

Бестселер № 1 за версією **The New York Times**

Бестселер за версією **Amazon.com**

Продано понад **3 000 000** примірників

Перекладено **35 мовами**

4 000 000 послідовників

Марі «КонМарі» Кондо допомагає людям перетворити їхні захаращені приміщення на затишні та просторі оселі. За три місяці її метод звільнення від непотребу став справжнім міжнародним бестселером. За версією *The Times*, Марі названо однією зі ста найвпливовіших людей світу! Її статті опубліковано в *The Sunday Times*, *The New York Times*, *Slate* і в *The London Times*, які вважають її видатним гуру з акуратності та принципою-воїном у боротьбі з безладом.

Ви знайдете поради щодо зберігання одягу, книжок, документів, фотографій та організації вашого простору.

«Перезавантажте» ваше життя назавжди!

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-0507-9



9 786171 205079

Марі Кондо

ВИКИНЬ МОТЛОХ ІЗ ЖИТТЯ!



СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР

—
ПРОДАНО
3 000 000
ПРИМІРНИКІВ

ВИКИНЬ МОТЛОХ ІЗ ЖИТТЯ!

мистецтво прибирання,
яке змінить вас назавжди

Марі Кондо

КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР

Марі Кондо

ВИКИНЬ МОТЛОХ ІЗ ЖИТТЯ!

мистецтво прибирання,
яке змінить вас назавжди

ХАРКІВ  КЛУБ
2016  СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

УДК 643/645
ББК 37.279
К64

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Kondo M. The Life-Changing Magic of Tidying Up:
The Japanese Art of Decluttering and Organizing / Marie Kondo. —
London : Vermilion, 2014. — 248 p.

JINSEI GA TOKIMEKU KATAZUKE NO MAHO

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc.,
Tokyo, Ukrainian translation rights arranged with Sunmark Publishing,
Inc., through InterRights, Inc., Tokyo, Japan, Waterside Productions
Inc., CA, USA and Synopsis Literary Agency

Переклад з англійської *Ірини Грипи*

ISBN 978-617-12-0507-9 (укр.)
ISBN 978-0-0919551-0-6 (англ.)

© Marie Kondo, 2011
© Nemiroltd, видання українською мовою, 2016
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2016

Зміст

Передмова	10
-----------------	----

РОЗДІЛ 1

ЧОМУ МЕНІ НЕ ВДАЄТЬСЯ ПІДТРИМУВАТИ

ПОРЯДОК У ДОМІ?	17
-----------------------	----

Ви не вмітимете прибирати, якщо не будете знати як	18
--	----

Прибирайте раз і робіть це правильно	20
--	----

Прибирайте потроху щодня, і ваше прибирання триватиме вічно	22
--	----

Прагніть до досконалості	25
--------------------------------	----

Щойно ви почнете прибирати, як ваше життя «перезавантажиться»	27
--	----

Експерти зі зберігання речей — скнари	29
---	----

Сортуйте за категоріями, а не за місцем розташування	31
---	----

ЗМІСТ

Не шукайте методу, який підійшов би саме вам	32
Прибирання — особлива подія	35

РОЗДІЛ 2

СПОЧАТКУ ПОЗБУДЬТЕСЬ НЕПОТРЕБУ	39
Позбудьтесь непотребу — раз і назавжди.....	40
Перед початком уявіть свою мету.....	41
Вибираємо за критерієм, чи дає ця річ радість.....	44
Одна категорія за один раз	48
Розпочинайте правильно	50
Не дозволяйте сім'ї підглядати	51
Якщо ви не ладите зі своєю сім'єю, причиною може бути ваша кімната	54
Те, що вам не потрібно, не потрібно й вашій сім'ї.....	58
Прибирання — це діалог із собою	62
Що робити, якщо ви не можете викинути якусь річ?	64

РОЗДІЛ 3

ЯК ПРИБИРАТИ ЗА КАТЕГОРІЯМИ	69
Порядок: дотримуйтеся правильного порядку категорій.....	70
Одяг: зберігайте весь одяг в одному місці	72
Домашній одяг: категорія «домашній одяг» заборонена.....	74

