



СЕКРЕТЫ УЮТНОГО ДОМА



АНАСТАСИЯ АЛБОРОВА

Уютная КУХНЯ – сердце дома



КАК НАЙТИ ПУТЬ К ИЗОБИЛИЮ
ЧЕРЕЗ УЮТ, ПОРЯДОК И ЧИСТОТУ



Анастасия Алборова

**Уютная кухня – сердце дома.
Как найти путь к изобилию
через уют, порядок и чистоту**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 648
ББК 37.279

Алборова А.

Уютная кухня – сердце дома. Как найти путь к изобилию через уют, порядок и чистоту / А. Алборова — «Издательство АСТ», 2021

ISBN 978-5-17-135093-2

Ваша кухня должна стать «местом силы»! Кухня — сердце дома, от ее состояния зависит жизнь всего «организма», вашей семьи. Радость от пребывания на семейной трапезе непременно зарядит позитивной энергией каждого члена семьи надолго. Если обустроить кухню, то и сама ваша жизнь наладится и станет уютнее. Книга от настоящей феи уюта расскажет, как сделать кухню местом, где хлопоты превращаются в радости, а силы уходят на заботу о себе и семье, а не на поиски вещей. Благодаря рецептам от автора ваш дом всегда будет наполнен манящими ароматами самых вкусных завтраков, обедов и ужинов. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 648
ББК 37.279

ISBN 978-5-17-135093-2

© Алборова А., 2021
© Издательство АСТ, 2021

Содержание

От автора	7
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Анастасия Алборова
Уютная кухня – сердце дома.
Как найти путь к изобилию
через уют, порядок и чистоту

© Алборова А. С., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021



Счастлив тот, кто счастлив у себя дома

От автора



Привет, меня зовут Настя!

Я эксперт по организации пространства и сервировке, блогер, жена, мама: у меня 2 дочки-близняшки, Маша и Стеша, и сын Мирон, белоснежный таунхаус с уютной верандой и милый кот Кевин – всеобщий любимец! Каждый свой день я проживаю в любви, гармонии и удовольствии! Вот такая я изобильная!) Но так было не всегда.

В течение жизни я жила и в 10 квадратных метрах в семейном общежитии (в малосемейке), и в съемном жилье, и в общежитии колледжа, в небольшой комнате в квартире у свекрови, пока мы с мужем не переехали в свой дом.

И теперь мы подыскиваем большую квартиру в Москве, и я уже представляю, как красиво и удобно я в ней все организую, какого цвета у меня будут стены, какая будет мебель, какая посуда! В каждом своем жилье, несмотря на то что не могла позволить себе роскошные предметы интерьера или дорогую посуду, я создавала уют, наводила красоту, чистоту и видела прямую связь между тем, что меня окружает, и моим внутренним миром, замечала, как обстановка влияет на мое состояние, настроение и, как следствие, на результаты моей деятельности, которая в дальнейшем приводила к новому уровню жизни, к изобилию во всем! И точно так же обстановка вокруг меня отражала мое состояние в каждый момент времени, весь мой дом был зеркалом моей личности. Я пришла к этому выводу, и мне непременно хочется поделиться им с вами, дорогие читатели! Доставайте из буфета самую красивую чайную пару – пришла ее пора – заваривайте кофе или чай и погружайтесь в мир уюта.



Что такое уют? Вот вы сможете описать его несколькими словами? Прямо сейчас закройте глаза и опишите: что вы назовете уютным? Послушайте себя, обратите внимание на свои эмоции в этот момент... Когда вам было уютно? Что вы чувствуете, находясь внутри уюта?

Кто-то услышит запахи, кто-то вспомнит мелодию, которая ассоциируется с уютом... Кто-то расплывется в улыбке, а кто-то даже прослезится, ведь уют – это что-то из глубины души. Может быть, это бабушкины пироги? Может быть, долгая уютная прогулка с мамой... Свежий воздух из окна или запах чистоты, сама чистота и порядок! Это все уют.

Для меня уют – это больше про состояние и окружающую атмосферу, он повсюду: в головах моих детей, в запахе домашней еды и свежих цветов! В воспоминаниях о большой и светлой веранде дедушки и бабушки, рядом с которой росла большая и ароматная вишня... Уют – это и совокупность чистоты, удобного продуманного хранения, декора, сервировки, вкусной еды, красивой подачи и, конечно, семейные традиции. Для меня уют – это состояние души и образ жизни, комфортной вкусной жизни, образ мышления! Это любовь и уважение к себе! Любовь и уважение к любимым и, конечно, к своему дому!

Я спросила своего мужа, что такое уют и он ответил:

«Это разновидность счастья! Счастье для каждого многогранно, и уют – это счастье бытовое и, как бы это ни звучало, но это фундаментальное счастье! Это торжество внутреннего перфекциониста – еда, вкус, который ты знаешь, ожидаешь и в конечном итоге получаешь, треск дров в камине, красивая посуда и не обязательно именно это должно быть идеально для каждого! Это идеально для тебя, внутри! Ведь уютный плед для каждого свой!»

