



# #Одна моя подружка

Философия порядка в  
типичной двушке





Сонич Матик

**#Однамояподружка. Философия  
порядка в типичной двушке**

«Автор»

2023

**Матик С.**

#Однамоеподружка. Философия порядка в типичной двушке /  
С. Матик — «Автор», 2023

Бывает, что гармонию мы начинаем искать где-то во внешней среде. Гонимся за всевозможными знаниями, погружаемся по самую макушку в работу или чужие проблемы, живём чужой жизнью, думая, что сейчас всё разгребём, и у нас будет порядок. Какой самообман! Почему сигналы бардака, расхламление, рутина и уют полностью в нашей власти? Как жилище может стать инструментом жизненного баланса? Это и кое-что еще будем выяснять в дружеских спорах с Одноймоейподружкой.

© Матик С., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Часть 1. Бардак — сигнал, что пора что-то менять	5
Интро	5
Суперсила в вакууме	7
Притча о вызывателе дождя	8
Учение — свет, учений тьма, или Первый урок расхламления	10
Мебель «Березка»	12
Часть 2. Расхламление и рутина	14
Чистый обман	14
Ген уборки	16
Рутинa — помощь в хозяйстве или скука смертная?	17
Всадники Хаоса	20
Можно ли догнать расписание?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Сонич Матик

## #Однамояподружка. Философия порядка в типичной двушке

### Часть 1. Бардак — сигнал, что пора что-то менять

#### Интро

- Что сейчас пишешь?
- Да ничего! Пыталась опять за роман сесть, потом рассказ, ещё идеи есть на два цикла...
- А-а-а. Понятно. Знаешь, бардак — это сигнал, что пора что-то менять.
- Вот, да. Про порядок ещё хочу книжечку написать...
- Нью-ню... Получается? — Однамояподружка оглядела не новую, но сверкающую чистотой кухню.
- Нет. Не получается. Либо я навожу порядок и выдыхаюсь, не доходя до текста, либо я не навожу порядок и задыхаюсь в бардаке. Тогда мне тоже не до текстов.
- Я почему-то так и подумала. Тебе надо развеяться. Приходи в гости завтра. Выпьем, перекусим, я тебе пару идей накидаю.
- А муж против не будет?
- Не будет. Он только рад, что я днем не на метле летаю, а с живыми людьми общаюсь.

Если вкратце, так началась эта история.

Мы два года не виделись. Однамояподружка успела выскочить замуж, родить дочку и даже отправить ее на неделю к бабушке в Ростов. Так что нам было, о чём поговорить в эти дни.

Телефоны? Мессенджеры? П-ф-ф!

Итак. Однамояподружка, шурша зимней курткой, выпорхнула из моей квартиры. А я села на пуфик прямо в коридоре и задумалась: «Что значит «Я так и думала»? Что она имела ввиду? «Бардак — сигнал, что пора что-то менять» — тоже мне, психолог! И этот ее вид превосходства не добавляет баллов в копилку нашей дружбы. Может я не достаточно чисто убрала перед ее приходом? — Я закинула ногу на колено и проверила пятки — белые носки были идеально чистыми. — Может она заметила пыль на шкафу?»

Признаюсь, драить квартиру перед приходом гостей — вполне в моем стиле. Так сложилось. Бывает ещё, читаюсь умных книг, блогов или пересмотрю видосиков, тут же на меня нападает уборковый клещ.

Но это временно, как правило. Когда клещ отпускает, возвращаются полное безразличие к месту обитания и мысли о том, куда бы сбежать. Сбегать естественно помогают книги, кто не знал. Действует безотказно. Удачная книга может заменить отпуск.

Ещё соцсети, конечно. «Деловая» переписка с «коллегами» мирит с незаправленной кроватью. А три видосика помогают забыть про посуду, обед и заляпанные зеркала.

Что, нет что ли? Будто у вас такого не было?

Линза виртуального мира изрядно влияет на наше восприятие действительности, точнее на абстрагирование от него. Но тут либо эти линзы не снимать никогда, либо...

Либо надо искать другое решение. Отказываться от современных способов творчества и продвижения я не готова.

И всё же «Бардак — сигнал, что пора что-то менять». Честно, меня задела эта фраза. И дело даже не в том, что я почти обиделась на Однумоюподружку за эти слова. Дело в том, что я почувствовала, что она права. Я не могу прийти к балансу. Моя жизнь полна крайностей. Или погружаюсь в творчество и дома только тараканы на меня косо не смотрят, или превращаюсь в ведьму и целыми днями летаю на метле, а домашние ходят на цыпочках. И не, дай бог, кто-нибудь не вытрет за собой стол...

## Суперсила в вакууме

«Пиши! В этом твоя суперсила!», — говорю себе уже несколько лет.

