

искры радости

простая счастливая
жизнь в окружении
любимых
вещей

5 000 000
последователей

«Я научу вас
принимать
«радостные» решения
дома и в жизни!»

автор книги
«магическая уборка»
мари кондо



#КонМари

искры радости

простая счастливая
жизнь в окружении
любимых
вещей

5 000 000
последователей

«Я научу вас
принимать
«радостные» решения
дома и в жизни!»

автор книги
«магическая уборка»
мари кондо



#КонМари

Мари Кондо

**Искры радости. Простая
счастливая жизнь в окружении
любимых вещей**

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Предисловие

Настоящая жизнь начинается только после того, как вы приведете в порядок свой дом. Вот почему я посвятила значительную часть своей жизни изучению искусства наведения порядка. И хочу помочь как можно большему числу людей навести порядок раз и навсегда.

Однако это не означает, что вам следует просто выбросить все подряд. Отнюдь! Только научившись выбирать те вещи, которые доставляют вам радость, вы сможете прийти к идеальному для вас образу жизни.

Если вы уверены, что вещь приносит вам радость, сохраните ее – независимо от того, что будут говорить люди по этому поводу. Пусть даже этот предмет обыденный, несовершенный – вы, пользуясь им с заботой и уважением, можете превратить его в нечто бесценное. Повторяя такой процесс отбора раз за разом, вы повышаете свою восприимчивость к радости. Это не только ускоряет наведение порядка, но и оттачивает ваши навыки принятия решений во всех областях жизни. Правильная забота о своих вещах ведет к заботе о себе.

Что делает вас счастливым?

И что вас не радует?

Ответы на эти вопросы служат для человека главным ключом к познанию самого себя. Это движущая сила, способная заставить сиять не только наш образ жизни, но и саму жизнь.

Некоторые клиенты говорили мне, что у них почти ничего не осталось после того, как они выбросили те вещи, которые не вызывали радости. Поначалу они не представляли, что делать дальше. Эта реакция особенно характерна для того момента, когда человек заканчивает упорядочивать свою одежду. Если такое произойдет и с вами, не отчаивайтесь. Важно то, что вы обратили внимание на свои вещи. Истинная трагедия – прожить всю жизнь без того, что доставляет вам радость, и даже не осознать этого. Когда вы закончите наводить порядок, можно начинать добавлять привлекательности своему дому и своей жизни.

Для того чтобы успешно навести и поддерживать порядок в доме, необходимы только два навыка:

- умение сохранять то, что зажигает в вас радость, и избавляться от остального,
- способность решить, где хранить каждую вещь, которую вы выбрали,

и всегда убирать ее на свое место.

При наведении порядка важно принимать решения не о том, что нужно выбросить, а, наоборот, о том, что вы хотите сохранить в своей жизни. Я надеюсь, что магия наведения порядка поможет вам создать яркое и счастливое будущее.

Вступление

Метод КонМари

«Мари, у вас есть иллюстрированное руководство, которое разъясняет ваши методы наведения порядка подобно тому, как вы делаете это на своих уроках?»

Даже не знаю, сколько раз мне задавали этот вопрос. Мой ответ всегда был одинаковым: «Такое руководство вам не нужно, успех на 90 % зависит от вашего образа мыслей». Мое твердое убеждение: не имеет значения, сколько знаний вы накопите, – если вы не измените свой образ мыслей, случится рецидив. То, что я пытаюсь сделать – не просто дать вам метод наведения идеального порядка. Я хочу изменить вас, хочу, чтобы порядок стал образом вашей жизни, необходимостью. И я полагаю: чтобы достичь этого, потребуется что-то вроде шоковой терапии.

Так что позвольте мне прямо спросить вас: обязуетесь ли вы довести до конца единственный в своей жизни праздник наведения порядка? Если ваш ответ – «да», смело беритесь за дело и прочтите эту книгу. Даже если вы уже завершили свою «уборочную кампанию», вам непременно пригодятся советы относительно того, как зажечь ваш дом радостью. Но если вы ответили «нет», пожалуйста, начните с чтения моей первой книги, **«Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни»**^[1]. Если же вы уже прочли ее, но все еще колеблетесь, перечитайте текст заново, потому что что-то (возможно, какая-то мелочь) до сих пор удерживает вас от наведения порядка.

Это иллюстрированное руководство – всеобъемлющая компиляция «ноу-хау» метода КонМари. Людям, которые взяли на себя обязательство навести порядок раз и навсегда, оно непременно принесет пользу – это все равно как почесать спину как раз там, где чешется, и я надеюсь, что вы прочтете ее «от корки до корки». Тем из вас, кто навел порядок до определенной степени, но нуждается в подробностях, это руководство послужит в качестве «энциклопедии уборки». Можете смело переходить к важным для вас разделам, когда нужно удостовериться, что вы правильно выполняете те или иные задачи. Кроме того, я ответила здесь на многие вопросы, которые получаю от читателей первой книги. А тем из вас, кто захочет пропустить все мои личные истории и горит нетерпением

добраться до практически важных сведений, возможно, окажется достаточно одной этой книги.

Истинная трагедия – прожить всю жизнь без того, что доставляет вам радость, и даже не осознать этого.

Итак, вы готовы? Не забудьте, что «бог наведения порядка» всегда на вашей стороне, если вы полны решимости сделать эту работу до конца.

Шесть основных правил Магической уборки

Процесс наведения порядка, к которому вы сейчас приступите, – это не избавление вашего дома от захламленности и не попытка срочно прихорошить его перед приходом гостей. Вы будете наводить порядок таким образом, что это зажжет радость в вашей жизни и изменит ее навсегда.

Наводя порядок по методу КонМари, вы ощутите глобальные перемены.

- Прежде всего вы больше никогда не вернетесь к хаосу.
- Вы четко определитесь со своими ценностями и поймете, чем хотите заниматься.
- Вы научитесь правильно заботиться о своей собственности и каждый день будете испытывать от этого удовольствие.

Ключ к успеху – навести порядок быстро и полностью, одним махом.

Стоит вам один день провести в доме, когда он полностью прибран в истинном смысле этого слова, – и вы больше никогда не захотите возвращаться к захламленности. Это необыкновенное ощущение придаст вам сил поддерживать порядок постоянно.

1. Примите на себя обязательство навести порядок

Метод КонМари может показаться не самым простым. Он действительно требует времени и усилий. Но, раз уж вы взяли в руки эту книгу с намерением как минимум совершить серьезную попытку навести порядок, пожалуйста, не переставайте ее читать. И верьте в себя! После того как вы настроились всерьез, вам остается лишь применить правильный метод.

2. Представьте себе свой идеальный образ жизни

Подумайте о том, в каком доме вы хотите жить. Опишите свой идеальный образ жизни. Если вы любите рисовать, сделайте набросок идеального дома. Или воспользуйтесь фотографиями из журналов.

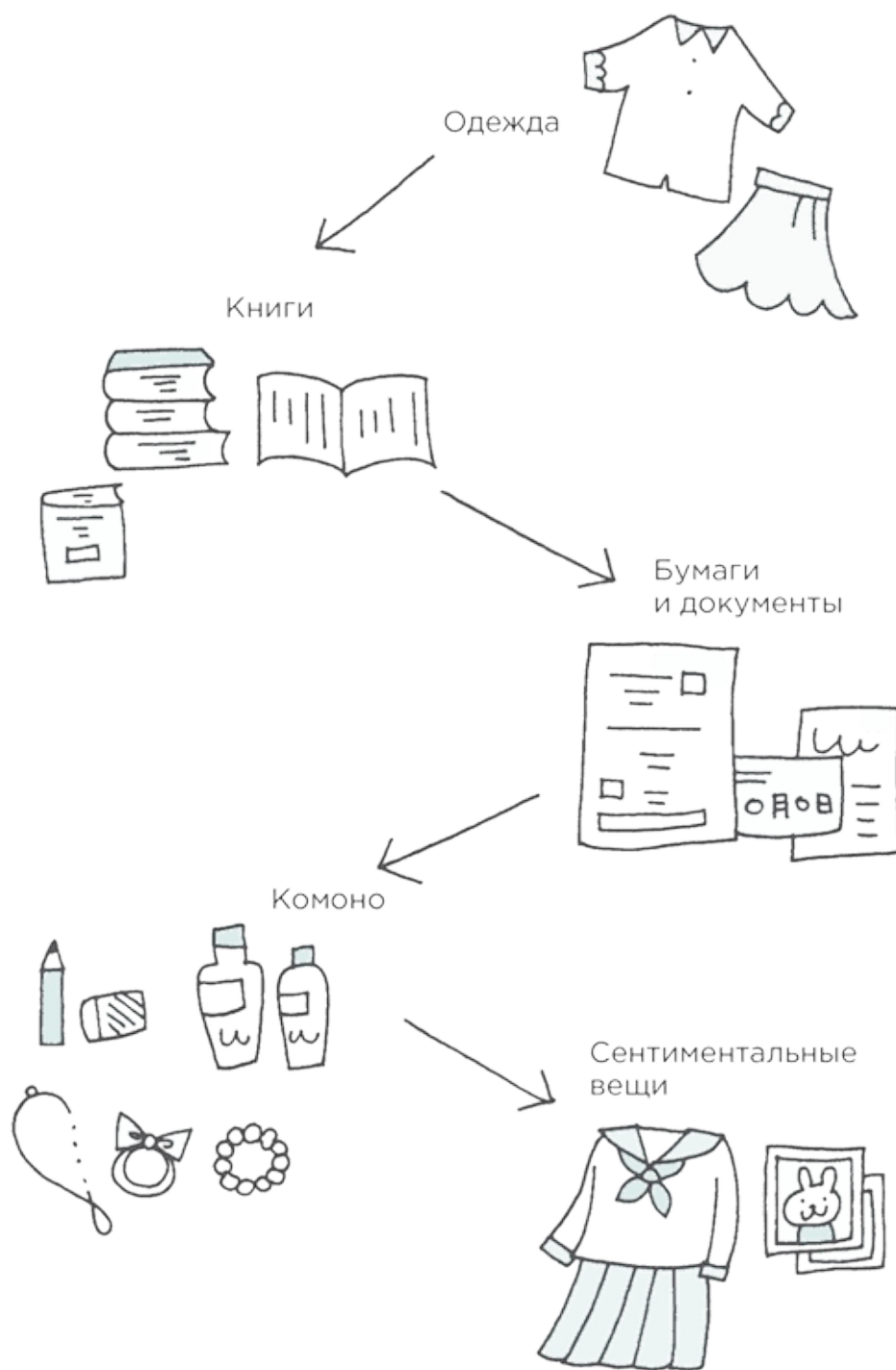
3. Вначале полностью выбросьте все ненужное

Если вы не в силах ничего выбросить, вам никогда не навести идеальный порядок. Да, вы можете убрать вещи на свои места, и дом будет выглядеть опрятно... один или два дня. Если ваши полки и ящики заполнены ненужными предметами, вы не сможете поддерживать их в организованном порядке, и это неминуемо приведет к рецидиву.

