучше» с каждым годом возрастает. Люди живут на пределе своих возможностей. Информационный поток набирает такую силу, что кажется, что еще чуть-чуть, и он снесет с ног.

Тут на помощь приходит ДОМ. Дом теперь обретает новую характеристику, это не просто жилище, это ваше убежище от мира, то место, где можно отключить информационный поток, то место, где можно справиться с вихрем мыслей в голове, то место, где реально перезагрузиться и обнулиться, прежде чем снова выйти на тропу достижений.

Дом становится местом, где легко жить в моменте, ощущать вкус жизни и расслабляться, по-настоящему расслабляться.

В этой книге мы пройдем все этапы построения уюта: избавимся от лишнего, найдем каждому предмету в вашем доме подходящее место и наполним дом теплом, светом и тем самым загадочным уютом. Вместе с тем я решила добавить в эту книгу и основы обустройства дома именно с точки зрения дизайнера. Наш идеальный дом должен быть функционален и уютен, и он таким будет.

Расхламление

Уют и вещи

Может ли быть уютно в доме, наполненном лишними вещами, которые не приносят эмоций? Мой ответ – нет. Но тогда многие могут вообразить себе старую бабушкину комнату, плед, старый граммофон, чашку, которой в прошлом году стукнуло шестьдесят один. Я вижу вопросительное выражение на вашем лице. Ведь там, у бабушки, было очень уютно, и у нее было много всякого барахла. Возникает противоречие. Давайте разберемся.

Я давно заметила интересную закономерность: чем старше владелец интерьера, тем больше вы увидите всяких «лишних», на первый взгляд, вещей, и тем уютнее почему-то кажется пространство. В чем тут дело?

Такое ощущение своих вещей и умение радоваться мелочам, к сожалению, ко многим приходит лишь с возрастом.

Вообразите, что вам 25 и вам абсолютно все равно, из какой кружки вы пьете, но ваши коллеги и друзья почему-то нередко дарят вам кружки, а еще каким-то образом на вашу кухню попала сувенирная продукция компании, в которой вы работаете, и кружка, которую вам подарил магазин по какой-то акции, тоже пробралась в ваш кухонный шкаф. Лично вам абсолютно все равно, из какой кружки пить, однако ваш шкаф полон. Ни одна из кружек не вызывает у вас восторга. Это говорит лишь об одном – ни одна кружка вам не нужна. Оставьте одну, из которой вам привычнее всего пить, а лучше купите ту, из которой вам пить реально кайфово, оставьте парочку для гостей, если гости к вам приходят. От всех остальных необходимо избавиться, они лишние в вашем доме.

Вернемся к нашей воображаемой бабушке. Она прожила долгую, полную лишений жизнь и обожает кружки в цветочек; об этом знают все ее близкие и частенько ей дарят такую посуду. Она собрала уже небольшую коллекцию, которую гордо демонстрирует в пузатом буфете. Чаепитие из каждой такой кружки приводит ее в восторг: эту подарил ей сын несколько лет назад, эту – внуки на прошлый Новый год, эту принесла соседка в знак благодарности за помощь. Вы уже почувствовали, как уютно будет пить чай у этой бабушки дома?

Сами по себе предметы не обладают никакими значимыми свойствами. Мы сами наделяем вещь ценностью, значимостью, мы делаем что-либо уютным или приносящим эмоции. Будем мы чем-то наделять конкретно этот предмет или нет, зависит от наших внутренних установок. Плед в ИКЕА, который валяется в горе пледов на распродаже, скорее всего, не будет ассоциироваться с уютом, но, когда мы увидим его в экспозиции, наброшенным на кресло, рядом со столиком, на котором стоит поднос с чашками, мы почувствуем как нам уютно. Этим эффектом пользуются все маркетологи мира. Только в нашей власти наделять вещи ценностью или «уютностью». Сами они этими качествами не обладают.

Иногда наделять ценностью вещи нам помогают какие-то случайные события: вот в этом платье вы ходили на первое свидание, поэтому не можете избавиться от него вот уже 20 лет. А на этот стул потратили свою первую зарплату. А на этот стол из редкой породы дерева копили много лет. Все эти вещи для вас важны. И они будут приносить вам эмоции.

Чем больше в вашей жизни таких вещей, тем ценнее и уютнее ваше пространство. Это не значит, что надо хранить тот самый велосипед с одним колесом, который уже 30 лет свисает с вашего балкона, потому что когда-то вы учились на нем кататься. Все сломанные, непригодные к использованию вещи должны покинуть ваш дом, и чем быстрее это произойдет, тем лучше.