Но, знаете, сила, а тем более суперсила, не эффективна в вакууме. Нужна опора. Любой скульптор вам скажет, что для прочной опоры нужны минимум две точки. Лучше — три.

Вот, значит, почему моя суперсила бывает на холостом ходу!

Мне повезло. Первой надежной точкой опоры мне стала человеческая поддержка.

Близкие меня терпят, они безропотно принимают мои заскоки и верят, что из меня возможно ещё выйдет что-то путное. Единомышленники поддерживают, подсказывают и не отдают меня на съедение моему самокритику. А читатели, случайные и уже постоянные, вдохновляют, позволяют мне думать, что всё не зря!

Но балансировать на одной опоре сложно. Тем более долго. Писательство выматывает. Честно! Вопреки общественному мнению, оно забирает очень много энергии. Особенно сейчас, когда большой мир вокруг раскачался на такую амплитуду.

Нас не первый год встряхивает, но только в прошлом году у меня появилась острая потребность во второй заземленной опоре. И этой второй точкой стал дом.

Не дом мечты, не дом моего детства. А место обитания здесь и сейчас. Может, это женский инстинкт, а может...

Знаете легенду про вызывателя дождя? Попрошу Однамояподружку рассказать в следующей главе, вдруг вы не слышали.

Так вот, я уже достаточно встроилась во всё, что происходит вокруг: достигаторство, скорость жизни, политический фарш и социальное противостояние. Мне плохо. Всё, включая меня саму, кажется неправильным — настала пора замедлиться и создать гармонию в себе и рядом.

«Дом — это не только гордость или позор хозяйки. В первую очередь, это кокон покоя, где можно и нужно восполнять силы», — сказала Однамояподружка голосом поющих чаш.

Это понятно. Как и то, что именно эта опора, дом, в моей зоне ответственности. От нас многое не зависит, но порядок на отдельно взятой полке может привести меня в душевное равновесие. Правда?

Вот поэтому между рассказами и романами появляются приземленные статьи про быт и хозяйство.

Вы, наверное, поняли? Однамояподружка возвращается.

Возвращается, чтобы помочь мне:

– Не кукситься по утрам и при возвращении домой, унять пустую тревогу.

– Без мук совести за «вот это всё» включаться в работу и подготовить надежный фундамент для творческой силы.

– Избавиться от вещей, которые мешают двигаться в прямом и переносном смысле.

Вы с нами?

Тогда располагайтесь, диван в вашем распоряжении. Будем умничать, хихикать, переворачивать философские и бытовые истины, а может, попутно и порядок наведем. Но это не точно.

\*\*\*

## Притча о вызывателе дождя

В пересказе Одноймоейподружки. Я проверила, вроде ничего не напутано.

*В одном садоводстве на Северо-Западе два месяца не было дождя. Тучи, будто заколдованные, кругом обходили три десятка дачных домиков, красовались над дальним лесом и убежали прочь.*

*Всё, что успело взойти в мае, в июле поникло и пожухло. Урожай кабачков был под угрозой.*

*Дачники собрали последние деньги и решили пригласить «вызывателя» дождя из приморского городка.*

*Когда в садоводство привезли вызывателя дождя — маленького сухонького пенсионера, в то же время приехали студенты, чтобы провести исследования в засушливом районе.*

*Старичок попросил председателя поселить его на стандартных шести сотках у края садоводства и приносить по картофелине в день на обед.*

*Со студентами, заинтересованными, как тот собирается решать вопрос с дождем, разговаривать отказался.*

*Председатель садоводства успокаивал молодых исследователей:*

*— Сейчас вызывателю нужно сосредоточиться. Подождите, пока он выполнит свою работу.*

*Через три дня пошёл дождь.*

*Старичок взял оплату огромными для обычного пенсионера деньгами и засобиравшись в обратный путь.*

*Председатель попросил его встретиться со студентами. И вызыватель согласился уделить им немного времени, а возможно и научить бестолочей правде жизни.*

*— Расскажите, как вы вызвали дождь? — с детской непосредственностью вместо «Здравствуйте» спросил один из студентов. — Наверное, существует какой-то специальный обряд? Он передаётся по наследству? Или ему можно научиться?*

*— Вы с ума сошли?! — изумился старичок. — Я вызвал дождь? Я что, колдун? Неужели вы могли подумать, что я, в своём ничтожестве, могу управлять могучими стихиями?! К тому же в России запрещено оказание колдунских услуг.*

*— Но что же вы тогда сделали? — спросили озадаченные студенты. — Ведь дождь-то идёт!*