Ключ к успеху в наведении порядка – в самом начале выбросить все ненужное. Размышления о том, где что хранить и поместятся ли все нужные вам вещи в отведенные для них места, будут лишь отвлекать вас от избавления от ненужных вещей, и вы никогда не закончите уборку.

4. Наводите порядок по категориям, а не по месту расположения

Одна из самых распространенных ошибок – убирать комнату за комнатой. Этот подход не работает, поскольку вы думаете, что навели порядок, тогда как в действительности лишь передвинули вещи с места на место или рассеяли предметы, подпадающие под одну категорию, по всему дому, в результате чего становится невозможно точно оценить, сколько вещей у вас есть.



Верный подход – убирать по категориям. Это означает за один раз наводить порядок во всех вещах, принадлежащих к одной категории. Например, наводя порядок в категории «одежда», сначала надо собрать все до единого предметы одежды из всего дома в одном месте. Увидев перед собой гигантскую гору одежды, вы вынуждены будете признать себе, что плохо обращаетесь со своей собственностью. Очень важно точно оценить

объем вещей в каждой категории.

5. Соблюдайте последовательность

Необходимо не только упорядочивать вещи по категориям, но и делать это в определенной последовательности, а именно: одежда, книги, бумажные документы, *комоно* (разное) и, наконец, предметы, имеющие сентиментальную ценность.

Случалось ли вам, занимаясь уборкой, наткнуться на старые фотографии и обнаружить, что прошли часы, пока вы их рассматривали? Это очень распространенная ловушка. Я предлагаю вам схему, разработанную специально для того, чтобы научить вас отличать вещи, которые доставляют радость. Одежда – идеальный объект для тренировки этого навыка, а вот фотографии и иные предметы, имеющие сентиментальную ценность, – это итоговая категория, к ним не следует прикасаться, пока вы не отточите этот навык до совершенства.

6. Спросите себя, доставляет ли эта вещь радость

Критерием решения, что сохранить, а что выбросить, служит вопрос: доставляет ли эта вещь радость. Чтобы ответить на этот вопрос, нужно обязательно взять эту вещь в руки. Обратите внимание, как реагирует ваше тело в этот момент. Если вы ощущаете легкую дрожь, словно все клетки вашего тела постепенно воспаряют, значит, вещь зажигает в вас радость. И наоборот, если тело кажется отяжелевшим, значит, эту вещь пора выбросить.

Помните: вы выбираете не то, что нужно выбросить, а то, что следует сохранить. Оставляйте себе только те вещи, которые доставляют вам радость, а когда избавляетесь от любой безрадостной вещи, не забудьте поблагодарить ее перед расставанием. Расставаясь с вещами, которые присутствовали в вашей жизни, с ощущением благодарности, вы учитесь ценить свою собственность и лучше заботиться о ней.



НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ УБОРКУ НА ВРЕМЯ ПОСЛЕ ПЕРЕЕЗДА

Меня часто спрашивают, когда лучше наводить порядок – до или после переезда. И я всегда отвечаю: «Конечно, до!» Даже если вы еще не нашли для себя новое жилье, начните наводить порядок немедленно. Почему? Да потому, что тот дом, в котором вы живете сейчас, приведет вас к вашему следующему дому.

Не счесть клиентов, которые рассказывали мне, что, наведя порядок в своем жилье, они почти сразу находили новый идеальный дом, и истории о том, как это случилось, поистине удивительны. Так что, если хотите обрести новый прекрасный дом, словно созданный для вас, как следует позаботьтесь о том, в котором живете сейчас.

Часть I. Профессиональные советы КонМари

Оттачиваем свою восприимчивость к радости

Наводить порядок – значит противостоять самому себе; наводить чистоту – противостоять природе

«На сей раз я это сделаю! Начинаю предновогодний марафон по наведению порядка!»

В Японии последние дни года – традиционное время для генеральной уборки (это похоже на весеннюю генеральную уборку в некоторых других странах). Каждый год в декабре телепрограммы и статьи в прессе пестрят советами по уборке, а на полках магазинов красуется широкий выбор чистящих и моющих средств и других товаров для наведения порядка. Люди всей душой отдаются предновогодней уборке, словно это национальный праздник, так что порой мне кажется, что она просто запрограммирована в ДНК японцев.

Однако когда этот праздник заканчивается, как ни удивительно, многие говорят: «Я очень старался навести порядок, но после Нового года у меня снова бардак». Тогда я расспрашиваю людей, что именно они делали, и становится ясно – почти все они наводили чистоту. Они мыли полы и стены, протирали полки и красиво расставляли на них свои вещи, аккуратно складывали в ящиках разбросанную до этого одежду.

Позвольте мне внести в этот вопрос полную ясность. С подобным подходом вы будете наводить порядок всю оставшуюся жизнь. То, что такой «предновогодней уборки» хватает на пару дней, вполне естественно. Буду говорить честно. Год за годом я и моя семья проводили генеральную уборку по тому же принципу – и ни разу не преуспели в своих стараниях привести дом в безупречное состояние.

Выражения «наводить порядок» и «наводить чистоту» часто трактуют одинаково, но это два совершенно разных действия. Пока вы не поймете разницу между ними, ваш дом никогда не будет по-настоящему прибранным. Во-первых, у этих понятий разный фокус. Наводя порядок, вы имеете дело с вещами; наводя чистоту – с грязью. Оба действия направлены на то, чтобы придать помещению опрятный вид, но наведение порядка означает перемещение предметов на отведенные им места, в то время как уборка означает избавление от грязи и мытье.

Беспорядок и захламленность – на 100 % ваша вина. Вещи не размножаются самопроизвольно, их становится больше только тогда, когда вы их покупаете или получаете от кого-то другого. Беспорядок образуется,

когда вы не возвращаете вещи туда, откуда их взяли. Иными словами, **наведение порядка означает противостояние самому себе.**

Не имеет значения, сколько знаний вы накопите, — если вы не измените свой образ мыслей, случится рецидив.

А вот грязь действительно накапливается самопроизвольно. Поэтому **наведение чистоты означает противостояние природе.** Результаты всегда временные, нельзя вытереть пыль один раз и навсегда. В отличие от наведения порядка.

Еще один приятный бонус. Наведя порядок по методу КонМари один раз и навсегда, вы впоследствии сильно сэкономите время и на наведение чистоты.

В буддийские тренировки входит уборка храма, но не наведение порядка в нем. *Наводя чистоту*, мы можем очистить разум от мыслей — ни о чем не думать, пока руки совершают простые повторяющиеся движения. Но *наведение порядка* требует, чтобы мы думали — решали, что выбросить, а что сохранить, и где хранить все, что оставили. **Можно сказать, что наведение порядка упорядочивает разум, а наведение чистоты его очищает.** Если вы хотите убрать свой дом к Новому году, начните с наведения порядка. Как бы вы ни старались, ваш дом никогда не будет по-настоящему прибранным, пока вы для начала не наведете полный порядок.

Если вы не знаете, что доставляет вам радость, начните с одежды, близкой сердцу

— Я ощущаю... э-э... радость... не пойму, то ли радость, то ли нет...

На нашем первом уроке моя клиентка замерла, сидя перед грудой одежды. Ее рука сжимает белую футболку, а сбоку лежит наготове мешок для мусора. Она откладывает футболку обратно в кучу вещей и берет лежащий рядом с ней серый кардиган. Пристально разглядывая его в течение десяти секунд, она медленно поднимает на меня глаза.

— Я не знаю, как ощущается радость, — наконец признается она.

Вы помните, что главное в моем подходе — сохранять только те вещи, которые доставляют радость, и выбрасывать все остальное. **Вспыхивает ли в вашем сердце радость, когда вы прикасаетесь к этой вещи?** В то время как некоторые люди с легкостью схватывают этот критерий, многие не понимают, что он на самом деле означает, и мои клиенты — не исключение. Когда такое случается, я даю им следующее упражнение.

Выберите из этой кучи предметов три вещи, которые доставляют

вам наибольшую радость. На решение у вас есть 3 минуты.

В описанном выше случае моя клиентка на минуту замешкалась, чтобы подумать. «Лучшие три...» – пробормотала она. Затем стала рыться в куче вещей, вытащила пять предметов и разложила их в ряд. Несколько раз поменяв их местами, она вернула два из них в общую кучу и, когда время было уже на исходе, твердо объявила:

– Вот три лучшие, справа налево!