ЗМІСТ

Зберігання: зберігайте речі правильно, і у вас не буде проблем	76
Як складати речі: найкращий спосіб складати речі для бездоганного вигляду	79
Розміщення одягу: секрет, який зарядить ваш гардероб енергією.....	82
Зберігання шкарпеток: ставтеся до своїх шкарпеток та колготок із повагою	85
Сезонний одяг: немає потреби прибирати на зберігання несезонний одяг	88
Зберігання книжок: складіть усі ваші книжки в одному місці	91
Непрочитані книжки: «коли-небудь» означає «ніколи».....	94
Книжки, які потрібно зберігати	97
Сортування паперів: головний принцип — викидайте все	100
Усе про папери: як сортувати проблемні папери.....	103
Комоно (із категорії «різне-1»): зберігайте свої речі, тому що ви їх любите, а не «просто так»	108
Комоно (із категорії «різне-2»): одноразові речі — речі, які зберігаються «просто так»	112
Милі речі: дім ваших батьків — не склад для ваших сувенірів.....	118
Фотографії: цінуйте себе такими, якими ви є зараз.....	120

ЗМІСТ

Вражаючі склади, які мені доводилося бачити.....	124
Викидайте речі, доки не «клацне».....	127
Слухайте вашу інтуїцію, і все буде гаразд	128

РОЗДІЛ 4

НЕХАЙ ЗБЕРІГАННЯ РЕЧЕЙ ЗРОБИТЬ

ВАШЕ ЖИТТЯ ЧУДОВИМ.....	133
Оберіть місце для кожної речі	134
Спочатку викиньте непотріб, решту збережіть.....	137
Зберігання: прагніть до простоти.....	139
Не розкидайте місця для зберігання по всьому будинку.....	142
Забудьте про «схеми-плани» і «частоту користування».....	144
Ніколи не складайте речі на купу: головне правило — вертикальне зберігання	148
Вам не знадобляться спеціальні предмети для зберігання.....	150
Найкращий спосіб зберігання сумок — в іншій сумці.....	154
Розвантажуйте свою сумку щодня	156
Зберігайте речі в комоді	158
Підтримуйте чистоту ванни та раковини.....	160
Прикрашаємо свою шафу улюбленими речами	163
Відразу розпакуйте та знімайте ярлики з нового одягу.....	164

ЗМІСТ

Не недооцінюйте «шуму» текстової інформації.....	167
Цінуйте свої речі	169

РОЗДІЛ 5

МАГІЯ ПРИБИРАННЯ КАРДИНАЛЬНО ЗМІНИТЬ

ВАШЕ ЖИТТЯ	173
-------------------------	-----

Наведіть лад у будинку та зрозумійте, чим ви насправді хочете займатися	174
--	-----

Магічний ефект прибирання кардинально змінить ваше життя.....	177
--	-----

Магія прибирання дає більше впевненості в житті	179
---	-----

Жити минулим чи хвилюватись про майбутнє.....	180
---	-----

Як дізнатися, без чого ми можемо обійтись?	183
--	-----

Чи вітаєтесь ви зі своїм домом?	187
---------------------------------------	-----

Ваші речі хочуть вам допомогти	190
--------------------------------------	-----

Ваш життєвий простір впливає на ваше здоров'я.....	192
--	-----

Прибирання притягує щастя.....	194
--------------------------------	-----

Як розпізнати справді цінні речі.....	196
---------------------------------------	-----

Ви щасливі, коли вас оточують улюблені речі	198
---	-----

Ваше справжнє життя почнеться тоді, коли ви наведете лад у домі	201
--	-----

Післямова.....	203
----------------	-----

Алфавітний покажчик	205
---------------------------	-----

Передмова

Чи бувало таке, що ви цілий день невтомно прибирали, а невдовзі побачили, що ваше помешкання чи робоче місце знову захаращене непотребом? Якщо так, дозвольте поділитися своїм секретом успіху. У цій книжці я зробила висновок, як навести лад у вашому просторі так, щоб це змінило ваше життя назавжди. Гадаєте, це неможливо? Це звична реакція — і не дивно, адже майже кожен із нас переживав «ефект зворотної дії» хоча б раз, якщо не кілька разів, після прибирання дому.

Метод КонМарі — простий, розумний, ефективний спосіб позбутися безладу назавжди. Почніть викидати непотріб. Тоді організуйте свій простір — ретельно, повністю, за один раз.

Якщо ви засвоїте цю стратегію, то більше ніколи не повернетесь до безладу. Хоча цей підхід суперечить загальноприйнятій думці, кожен, хто дотримується методу КонМарі, успішно тримає свій будинок у порядку — та ще й із несподіваними результатами. Порядок удома позитивно впливає й на інші аспекти життя, враховуючи роботу та сім'ю. Присвятивши 80 відсотків свого життя цій темі, я справді знаю, що прибирання може змінити й ваше життя.