*— Никто не может изменить никого, — назидательно подняв палец, сказал пенсионер. — Но каждый может управлять собой. Я долго шел к вершине этого искусства. А работает это так... — Он разложил на столе ватман со штампом неизвестного КБ. На листе от угла до угла располагались схемки, стрелки и самые простые фигуры, заштрихованные или образующие узоры. Водя пальцем по стрелкам старичок продолжил. — Я приехал сюда в правильном, гармоничном состоянии; увидел, что здесь всё неправильно; нет дождя, земля сохнет; нарушен порядок вещей; гибнет урожай; люди злятся или впадают в отчаяние. Я не могу этого изменить. Единственное, что я могу, — изменить себя, то есть стать неправильным, чтобы присоединиться к тому, что здесь происходит. Именно это я и сделал.*

*— Ну, а потом? Откуда дождь-то?*

*— Потом я, естественно, работал над собой, возвращая гармоничное состояние. Но, поскольку я уже соединился с окружающим миром, то и он вместе со мной, по инерции пришел к гармонии. А для гармонии земле и всему на ней живому был нужен дождь. Вот поэтому он и пошёл. А вовсе не потому, что я его «вызвал».*



*— Но если всё так просто, почему же вы взяли за это такие большие деньги? — спросил один из студентов. — Дачникам пришлось продать все свои прошлогодние запасы, чтобы заплатить вам.*

*— Я принял высокую плату, потому что уже старый и немощный человек. Когда я присоединяюсь к суете, бардаку и дисгармонии, мне становится так же плохо, как и всему вокруг. Добровольно перейти из правильного состояния в неправильное стоит очень дорого!*

*На этом вызыватель дождя махнул рукой, намекая на выход, и в тот же день он уехал обратно в приморский городок к прибою и чайкам.*

\*\*\*

## Учение — свет, учений тьма, или Первый урок расхламления

Обычно, после того, как отправляю детей в школу, я включаю курс растяжки, потом пару уроков от литкурсов, затем включаю подкаст, пока готовлю обед. Ближе к полудню отдыхаю, пролистывая мастер-классы рукодельниц. Обязательно проверяю, не появился ли в сети какой-нибудь бесплатный курс.

Когда рыжая томная красавица объясняла на видео, как пропитывать бумажную лозу клеем ПВА, чтобы корзины, которые я никогда не буду делать, имели необходимую прочность, позвонила Однамояподружка.

Разговор был недолгим. Она напомнила, что уже меня ждет. Я сказала, что постараюсь успеть. Она спросила: «Как так, мы же договорились?»

А мне было стыдно сказать, что я променяла её на курс продвижения в сети, выложенный бесплатно только до половины восьмого. Пришлось наврать, что делаю срочное задание для школы. Кажется, она поверила.

Вечером подводя итоги дня, я получила удар от своей совести.

Столько ждать встречи и променять на что? На два листа конспекта, который я, возможно, никогда не применю?

Случайно полученный курс я, конечно, смотрела с удовольствием. Во-первых, неожиданный. Во-вторых, страстно желаемый. В-третьих, бесплатный.

Но я ведь целый день чему-то училась. Даже не помню, чему.

И вчера...

И на прошлой неделе...

Я позвонила Одноймоейподружке и, хлюпая носом, во всем призналась.

«Обучение — таблетка от уныния, прививка мотивации и успешности, — сказала она. — Ты лечишь симптомы. Учишься — не болит, бросаешь — снова вся эта жизненная фигня вылезает... Что с тобой происходит? От чего ты бежишь?»

Наверное, глупо пояснять, что той ночью я не спала. Думала, что со мной происходит, от чего я бегу и куда...

Заменять живое общение электронным, традиции предков — лайфхаками из видеоленты, а свои дела — делами других людей. Кто нас заставляет это делать?

Нет. Я не считаю, что постоянно учиться — это плохо. Это замечательно, стремиться стать лучше, умнее, быстрее, эффективнее, если есть такая потребность.

Это полезно не только, чтобы хорошо устроиться в жизни, это полезно даже с физиологической точки зрения. Но зачем на этот алтарь водружать свою жизнь?

В мире бесконечное количество прекрасных вещей, о которых мы ничего не знаем.

«Я знаю, что ничего не знаю» — сказал Платон, что так сказал Сократ. И чем больше мы узнаем, тем больше понимаем это.

«Хочешь сказать, что учиться бессмысленно?» — читаю ваши мысли.

Нет.

Я уже говорила и говорю снова: учиться надо, учиться полезно, но нужна система. А чтобы система работала, нужно принять решение. Всего одно решение на 100% поможет вернуть время.

«Делу время и потехе час» — старо как мир.

И если школьнику это выражение объясняем, ассоциируя обучение с делом, то современному «вечному студенту» обучение ассоциируем с потехой.

Согласитесь, ведь только с возрастом до нас дошло, что учиться — это круто, и даже платим за такое удовольствие приличные деньги.

Так что за решение?

Выделить время! — «Вот и фсё», как говорится, «вот и фсё».

Конечно, у каждого человека время на обучение будет своё. Кто-то может выделить час в неделю (по 15 минут в метро). Кто-то может каждый день два часа слушать лекцию.