Мне очень понравилось его определение уюта, и я еще раз убедилась в том, что это про состояние! Состояние, в котором ты становишься, когда нужно быть продуктивнее, более наполненным и энергичным, или, наоборот, состояние, располагающее к отдыху.

А для того, чтобы состояние всегда было комфортным и помогало нам быть в ресурсе, я бы выделила основные общепринятые составляющие уюта.

УЮТ ЭТО

Чистота.

Аромат дома.

Сервировка и культура принятия пищи (этикет).

Декор.

Удобная система хранения вещей.

Когда все эти составляющие в порядке – ваш дом становится для вас наполняющим и ресурсным! Именно про эти составляющие я вам и расскажу, а именно о том, как их «прокачать».

Важно помнить, что наши с вами взгляды могут отличаться, и это абсолютно нормально, у каждого свой уровень нормы всего, в том числе и уровень уюта, чистоты, комфорта! Вы можете попробовать придерживаться моих советов и слушать себя, насколько вам они откликаются. Главный индикатор – ваше состояние, состояние вашей внутренней гармонии! Адаптируйте информацию под себя! И если для вас комфорт – это небольшой творческий беспорядок, для вас это норма, то пусть будет так. К тому же творческий беспорядок тоже можно немного упорядочить, чтобы он не стал настоящим хаосом! Этим мы с вами и займемся.

И кстати, вы не услышите от меня рассказа о том, какая я организованная Золушка с детства и как я люблю уборку. Напротив, мама потратила немало усилий, рассказывая мне, насколько важно наводить дома порядок. А обычные воскресные генеральные уборки вгоняли меня в тоску и уныние! По ним я точно не скучаю! Но зато я с любовью вспоминаю наши уютные жилища, где бы мы ни жили! Именно это останется в воспоминаниях на всю жизнь.

Это сейчас в своем блоге я вдохновляю тысячи девушек по-новому взглянуть на быт, на скучные рутинные дела и призываю воспринимать наведение порядка в доме как искусство (не

побоюсь этого сравнения). Даже если вы искренне все это не любите (конечно, и такое бывает, ведь мы все разные), просто попробуйте, ведь вы же еще не пробовали, так говорят? Если ты не можешь изменить ситуацию (в нашем случае – делегировать уборку кому-то другому), то меняй к ней свое отношение, и мир действительно заиграет другими красками. А я постараюсь этот самый быт максимально облегчить.

Я и правда считаю искусством тратить минимум времени на уборку и поиск нужных вещей. Только искусная хозяйка (или хозяин) сможет найти время и силы на ежедневную сервировку стола, организацию полноценных домашних приемов, на декор дома в зависимости от сезона и приготовление вкусных и быстрых блюд.

Все это я смогла воплотить в своей жизни благодаря организации пространства в доме.

Я в вас искренне верю и со щедростью делюсь всем тем, что узнала сама!

И именно поэтому я так прониклась идеей организации пространства, которая стала основой для моего ресурсного дома! Об этом и рассказывает моя книга.

Многие мои друзья, знакомые, подписчики, вообще все, кто меня знает, ни за что не поверят, если я скажу, что в детстве и юности я ненавидела уборку и все, что с ней связано)). В детстве моим самым нелюбимым днем был выходной, когда мы проводили генеральную уборку!

Это сейчас первая ассоциация со мной у многих – чистота и порядок. А раньше мама нас с сестрой буквально заставляла заниматься домашними делами. Хоть моя мама, большой фанат чистоты, и надеялась, что я стану такой же образцовой хозяйкой, любви к процессу уборки у меня так и не случилось. Прости, мам)).

Я поменяла к процессу уборки отношение (помимо того, что изначально на помощницу не было денег), начала вести блог по этой теме, каждый день изучала тонну информации, мастер-классов, вебинаров и книг, в конце концов получила образование организатора и сделала так, что на уборку уходит минимум времени, дом чистый, у каждой вещи свое место. Затем я увлеклась декором, окружила себя красотой, при этом высвободила свободное время и начала активно расти как профессионал, пришла к изобилию, мой дом меня вдохновлял и наполнял ежеминутно! Думаю, вы согласитесь со мной, если я скажу, что обстановка и вообще все, что нас окружает, влияет на наше самочувствие, энергию, ощущения, да и на саму жизнь. На что мы смотрим, что слушаем, кто нас окружает, то мы и притягиваем в нашу жизнь! Так это работает.



Все мы живем в бурном потоке информации, бесконечных важных делах и стрессах, которые ежедневно напрягают наше тело и разум. Поэтому сейчас особенно важно уделять внимание дому, ведь это наше место силы. Здесь мы можем близко и искренне пообщаться со своими родными, отдохнуть, по-настоящему расслабиться, почувствовать себя в безопасности, восстановиться после неприятных происшествий и ощутить гармонию внутри себя. Но для того, чтобы дом действительно стал таким, каждую комнату, а в особенности кухню, нужно организовать. С организации все и начинается, но обо всем по порядку, мои дорогие.

Кухня – это сердце дома.