Перед ней лежали: белое платье с зеленым цветочным принтом, бежевый мохеровый свитер и синяя юбка в цветочек.

– Вот это она и есть! – сказала я ей. – Это и есть радость.

Я говорила совершенно серьезно. **Лучший способ определить, что вас радует, а что нет, – это сравнение.** Поначалу, если отношение человека к какой-то вещи не очень ярко выражено, бывает трудно решить, приносит ли она радость, глядя на нее в отдельности, «соло», так сказать. Однако когда вы сравниваете ее с рядом других вещей, ваши чувства проясняются.

Метод ранжирования «тройка лидеров» можно применять и для других категорий, например для книг. Придерживаясь правила одной категории, вы обнаружите, что не только сможете выбрать три лучшие вещи, но и сумеете четко ранжировать все остальное. Разумеется, ранжирование каждого ряда займет некоторое время, но к тому моменту, когда будут отобраны 10 или 20 вещей-лидеров, вы поймете, что все, что занимает позицию ниже определенного ранга, исчерпало свою полезность. Обнаружение вашей личной «линии радости» – увлекательный процесс.

Позвольте мне поделиться с вами еще одной особой хитростью для выявления того, что доставляет радость. Разбирая свою одежду, начните с вещей, которые буквально носите ближе к сердцу. Догадаетесь, почему? Потому что именно там вы ощущаете радость – в своем сердце, а не в голове. Чем ближе одежда к области сердца, тем легче делать выбор. Например, с топами (блузками и рубашками) разбираться легче, чем с брюками и юбками, и тем более – с носками.

Если решение выбросить/оставить принять трудно, не просто возьмите в руки, а обнимите вещь. Реакция вашего тела подскажет, зажигает ли вещь в вашем сердце радость. Постарайтесь трогать, обнимать и пристально разглядывать любые предметы, в отношении которых вы не уверены. Наконец, можете даже примерить их. Если у вас оказалось много нарядов на примерку, эффективнее будет отложить их в отдельную стопку и перемерить за один раз, когда закончите разбирать остальную одежду.

Поначалу может быть трудно распознать, что доставляет радость. Одной из моих клиенток потребовалось целых пятнадцать минут, чтобы

разобраться с первым взятым в руки предметом одежды. Даже если вам кажется, что этот процесс отнимает у вас много времени, не стоит беспокоиться. Трудности с принятием решений – от недостатка опыта. Через некоторое время, когда вы немного исследуете свое собственное ощущение радости, скорость принятия решений начнет быстро расти. Так что не сдавайтесь. Если не будете оставлять попыток, вы тоже скоро достигнете этой стадии.

Принцип «это может пригодиться» запрещен

Один из самых частых вопросов моих клиентов – «что следует делать с вещами, которые мне нужны, даже если они не вызывают радости?». Многие люди теряются, когда требуется решить, как поступить с одеждой сугубо практичной, такой как теплое нижнее белье, которое носится только в самые холодные дни года. Тот же самый вопрос касается отбора инструментов, вроде ножниц и отверток.

«Эта вещь не вызывает у меня особого восторга, но она мне необходима, правда?» Это частая реплика, и мой ответ всегда таков: **«Если эта вещь действительно не вызывает радости, решитесь и выбросьте ее!»** Если в этот момент клиент говорит: «Хмм, а почему бы и нет? Давайте действительно от нее избавимся», – тогда все в порядке. Однако чаще они протестуют: «Нет, погодите-ка, но она же мне нужна!», или «Но я же иногда ею пользуюсь». Если так, я советую им с уверенностью сохранить эту вещь.

Хотя такой совет может показаться безответственным, на самом деле он основан на многолетнем опыте. Я начала всерьез изучать искусство наведения порядка, когда училась в старших классах школы. Пройдя через этап, когда я выбрасывала все подряд, точно машина, я открыла для себя важность сохранения только тех вещей, которые приносят радость, – и придерживаюсь этого подхода с тех самых пор. Я попрощалась с бесчисленными вещами, которые не приносили мне радости, – и, честно говоря, отсутствие выброшенной вещи ни разу не становилось причиной катастрофы. В доме всегда находился какой-то предмет, который мог послужить ей заменой.

Например, однажды я выбросила вазу с выщербленным краем – ихватила ее на следующий же день. Однако нашла ей превосходную замену, обернув пластиковую бутылку куском ткани, которая мне очень нравилась. Выбросив молоток, у которого сломалась рукоятка, я забивала гвозди сковородой. Избавившись от колонок с острыми краями, которые

казались мне некрасивыми, я теперь вместо них пользуюсь наушниками.

Разумеется, если какой-то предмет мне совершенно необходим, я куплю себе замену; но зато я больше не покупаю вещи по принципу «и так сойдет». Теперь я учитываю дизайн, тактильное ощущение, удобство и все остальные важные для меня факторы очень тщательно, пока не найду ту вещь, которая мне по-настоящему понравится. Таким образом, выбранная мною вещь будет самая лучшая – такая, что я буду дорожить ею и любоваться.

Наведение порядка – это нечто гораздо большее, чем решение, что сохранить, а что выбросить. Скорее, это бесценная возможность заново оценить и тонко настроить ваши отношения со своей собственностью и создать образ жизни, доставляющий вам радость. Разве это не увеличивает удовольствие от наведения порядка многократно?

Я убеждена, что избавление – как минимум однократное – от всего, что не приносит вам радости, позволяет ощутить, каково это – быть окруженным только теми вещами, которые вызывают приятные чувства.

«Это может когда-нибудь пригодиться». Поверьте мне, это никогда вам не понадобится. Вы всегда можете без этого обойтись. Для тех, кто отважился пуститься в марафон по наведению порядка, эта фраза – табу.

Когда речь идет о нужных, но безрадостных вещах, приглядитесь к тому, как они служат вам

Как я уже рассказывала, я однажды заменила выброшенную вазу пластиковой бутылкой. Она была легкой, небьющейся и не требовала пространства для хранения. Ее можно было обрезать до желаемого размера и играть с различными дизайнами, меняя ткань, которой она была обернута. А потом, когда необходимость в ней отпала, я просто сдала ее в переработку. Хотя впоследствии я купила стеклянную вазу, которая мне по-настоящему нравится, я по-прежнему использую бутылки, когда цветов в доме оказывается слишком много для одной вазы.

Использование наушников вместо колонок тоже было отличным решением для моего простого образа жизни. Я делаю уровень громкости достаточным, чтобы слышать музыку, не надевая их на уши. Истинные любители музыки могут в ужасе содрогнуться, но по мне этой громкости и качества звука более чем достаточно для моей комнаты, и я вполне довольна таким решением. Невозможно даже сосчитать все новые удовольствия, которые я обнаружила просто благодаря выбрасыванию вещей.

При всем при том должна признать, что были и некоторые исключения. Взять, к примеру, пылесос. Я избавилась от него, потому что он был устаревшей модели, и потом трудолюбиво отчищала пол бумажными полотенцами и тряпками. Но такая уборка отнимала массу времени, и мне пришлось купить новый пылесос.

Похожая история была с отверткой. Выбросив отвертку, я попыталась затянуть разболтавшийся саморез линейкой, но она сломалась пополам. Происшествие едва не довело меня до слез, поскольку именно эта линейка мне ужасно нравилась.

Все эти инциденты были результатом юношеской неопытности и легкомыслия. Они показывали, что я еще не отточила свою способность различать, что именно доставляет мне радость. Обманутая внешней непритязательностью некоторых вещей, я не смогла осознать, что они мне на самом деле нравятся. Я была уверена, что, если вещь доставляет мне радость, я должна ощущать дрожь волнения, от которой мое сердце бьется чаще. Теперь я смотрю на дело иначе.

Чувство восхищения, возбуждения или влечения – не единственный показатель радости.

Наведение порядка упорядочивает разум, а наведение чистоты его очищает.

Когда какой-то простой рисунок или дизайн вещи создает ощущение непринужденности или некая высокофункциональная вещь заметно облегчает жизнь, дает ощущение правильности или осознание, что она приносит пользу в повседневной жизни, – все это тоже показатели радости.

Если же вещь явно безрадостна, то, очевидно, вы не будете мучиться вопросом, стоит ли ее выбросить. Когда вы пребываете в нерешительности, тому есть три возможные причины: этот предмет *некогда* доставлял вам радость, но исполнил свое предназначение до конца; он доставляет вам радость, но вы этого не осознаете; или вам нужно сохранить его независимо от того, приносит ли он радость. Под третью категорию попадают, например, документы, официальная и траурная одежда, различные предметы, необходимые для свадеб, похорон и других особых случаев, и вещи, выбрасывание которых без разрешения может вызвать конфликт с другими людьми, родственниками.

Открою вам секрет, как повысить уровень радости от вещей необходимых, но не способных вызвать радостное возбуждение: надо осыпать их похвалой. Дайте им знать, что, хоть они и не зажигают в вас особой радости, вы в них по-настоящему нуждаетесь.

Это может звучать примерно так.

«Эй! Какая же ты прелесть, нижняя юбка! Ты – лучше всех! Угольно-черная и гладкая, как шелк, ты дополняешь силуэт моего платья, не привлекая к себе внимания. Какая очаровательная грация и элегантность! Умница!»

А как вам такой вариант?..

«Дорогая моя старая отвертка, может быть, я и нечасто тобой пользуюсь, но когда ты мне нужна, ты становишься настоящим гением! Благодаря тебе я быстро собрала эту полку. А какой дизайн! Сильная, энергичная, прохладная на ощупь, с современной аурой, которая делает тебя по-настоящему выдающейся».