И не надо заблуждаться, что видео с лайфхаками не считаются. Ещё как считаются! Я бы туда же отнесла и серфинг по соцсетям, и чтение нон-фикшн.

Да, развлекает. Но «потехе час». Выделите себе это время.

И ещё одна умность из прошлого: «Не давай слова, крепись, а давай слово, держись». Она замечательно иллюстрирует, что теперь нужно сделать с принятым решением. Его нужно сдерживать. Застолбить в расписании и стараться не превышать лимитов.

Хорошая идея для начала. Кстати, приложения с видеоконтентом — те ещё провокаторы. Удалила их, чтобы интересные ролики под нос не подсовывали. А там, может, и пойму, от чего бегу.

## Мебель «Березка»

Я ни разу не была в ее новой квартире. Точнее, квартира была старая, но Однамояподружка въехала в нее с мужем и младенцем год назад.

Типовая двушка в панельном доме.

Но удивило меня не это.

Советская мебель!

В прихожей — грузный шкаф, явно перешагнувший своё пятидесятилетие, отражал зеркальными дверцами до сих пор актуальный кирпичный рисунок обоев.

На кухне «Березка» с идеально белыми фасадами соседствовала с массивным деревянным столом натурального цвета. В остальном, как в «ихних икеях»: абсолютно пустые рабочие поверхности, модные рейлинги, однотонный неброский текстиль.

В детской только новейшая белая кровать с балдахином и двухметровый бабушкин ковёр на полу. Всё!

Чисто-пусто.

В спальню меня не пустили, как бы я не просилась. А мне было так любопытно!

«Приватная зона мужа, прости. У каждой вещи должно быть своё место. И у каждого члена семьи должно быть своё приватное место».

Я, конечно, же думаю, что там спрятано всё-всё-всё, что лежало на горизонтальных поверхностях перед моим приходом.

На вопрос, почему они оставили советскую мебель, она улыбнулась и ответила, что экономили на отпуск в Сочи. Я прикинула стоимость своей кухни и шкафа-купе в прихожей, получился нормальный такой отпуск.

Уже через полчаса меня перестала шокировать кухня-березка, наоборот она оказалась намного удобнее моей новой кухни, забитой под потолок приборами и инвентарем.

Этот обед стал настоящим отдыхом. Никакого напряжения или пафоса. Мы вместе готовили закуски, вместе накрывали на стол. Ничего не мешало, не падало, не загоразживало.

На рабочей поверхности как-то сами собой появились бокалы с вермутом, в которых плавали... Нет не оливки, а дольки соленого огурчика! Я даже не сразу сообразила, они ведь тоже зеленые.

После этого Однамояподружка прочла мне целую лекцию о правильной закуске напитков и о стереотипах, с этим связанных.

По ее версии шампанское надо закусывать селедкой, а не клубникой или шоколадом. А крепкие напитки только горячей едой. Но это я уже, правда, слышала от профессора Преображенского.

Мы ни о чем не спорили, да мне и не хотелось. Мы слушали друг друга и смеялись. Я поймала себя на мысли, что успокоилась и расслабилась в гостях у Одноймоейподружки.

— Надо мне тоже найти «березку» и сделать ремонт на кухне, как у тебя. Хочу, чтобы у меня было так же уютно, — я поспешила поделиться открытием.

— Уют — это чувства и атмосфера, а не мебель, ремонт и генеральная уборка. Нам уютно в интерьере, который отражает то, что происходит у нас внутри. Оглядишься. Что ты видишь? Что видит твой муж, дети? По твоему мнению, что их не устраивает? Что там такого, что тебя не устраивает? Чем ты не пользуешься? Чем ты пользуешься, но тебе не удобно? Что ты можешь сделать вот сразу, как придешь домой? Чего там не хватает твоей семье?

Сколько вопросов к себе! Психотерапия какая-то, а не уборка!

Естественно, весь вечер я, как порядочная хозяйка, не вылезала с кухни. Муж почему-то радостно улыбался.

Набрала коробку инвентаря на выброс. Ещё коробка уехала на длительное хранение в шкаф. Зато освободилась рабочая поверхность. Чай встали с чаями, крупы с крупами, а тарелочки по ранжиру. Достала подаренный на свадьбу сервиз и одинаковые приборы из бабушкиного набора. Пусть радуют в каждый прием пищи!

Я провожу на кухне большую часть своего дня. Зачем смотреть на то, что раздражает, если в моих силах это убрать?

Сижу, пью чай и пялюсь на неожиданно просторную кухню:

«Ну, уже не плохо! Осталось разобраться с полотенчиками и мебель можно не менять».

– А где ужин? Ты столько времени потратила, а вкусеньким не пахнет... — муж обреченно посмотрел на пустые столы.

