

# ЕКАТЕРИНА РАКОВА

КРАТКОЕ

СОДЕРЖАНИЕ

«ДЫШИТЕ СВОБОДНО.  
КАК БЕСПОРЯДОК В  
ДОМЕ ПОМОЖЕТ  
РАЗОБРАТЬСЯ В СЕБЕ»

**Екатерина Ракова**  
**Краткое содержание**  
**«Дышите свободно. Как**  
**беспорядок в доме поможет**  
**разобраться в себе»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69484060](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69484060)*

2018

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Дышите свободно. Как беспорядок в доме поможет разобраться в себе».** Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

В последнее время тема избавления от лишнего в доме и жизни очень популярна: люди придумывают собственные методики, становятся «консультантами по уборке и организации пространства» (довольно востребованными и высокооплачиваемыми) и даже проводят марафоны по расхламлению. То, что поначалу воспринималось с иронией, сейчас является одним из самых модных трендов.

Кажется, уже все наконец-то признали тот факт, что беспорядок в доме действительно отнимает энергию, мешает

расслабиться и в полной мере наслаждаться жизнью. Дом – это наша Вселенная, центр нашей жизни, отражение того, что мы чувствуем. Поэтому так важно оставить в нем лишь те вещи, которые вы по-настоящему любите.

Авторы книги Лорен Розенфилд, мать четверых детей, страстная любительница порядка и специалист по духовным практикам, и Мелва Грин врач-психиатр, которая в рамках популярного телешоу помогла большому количеству людей избавиться от патологической страсти к накопительству. Вместе они придумали методику, которая поможет не просто сгрести хлам в мешки и выставить их за дверь, а освободить свою жизнь от лишнего осознанно, делая это шаг за шагом.

Как сделать так, чтобы ваш дом отражал вас и ваши мечты? Как расстаться с вещами, к которым не лежит душа, но которые по разным причинам рука не поднимается выкинуть? Что такое «дышащая комната» и для чего она нужна? Обо всем этом, а также о других секретах создания гармоничного и вдохновляющего пространства, вы прочитаете в нашем обзоре.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги.**

**Обзор по книге «Дышите  
свободно. Как беспорядок  
в доме поможет  
разобраться в себе», Лорен  
Розенфилд, Мелва Грин  
Автор обзора:  
Екатерина Ракова**

**Марафон по расхламлению от Лорен Розенфилд и  
Мелвы Грин**

В последнее время тема избавления от лишнего в доме и жизни очень популярна: люди придумывают собственные методики, становятся «консультантами по уборке и организации пространства» (довольно востребованными и высокооплачиваемыми) и даже проводят марафоны по расхламлению. То, что поначалу воспринималось с иронией, сейчас является одним из самых модных трендов.

Кажется, уже все наконец-то признали тот факт, что беспорядок в доме действительно отнимает энергию, мешает

расслабиться и в полной мере наслаждаться жизнью. Дом — это наша Вселенная, центр нашей жизни, отражение того, что мы чувствуем. Поэтому так важно оставить в нем лишь те вещи, которые вы по-настоящему любите.

Авторы книги — Лорен Розенфилд, мать четверых детей, страстная любительница порядка и специалист по духовным практикам, и Мелва Грин — врач-психиатр, которая в рамках популярного телешоу помогла большому количеству людей избавиться от патологической страсти к накопительству. Вместе они придумали методику, которая поможет не просто сгрести хлам в мешки и выставить их за дверь, а освободить свою жизнь от лишнего осознанно, делая это шаг за шагом.

Как сделать так, чтобы ваш дом отражал вас и ваши мечты? Как расстаться с вещами, к которым не лежит душа, но которые по разным причинам рука не поднимается выкинуть? Что такое «дышащая комната» и для чего она нужна? Обо всем этом, а также о других секретах создания гармоничного и вдохновляющего пространства, вы прочитаете в нашем обзоре.

## **Не убегайте от своего беспорядка**

Когда беспорядок в комнате или в квартире разрастается до таких размеров, что становится сложно его контролиро-

вать, люди начинают с ним «бороться»: складывают ненужные вещи на антресолях, прячут поглубже в шкаф, относят в гараж или на чердак — только чтобы не видеть всего этого «безобразия». Точно так же мы убегаем от накопившихся за долгое время проблем, откладывая их на «чердак» своей души и храня их там долгими месяцами или годами.