Хотя на бумаге это выглядит несколько смешно, от преувеличения будет только веселее. Смысл вот в чем: вещи, которые нам необходимы, определенно делают нашу жизнь счастливее. Значит, следует обращаться с ними как с вещами, которые доставляют нам радость. Таким образом даже те предметы, которые имеют чисто утилитарное назначение, нередко доставляют нам радость.

Одна из тем моих обычных уроков – умение ценить каждый предмет, которым мы пользуемся. Это очень эффективный способ отточить свою способность к суждению. К тому времени как мои клиенты начинают разбираться с такими предметами, как кухонная утварь, они могут вполне уверенно сказать, что ничем не примечательная сковорода или простой старый венчик для взбивания доставляют им радость. Или наоборот: некоторые мои клиенты неожиданно обнаруживали, что ни одна деталь их рабочей одежды не вызывает в них даже искры радости. Начиная докапываться до причины, они осознавали, что нынешняя работа не вызывает у них душевного трепета. **Таким образом, отсутствие искры радости – признак того, что что-то не так не только с вашими вещами, но и с вашей жизнью.**

Наводя порядок дома, вы оттачиваете способность чувствовать, что доставляет вам радость, а что нет, и начинаете гораздо лучше понимать самих себя. Именно такова высшая цель наведения порядка.

Приберегите экзотические наряды для дома

– Это платье меня радует, но я знаю, что больше никогда его не надену. Наверное, лучше его выбросить? – проговорила моя клиентка в явном замешательстве.

Я проследила взглядом за ее жестом и увидела ярко-голубое платье,

покрытое цветочным узором и отделанное золотой нитью. Рукава его вздувались у плеч «фонариком», а юбку украшали пять рядов рюшей. Женщина была права. Оно было немного кричащим для постоянного ношения. Моя клиентка пояснила, что надевала его на выступления, когда занималась танцами.

– Всякий раз, как я смотрю на него, у меня замирает сердце, но, наверное, мне просто следовало бы от него избавиться, – сказала она и неохотно потянулась за мусорным мешком.

– Погодите-ка! – воскликнула я. – Почему бы вам не носить его дома?

Она посмотрела на меня удивленно, но потом ее лицо посерьезнело.

– А разве это не было бы странно?

Вполне разумный вопрос.

– Но ведь оно доставляет вам радость, верно? – допытывалась я.

Она пару секунд помолчала, потом сказала:

– Давайте я примерю его и посмотрю... Точно, надену-ка я его прямо сейчас!

Она подхватила платье и вышла в соседнюю комнату. Через пять минут дверь распахнулась, и женщина вошла полностью преображенная. Исчезли ее повседневные джинсы и футболка. Она не только надела это голубое платье, но и украсила себя золотыми сережками и заколкой с орнаментом из желтых цветов. Она даже обновила макияж. На сей раз настала моя очередь удивляться. Ее преображение на порядок превзошло мои ожидания. Пока я сидела, не в силах вымолвить ни слова, она посмотрела на себя в зеркало и улыбнулась.

– Неплохо, да? Пожалуй, я побуду в нем до конца нашего сеанса.

Хотя это экстремальный пример, у поразительно большого числа моих клиентов есть одежда костюмно-театрального плана. Вот лишь немногие примеры: китайское платье, наряд горничной и костюм для танца живота. Когда человек испытывает нежную привязанность к такому наряду, расстаться с ним бывает очень тяжело. Если одежда доставляет вам радость, но вы не можете представить, что надеваете ее «на выход», то нет никаких причин не носить ее дома.

Возможно, вы немного стесняетесь, но советую хотя бы попробовать. Если вы решите, что этот наряд уже смешон, когда увидите себя в зеркале, то можете сами прийти к выводу, что настало время с ним расстаться. А если он выглядит гораздо лучше, чем вы ожидали, наслаждайтесь им и добавьте пикантного вкуса оригинальности в свою повседневную жизнь. Только вначале предупредите близких, с которыми живете в одном доме.

Когда вы носите любимую одежду и окружаете себя любимыми

вещами, ваш дом становится вашим персональным раем. Не выбрасывайте вещи, которые доставляют вам радость, только потому, что не пользуетесь ими. Так можно лишиться свой дом всякой радости! Напротив, пробудите в себе творческое начало и найдите способы использовать эти якобы бесполезные вещи. Попробуйте оклеить стенку шкафа фотографиями любимых музыкантов, создав самодельный «уголок радости». Или закройте переднюю стенку пластикового контейнера для хранения коллажем из чудесных открыток, чтобы скрыть из виду его содержимое.

Не путайте временный хаос с рецидивом

«Простите, мне так жаль! У меня случился рецидив...» Я так и замерла, прочитав первую строчку письма моей клиентки. «Ну вот, – обреченно подумала я. – Это наконец случилось!»

С тех самых пор как я начала давать своим клиентам частные уроки на дому, мне удавалось удерживать число рецидивов на нулевом уровне. Люди порой смеются и говорят: «Не может быть, чтобы вы говорили серьезно. Да как вообще оно может быть равно нулю?» Но это чистая правда. И не стоит так удивляться. Если человек научился как следует наводить порядок, он больше не будет страдать от рецидивов никогда.

«О боже, – продолжала я думать, – теперь мне придется говорить, что мой метод «раньше» не давал никаких рецидивов. Но вначале нужно извиниться и предложить ей пройти переподготовку».

Встревоженная, я проверила имя отправителя и обнаружила еще один сюрприз. Клиентка еще не прошла мой курс до конца, ей предстояло разбираться с категориями *комоно* и предметов, имеющих сентиментальную ценность. Ее заключительный урок был запланирован на конец месяца. Однако даже в середине моего курса ни у кого из моих клиентов раньше не было рецидива. Мне нужно было понять, что произошло.

Моя клиентка – работающая мать двоих детей, у которой каждый день забит под завязку. Когда я пришла к ней – провести последний урок, она снова принялась извиняться:

– Простите, мне, право, очень жаль. Все вернулось в то же состояние, в каком было во время нашего первого урока.

Одежда была свалена в кучу в углу гостиной, комната-татами была усыпана игрушками, а на кухонном столе высились горы посуды. Хозяйка была не в состоянии заниматься.

– Давайте, по крайней мере, уберем те вещи, для которых вы уже

назначили места хранения, – предложила я.

– Хорошая мысль! Знаете, я все же сумела привести в порядок свой письменный стол на работе, – похвасталась она.

Мы болтали о том о сем, пока она возвращала все вещи на подходящие места. Она сложила одежду и убрала ее в ящики встроенного платяного шкафа, потом собрала игрушки в пластиковый ящик, плюшевых зверюшек – в ротанговую корзину, а бумагу, с которой играли дети, в мусорную корзинку. Специи отправились на кухонную полочку, а чистая посуда – обратно в буфет. Не прошло и полчаса, как ее дом вернулся к тому состоянию, в котором был во время нашего последнего урока, и ничего лишнего не осталось ни на столе, ни на полу.

– Вот видите, я могу все это убрать за каких-то тридцать минут, – сказала она. – Но когда у меня очень много дел, я не успеваю убрать вещи на место. Такой рецидив случается у меня 2–3 раза в месяц.

В действительности такое явление рецидивом не считается. Это просто временный хаос, вызванный тем, что вещи не возвращают на свои места ежедневно. Рецидив и хаос – разные понятия. Рецидив означает то состояние, когда вещи, для которых не предусмотрено конкретное место хранения, начинают снова наводнять ваш дом, несмотря на то что вы полностью навели в нем порядок. Если у каждой вещи есть место, где ей надлежит быть, определенная доля хаоса – не проблема.

Должна признаться, когда работы бывает очень много, я выбегаю за дверь ранним утром и по вечерам приползаю домой совершенно обессиленная. Не успеешь оглянуться, как накапливается грязная одежда, которую нужно сложить. Но я не паникую, поскольку знаю, что, когда у меня будет время, я смогу вернуть своему пространству достойное состояние быстро и легко. Это огромное облегчение – знать, что можешь навести порядок всего за полчаса.

Ни в коем случае не думайте, что у вас случился рецидив. Уже одна эта мысль способна убить мотивацию и стать причиной реального рецидива. Если во время марафона по наведению порядка в вашем доме порой случается хаос, не отчаивайтесь. Убирайте вещи на отведенные им места при любой возможности и продолжайте делать дело. (Помните: решения по хранению не будут окончательными, пока не закончится весь марафон по наведению порядка, так что просто убирайте вещи туда, где, как вы предварительно решили, они должны находиться.) Чем дальше вы продвинетесь, тем меньше времени это будет у вас отнимать. И уверяю вас – нет необходимости волноваться.

Главное – возвращение к основам. Только тогда, когда всему будет

отведено свое место, вы достигнете конечной цели. Стремитесь к ней в полной уверенности, что, достигнув финишной черты, вы больше никогда не переживете рецидив.

Когда хочется все бросить

Вы начали свой уборочный марафон – и обнаружили, что тупо сидите посреди своей комнаты, а впереди – непочатый край работы? Не переживайте. Почти каждый испытывает поначалу такое чувство.

Время от времени кто-нибудь из моих клиентов или учеников восклицает: «КонМари, мне хочется все это бросить! Я только начала разбираться с одеждой, но на это требуется целая вечность». **Вас может пугать объем предстоящей работы, потому что вы не видите картину целиком.** Чтобы справиться с тревогой, попробуйте вначале отступить немного назад и оценить, какие вещи, в каком количестве и где у вас хранятся.