– Ладно уж, будет тебе забубенный ужин! — на «новой» кухне и в самом деле хотелось приготовить что-нибудь эдакое.

Что должно случиться, чтобы мы поняли, где нужная вещь, а где лишняя? И что мы такое делали или не делали, что довели дом до состояния, при котором он забирает силы? Ведь это вот всё результат нашего выбора. Можно снести всё к чертовой бабушке и купить новое, но это не спасет нас от нас и наших привычных действий, которые снова приведут туда же.

Можно до бесконечности биться за порядок с домочадцами. Сходить с ума, делая уборку перед гостями, но это всего лишь значит, что мы привыкли ежедневно жить в неудобстве. Я так понимаю.

Да, у Одноймоейподружки один ребенок, ещё мало игрушек. Но это уже совсем другая история.



## Часть 2. Расхламление и рутина

### Чистый обман

— погоди! Как это «Уют — это атмосфера, а не мебель, ремонт и генеральная уборка»? Допустим про первое и второе я уяснила, а генеральная уборка? Можно не убираться, что ли?

Однамояподружка закатила глаза и покачала головой:

- Ты кровать заправляешь?
- Ну-у-у... Не каждый день.
- Почему?
- Всё равно никто не видит.
- А зубы чистишь?
- Да, конечно.
- Почему?
- Это же гигиена! К тому же, я так привыкла.
- Вот именно! Дело в привычке!

Собираясь каждый день, чтобы выйти из дома, мы умыты, одеты — в общем, приятны на вид. Посмотрел в зеркало, увидел приличного, умного и красивого человека, улыбнулся и настроение улучшилось. И некоторые даже лучше себя чувствуют вне дома именно потому, что им нравится быть такими, приятными и удобными. Вспомните, бывает такое, когда надо, например, сходить к врачу? Приходишь, такой, и думаешь: «Чего припёрся? Самочувствие-то вполне нормальное».

А потом дома ждет вот это всё: гора посуды; разбросанные с утра, а то и с прошлой недели, вещи, уже незакрывающийся шкаф... И опять на душе кошки скребут, руки опускаются... Где там незаправленная кровать? Всё, я спатеньки. Разбудите, когда это всё закончится.

Бывает такое?

А причем здесь генеральная уборка? Ее же не будешь каждый день перед завтраком фигачить?

Начнем с того, что идеальная чистота в доме — это миф. Мы пользуемся мебелью, трогаем вещи, ходим по полу, и — о боже! — даже по пропылесосенным коврам! Можно конечно и так: прибрались и свинтили из дома до следующей уборки. Но вроде не очень удобно, да?

Короче. Идеальной чистоты не существует, а с неидеальной справится система привычек.

А ещё помогают световые иллюзии (но это секретный секрет, никому не говорите!):

- на натуральных поверхностях не видно пыли (дерево, например),
- несколько вещей одного цвета воспринимаются как что-то единое и создают впечатление простора,
- зоны, выделенные подсветкой, отвлекают внимание от того, к чему мы не хотим привлечь внимание,
- а сочетание цветов 60-30-10 вообще может загипнотизировать кого угодно своей гармонией. Это же почти как «золотое сечение», только про цвет.

Однамояподружка огляделась, нашла телефон и сделала пару кадров. И пока я разглядывала получившиеся фото пояснила

– Есть отличный тест, называется «проверка кадром». Достаточно фотографировать всё, что видишь, начиная от входной двери. А потом надо хорошенько рассмотреть эти фотографии. Что ты готова из этого показать кому-либо? Стесняешься? Почему? Потому что сама не хочешь это видеть? Тогда стоит что-то делать, чтобы всё устраивало. И хочу заметить, не для гостей, а для себя, значит каждый день.

## Ген уборки

— У меня нет гена уборки, — то ли со страданием, то ли с гордостью заметила Однамо-яподружка.

— Как это? У тебя чистенько так. Может, конечно, пока дочурка у бабушки... — хотела я хитро намекнуть, что весь ее порядок бутафорский.

— Да не в этом дело. Вот если мне скажут: «Ну-ка, проведи генеральную уборку!» Я скорее всего сначала впаду в ступор, а потом побегу скачивать из интернета чей-нибудь чек-лист. Сама я ни за что не соображу, что надо делать.

Я удивленно посмотрела на нее. Вот это признание!

— Хочешь сказать, что порядок сам собой организовывается? Или муж после работы всё начищает? — ехидно подначивала я ее.

— Первое. Сам собой организовывается, — сказала так уверенно, юмора ни в одном глазу.

Бытовое волшебство для меня понятие не новое, я ж писатель, но чтобы так, со слов очевидцев...

Однамояподружка предложила теорию, где генеральная уборка — удел загруженных людей:

- тех, кому некогда отобрать нужное от лишнего;
- тех, у кого ограничено внимание в моменте;
- нет времени убрать за собой;
- нет возможности или навыков договариваться.

