

## ВСТУП

# МЕТОД КОНМАРІ

«Марі, а у вас є ілюстрований посібник з тими методами прибирання, про які ви розповідаєте на уроках?»

Навіть не знаю, скільки разів мені ставили це запитання. Я завжди відповідаю: «А навіщо він вам? Успіх на 90 % залежить від вашого способу мислення». Я переконана: байдуже, скільки всього ви знаєте, — якщо не змінити способу мислення, все повернеться на круги свої. Те, що я, як консультант із прибирання, пропоную вам, є не просто методом, а радше підходом, завдяки якому ви будете здатні прибрати по-справжньому. І я гадаю, що для цього необхідне щось на кшталт «шокової терапії».

З іншого боку, якщо люди заповзялися навести в домі лад, вони, напевно, захочуть більш детальних пояснень. Для тих, хто перебуває в процесі прибирання, ілюстрований посібник стане у пригоді. Тому ж, хто ще не зважився на цей крок, така книжка насправді може все зіпсувати. У такому разі, публікація ілюстрованого посібника подібна до поширення заборонених книг.

Поставляю питання руба: ви зобов'язуєтеся завершити єдине в житті дійство прибирання? Якщо

так, тоді продовжуйте. Навіть тим, хто закінчив свою «кампанію з прибирання», ці поради можуть стати у пригоді. Якщо ваша відповідь «ні», я раджу вам спершу прочитати мою книгу «Викинь мотлох із життя! Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди». Для тих, хто знайомий із нею, але ще не наважився навести лад, порада — перечитайте ще раз. Можливо, щось (нехай незначне) досі утримує вас від справжнього прибирання.

Цей ілюстрований посібник є вичерпним довідником із практичного застосування методу КонМарі. Якщо ви таки наважилися навести лад раз і назавжди, він буде надзвичайно корисним. І я сподіваюся, ви прочитаєте його від палітурки до палітурки. Для тих, хто трохи прибрав, але прагне більш детальної інформації, цей посібник стане «Енциклопедією прибирання». Одразу розгортайте необхідні вам розділи, щоби з'ясувати, як давати собі раду з конкретними категоріями речей. Ви також знайдете тут відповіді на запитання, що ставили мені читачі моєї першої книжки. Та якщо ви не бажаєте читати історії з мого життя, а волієте якнайшвидше ознайомитися з чіткими вказівками щодо прибирання, то цієї книги вам буде цілком достатньо.

Отже, ви готові? Не забувайте, що «бог прибирання» завжди на вашому боці, якщо ви дійсно налаштовані втілити цей задум у життя.

## **ШІСТЬ ГОЛОВНИХ ПРАВИЛ ПРИБИРАННЯ**

Процес прибирання, який ви опануєте, має на меті не просто позбавитися мотлоху в домі чи нашвидкуруч

усе причепурити перед спонтанними відвідинами. Ви будете наводити лад, аби власне життя спалахнуло радістю і змінилося назавжди.

Прибравши за методом КонМарі, ви помітите певні зміни. Ваш дім більше ніколи не буде захарашений різним мотлохом. Ви чітко визначите свої пріоритети і усвідомите, чим дійсно бажаєте займатися. Ви зможете добре дбати про свої речі і щодня будете цим тішитися. Секрет успіху — прибрати скрізь і зробити це швидко, одним подихом.

Варто вам лише відчути, як воно — жити в чистому будинку в прямому сенсі цього слова, і ви більше ніколи навіть не подумаете захарастити його. А сила цього відчуття надихатиме вас дотримуватися чистоти і надалі.

## **1. ВІЗЬМІТЬ НА СЕБЕ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ НАВЕСТИ ЛАД**

Можливо, метод КонМарі здаватиметься вам складним. Він дійсно потребує часу і зусиль. Та, якщо ви придбали цю книжку і маєте намір принаймні спробувати навести в домі лад, будь ласка, не зупиняйтесь. І повірте в себе. Щойно ви зважитесь, вам залишиться лише обрати правильний метод.

## **2. УЯВІТЬ СВОЄ ІДЕАЛЬНЕ ЖИТТЯ**

Поміркуйте над тим, у якому домі вам хотілося б жити і як саме. Тобто опишіть свій ідеальний спосіб життя. Якщо ви вмієте малювати, замалюйте деталі. Або просто опишіть усе в зошиті. Також можна використати вирізки з журналів.

Вам здається, що краще одразу взятися до прибирання? Саме тому багато людей, прибравши все, за деякий час знову повертаються до того, з чого

починали. Уявивши своє ідеальне життя, ви чітко з'ясовуєте мету наведення ладу в оселі і визначаєте те, як хочете жити. Таким чином, прибирання стає важливою точкою відліку в житті людини. Тому раджу серйозно поміркувати над ідеальним життям, якого ви прагнете.

### **3. ПЕРЕДУСІМ ПОЗБУДЬТЕСЯ ЗАЙВОГО**

Людам, які постійно прибирають, властива одна риса: вони не позбуваються мотлоху, а намагаються кудись його прилаштувати. Якщо все поскладати, оселя, на перший погляд, виглядатиме охайно, але, коли полиці по вінця напхані непотребом, лад триватиме недовго і рано чи пізно на вас неодмінно чекатиме чергове прибирання.