Чаще всего физический беспорядок свидетельствует о том, что и в жизни у человека далеко не все разложено по полочкам, он постоянно суетится и тревожится. Вы замечали, что после того, как вы убрались на рабочем столе, дела начинают продвигаться гораздо быстрее, а после того, как отдали старые вещи на благотворительность, на душе сразу становится легко и радостно? Бардак действительно способен изменять нашу жизнь: как в худшую, так и в лучшую сторону. Поэтому не убегайте от своего беспорядка, а примите его и поблагодарите. Ведь только избавившись от лишнего, вы сможете понять, что для вас действительно важно и ценно.

## **Определите назначение каждой комнаты**

Перед тем, как начать проводить в доме глобальное расхламление, важно определиться с целями. Любые перемены должны быть осознанными и хорошо организованными. Если вы просто яростно начнете выкидывать все, что попадет под руку, вы быстро устанете и «перегорите», и в итоге

все вернется на свои места.

Подумайте, чего вы хотите от вашего дома. Как бы вы хотели ощущать себя в нем? Что вам нравится, а что раздражает? Какие эмоции вы хотели бы испытывать чаще? Пройдитесь по каждой комнате и подберите для каждой из них по 3-4 ключевых слова, которые отражают ее роль и «отзываются» у вас в душе. Например, для гостиной это могут быть слова «тепло», «расслабление», «радость», для спальни — «близость», «убежище» «безмятежность», для кухни — «творчество», «изобилие», «уют», для детской — «легкость», «творчество», «любопытность», для ванной — «свежесть», «возрождение», «красота».

Затем возьмите несколько листков бумаги (по количеству комнат у вас дома) и на каждом из них напишите: «Эта комната создана для... (впишите сюда слова, которые вы выбрали)». На время наведения порядка развесьте их по комнатам. Кстати, авторы книги отмечают, что после уборки многие их клиенты не снимают эти «таблички», чтобы не забывать о предназначении каждой комнаты и вновь не заполнять ее лишними вещами. Поговорим о каждой комнате более подробно.

### **Прихожая: окно в мир и первое впечатление**

Прихожая — это предисловие к вашему дому и первое

впечатление о нем. Это место, где вы приветствуете гостей, провожаете детей в школу и встречаете мужа с работы. Через входную дверь мы выносим хлам и наполняем дом новыми вещами. Подумайте, какие эмоции вы хотите впустить через ваше личное окно в мир? Каких людей будете рады принимать в вашем доме? Представьте, что вы впервые пришли в свой дом — в качестве гостя. Встаньте у порога перед входом и произнесите слова, которые вы выбрали для описания вашей прихожей. После этого войдите и непредвзято подумайте, нравится ли вам здесь? Чувствуете ли вы себя здесь желанным гостем? Что привлекает, а что отталкивает? Уберите вещи, которые не соответствуют выбранным вами словам и подумайте, чего не хватает — может быть, вазы с цветами или картины с пейзажем вашей любимой страны? Продумывая варианты обустройства, помните о том, что в прихожей важно создать достаточное пространство для свободного движения и легкости — ведь часто хозяину дома приходится отойти в сторону, встречая гостей.

После того, как вы произвели необходимые изменения, снова войдите в свой дом в качестве гостя, который попал в него впервые. Что вы чувствуете на этот раз? Повторяйте это упражнение до тех пор, пока при входе в дом вы не испытаете воодушевление и радость от того, что это прихожая вашей мечты и в ней не осталось ни одной случайной вещи.

## **Гостиная: место для простых радостей**

Гостиная — это наше место силы, где мы отдыхаем после рабочего дня, читаем любимые книги, смотрим фильмы, общаемся с близкими. Эта комната, которая просто создана для простых радостей жизни. Однако многие люди лишают свою гостиную этой функции, захламляя ее стопками непрочитанных книг и журналов, неоплаченных квитанций и прочих напоминаний о том, что мы чего-то не сделали. Это постоянное напоминание о незаслуженном отдыхе не позволяет выдохнуть и расслабиться. Попробуйте вернуть гостиной ее истинный смысл.

# 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.