Зато у них вырабатывается ген уборки, который отвечает за особый рефлекс «Взгляд гостя». И заметьте, без всякого фотоаппарата.

Как в тесте «проверка кадром», только на автомате. Когда будто бы очки надеваешь и начинаешь видеть всё то, что может увидеть гость, но ты не хочешь, чтобы он это видел. И тогда всё распахивается по углам, шкафам, взлетает метла, пахнет средством для чистки зеркал, а хозяйка немного похожа на ведьму.

Это так у меня происходит. Но я не знаю, как можно по-другому.

Тяжело вздохнув, Однамояподружка пояснила:

— Рутинка...

Ее техника показалась мне действительно не совсем правдоподобной.

## Рутинa — помощь в хозяйстве или скука смертная?

Уже несколько лет попадаетея модное про «утренние рутины», «дневные рутины», «вечерние...» и пр.

И все, что по книгам укладывалось в этот термин, казалось набором каких-то вымученных действий. Слышали, наверное:

- Встань в пять утра.
- Надень обувь на шнурках.
- Заправь кровать.
- Составь список дел.
- 15 минут почитай книгу.
- Бла-бла-бла...

Для меня всё заканчивается на первом пункте: «Встать в пять утра»

Много лет пытаюсь понять, сова я или жаворонок.

В юности однозначно была совой. Бесконечные ночные шуршания. Отмечу, что ни компьютеров, ни мобильных гаджетов у меня не было. Все эти ночные часы проводились в чистом наэлектризованном творчестве. Ну изредка ещё уроки выполнялись. Естественно, творчески. А утром — муки подъемов в школу, в институт...

Позже я перевелась на вечернее и вроде всё встало на свои места. Правда на работу всё равно приходилось ездить к десяти утра. Ну так, зато целых четыре часа дороги (туда и обратно) вполне можно выспаться! А ночью... Ночи были не для сна.

Когда появился ребенок, я перестала ориентироваться во временном пространстве. Ночью ли, днем ли, есть минутка — сплю. Как такую птицу назвать?

Дальше начался детский сад, десятичасовой рабочий день, подъем в пять и прочее. Я почти почувствовала себя жаворонком. По крайней мере, приезжая к девяти вечера домой, уже не думала о ночных бдениях. Даже о еде не думала. Если в поле зрения попадала кровать, вырубалась при легком ее касании.

Почти ничего не помню из этого периода жизни. Но потом пришел второй декрет и всё опять переменялось. Из птицы превратилась в кошку, спящую по двадцать часов в сутки.

Но с окончанием отпуска по уходу за ребенком уже настолько выспалась, что была готова опять стать жаворонком. К этому времени я освоила медитативные техники «перезагрузки», начиталась про пользу ранних подъемов. Ну и просто очень хотела вырваться из дома.

Мне даже нравились трудовые будни с ранними подъемами, наполненные творческими инженерными задачами и интересными людьми.

Может, я воробей? Как называется птица, которой без разницы время суток для жизни?

По крайней мере воробьем я себя чувствовала. В том смысле, что маленькая, серенькая, как все. Улетит — не вспомнишь.

В текущей реальности от ранних подъемов мне не улизнуть. Детей-школьников, надо поднять, покормить, проводить мотивирующим словом или пенделем, в зависимости от обстоятельств.

Но всё чаще ловлю себя на мысли, что ночью мозг выбирает активность. Креатив прёт, сердце бешено отстукивает ритм. Заснуть бывает очень тяжело.

Утром же наоборот. Ватный мозг отказывается решать любые задачи, печатные символы не воспринимает, а устную речь понимает через слово. Какие уж там «утренние страницы»! В мозгу полнейший минимализм: чисто-пусто. Работать возможно только по спискам, накануне заготовленным. Желательно без подключения мыслительных процессов.

И не дай бог, кто влезет в это утреннее внутреннее, день боком выйдет всем. Какая там птица за говнистость отвечает? В общем, она постарается от души.

Вернемся к рутинам. Точнее, я привыкла к неисчисляемому варианту, вернемся к рутине.

— Рутинка... — тяжело вздохнула Однамояподружка. — Мне во всем нужны структура и порядок. Без привычек я никуда. Конечно, не встаю в пять утра, как пишут в умных книжках. Я встаю, когда просыпается моя красавица. Но после этого у нас с ней один и тот же распорядок...

Дальше я слушала ее монолог и мысленно адаптировала идеи под себя.

Рутинка — это установленный порядок действий, повторяющихся изо дня в день, который стал частью нашей жизни.

Почему она важна:

1. Потому что это порядок действий, на который мы можем влиять. А если мы хоть на что-то можем влиять, значит у нас повышается шанс не быть выкинутым из лодки жизни в судьбоносный шторм. Немного высокопарно, но думаю, суть вы уловили.