Любимое многими «а вдруг пригодится» – признак психологии бедности. Все вещи, которые гипотетически вам когда-нибудь пригодятся, подсознательно вгоняют вас в стресс, ведь

это значит, что в ваших потаенных мыслях есть представление, что вы когда-нибудь потеряете возможность нормально зарабатывать и вам придется жить так, что согдится и это баракло. То есть вы подсознательно рисуете себе ситуацию, когда вам пригодится тот самый велик с одним колесом? Для чего? Можете ответить? Если вы не пользовались вещью более года, скорее всего, она вам никогда больше не пригодится. Это не касается сезонных вещей или вещей, которые вы сохранили от одного ребенка к другому, но это касается многого другого. Храня все эти бесполезные вещи, вы оберегаете свой выдуманный комфорт и вместе с тем мешааете себе идти вперед. Ведь тот, кто идет вперед, способен заработать на новенький классный велик, и тот, что с одним колесом, ему никогда не понадобится.

С детства я умела создавать уютные пространства, декорировала собственную комнату, играла с цветами и фактурами, но имела один большой недостаток – я собирала вокруг себя слишком много вещей. Я из тех людей, кому сложно выбрать, и порой, не желая выбирать, я оставляла оба варианта. А потом я приносила все эти вещи в дом. Когда мы в последний раз переезжали с одной квартиру на другую, наши вещи перевозили два огромных грузовика, при этом мебели у нас не было. Тут-то я и поняла, что за свои 30 лет я скопила слишком много вещей, и совсем не все мне нужны, и, более того, не все я люблю. Тут пришло понимание, что они душат мою жизнь. За последние пять лет я научилась искусно расхламлять свою жизнь от ненужных вещей, людей и событий, оказалось, что это работает по одинаковому принципу. И, как и в любом деле, самое главное – начать.

Многие марафоны личностного роста начинаются с расхламления. Причем необходимо в каждом помещении вашей квартиры или дома избавиться минимум от 40 вещей. Мы начнем эту книгу с того же. Избавимся от лишнего.

Пройдитесь по дому, в котором живете, и уберите из каждого помещения по 40 вещей. Это может быть как откровенный мусор, так и предметы, которыми вы не пользовались больше года: одежда, в которую вы не влезаете, но очень хотите влезть; книги, которые вы никогда не будете читать; посуда, которая давно ждет своего часа; и, конечно, все сломанные вещи, которые вы собирались, но так и не отнесли в ремонт. Необязательно выкидывать эти вещи, но от них нужно избавиться. Для того, чтобы они могли принести радость кому-то другому. Отдайте их в фонды нуждающимся, подарите знакомым (только спросите сначала честно, точно ли они им нужны). Способов избавиться от вещей – миллион. Начинайте делать это прямо сейчас, отложив книгу. Дочитаете завтра. Начните с этого маленького шага, и вы увидите, как будет преобразаться ваш мир.

Вещи, которыми вы не пользуетесь и которые не приносят вам удовольствие, забирают огромное количество вашей энергии и не дают ей двигаться по вашему дому свободно. Если вы чувствуете апатию, упадок сил, отсутствие новых идей и нежелание что-либо делать, возможно, у вас скопилось слишком много лишних вещей.

Вещи должны приносить радость. Если вы еще не достигли того уровня, на котором радость приносят мелочи, избавляйтесь от всего лишнего в вашей жизни, оставляйте только самое необходимое.

После того как дом будет расхламлен, мы внедрим в жизнь еще одно правило – покупать только те вещи, от которых сильнее бьется сердце. Даже если это касается обыкновенных губок для посуды, ищите те, от которых вы будете трепетать.

Есть еще одна интересная рекомендация – покупайте крупные вещи, например мебель, когда исполняете свою мечту или достигаете поставленной цели. Например, я всегда мечтала написать эту книгу. И когда я наконец буду держать в руках свежееотпечатанный экземпляр, только что из типографии, я куплю себе новый письменный стол. Каждый раз, когда я буду

садиться за этот стол, я буду неосознанно ощущать то самое состояние трепета, когда моя детская мечта стала реальностью. Понимаете, как это работает?