Вам усе ще здається, що це не може бути правдою? Якщо ваш метод прибирання полягає в тому, що ви викидаєте одну непотрібну річ щодня і потроху прибираєте свою кім-

нату, тоді ви маєте рацію. Це суттєво не вплине на ваше життя. Однак, якщо ви зміните свій підхід, прибирання може мати неймовірний ефект. По суті, саме це й означає привести свій дім до ладу.

Я почала читати журнали для домогосподарок у віці п'яти років, і саме це надихнуло мене, уже в п'ятнадцятирічному віці, серйозно взятися за пошук ефективного методу прибирання. Так я винайшла метод КонМарі (КонМарі — це мій псевдонім, утворений з перших складів мого імені та прізвища). Зараз я працюю консультантом і більшість свого часу проводжу, відвідуючи помешкання та офіси, даючи практичні поради людям, яким важко вдається прибирання, або які страждають на «ефект зворотної дії», або які просто не знають, з чого почати.

Кількість речей, яких позбулися мої клієнти, — від предметів одягу та спідньої білизни до фотографій, ручок, вирізок із журналів та пробної косметики — уже давно перевищила позначку мільйон. І це не перебільшення. Я консультиувала клієнтів, які викидали двісті 45-літрових мішків сміття за один раз.

Зі свого величезного досвіду дослідження мистецтва організації простору та допомоги незібраним людям стати акуратними я можу з упевненістю сказати одну річ: кардинальна реорганізація вашого дому спричиняє такі ж кардинальні зміни в стилі вашого життя та світогляду. Вона змінює ваше життя. Я серйозно. Ось декілька відгуків, які я отримую щодня від своїх клієнтів:

«Після вашого курсу я покинула свою роботу, відкрила власний бізнес і тепер займаюся тим, про що мріяла з самого дитинства».

«Завдяки вашому курсу я зрозуміла, що справді мені потрібне, а що ні. Тому я розлучилася зі своїм чоловіком. Тепер почуваюся набагато щасливішою».

«Нещодавно мені зателефонувала людина, із якою я так хотіла познайомитися».

«Із радістю повідомляю, що після того, як я суттєво прибрала у квартирі, мої продажі пішли вгору».

«Тепер ми з чоловіком набагато краще ладнаємо».

«Викинувши весь непотріб, я здивувалася, як змінилася сама».

«Нарешті я скинула три кілограми».

Мої клієнти почуваються такими щасливими, а результати показують, що прибирання змінило їхній спосіб мислення та підхід до життя. По суті, воно змінило їхнє майбутнє. Чому? Детальнішу відповідь на це запитання ви прочитаєте в моїй книжці, але в основному, коли приводите свій дім до ладу, ви також впорядковуєте свої справи та своє минуле. У результаті ви чітко бачите, що вам потрібне в житті, а чого слід позбутися, чим варто займатися, а чим ні.

Зараз я пропоную курс занять для клієнтів у них удома, а для власників компаній — у їхніх офісах. Це приватні заняття, які проходять віч-на-віч із клієнтом, але кількість охочих дедалі зростає. Сьогодні мій список клієнтів розписаний на три місяці наперед, і щодня до мене звертаються люди, яким про мене розповіли колишні клієнти або ж які почули

про мої курси від когось іншого. Я їжджу з одного кінця Японії до іншого, часом буваю за кордоном. Квитки на одну з моїх лекцій для домогосподарок та матерів були розпродані за одну ніч. Було складено список очікування не лише на випадок відмови від моїх занять, але й список охочих просто потрапити до списку очікування. Жоден із клієнтів не звернувся до мене більш ніж один раз. З бізнесової точки зору це може здатися фатальним недоліком. А що, коли саме в цьому й полягає секрет популярності мого підходу?

Я вже згадувала на початку, що люди, які використовують метод КонМарі, ніколи не повертаються до безладу знову. Через те, що вони тримають свій простір у порядку, їм не потрібно знову проходити мої заняття. Часом я навідуюсь до тих, хто закінчив курс, і цікавлюся, як їхні справи. Майже в усіх випадках будинки та офіси моїх клієнтів приведені до ладу. До того ж вони продовжують вдосконалювати організацію свого простору. Фотографії, які вони мені надсилають, свідчать про те, що зараз у них ще менше речей, ніж було після закінчення курсу, і вони придбали нові штори та меблі. Їх оточують лише ті речі, які вони справді люблять.