2. Потому что действия, даже рутинные, требуют внимания и переключают мышление на конструктивное поведение не давая шанса прокрастинации, тревогам и страхам.

3. Рутинка структурирует пространство и время, создает координатную сетку, в которой можно строить хотя бы относительные планы, векторы движения и отмерять контрольные точки, без которых среднестатистический мозг вообще может отказаться функционировать, ибо «А смысл?».

Но с другой стороны, рутинка может привести к чувству скуки и отсутствию мотивации, если не вносить разнообразие.

Хотя, это всего лишь инструмент, который использует человек для определенных целей. А инструменты всегда могут быть использованы правильно/не правильно/могут быть не использованы вовсе.

Преимущество рутинных действий также в том, что мы выполняем их, как правило, на автомате, без лишних вопросов. Значит на ее основе можно не только выстраивать продуктивное житьё-бытьё, но и экономить энергию или время, выполняя простые оптимизированные операции, как на конвейере завода Форда.

Однако экономия случится только тогда, когда привычная рутинка уже сформировалась. А как ее сформировать-то? Как внедрить?

Для меня эти вопросы, пожалуй, основные. А не вот эти все рассказы, кто какой молодец в пять утра.

Ещё раз. Для каждого человека рутинка может решать его, человека, конкретные задачи. Кого-то настроить на рабочий лад утром, потому что он ни разу не жаворонок, а на работу надо ко времени. Кому-то позволит выполнить административную работу днем, потому что ночью вдохновение посетило, но дела домохозяйки тоже никто не отменял. Кому-то позволит настроиться на чудесный вечер, ибо все дела переделаны, думать уже ни о чем не хочется, но любимые рядом, просто ждут вкусного ужина.

Внедрять рутинку бывает достаточно трудоемко. Слышала и читала. Это может занять не неделю или месяц, а вполне себе затянется на год или более. Много факторов, от чего это зависит.

Универсальной схемы внедрения рутинки, наверное, не существует. Я просто попробую обобщить рекомендации.

1. Определите свои цели. Пресловутое «нафига» никто не отменял.



Что решаем, долгосрочные задачи и краткосрочные задачки. Мы ж инструментом хотим пользоваться, значит надо понять, поможет он или нет. А если поможет, то как. Это может быть что-то вроде «написать книгу к концу года», или «переехать в другой город», или «подготовить ребенка к отъезду в лагерь», или «подготовить проект к презентации на работе», или... Ну, сами, там придумайте, что-нибудь актуальненькое.

2. Разбейте цели на шаги. Банально, но факт, — слона едим по кусочкам.

Чтобы выполнить огромную задачу, крошим ее помельче, на подзадачи. А подзадачи на мелкие управляемые шаги.

Например, если есть цель — написать книгу, то шаги направлены на:

- выделение времени на написание определенного количества знаков;
- выделение места для работы;
- разработку режима активности и питания для повышения мозговой активности;
- составление планов, заметок и других сопутствующих текстов, а также сбор информации.

– А ведь ещё надо это все организовать с остальной, часто основной, деятельностью. Короче...

3. Нам нужен план!

Или не план, но список действий, которые стоит выполнять каждый день, или раз в неделю, а может быть раз в месяц.

4. Установите сроки и объемы.

Контрольные точки, дедлайны, трекеры вам в помощь. В дополнение к спискам. Ага! Почувствовали себя тайм-менеджером?

Тем не менее, отслеживание прогресса в таких делах — лучший мотиватор.

5. Определите приоритеты.

Что важно, а что можно упаковать в автоматическую рутину? Где ваш икигай, а где «ерунда какая-то муторная, а выход — ноль». Ну вы поняли, да?

6. Будьте гибкими. План — полная кака, если он не актуален.

Здесь и сейчас — важнее всех важных задач. Жизнь меняется. Потребности близких и ваши потребности тоже. Значит, планы, списки всегда требуют актуализации. Какие-то пункты выкидываем, какие-то вносим. А может, берём красный карандаш, перечёркиваем из угла в угол цель «написать книгу», и составляем новый список для цели «сесть на шпагат к рождению внука»

Будьте гибкими и готовыми адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.

7. Любимое — найдите поддержку.

Поделитесь своими целями и планами с друзьями, семьей или коллегами. Они могут предложить совет, поддержку или помощь, даже если вам это не очень-то и нужно. Хотя, бывает, нужно именно такое участие, чтобы не сдаться на полпути. Благодаря или вопреки.

8. Похвалите себя. Каждый день за выполненный шаг. Нью-ню!

Вспоминаем, что созданная рутина — это инструмент для достижения цели, поэтому этот пункт на ваше усмотрение. Вот при достижении цели — да! Обязательно хвалить. Даже наградить. Но это уже другая история.