Впервые приходя в чей-нибудь дом, я не бросаюсь тут же разбирать одежду. Я начинаю с осмотра всего пространства для хранения. Снова и снова задаю вопрос: «Что здесь лежит? Храните ли вы где-нибудь еще вещи из этой категории?» Беру на заметку расположение и объем каждого пространства для хранения, приблизительно оцениваю, сколько времени займет процесс наведения порядка, и представляю себе конечный результат, включая и вопрос о том, где все это будет храниться.

Но я делаю это как инструктор. Ваша цель – просто получить общее представление о текущем состоянии дел и восстановить собственное душевное равновесие. Не тратьте на это слишком много времени. Десяти-тридцати минут должно быть вполне достаточно.

Шоковая терапия «хаос-фото»

До моего первого урока с Т. оставалась неделя, когда я получила от нее следующее электронное письмо. Она уже уловила основные правила наведения порядка, воочию представила себе свой идеальный образ жизни и, казалось, горела нетерпением начать, но теперь ее энтузиазм, похоже, стремительно угасал.

Лучший способ определить, что вас радует, а что нет, это сравнение.

«Этот хаос меня так расхолаживает, что мне не хочется устраивать праздник наведения порядка, – писала она. – Я просто не могу найти в себе

мотивацию...» Далее она перечисляла мешающие ей препятствия: «одна из наших комнат превратилась в кладовую хлама, а двое моих детей все время разбрасывают то, что я только что убрала». Завершалось все это словами: «...к тому же я все равно никогда не смогу навести порядок, потому что у меня третья группа крови». (В Японии широко распространено убеждение, что группа крови влияет на личность человека, и считается, что люди со второй группой более склонны к аккуратности и порядку, нежели люди с третьей.)

Хотя у меня было искушение ответить ей что-то вроде «прекратите жаловаться и беритесь за работу!», я знаю, что на самом деле такие жалобы – доказательство того, что у человека еще есть энергия, чтобы продолжать. **Хитрость заключается в том, чтобы превратить временный хаос, который вскоре исчезнет навсегда, в источник развлечения.**

Каким образом? Сделав фотографии каждой комнаты в состоянии первозданного хаоса. Да, именно так! Советую вам как следует пощелкать фотоаппаратом, снимая панораму каждой комнаты во всей красе, равно как и крупные планы содержимого каждого ящика. Эти фотографии, вполне возможно, покажут вам, что ваше жилище захламлено гораздо сильнее, чем вы думали. Вы можете увидеть на них горы грязного белья и разбросанные документы, а также совершенно неожиданные вещи, которые непонятно как вообще сюда попали. Фотографии вашего дома могут шокировать вас.

Но зачем, спросите вы меня, давить на больную мозоль? Вы и так напуганы предстоящей работой, и от таких фото могут просто опуститься руки. Поверьте, я не со зла. Просто мой опыт говорит мне, что эффективнее скатиться до самого дна и уже оттуда карабкаться вверх. Когда я опускаюсь на самое дно, становится тошно от уныния – и мне удается собраться гораздо быстрее.

Этот метод хорошо работает не только перед началом наведения порядка, но и в том случае, если вы начнете «переговорать» в процессе. Насладитесь своими «хаос-фото» в полной мере. Покажите их друзьям за обедом, чтобы вместе посмеяться, когда будете сравнивать вид вашего дома до и после марафона по наведению порядка. Когда дом становится аккуратнее, легко забыть, каким он был в самом начале, когда в нем царил беспорядок. Фотографии первозданного хаоса покажут, насколько далеко вы продвинулись, и вдохновят идти дальше. Когда мои клиенты смотрят на свои фотографии после того, как закончили наводить порядок, все они восклицают: «Как я мог жить в таком бардаке?!»

Каким бы захламленным ни казался дом, не опускайте руки

Много лет прошло с тех пор, как я получила первую работу в этой сфере. Я повидала столько захламленных домов, что теперь беспорядок, с которым мне приходится сталкиваться, каким бы ужасным он ни был, редко меня обескураживает. Три или четыре груды одежды на полу – это нормально. Стопки бумаг, из-за которых не закрываются ящики, – ничего особенного. Пирамиды картонных коробок в угловом шкафу – я готова принять вызов. Однако когда я приехала к К., от вида ее дома у меня закружилась голова.

Первый этаж дома К. занимал ее офис, а на втором и третьем этажах располагались жилые помещения. Мы прошли через офисный коридор, который казался сравнительно пустым, и поднялись по лестнице. Однако когда отворилась дверь в ее гостиную, у меня возникло ощущение, будто я вхожу в сумеречную зону.

Кошачий лоток коварно поджидал меня прямо за порогом. Катышки чего-то похожего на гранулированный кошачий корм были разбросаны по всему полу, из-за чего трудно было передвигаться, не наступая на них. Я тут же раздавила ногой один такой катышек размером с кофейное зерно. Раздумывая, что делать с крошками, прилипшими к подошве моего шлепанца, я подняла глаза – и все мысли о растоптанном кошачьем корме вылетели у меня из головы.

Лестница передо мной была составлена из книг. Точнее, книги по три-четыре ряда в глубину были втиснуты на каждую ступеньку, так что самих деревянных ступеней не было видно. Я онемела. Игнорируя мое безмолвное состояние, К. сказала: «У меня так много книг. Каморка на крыше буквально лопается от них». Продолжая говорить, она взбежала по лестнице легко, как верхолаз, хотя книги на ступеньках, казалось, в любой момент могут выскользнуть из-под ее шлепанцев. Я, в отличие от нее, поднималась осторожно, по шажочку, цеплялась за перила – уверенная, что если упаду, то приземлюсь точнехонько головой в кошачий лоток. И я не могла отделаться от мысли, что тут получилась отличная западня для отпугивания потенциальных взломщиков.

Я все же исхитрилась добраться до второго этажа целой и невредимой и с невозмутимым лицом прошла через гостиную, в которой целая стена, казалось, состояла из книг. Спальня К. представляла собой прямо-таки берлогу из одежды. Одежда висела на вешалах-штангах, закрывая обе стороны комнаты, сужая пространство и не пропуская свет.

Уроки с К., из которых этот был только первым, продолжают до сих пор. Честно говоря, они тянутся довольно долго – дольше, чем обычный срок обучения моих клиентов. Но ее дом уже превратился в новый мир по сравнению с тем, с чего она начинала. Любительница искусства, К. по три раза в месяц, а то и чаще, посещает художественные выставки. Занимаясь наведением порядка, она обнаружила у себя множество красивых керамических работ и репродукций знаменитых картин. По мере того как уменьшалась захламленность и начали снова проглядывать стены, К. стала развешивать эти репродукции на стенах, чтобы они были на виду. Шедевры Моне и Ренуара украшают один из углов ее комнаты, превращая его в своеобразную картинную галерею. Исчезли все следы того демонского вертепа, которым был некогда этот дом.

Однако К. порой спрашивает меня: «Я понимаю, что места, где я навела порядок, по-прежнему остаются опрятными. Но вы действительно уверены, что это нормально – тратить на это столько времени?»

Мой ответ – категорическое «да!», потому что прогресс налицо.

Как бы ни был захламлен ваш дом, наведение порядка имеет дело с физическими объектами. **Сколько бы вещей вам ни принадлежало, их количество всегда конечно.** Если вы способны выявить вещи, которые приносят вам радость, и решить, где будете их хранить, работа по наведению порядка должна неизбежно прийти к концу. Чем дольше вы ею занимаетесь, тем ближе вы к конечной цели – дому, полному радости. Следовательно, пустой тратой времени и ресурсов будет только ситуация, когда вы сдаетесь на полпути.

Начав марафон по наведению порядка, не останавливайтесь и не опускайте руки. Какова бы ни была ваша текущая ситуация, вы можете превратить свой дом в место, доставляющее вам радость – я это гарантирую.

Если вы совершенно не умеете наводить порядок, вас ждет самая разительная перемена

Прежде чем начать, я задаю своим клиентам вопрос: «Как вы оцените свое умение наводить порядок?» Обычно я получаю один из трех ответов: *хорошо*, *неплохо* или *ужасно*. Соотношение между ними – примерно 1:3:6.

У тех, кто отвечает «хорошо», как правило, дома уже вполне упорядочены. Они обычно задают очень конкретные вопросы, потому что успели перепробовать разные методы. Я просто отвечаю на их специфические вопросы, например, «где лучше хранить пылесос, во

встроенном шкафу или в кладовке?» или «я держу полотенца прямо здесь, в ванной комнате, – как вы считаете, это допустимо?». Они также сноровисто выбирают вещи, которые доставляют им радость, и наша работа продвигается довольно быстро. Часто им просто требуется помощь в пересмотре своей системы хранения, и на этом мы заканчиваем.

Люди, которым наведение порядка дается «неплохо», делают это на собственный лад и могли бы без проблем продолжать в том же духе. Однако коль скоро они так усердно стараются, жаль не попытаться сделать эти старания более эффективными. И хотя в их домах есть специально отведенные места для хранения вещей, у них все же остается немало предметов, которые не доставляют им радости, а система хранения нередко бывает чересчур сложной, и предметы из одной категории расползаются по всему дому. В уроках с такими людьми мы штудлируем основы.

Наконец, есть такие, кто оценивает свои навыки упорядочивания словом «ужасно». Их первый в жизни марафон начинается, когда я переступаю их порог. Глядя на массы разбросанных вокруг предметов, я порой думаю, уж не устроили ли они этот хаос нарочно, чтобы развлечь меня – зная, что я фанатик наведения порядка. По признанию одной клиентки, она считала, что ее комната предназначена исключительно для хранения вещей. Прежде чем такие клиенты смогут начать «проверку на радость», нам обычно приходится расчистить пространство на полу и пропылесосить его, чтобы можно было сложить груды одежды в одном месте.