Чому мій курс змінює людей? Тому що мій підхід не просто технічний прийом. Процес прибирання складається з низки простих дій, у результаті яких речі переміщуються з одного місця в інше. Це означає класти речі на свої місця. Здається, усе настільки просто, що навіть шестирічна дитина могла б це зробити. А втім, більшість людей не можуть впоратися з цим завданням. Невдовзі після прибирання їхній простір знову перетворюється на хаотичний безлад. Причина полягає не у відсутності навичок, а у відсутності розуміння та здатності прибирати ефективно. Інакше кажучи,

корінь проблеми у свідомості. Успіх на 90 відсотків залежить від нашого умонастрою. Лише невелика кількість людей володіє природним хистом до організації простору, а для решти, якщо ми не візьмемося за це питання, «ефект зворотної дії» неминучий, незалежно від того, скільки речей вони викинули та як продумано розмістили інші.

Отже, як же досягти цього правильного умонастрою? Вам допоможе лише один спосіб, і, як би парадоксально це не звучало, він полягає в застосуванні правильного методу. Пам'ятайте: метод КонМарі, який описано в цій книжці, не зводиться лише до набору правил, як сортувати, впорядковувати та зберігати речі. Мій метод — це інструкція з досягнення правильного способу мислення, який допоможе вам стати охайною людиною, а також підтримувати порядок.

Звичайно, я не можу стверджувати, що всі мої учні вдосконалили мистецтво прибирання. На жаль, дехто так і не завершив курс із тої чи іншої причини. А деякі учні покинули мої заняття, сподіваючись, що я виконуватиму роботу замість них. Як прихильник і професіонал з організації, можу вас запевнити: як би сильно я не намагалася впорядкувати чийсь простір, яку б ідеальну систему зберігання не застосувала, я ніколи не зможу навести лад у чиємусь будинку в прямому значенні цього слова. Чому? Тому що розуміння та усвідомлення свого способу життя є набагато важливішими, ніж будь-які вміння в сортуванні, зберіганні чи ще чомусь. Порядок залежить від особистих цінностей, які визначають спосіб життя людини.

Більшість людей мріє жити в охайному та чистому домі. Кожен, хто приводив свій дім до ладу хоча б раз, хоче, щоб

ПЕРЕДМОВА

порядок залишався завжди. Але багатьом це здається неможливим. Вони випробовують різні підходи, а в результаті все повертається до «норми». Однак я абсолютно переконана, що кожен може тримати свій простір у порядку.

Задля цього потрібно ретельно переглянути свої звички та погляди на прибирання. Може здатися, що це величезна робота, але не хвилюйтеся. Після прочитання моєї книжки ви будете готові та охочі це зробити. Люди часто мені кажуть: «Я неохайна людина від природи. Я не зможу цього зробити» або ж: «У мене немає на це часу». Але неохайність — не спадкове поняття і до браку часу не має жодного стосунку. Вона більше пов'язана з накопиченням помилкових уявлень про прибирання, таких як «краще прибирати по одній кімнаті», «краще потроху прибирати щодня» або ж «зберігання речей має відбуватися за відповідним планом».

У Японії люди вірять, що чистота вдома приносить удачу, але, якщо ваш дім захаращений, ефекту від прибирання буде мало. Те саме стосується й мистецтва фен-шуй. Лише після того, як ви наведете лад у домі, ваші меблі та предмети декору сяятимуть життям.

Коли ви приведете свій дім до порядку, ваше життя кардинально зміниться. Щойно ви відчуєте, як це — жити у справді охайному домі, ви побачите, наскільки яскравішим стало ваше життя. Ви більше ніколи не повернетесь до безладу. Саме це я називаю магією прибирання. А її результат просто дивовижний. Ви не тільки забудете про безлад назавжди, а й розпочнете новий етап вашого життя. Це та магія, секретом якої я хочу поділитися з якомога більшою кількістю людей.



ЧОМУ МЕНІ
НЕ ВДАЄТЬСЯ
ПІДТРИМУВАТИ
ПОРЯДОК У ДОМІ?