9. Терпение! Только терпение! И если «всё сорвалось!», то это не конец, а часть процесса. Продолжаем снова и снова.

Внедрение привычек и рутины требует времени. Мгновенное привыкание вызывают только вредные вещества!

\*\*\*

## Всадники Хаоса

*Родился человек.*

*И ангел поцеловал его.*

*Но стояли за человеком всадники Хаоса: Невовремя, Ненаместе и Генуборка.*

*Тридцать лет и три года они путали человека, заставляли то ждать, то догонять, то погружаться в поиск.*

*И не было человеку ни покоя, ни счастья созидания.*

*Только Хаос окружал его.*

*Но однажды человеку на плечо сели птицы Здесь и Сейчас.*

*И прозрел человек. Осознал он суету и тщету своего бытия.*

*Время в руках его замедлилось, вещи обрели место, а дела смысл.*

*Как только лишнее покинуло человеческий дом и человеческий разум, последний всадник Хаоса, Генуборка, охладел к человеку и поплелся следом за ненужными вещами.*

*Ничто не останется пустым.*

*На место всадников Хаоса спустились спутники Успеха: Уместность, Своёвременность и Энтузиазм.*

*И человек по образу и подобию стал творцом.*

\*\*\*

## Можно ли догнать расписание?

— Рутину — это конечно хорошо. Теория внедрения да и сказка — всё замечательно! Но черезчур обобщенно. Как сложить, вычестить и получить банальный по-ряд-ок?! — в моих выпученных глазах, наверное, было что-то убеждающее. Однамояподружка поежилась и ответила вопросом на вопрос:

— А не слишком ли ты много хочешь? У тебя уже есть всё, чтобы создать свой «банальный порядок», только разложи уже всё по полочкам!

Это был понедельник...

В голове — вата. Не знаю за что схватиться. То ли домик для поросят чистить, то ли пост писать, то ли ужин готовить.

А всё почему?

Правильно! Полдня, вместо того, чтобы делать то, что обычно делаю в понедельник, я «догоняла поезд».

Поздно приехали накануне. Не успела собрать чадушек в школу. Не помыла то, что должна была помыть. Не заготовила провизию на предстоящую неделю.

Дальше — как снежный ком.

Внезапно убежавшая каша, «сюрпризы» публикации, срочные письма и так далее, и тому подобное.

Вы же знаете, что всё срочное прилетает именно тогда, когда ты и так ничего не успеваешь?

В общем, суета-суета...

— «У меня уже есть всё, чтобы создать банальный порядок...» Делать-то чего?! — спрашивала сама себя.

— Остановиться! Вспомнить расписание и перестать догонять вчерашний день.

Расписанием называю как раз ту самую систему привычек. Рутину, как у Одноймоейподружки.

Я была бы не я, если бы все делала, как в умных книжках, поэтому расписание у меня только мысленное. Всё никак не отважусь его на бумагу записать. Может, это и есть причина моих периодических убеганий во вчерашние дела.

«Самый тупой карандаш лучше самого острого ума» — выдала Однамояподружка. Будто я сама не знаю!

Так вот, в ежедневном расписании всё до нельзя просто, вроде трекера привычек. В нем я мысленно ставлю галочку напротив заправленной постельки, гимнастики, утренней чашки воды, пассивных и активных периодов деятельности и прочее.

«Какая скучная рутина!» — скажете.

Да-да, это она и есть. Только почему же расписание у меня мысленное? Пишу сейчас, а сама понимаю, как это глупо. И мысленно записываю в список необходимых дел «Завести бумажный трекер». «И бумажный список дел»...

Ещё мне нужны недельное хозяйственное и недельное рабочее расписания.

Хозяйственное, в котором весь дом делю на зоны, а уборка — на отдельные операции, и распределяется по дням недели. Именно эта метода как-то незаметно позволила мне отказаться от уборки перед гостями.

С рабочим расписанием приблизительно то же самое. Распределяю по дням недели сферы деятельности (за исключением «икигай» — ежедневное обязательное).

Такая привычная цикличность, высвобождающая кармашки времени и ценные лучики внимания для непосредственно задач. Не надо тратить драгоценный ресурс на принятие решения: «Что сейчас делать?»

Чисто теоретически должно быть месячное и годовое расписание. Но до них я пока не доросла. Это уж сразу, как заведу бумажные расписания.

Хочу заметить, расписание — это не план. План — гибкий, расписание — жесткое. В идеале, расписание должно быть жестким, несмотря на каникулы, поездки, больничные, высадку пришельцев и прочие изменения климата.

Как в таком случае придерживаться расписания для меня пока остается загадкой. Потому что очень сложно отпустить мысль, что что-то не успел. Хочется нагнать это несчастное расписание во что бы то ни стало. И естественно, расписание, если вовремя не остановиться, летит к чертям.

## **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.