Независимо от того, насколько хорошо или плохо человек умеет наводить порядок, он всегда может этому научиться. Но именно те, кто считает себя совершенно безнадёжным в этом деле, как раз и претерпевают наиболее впечатляющую трансформацию. Усвоив основы, они продолжают наводить порядок с невиданной преданностью делу. В конечном счете личное восприятие собственных навыков наведения порядка – всего лишь предвзятое допущение. Люди, которые считают себя бесталанными в этом деле, просто не ведали приемов наведения порядка и потому никогда не ощущали, каково это – иметь опрятный дом.

Как-то раз я получила письмо от мужа одной из моих клиенток; он писал, что его жена «кажется другим человеком». Прежде она никогда не обращала внимания на вещи – и в хорошем смысле, и в плохом. «Она не смотрела себе под ноги, не оглядывалась, никогда не убирала на место взятую вещь. Это вообще ее не волновало. Раньше наведением порядка в доме занимался только я; но теперь она словно стала другим человеком – настолько старательно она следит за порядком».

Вообразите, какое воздействие может оказать такая перемена на вашу жизнь. **«Бог порядка» никогда никого не покидает, даже тех, кто не верит в себя.** Но прежде всего вы должны принять решение начать. Мы можем изменить свою жизнь, только если искренне хотим этого. А когда мы закончим, «бог порядка» непременно нас вознаградит.

Наполняем дом радостью

Вообразите свой идеальный образ жизни по одной-единственной фотографии

«Вначале избавьтесь от ненужного». Наверно, к этому моменту вы уже поняли, что это главное правило метода КонМари. Если вы начнете думать о том, где хранить те или иные вещи, раньше, чем полностью закончите выбрасывать ненужное, то продвинетесь не очень далеко. Вот почему совершенно необходимо вначале сосредоточиться исключительно на выбрасывании.

Те из вас, кто уже начал свой марафон по наведению порядка, знают, что, даже если начать его без особой охоты, стоит только войти во вкус, как избавление от ненужного превращается в удовольствие. Однако это тоже тревожный звоночек. То, что это приятно, еще не повод становиться автоматом для выбрасывания. **Сам по себе акт выбрасывания вещей не способен принести радость в вашу жизнь.**

Выбрасывание – не самоцель; важно сохранить вещи, которые доставляют вам радость. Если вы будете выкидывать все подряд, пока у вас не останется совершенно пустой дом, вряд ли вы будете счастливы, живя в нем. Целью при наведении порядка должно быть создание жилой среды, наполненной вещами, которые вы любите.

Потому-то так важно начинать весь этот процесс с выяснения, какой образ жизни вы считаете идеальным. И у меня к вам просьба: пожалуйста, не обуздывайте свои мечтания. Представление об идеале – это не цель, высеченная в камне, и не обязательство, так что не сдерживайте себя. Можете свободно предаваться самой безудержной фантазии. Желаете жить как принцесса, в комнате со снежно-белой мебелью и постелью? Вам нужно богатое и роскошное помещение с прекрасными картинами на стенах? Или, может быть, вы хотите комнату, где будет столько растений, чтобы возникало ощущение, что вы живете в саду?

При всем при том некоторым может оказаться трудно определить, какой стиль жизни они для себя предпочитают. В этом случае советую вам поискать одно-единственное изображение, воплощающее ваш идеал. Разумеется, вы можете просто представить его в уме, но если у вас есть всего одна фотография, которая вызывает мысль «да, вот в таком пространстве я и хочу жить», это полностью изменит ваши ощущения и отношение к наведению порядка.

Однако найти такое изображение нужно как можно скорее. Если вы думаете: «Я пока не встретила такую фотографию, но рано или поздно мне что-нибудь понравится», – то этого никогда не случится. Хитрость в том, чтобы разложить перед собой множество журналов по декору и интерьеру и просмотреть их все одновременно. Хотя, наверное, интересно каждый день рассматривать разные журналы, но если вы будете действовать подобным образом, то рискуете так и не прийти ни к чему определенному. Ваше мнение может то и дело меняться, и в результате вам будет еще труднее определить свой стиль жизни. Все интерьеры, изображенные в журналах, выглядят одинаково великолепно. Сегодня вас тянет к оформлению в японском стиле, а завтра – в стиле хай-тек. Легче определить, какие аспекты каждого из них вас привлекают, если вы в один присест просмотрите ряд интерьеров, разных по стилю. Например, вы можете заметить, что склонны сильнее реагировать на светлые комнаты, или вы не очень разбираетесь в стилях, зато всегда хотели, чтобы в комнатах было много деревянной мебели.

Отсутствие искры радости – признак того, что что-то не так не только с вашими вещами, но и с вашей жизнью

Купите в киоске журналы по интерьеру или поищите красивые фотографии в Интернете. Когда найдете изображение, которое заговорит с вами, сохраните его в своем ежедневнике или на рабочем столе компьютера, чтобы можно было сверяться с ним в любое время.

Сохраняйте предметы из «серой зоны» с полной уверенностью

Эксперты по уборке часто рекомендуют складывать предметы, относительно которых мы не уверены, в отдельную коробку. Если они не используются в течение трех месяцев, их можно выбросить. Кажется, что это отличная идея и к тому же такая простая. Однако в методе КонМари я выступаю за прямо противоположный способ действий, – наверное, потому что этот подход в моем случае вообще не сработал, несмотря на испытательный срок в два с половиной года.

Когда я впервые столкнулась с этим методом, он показался мне не только очень простым и логичным, но и отличным поводом выбрасывать вещи. «Ой, да, я же не пользовалась этой вещью уже три месяца, так что, наверное, она мне и вовсе не нужна». В то время я стала настолько одержима наведением порядка, что порой меня охватывало беспокойство,

будто я выбрасываю как-то слишком уж много вещей, поэтому логика этого метода откладывания идеально блокировала мое чувство вины. Вероятно, потому-то я и сумела держаться за него аж 2,5 года – небывалый для меня случай.

Первым шагом было: сложить все, что попадало в «серую зону» – то есть не приводило меня в восторг, – в бумажный пакет и держать его на полу в моем встроенном шкафу с правой стороны. Положено было цеплять на каждый предмет ярлык с датой «судного дня», но этой деталью я пренебрегла, поскольку подобных вещей у меня было не так много. В течение следующих трех месяцев жизнь продолжалась как обычно.

Я ни разу не воспользовалась тем, что сложила в этот пакет. В теории все, что в него отправлялось, было спасено от судьбы немедленно отправиться в мусорный ящик. Это должно было меня радовать, но на самом деле я страдала от угрызений совести всякий раз, как мой взгляд падал на этот пакет. Я организовала одежду, висевшую в моем шкафу, по длине так, чтобы она «стекала» волной справа налево, что должно было поднимать мне настроение; но вид этого пакета заставлял мое сердце камнем падать вниз. Я подумала, что, возможно, лучше будет передвинуть его влево, но от этого ничего не изменилось.

Однажды я «спасла» из него бамбуковый нож для бумаг, который кто-то подарил мне на память, и начала вскрывать им свои письма, хотя на самом деле он не был мне нужен. Я вынула из пакета блокнотик с мультяшными персонажами, купленный по ошибке (и он мне даже не нравился), но мне удалось воспользоваться им всего раз или два. Так продолжалось раз за разом. Когда наконец настал назначенный «судный день», я начинала ругать себя за то, что не пользовалась вещами, оказавшимися в этом пакете. Под конец я чувствовала себя втрое более виноватой, чем тогда, когда впервые сложила их в пакет. А когда я в последний раз решила воспользоваться этим методом, я напрочь позабыла о них на полгода.

Пройдя через этот опыт, я хотела бы встретиться со своим прежним «я» и дать такой совет. «Слушай, – сказала бы я себе, – если ты просто не можешь себя заставить что-то выбросить, то оставь себе эту вещь без всякого чувства вины. Для этого необязательно класть ее в отдельный пакет».

Попробуйте посмотреть на ситуацию с точки зрения вещей в этом пакете. В сущности, вы сказали им: «Знаете, я от вас не в восторге и сомневаюсь, что когда-нибудь еще буду вами пользоваться, но побудьте-ка здесь еще три месяца». Отвергнув их и изолировав от всех остальных, вы

лишь подвергнете их унижению, когда спустя три месяца скажете им: «Хм-м, так я и думала! Я от вас не в восторге!» – и все равно от них избавитесь. Вот это, должно быть, настоящая пытка.

В моей книге считается преступлением сажать вещи под домашний арест, чтобы потом оправдать себя, выбрасывая их. Отставлять их в сторону – значит позволять себе цепляться за вещи, которые не доставляют нам радости. **Есть только два варианта выбора: сохранить или выбросить. И если вы собираетесь вещь сохранить, то непременно заботьтесь о ней.**

Решив сохранить какой-то предмет, попадающий в «серую зону», обращайтесь с ним как с драгоценностью, вместо того чтобы лицемерно назначать ему трехмесячный испытательный срок. Это освободит вас от чувства вины и неуверенности. Поместите этот предмет туда, где будете его видеть, чтобы не забыть о его существовании. Вы можете решить, например, что собираетесь расстаться с вещью, если не пользуетесь ею летом; но даже в этом случае, пока она находится в вашем доме, обращайтесь с ней благодарно, словно с любимым существом. Если в конечном счете вы осознаете, что эта вещь больше не приносит вам радости и выполнила свое предназначение, поблагодарите ее за все, что она для вас сделала, и избавьтесь от нее.