Ви не вмітимете прибирати, якщо не будете знати як

Коли я кажу людям, що моя робота — вчити інших прибирати, зазвичай на мене кидають здивовані погляди. «Ви справді заробляєте на цьому гроші?» — перше питання, яке вони мені ставлять. А після нього майже завжди можна почути: «Невже людям потрібні уроки прибирання?»

Так, інструктори та школи пропонують найрізноманітніші курси, починаючи з куховарства та садівництва й закінчуючи йогою та медитацією, але знайти уроки з прибирання не так легко. Існує загальна думка, що вміння прибирати — це природний хист, а не те, чого можна навчитися. Кулінарні здібності та рецепти передаються як сімейні традиції від матері до доньки, однак ще ніхто не чув, щоб хтось передавав сімейні секрети прибирання, навіть у межах однієї родини.

Подумки поверніться у своє дитинство. Я впевнена, більшості з нас добре перепадало за те, що ми не прибирали у своїх кімнатах, але чи багато батьків навчали своїх дітей наводити лад у кімнаті, усвідомлюючи, що це частина виховання? Одне дослідження з цього питання показало, що менш ніж 0,5 відсотка батьків ствердно відповіли на питання: «Чи проходили ви коли-небудь формальну підготовку до прибирання?» Наші батьки вимагали, щоб ми прибирали свої кімнати, але ж їх також ніхто не вчив, як це робити. У цьому питанні ми всі самоуки.

Увага до практики прибирання не приділяється не лише вдома, а й у школі. Курси з домоведення в Японії та в цілому світі вчать дітей, як готувати гамбургери на уроках з кулінарії або як користуватися швейною машинкою, щоб пошити фартух; але, на відміну від кулінарії та шиття, темі прибирання часу майже не приділяється.

Їжа, одяг і дах над головою — основні потреби людини, тому було б логічно думати, що місце, де ми живемо, має таке ж велике значення, як і те, що ми їмо та вдягаємо. Проте в більшості суспільств прибирання як працю, що робить дім придатним для життя, геть ігнорують через помилкове уявлення, що основні навички прибирання людина набуває з досвідом і тому не потребує спеціальної підготовки.

Чи справді люди, які займаються прибиранням уже декілька років, прибирають краще, ніж інші? Ні. Двадцять п'ять відсотків моїх студентів становлять жінки, яким уже за п'ятдесят, і більшість була домогосподарками протягом тридцяти років, тому їх можна вважати ветеранами в цій справі. Але чи прибирають вони краще, ніж двадцятирічні дівчата? Якраз навпаки. Багато з них змарнували стільки років свого життя на застосування неефективних традиційних підходів, що їхні будинки зараз просто переповнені непотрібними речами і вони намагаються покласти край безладу, вдаючись до безуспішних методів зберігання. Як можна очікувати, що вони знатимуть, як прибирати, якщо їх ніхто цього не навчив?

Якщо ви також не знаєте, як прибирати ефективно, не втрачайте надії. Саме зараз ви можете цього навчитися. Опанувавши та застосовуючи метод КонМарі, презентований у цій книжці, ви зможете уникнути зачарованого кола безладу.

Прибирайте раз і робіть це правильно

«**Я** наводжу порядок тоді, коли бачу, наскільки брудним став мій дім, але майже одразу ж після прибирання знову панує безлад». Ми часто чуємо таку скаргу, а журнали зазвичай радять: «Не намагайтеся прибрати весь дім за один раз. Цим ви лише досягнете “ефекту зворотної дії”. Візьміть собі за правило щоразу прибрати потроху». Уперше я натрапила на цю пораду, коли мені було п’ять років. Як середня дитина в сім’ї, можу сказати, що свободи мені не бракувало. Моя мати приділяла майже весь час догляду за новонародженою молодшою сестрою, а мого брата, який був на два роки старший за мене, не можна було відірвати від відеоігор. Тому більшість часу вдома я проводила на самоті.

Коли я підросла, моїм улюбленим заняттям було читати журнали для домогосподарок. Моя мама передплачувала «ESSE» — журнал з оглядом товарів і статтями на тему декорування інтер’єру та як зробити домашню роботу легшою. Як тільки журнал надходив до нас, я його діставала з поштової скриньки ще до того, як про це дізнавалася мама, розкривала конверт і з головою поринала у зміст. Дорогою додому зі школи я любила заходити до книгарні й гортати «Orange Page», відомий японський кулінарний журнал. Тоді я ще не могла прочитати всі слова, але ці журнали з фотографіями смачної їжі, чудовими порадами з видалення жирних плям та ідеями, як заощадити гроші, так мене захоплювали, як мого брата захоплювали інструкції з відеоігор. Я загинала куточок сторінки, на якій знайшла щось цікаве, і мріяла випробувати ці поради на собі.