Сердце стучит и проживает с нами каждую минуту, без него невозможна жизнь. Точно так же живет с нами и кухня.

Эта комната предназначена не только для готовки и приема пищи, часто в ней случаются очень важные события нашей жизни.

Каждый день мы проводим здесь много времени. Мы встречаемся за завтраками, обедами и ужинами, делимся своими мыслями и эмоциями. Радует. Смеется и шутит. Плачем, изливая душу любимым...

Сейчас я пишу эту книгу сидя за столом на своей любимой кухне! Вокруг меня нет ничего лишнего, раздражающего, отвлекающего, только дорогие сердцу предметы, которые я с огромной любовью подбирала! Что-то мне дарили близкие, каждая вещь ценна и наполнена энергией, все вокруг меня наполняет, вдохновляет и дарит ощущение комфорта.



Здесь мы с трепетом и нетерпением рассказываем о своих успехах и советуемся о том, как поступить, если что-то не ладится. Именно здесь, за общим столом, мы делимся с друг другом своим опытом и передаем знания из поколения в поколение. Здесь мы учим наших детей житейским премудростями и прививаем первый интерес к ведению быта и приготовлению еды.

Здесь мы учим наших детей любить, проживать эту жизнь искренне и в удовольствие, подаем пример, как можно вести быт, все обустроить, передаем знания о нормах и правилах! Ведь если с детства уделять внимание этикету, сервировке, важности того, что нас окружает, у детей это станет привычкой, совершенно нормальным и обыденным делом! Красота станет частью их жизни, не только атрибутом праздника или редко посещаемого ресторана. На меньшее они уже и не будут согласны! Это важно, из этих деталей и складывается жизнь.

Но обо всем по порядку.

Я росла в дружной семье: мама, папа, я и младшая сестренка. Наша жизнь всегда была бурной и полной событий: мы никогда не сидели на месте, а постоянно двигались – я родилась в Москве, через какое-то время мы оказались в Казахстане, а потом перебрались в Башкирию. И мой папа не был военным, как многие могут подумать, просто так складывались обстоятельства.

В каждом новом доме мы старались обустроить наше семейное гнездышко, чтобы каждая вещь занимала свое место, а любому члену семьи было удобно и комфортно. Чистота и уют – вот два фактора, которые никогда не зависели от материального достатка.

Я жила в общежитии колледжа. Маме на тот момент жить было негде. Первые несколько дней она ночевала у знакомых, а затем ей удалось устроиться на месяц круглосуточной сиделкой в больницу. Это позволило мне погасить кредит на учебу, а маме на какое-то время забыть о поиске крыши над головой. Чуть позже маму пригласили сиделкой к бабушке, выписанной из больницы, уже домой. Я безумно восхищаюсь силой такой хрупкой женщины, как моя мама, ее стремлению к мечте, безумной вере в то, что все непременно будет хорошо, вопреки всему, что происходит, умению видеть хорошее в каждом дне! И именно это я переняла от нее. Именно эти качества ведут к успеху – вера, подкрепленная желанием, и решительное действие!!! Подтверждение этому я вижу на протяжении всей жизни и с радостью следую этой установке!

Когда мы приехали в однокомнатную квартиру маминого работодателя, оказалось, что бабушка живет очень необустроенно. В комнате и кухне было как-то неуютно, вещи хранились

хаотично, было сложно наводить порядок. И хотя никто не знал, сколько времени мама продержится на этой работе, мы стали приводить жилье в порядок. Отмыли и отчистили полы, поставили мебель так, чтобы вся семья могла разместиться с комфортом, поклеили новые обои. Обновили текстиль. С каждым днем в квартире становилось все уютней. Даже бабушкины соседи, попадая в квартиру, ахали и удивлялись, насколько поменялся не только внешний вид комнат, но атмосфера в доме. Бабушка была частично парализована, и врачи не давали надежды на ее восстановление, прогноз был самый печальный – от силы полтора месяца жизни. А потом случилось чудо – мамина подопечная начала сидеть, стала лучше управлять своим телом, ее настроение и состояние улучшалось каждый день. В итоге она прожила намного дольше, чем ей предрекали врачи! Как вы думаете почему?

Конечно же, причина была в уходе, в настрое и в том, что ее окружало. Каждый день она проживала с удовольствием, радовалась каждой переделке, новым занавескам и чашкам. На закате жизни, будучи парализованной, она жила и радовалась мелочам. Эти маленькие радости и поддерживали ее хрупкую жизнь!

Уют и обстановка влияют на здоровье! Подтверждение этому я вижу на протяжении всей своей жизни и с радостью применяю это правило в своем доме.

Еще тогда мама мне сказала, что даже там, где придется провести неделю, должны быть уют и чистота. Что очень важно самому уметь создать обстановку, радующую глаз. И этот урок о том, как важно окружать себя красотой, где бы и с кем вы ни жили, я усвоила. Уже сейчас, когда я хозяйка своего собственного дома, могу сказать с уверенностью: все, что нас окружает, в огромной степени влияет на нашу жизнь и сознание.

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.