Позвольте, я повторюсь, чтобы внести полную ясность. **Вместо того чтобы прятать вещи, попадающие в «серую зону», оставляйте их в доме открыто и добровольно.** Дорожите ими, как дорожили бы любой вещью, которая искрится радостью.

Дом, наполненный радостью, подобен личному художественному музею

Проведя большую часть своей жизни за разглядыванием всевозможных вещей, включая вещи в домах моих клиентов, я обнаружила, что нас привлекают в них три аспекта: красота самого предмета (врожденное влечение); доля любви, которая была в него вложена (приобретенное влечение), и накопленная предметом история или значимость (эмпирическая ценность).

Хотя у меня мало других интересов помимо уборки, я очень люблю проводить время в художественных музеях. Я с удовольствием разглядываю картины и фотографии, но мои самые любимые экспозиции состоят из бытовой утвари, вроде столовой посуды, чайников и кофейников. Их ценят столь многие люди, что, я полагаю, само это

отношение увеличивает значимость и изысканность этих творений, многократно приумножая их ценность в сравнении с реальной стоимостью. Случается, я вижу в музее предмет, который кажется совершенно ординарным, однако обладает неодолимой притягательностью. По-моему, обычно это магнетическое притяжение объясняется тем, что данным предметом дорожили его владельцы.

И в домах своих клиентов я порой натываюсь на вещи, наделенные такой же таинственной притягательностью. Н., например, жила в богатом доме, который предоставлял кров ее семье на протяжении жизни четырех поколений. В нем было невероятное количество столовой посуды. Горка в столовой и посудные буфеты в кухне были заполнены до отказа, и еще больше посуды хранилось упакованной в ящики в кладовой. Когда мы собрали всю эту посуду в одном месте и расставили ее на полу, она покрыла площадь около трех татами (приблизительно 6 м²). К этому времени Н. почти закончила наводить порядок в категории *комоно* (разное) и стала чуть не профессионалом в «проверке на радость». Некоторое время единственными раздававшимися в доме звуками было звяканье чашек и тарелок, когда она брала их в руки и снова отставляла в сторону, и ее бормотание: «Это блюдо меня радует. Эта чашка – нет...»

Присутствуя при этом процессе, я обычно не спускаю глаз с предметов в руках клиента, одновременно размышляя о том, как организовать хранение. Однако внезапно мой взгляд привлекла одинокая маленькая тарелочка, отставленная в «радостный» угол.

– Эта тарелка очень дорога вам, верно? – спросила я.

Н. взглянула на меня удивленно.

– Да нет, не особенно. Честно говоря, я вообще забыла, что она у меня есть. Мне даже ее дизайн не особенно нравится. Но есть в ней что-то трогательное.

Немного неуклюжая, невыразительного серого цвета, без всякого орнамента, она действительно казалась неуместной среди других вещей, отобранных этой женщиной, большинство из которых были украшены яркими цветными узорами.

После этого урока Н. прислала мне электронное письмо, где рассказала, что расспросила об этой тарелке свою мать. Выяснилось, что дед Н. сделал эту тарелочку для своей жены, бабушки Н., которая дорожила ею до конца своей жизни. «Это так странно! – писала Н. – Хотя я никогда не слышала ее истории, эта тарелочка все равно рождала во мне ощущение радости». Затем она пересказывала несколько эпизодов, связанных с этой тарелкой. Когда я в следующий раз пришла к ней домой, тарелочка была поставлена

на буддийский алтарь, в ней лежали сладости, и теплота, которую она излучала в этом пространстве и вокруг него, произвела на меня глубокое впечатление.

Я убеждена, что вещи, которыми дорожили, обретают собственную утонченность и характер. Когда мы окружаем себя только вещами, зажигающими в нас радость, и осыпаем их любовью, мы можем превратить свой дом в место, наполненное драгоценными артефактами – собственный художественный музей.

Добавьте красок своей жизни

«Я закончила наводить порядок, и теперь мой дом стал чудесным и чистым! Но у меня почему-то такое ощущение, что я на самом деле еще не закончила». У домов людей, испытывающих подобное ощущение, есть одна общая черта: им не хватает красок.

Когда фаза сокращения объема вещей завершена, пора добавить радости. Как правило, можно сделать это, украсив свое пространство любимыми вещами, которые прежде не могли полностью реализовать свой потенциал. Но тем, кто не имеет опыта в выборе вещей, доставляющих радость, придется искать такие вещи специально. Как ни поразительно, обычно в их жизни не хватает именно красок. Хотя идеальным решением было бы купить новые занавески или покрывала излюбленных оттенков или повесить на стене приятную для глаза хозяина картину, не каждый может реализовать это решение сразу.

В подобных случаях самый простой вариант – использовать цветы. Если у вас возникают трудности с аранжировкой срезанных цветов, то сгодятся и цветы в горшках. Я начала делать свою комнату ярче с помощью цветов, когда училась в старших классах школы. Точнее говоря, я использовала для этого одну-единственную герберу, которая стоила всего сотню йен (около доллара).

Я никак не могла понять, почему краски для меня так важны, но однажды до меня дошло, что дело в домашних трапезах, которые готовила моя мама. Она всегда готовила по несколько блюд для каждой трапезы, и результат получался очень красочным. Если какого-то одного цвета на столе оказывалось чересчур много – например, тушеная курица с лопухом, тушеная свинина с грибами, суп мисо с баклажанами и вдобавок ко всему охлажденный тофу с винегретом из водорослей, – она бросала взгляд на стол и говорила: «Слишком много коричневого. Нужно больше красок», – и выставляла тарелку с нарезанными ломтиками помидорами. Как ни удивительно, один этот цветовой штрих делал весь стол ярче, а еда доставляла гораздо больше удовольствия. То же можно сказать и о наших домах. Если комната выглядит невыразительно, ее способен оживить один-единственный цветок.

Настоящая жизнь начинается только после того, как вы приведете в порядок свой дом.

Как-то раз я была дома у одной знаменитости, чтобы провести урок для

телепрограммы. Эта женщина жила в двухэтажной квартире, где рабочее пространство располагалось над жилыми апартаментами. Ее кабинет был сравнительно опрятным и аккуратным, и на полу там стоял только картонный ящик с документами. После быстрой проверки мы спустились вниз, в ее спальню, – и попали в шокирующе иной мир.

Первым, что бросилось мне в глаза, были шесть игровых автоматов для пинбола, выставленные на верхней полке книжного стеллажа, занимавшего пространство вдоль одной из стен. Их панели, декорированные мультяшными персонажами, вспыхивали и гасли, и комнату наполнял механический гул. Хотя у меня есть знакомые, в чьих комнатах висят мишени для дротиков и стоят столики для маджонга, я еще никогда не видела дома, украшенного работающими игровыми автоматами. И еще два таких же неработающих устройства обнаружились во встроенном шкафу.

– Это мои главные источники радости! – объяснила она, сияя уверенной улыбкой. *Для нее игровые автоматы – то же самое, что для меня цветы*, подумала я, *и даже больше!* Когда мы закончили наводить порядок, мигающие огнями автоматы были расставлены на видных местах по всей комнате, должно быть, именно так в ее представлении выглядел наполненный радостью рай.

Гораздо важнее украсить свой дом теми вещами, которые вы любите, чем оголить его пространство, не оставив ничего приносящего радость. Когда заканчивается марафон по наведению порядка, дома многих моих клиентов выглядят несколько пустыми, но потом они быстро меняются и преобразуются. Год спустя они уже оставляют отчетливое ощущение радости. Любимые вещи хозяев стоят на видных местах, а прежние занавески и покрывала сменяются другими, чьи цвета больше соответствуют их вкусу. Если вы думаете, что наведение порядка означает просто избавление от хаоса, то вы не правы. Всегда имейте в виду, что истинная цель – найти и сохранить те вещи, которые вы по-настоящему любите, с гордостью демонстрировать их в своем доме и жить радостной жизнью.

Как получить максимум пользы от «бесполезных» вещей, которые по-прежнему доставляют вам радость

«Я не уверена, что от этой вещи еще будет какая-то польза. Но один только взгляд на нее делает меня счастливой. Мне достаточно просто того, что она у меня есть!» Обычно клиентка говорит это, беря в руки какой-нибудь случайный предмет, у которого, казалось бы, не может быть

никакого полезного предназначения, например, обрезок ткани или сломанную брошку.

Если вещь делает вас счастливым, то смело оставляйте ее себе, и не имеет значения, что говорят другие люди. Даже если вы держите этот предмет в коробке, вы все равно получаете удовольствие, вынимая его оттуда, чтобы полюбоваться. Но если вы решили сохранить такую вещь, почему бы не использовать ее возможности полностью? Вещи, кажущиеся другим бессмысленными, но ценные для вас, как раз и следует выставлять на обозрение.

Вообще говоря, есть четыре способа использования таких безделушек для украшения вашего дома: разместить их на полках (статуэтки, мягкие игрушки и т. д.); развесить (брелоки для ключей, сувениры и т. д.); приколоть или приклеить (открытки, вырезки из журналов и т. д.); или использовать как обертки либо обложки (клочки ткани, оберточная бумага).

Давайте начнем с первой категории – вещи, которые можно разместить на полках. Хотя этот метод очень прост, его можно применять не только к безделушкам, изначально предназначенным для демонстрации именно таким образом, но и к другим предметам. Если водрузить их на полку беспорядочной кучей, это будет выглядеть неряшливо, поэтому я предлагаю «оформить» экспозицию, поместив их все вместе на блюдо, поднос, красивую салфетку или в корзинку. Так они не только выглядят опрятнее; их еще становится легче чистить. Конечно, если вы *предпочитаете* более непринужденный вид, ставя их непосредственно на полку, вы в своем праве. А еще можно использовать застекленную витрину, если она у вас есть.