Також я вигадала для себе кілька індивідуальних «ігор». Наприклад, одного дня, прочитавши статтю про те, як заощадити гроші, я вигадала гру під назвою «економія енергії»; я ходила по будинку й витягала з розеток пристрої, які на той момент не працювали, хоча тоді я ще нічого не знала про електричні лічильники. Прочитавши іншу статтю, я заповнювала пластикові пляшки водою і клала їх у туалетний бачок в індивідуальному змаганні з економією води. Статті на тему зберігання речей надихали мене перетворювати картонні пакети від молока на шухлядки для столу й робити полицки для листів із порожніх коробок від відеокасет, які я розміщувала між меблями. У школі, поки інші діти грали в квача чи стрибали на скакалці, я непомітно йшла до класу і там приводила до порядку книжкові полиці чи перевіряла комірчину зі швабрами, постійно критикуючи неправильні методи зберігання: «Якби ж тут був S-подібний гачок, усім цим було б набагато легше користуватися».

Але була одна проблема, яка, здавалося, не мала вирішення: як би я старанно не прибирала, дуже скоро знову з'являвся безлад. Картонні шухлядки мого столу незабаром переповнилися ручками. Поличка для листів з коробки від відеокасет була настільки наповнена листами та паперами, що вони висипалися на підлогу. Майстерність у кулінарії та шитті приходить із практикою, проте, хоча прибирання — це також вид домашньої роботи, я ніколи не намагалася вдосконалити свої вміння, і, як би часто я не прибирала, ефект не залишався надовго.

«Цьому не зарадиш, — втішала я себе. — “Ефект зворотної дії” неминучий. Якщо я робитиму всю роботу за один раз, я лише втрачу до неї бажання». Я читала такі слова

в багатьох статтях про прибирання й думала, що це правда. Якби зараз у мене була машина часу, я б повернулася в минуле й сказала собі: «Це неправда. Якщо використовувати правильний підхід, “ефект зворотної дії” не спрацюватиме».

У більшості людей вислів «ефект зворотної дії» асоціюється з дієтою, але коли він уживається в контексті прибирання, то не втрачає свого значення. Здається логічним, що раптове й кардинальне зниження рівня забрудненості дому може мати такий самий ефект, як суттєве зменшення кількості калорій: спочатку настає покращення, проте воно триває недовго. Але не ведіться на цей обман. З того моменту, коли ви починаєте пересувати меблі й викидати непотріб, ваша кімната змінюється. Усе дуже просто. Якщо ви докладете гігантських зусиль, аби привести свій дім до ладу, ви повністю його очистите. «Ефект зворотної дії» трапляється з тими людьми, які притримуються помилкової думки, що вони ретельно вичистили дім, коли насправді вони лише частково посортували речі й прибрали їх на зберігання. Якщо ви правильно наведете порядок у домі, то зможете підтримувати його постійно, навіть якщо ви лінива чи неохайна людина.

Прибирайте потроху щодня,
і ваше прибирання
триватиме вічно

Як щодо пропозиції, що ми повинні прибирати щодня потроху? Хоча вона звучить переконливо, не варто одразу ж їй вірити. Причина, чому вам здається, що

прибирання ніколи не закінчиться, полягає саме в тому, що ви прибираєте потроху.

Змінити свої звички, яких ви набували протягом кількох років, — не така вже й легка справа. Якщо вам ніколи не вдавалося навести лад у своєму будинку, то для вас буде майже неможливо привчити себе прибирати потроху. Люди не можуть змінити свої звички, не змінивши способу мислення. Це не так легко! Адже контролювати свої думки дуже важко. Проте існує один спосіб змінити своє ставлення до прибирання.