Избавляться необходимо не только от вещей. Почти десять лет назад я ушла от первого мужа, у нас был хороший спокойный брак, супруг был прекрасным человеком, но – не моим. К сожалению, я осознала это слишком поздно. Когда спустя много лет я обсуждала эту ситуацию со своим психотерапевтом, она рассказала мне о том, что эта неудовлетворенность браком исходила из моего самоощущения. В глубине души я всегда знала, какой брак я хочу. Но, имея кучу установок, навязанных мне обществом, я согласилась на такой брак, который окружающими воспринимается как очень даже неплохой. Такие решения всегда делают нас несчастными. Мы начинаем жить не своей жизнью, и, если вовремя не остановимся и не вернемся на свою дорогу, мы так и не сможем обрести душевный комфорт. Тогда я вообще не знала всех этих психологических нюансов и не задумывалась о них, я просто ощущала, что несчастна, несмотря на внешнее благополучие. Обществом такие страдания часто порицаются, и мне было за них очень стыдно, ведь я жена и мать. Но я нашла в себе силы противостоять своим блокам и установкам и ушла от первого мужа. Это был один из самых сложных и самых важных поступков в моей жизни. И сейчас я пишу это, и мне кажется, что вы начнете меня осуждать, и, признаюсь, это неприятно. Но я уже знаю, какой у этой истории был результат, поэтому попробую переварить это ощущение. В глубине души вы всегда наверняка знаете, чего хотите, вами могут управлять блоки, условности, установки, называйте как хотите, но **ВЫ ВСЕГДА ТОЧНО ЗНАЕТЕ, ЧЕГО ХОТИТЕ**. Разрешите этому голосу, своему внутреннему Я, вести с вами честный диалог. Вы знаете, с каким человеком хотите жить, на каком диване сидеть и даже – что съесть в данный момент. Но многие из нас пойдут и съедят то, что есть сейчас в холодильнике. Уходите от этой привычки раз и навсегда. Болтайте с самим собой. Вы знаете, что нужно ВАМ, отбросьте все условности, слушайте себя.

Отношения, которые вас тяготят и не устраивают – как вещи, которыми вы не пользуетесь, на них уходит огромное количество вашей энергии и сил. Для того, чтобы глобально чувствовать себя в уюте, надо избавляться от разрушающих вас отношений, внутренних блоков и ощущений, навязанных вам обществом.

Возвращаясь к моей истории, скажу, что впоследствии я встретила того человека, которого представляла себе как своего партнера, и обрела тот семейный союз, о котором мечтала.

У этой истории есть «подыстория» с иной моралью.

Когда я ушла от первого мужа, я была в тяжелом положении во всех смыслах, и финансово, и психологически. Но за закатом всегда наступает рассвет. Ситуация потихоньку стала выправляться, я начала новые отношения, устроилась на новую работу, и мир засиял новыми невиданными красками. Данное состояние хотелось законсервировать и сохранить как доказательство того, что я умею справляться с любыми трудностями и, при необходимости, принимать это состояние как лекарство. Через несколько месяцев работы я получила первую премию. Я поехала и купила на нее то, что тогда мне было необходимо – микроволновку и гладильную доску. И тем и другим я пользуюсь до сих пор. И каждый раз, открывая микроволновку, я вспоминаю то невероятное чувство, когда все было, казалось, хуже некуда, а потом вдруг стало будто бы как нельзя лучше. Когда я забываю о том, что я сильная и круто умею преодолевать трудности, а это бывает частенько, мне достаточно открыть микроволновку, чтобы вспомнить те события и напомнить себе, как я перевернула собственный мир. Но и тут есть один момент: если вдруг что-то из этих предметов сломается, я без сожаления от них избавлюсь, а воспоминания все равно останутся при мне.

Вы не должны быть заложниками вещей. Вещи – это всего лишь вещи. Однако вы властны наделять вещи такой магической силой, что взаимодействие с ними будет прино-

сильно вам огромный энергетический заряд, напоминать вам о ваших победах и мотивировать вас на дальнейшие свершения. Конечно, это будут делать не вещи, а безупречная работа вашего мозга, но вещи вам помогут как маячки.



Итак, подытожим эту главу и перейдем к правилам расхламления: окружайте себя лишь теми вещами, которые приносят вам подлинную радость и удовольствие. Если вещь вышла из строя или перестала приносить вам положительные эмоции, избавьтесь от нее (подарите, отдайте или выбросите). Сохраняйте баланс вещей в вашем доме. То же самое делайте и с отношениями: избавляйтесь от «токсичных» отношений, от отношений, которые вас не устраивают. У вас одна-единственная жизнь, и у нее нет черновика. Стоит ли наполнять ее тем, что вгоняет вас в стресс и не приносит удовлетворения?