Секрет успішного прибирання в тому, щоби насамперед викинути непотріб. Ви зможете планувати, де і як зберігати власні речі, коли вирішите, що залишити, а що ні. Лише тоді ви точно уявлятимете, скільки місця вам необхідно для зберігання необхідних речей.

Розмірковування над тим, де зберігати речі і чи помістяться вони там, заважатимуть позбуватися зайвого, і прибирання ніколи не скінчиться, а перетвориться на марнування часу і сил. Тому не ламайте голову над зберіганням, а зосередьтеся на сортуванні чергової категорії речей. Це є умовою швидкого прибирання.

### **4. ПРИБИРАЙТЕ ЗА КАТЕГОРІЯМИ, А НЕ ПО КІМНАТАХ**

Найпоширенішою помилкою є почергове прибирання кімнат. Вам здається, що ви все прибрали, а насправді просто порозтягали речі однієї категорії

по різних кімнатах. І через це вам бракуватиме чіткого уявлення щодо кількості речей певної категорії.

Правильний підхід — прибирати за категоріями. Тобто дати лад усім речам однієї категорії на раз. Наприклад, узявшись за категорію одягу, потрібно зібрати все вбрання в одному місці. Так ви зможете об'єктивно оцінити кількість речей. Зіткнувшись із величезними купами одягу, ви змушені будете визнати, що доволі недбало ставитеся до свого майна.

Дуже важливо мати чітке уявлення про реальну кількість речей кожної категорії.

## **5. БУДЬТЕ ПОСЛІДОВНИМИ**

Важливо не лише прибирати за категоріями, а й робити це послідовно. Спершу одяг, потім книжки, документи, *комоно* (всілякі інші речі) і зрештою — «сентиментальні речі», які викликають у вас особливі почуття.

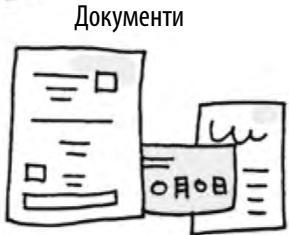
Вам колись траплялося в процесі прибирання знайти старі світлини і раптом збагнути, що ви провели кілька годин, розглядаючи їх? Це дуже розповсюджена помилка, яка демонструє доцільність послідовного прибирання. Я розробила цю послідовність, аби допомогти знаходити речі, які вас тішать.

Одяг — ідеальна категорія для вдосконалення цієї навички. А світлини та інші речі, пов'язані з певними емоціями, є тим, чого не варто торкатися, поки ви не вдосконалили це вміння.

## **6. ЗАПИТАЙТЕ СЕБЕ, ЧИ ТІШИТЬ ВАС ЦЯ РІЧ**

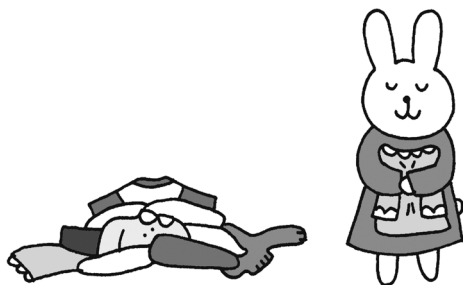
Аби вирішити, що робити з річчю — залишити чи викинути, — треба дати відповідь на запитання:

Правильна послідовність  
прибирання



«Чи приносить мені задоволення ця річ?» Задля цього ви маєте торкнутися цієї речі, тобто взяти її в руки, встановивши з нею контакт. Зверніть увагу, як на це реагує ваше тіло. Тривке хвилювання, відчуття, неначе клітини всього тіла поволі пробуджуються, є ознакою радості. Натомість, якщо з'явиться важкість у тілі, перед вами річ, яка не викликає жодної позитивної емоції.

Пам'ятайте, ви радше обираєте те, що залишити, аніж те, чого позбутися. Залишайте тільки ті речі, які приносять вам задоволення. А коли вирішите чогось позбутися, не забудьте подякувати речам, перш ніж розпрощатися з ними назавжди. Відпустивши речі вдячно, ви плекаєте бажання краще дбати про те, що лишається у вашому житті.



## **«Приберу після переїзду» — не варіант**

Не відкладайте прибирання під приводом переїзду.

Мене питають, коли наводити лад — до чи після переїзду. Моя відповідь: «Лише до!» Навіть краще, якщо ви ще не вирішили, куди переїжджаєте. Тоді саме час взятися за прибирання.

Чому? Бо дім, у якому ви зараз живете, приведе вас до нової оселі.

Часом я думаю, що всі будинки якимось чином пов'язані між собою. Немовби правильно прибраний дім дає знати про це іншим, і таким чином нова оселя сама знаходить вас. Принаймні в моєму житті все відбувалося саме так.

Безліч моїх клієнтів стверджували: щойно вони наводили лад, дивовижним чином з'являвся новий дім. Тому, якщо ви хочете знайти красиве житло, створене саме для вас, дбайте про те місце, де ви мешкаєте зараз.