Тема прибирання вперше привернула мою увагу, коли я навчалася у середніх класах школи. Я натрапила на книжку Нагіса Тацумі «Мистецтво викидати непотріб», що пояснювала, як важливо позбутися непотрібних речей. Я придбала цю книжку в магазині, коли поверталася додому зі школи, зацікавлена темою, із якою раніше не стикалася, і ще досі пам'ятаю те захоплення, яке я відчувала під час її читання в поїзді. Я настільки поринула в книжку, що ледь не пропустила свою зупинку. Коли я приїхала додому, то одразу пішла у свою кімнату, взявши з собою кілька пакетів для сміття, і провела там декілька годин. Хоча моя кімната була невеликою, поки я дочитала книжку, уже вісім пакетів були наповнені різними речами — одягом, якого я ніколи не носила, підручниками з молодших класів, іграшками, якими вже не бавилася, моїми колекціями гумок та печаток. Я навіть забула, що ці речі існують. Після того я непорушно сиділа на підлозі цілу годину, дивлячись на купу сміття і дивуючись: «Навіщо я взагалі зберігаю цей непотріб?»

Однак найбільше мене вразило те, як змінилася моя кімната. Лише кілька годин потому я побачила ті частини

своїї підлоги, які завжди були захарашені. Здавалося, моя кімната так змінилася, що навіть повітря стало свіжіше, а мої думки ясніші. Я усвідомила: прибирання може мати набагато більший ефект, ніж я могла собі уявити. З того дня, приголомшена розмахом змін, я перемкнула свою увагу з кулінарії та шиття, які вважала основними навичками домогосподарки, на мистецтво прибирання.

Прибирання дає помітні результати. Прибирання ніколи не обманює. Істинний секрет успіху полягає ось у чому: якщо прибирати все за один раз, а не потроху, ви можете кардинально змінити свій спосіб мислення. У результаті така глибока зміна вплине на ваш емоційний стан і на життєві звички. Мої клієнти не беруть собі за правило прибирати поступово. Усі вони позбулися безладу з того часу, як розпочали марафон прибирання. Із таким підходом ви уникнете «ефекту зворотної дії».

Якщо люди повертаються до безладу, у такій ситуації винні не їхні кімнати чи речі, а спосіб мислення. Навіть якщо вони спочатку відчують натхнення, то потім мотивація починає згасати, а їхні зусилля зводяться нанівець. Головна причина полягає в тому, що вони не бачать чи не відчують результату. Саме тому успіх залежить від можливості одразу ж відчутти реальний ефект.

Якщо ви застосовуєте правильний метод і зосереджуєте всі свої зусилля на спробах позбутися непотребу раз і назавжди за короткий період часу, ви побачите миттєвий результат, що надихатиме вас підтримувати порядок вдома. Усі, хто проходить через цей процес, ким би вони не були, дають собі клятву ніколи не повертатися до безладу знову.

Прагніть до досконалості

«**Н**е ставте собі за мету досягти досконалості. Починайте з малого й викидайте одну річ щодня». Які приємні слова, що заспокоюють серця тих, кому бракує впевненості у своїй здатності прибирати або хто вважає, що не має достатньо часу, аби успішно впоратися з цією роботою. Я натрапила на цю пораду в той період, коли з головою поринала у всі книжки про прибирання, опубліковані в Японії, і попалася на гачок. Інерція, яка з'явилася внаслідок мого прозріння щодо можливостей прибирання, почала зникати, а я почувалася розчарованою через відсутність стабільного результату. Мені здавалося, що ці слова мають велике значення, адже не так просто прагнути до ідеалу з самого початку. Викидаючи одну річ щодня, я могла б позбутися трьохсот п'ятдесяти шести речей до кінця року!

Переконана, що відкрила для себе дуже практичний метод, я одразу ж почала дотримуватися інструкцій із цієї книжки. Уранці я відчинила дверцята шафи, роздумуючи над тим, що сьогодні викинути. Побачивши футболку, яку я вже не носила, поклала її у смітєвий пакет. Наступного вечора перед сном я висунула шухляду стола й побачила блокнот, який, здавалося, був надто дитячий для мене. Я також кинула його у смітєвий пакет. Помітивши у тій шухляді записник, я подумала: «Ой, він мені вже не потрібний». Але, коли я збиралася взяти його й кинути у смітєник, мене зупинила ще одна думка: «Я можу викинути його завтра». Тому я почекала до наступного ранку. День по тому я зовсім забула, що потрібно щось викидати, і позбувалася двох речей через день.

Популярне видання

КОНДО Марі

**Викинь мотлох із життя!
Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди**

Керівник проекту *В. В. Столяренко*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*
Редактор *Н. Я. Косенко*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. М. Шелест*

Підписано до друку 16.03.2016. Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 13.
Наклад 10 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com