Основные правила расхламления помещения

Первое правило расхламления

Принес вещь домой – определи ей место. Если не выбрать предмету место, он будет жить своей жизнью и перемещаться по квартире хаотично, домашние будут оставлять его где попало, и это будет раздражать. У каждой вещи в вашем доме должно быть место. Этот пиджак всегда висит здесь, а этот пульт всегда лежит здесь. Когда все домашние знают, куда вернуть вещь, и им это удобно, вещи перестают бесцельно мигрировать по дому. Это правило многие знают, но не представляют точно, как же его соблюдать. Прежде чем принести вещь домой, подумайте, где вы будете ее хранить, где будет ее место, для чего вам она? А лучше – действовать вообще наоборот. Вот вы видите места в вашем доме, которые будто бы пустуют, или, например, на кухне чего-то не хватает, вы точно знаете чего, определяете форму, цвет и размер и держите в голове, что вам нужен именно этот предмет или похожий на него. Не даю вам гарантии, что вы найдете именно то, что задумали, но вам может попасться экземпляр даже лучше. Это как с разбором гардероба. Бывает, что полный шкаф – и нечего надеть. Потому что нет системы, нет готовых образов. Когда вы разбираете свой гардероб и создаете образы, вы явно видите, чего вам не хватает, и покупаете это. Наоборот – «О, увидела классную кофточку, возьму ее» – работает крайне редко. Случайные кофточки захламляют ваш шкаф и вашу жизнь.

Второе правило расхламления

Золотое правило моего мужа: занес два пакета с вещами в квартиру – вынес два пакета из квартиры. Пока квартира новая, это, конечно, незаметно происходит, вроде бы у всех вещей место есть, а потом – бац, и закончилось. Лучше, чтобы этого не происходило. Поэтому обязательно расхламляйтесь каждый месяц, хотя бы минимально. Убрали из дома одну вещь – добавили одну. Понимаете, о чем я? Я из тех людей, кто грешил историей: «Ах-ах-ах, мамочки, какая ваза, я всю жизнь о ней мечтала, надо брать!» И таких ваз у меня скопилось очень много, тогда как места для хранения больше не стало, и в какой-то момент я остановилась. Да, ваза классная, но у меня ваза уже есть, даже целых десять. Когда одна из них разобьется, я непременно куплю себе новую.

Третье правило расхламления

Не копить сломанные вещи, вещи, которые вышли из моды, вещи, которые «авось да пригодятся». Кому пригодятся? Когда? У моего соседа лет 20 на балконе провисел велик с одним колесом. Я вот все думала, когда он ему наконец пригодится? Сосед умер, дети его велик выкинули на

помойку. А ведь он все время занимал не только пространство на его балконе, но и пространство в его жизни. Чем вы наполняете себя – тем вы и являетесь, чем вы наполняете свой дом – тем является он. А дом очень сильно влияет на ваше внутреннее состояние. Без ненужных вещей дышится намного легче.

Четвертое правило расхламления

Игрушки. Чем больше для них мест хранения, тем лучше. Корзины, коробки, крафт-пакеты. Чем проще самому ребёнку собирать туда игрушки, тем лучше для вас обоих;))) И золотое правило моего мужа не забываем;) От старых, сломанных, не востребуемых игрушек избавляемся безжалостно. Об игрушках мы еще поговорим в главе про детскую, но все же замечу сразу: не покупайте игрушки просто ради того, чтобы купить здесь и сейчас. Выбирайте вместе с ребенком, просматривайте каталоги. Лучше купить одну хорошую игрушку, чем десять таких, которые развалятся на следующий день. Я уверена, все родители это знают, но в дом откуда ни возьмись проникают китайские пластиковые пупсы и трансформеры. Я обожаю спонтанность и классные импровизированные покупки, но их процент в общем числе приобретений должен быть минимален. Особенно если это касается игрушек. И всяких домашних мелочей, и декора, и одежды... Ну, вы поняли.

Пятое правило расхламления

Книги. Для тех, кто выбирает для себя электронные книги, давно проблема с хранением решена. Но если вы, как я, любите запах и шелест бумажных страниц, тогда **сразу определите место дома под книги. У вас много книг – значит, много места.** И все, больше, чем помещается в отведенном пространстве, хранить не нужно. Менее интересные относите в bookcrossing, отдавай те друзьям и знакомым. Те, что собираетесь перечитать и хотите иметь у себя, – оставляй те. Я уверена, у вас нет цели создать у себя дома филиал Ленинской библиотеки. Я сама обожаю книги и очень много их читаю, но недавно я пришла к безжалостному книжному расхламлению. И какие красивые и аккуратные стали мои полки. Есть книги, которые можно перечитывать и тысячу раз, например эта. Эту тоже оставьте, смотрите, какой у нее красивый корешок.

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.