Помимо демонстрации таких вещей на видных местах, можно размещать их в пространствах для хранения. Например, одна из моих клиенток взяла букетик для корсажа и в центр его прикрепила брошку-лягушку из горного хрусталя, так что мордочка лягушки выглядывала из букета. Затем она поместила его в промежуток между своими бюстгальтерами внутри выдвижного ящика. Мне не забыть улыбку на ее лице в тот момент, когда она сказала мне: «Всякий раз, как я выдвигаю этот ящик и вижу выглядывающую оттуда мордочку, меня переполняет радость».

Что касается второй категории – предметов для развешивания, – можно использовать брелоки или резинки для волос как цветовые акценты в платяном шкафу, надев их на крюки вешалок-плечиков. Можно также обернуть «шейки» вешалок чем-то подлиннее, например, лентами от

подарочных коробок или ожерельем, которое вам надоело носить. Еще можно вешать подобные вещи на стенные крючки, на концы гардинных карнизов и в любых других местах, которые кажутся вам подходящими. Если предмет слишком длинный и выглядит неуклюже, просто обрежьте его или подвяжите, регулируя длину.

Если таких предметов у вас много и вешать их больше некуда, попробуйте связать их вместе, чтобы получилось одно украшение. Одна из моих клиенток сделала занавеску, нанизав вместе брелоки для мобильных телефонов с изображением местного талисмана, который ей нравился, и повесила ее поперек прихожей. Хотя болтающиеся в воздухе мордочки талисманов выглядели несколько странно, владелица заявила, что эта занавеска превратила вход в ее жилище в «райские ворота».

Это подводит нас к третьей категории – предметам, которые можно приклеить или приколоть кнопкой. Декорирование внутренних стенок шкафа плакатами, для которых не нашлось другого места, – стандартная практика метода КонМари. От этого выиграет любое пространство для хранения, включая стенки буфета и дверцы шкафов, задние стенки полок и дно выдвижных ящиков. Можно использовать ткань, бумагу или любой другой материал – только бы при взгляде на него вам становилось радостнее жить.

Не так давно я заметила, что многие мои клиенты делают для себя Доски визуализации с изображениями вещей, которые их вдохновляют, например, с образцами идеальных домов или фотографиями тех стран, где хотят побывать. Они напоминают коллажи предметов, доставляющих своим хозяевам радость. Если вас заинтересует такой способ, изготовьте нечто подобное^[2].

Заключительная категория предметов для декорирования вашего интерьера, – это вещи, которые можно использовать для обертывания. К их числу относятся любые мягкие материалы: лоскутки, оберточная бумага, подарочные пакеты и одежда с красивым рисунком, которая не перестала вам нравиться, но по той или иной причине больше не подходит. Такие вещи можно использовать для декорирования длинных и некрасивых низковольтных проводов или в качестве салфеток, укрывающих домашние электроприборы, когда те не используются, – например, вентиляторы в зимний период. Пуховые одеяла, которые не нужны в теплый сезон, можно скатать, удаляя из них лишний воздух, и держать в холщовой сумке. Она годится для этого ничуть не хуже, чем специальные вакуумные пакеты для хранения.

Если вы любите шить, можно изготовить отличное упаковочное

полотно, распоров ненужную одежду по швам и обметав края, чтобы ткань не распускалась. Просто обвязав сверток из вещей такой красивой узорчатой тканью, можно создать красивое пространство.

К тому времени как вы закончите, ваш взгляд будет повсюду находить любимые вещи. Открывая ящик или шкаф и заглядывая внутрь, глядя на заднюю сторону дверцы или книжных полок, вы почувствуете, как ваше сердце переполняется радостью. Такая перспектива может показаться неосуществимой мечтой, но в ваших силах реализовать ее прямо сейчас. Если у вас есть разнообразные предметы, которые вам нравятся, пусть даже они кажутся бесполезными, пожалуйста, подарите каждому из них вторую жизнь. Ведь по какой-то причине вы в свое время принесли их домой. Я совершенно уверена, что любая вещь жаждет быть полезной своему владельцу.

Кстати говоря, когда вы в процессе наведения порядка натываетесь на какие-то отдельные вещи, которые радуют вас, но кажутся бесполезными, я рекомендую, выделив в особую категорию «декор», откладывать их в сторону – до той поры, пока вы не закончите со всем остальным. Хотя можно делать «декоративные» перерывы всякий раз, как вы обнаружите такой предмет, это помешает процессу наведения порядка, поскольку придется тратить время на принятие решений. А вот когда марафон по наведению порядка завершен, дом опрятен и чист, а чувство радости зашкаливает, декораторские идеи просто бьют ключом.

4 варианта приспособить красивые безделушки

Разложите



Развесьте



Приколите



Оберните



Создайте собственное место силы

Одна из моих клиенток навела порядок в маленькой комнатке для хранения и превратила ее в свое личное пространство. Она поставила туда удобный диванчик, которым прежде не пользовалась, соорудила невысокий книжный шкаф, отпилив часть старого стеллажа, и вместо обоев задрапировала стены тканью, которая ей нравилась, а с помощью рождественских украшений изготовила светильник, напоминающий по стилю канделябр. Все это она сделала своими руками. На преобразования ушло три месяца, но результатом стало чудесное место для уединения. Когда к ней в гости приезжают внуки, они так и стремятся в эту комнатку, и потом их оттуда не выманить.

– Я чувствую себя безмерно счастливой, когда провожу там время, читая книги или слушая музыку, – рассказывала она мне.

Неприменно устройте в своем доме такое место – только для себя, собственное личное пространство, наполненное лишь теми вещами, которые вы любите. Если в вашем распоряжении нет целой комнаты, используйте для этого часть своей гардеробной. Или собственный письменный стол – он тоже может стать таким особым пространством. Если вы – мать-домохозяйка и проводите много времени на кухне, сделайте один из кухонных углов пространством, которое будет искриться радостью. Например, одна из моих клиенток повесила на стену пробковую доску с фотографиями детей, отпечатками их ладошек и рисунками на День матери. «Теперь готовка доставляет мне гораздо больше удовольствия, чем прежде», – сообщила она мне с видимым удовлетворением.

Выбрасывание – не самоцель; важно сохранить вещи, которые доставляют вам радость.

Результаты создания личного пространства, независимо от его расположения или размера, просто безмерны. Иметь свое собственное, безраздельно принадлежащее вам место, наполненное радостью, – все равно что нащупать в кармане грелку для рук в леденящий морозный день.

Одна из моих клиенток была без ума от грибных мотивов в декоре. У нее были яркие открытки с изображением грибов, миниатюрные фигурки грибов, палочка для чистки ушей с рукояткой в форме грибка и ластики-грибочки. «Видите ли, эта форма – она такая привлекательная! Выпуклая сверху и стройная внизу. А какие они скромники – лучше всего растут в

тени огромных деревьев!» – говорила она. На лице ее сияло восторженное выражение, когда она расписывала все достоинства грибов, и было приятно видеть, сколько радости они ей приносят; но, увы, все эти предметы хранились не на виду. Открытки с фотографиями грибов так и оставались в пластиковых обертках, миниатюрные фигурки продолжали лежать в своих коробочках, и все это было небрежно засунуто в большую жестяную коробку из-под печенья.

Когда я спросила женщину, как часто она открывает эту коробку, чтобы полюбоваться ими, она сказала, что это происходит примерно раз в месяц. Так что даже если она разглядывала бы свои сокровища по два часа, за целый год они доставляли ей всего лишь сутки радости. Так редко видя свет, ее драгоценные грибочки могли бы покрыться плесенью! Итак, сейчас как раз удобный момент, чтобы оборудовать ваше личное пространство и употребить вещи, которые вы любите, чтобы украсить его себе на радость.

Эта моя клиентка создала свое личное «грибное» пространство внутри встроенного платяного шкафа. Она украсила переднюю сторону прозрачных пластиковых ящиков для хранения «грибными» открытками, укутала запасной комплект постельных принадлежностей тканью с грибным орнаментом, развесила брелоки-грибочки на крюках вешалок-плечиков, а фигурки грибов поместила в корзинку и выставила на одну из полок.

Представьте себе, каково это – прийти после долгого утомительного рабочего дня домой, где вас ждет собственное место силы. Если вы сократили число своих вещей, но домашняя атмосфера по-прежнему не радует вас, попробуйте собрать свои самые любимые вещи в одном месте и создать особенное пространство. Это увеличит наслаждение от пребывания дома.

Находим «дом» для каждой вещи

Пока Магическая уборка не завершена, любое хранение – временное

Кажется, все идет гладко – и вдруг вас одолевает тревога. Вы резко сократили объем принадлежащих вам вещей, но пока не решили, куда убрать оставшееся; мало того, в комнате, похоже, снова воцаряется хаос. Может быть, это плод вашего воображения?

Нет, дело не в воображении, и эти чувства вам не мерещатся. Многие люди ощущают то же самое, в особенности когда закончили с одеждой и книгами и проводят выполнение «проверки на радость» своих *комоно* (предметов из категории «разное»). Мне годами не давали покоя те же страхи. Но не надо нервничать. **Вполне естественно, что в середине марафона по наведению порядка комната снова становится захламленной.** В частности, категория *комоно* включает широкий спектр предметов и потому создает некоторый хаос, пока вы с ней не закончите.

Когда-то в прошлом я настаивала, чтобы мои клиенты решали вопрос с хранением, как только заканчивали разбирать очередную подкатегорию *комоно*. «Канцелярские принадлежности в этот ящик, пожалуйста»; «Когда закончите, уберите инструменты в тот чуланчик», и так далее. После того как вещи были убраны на хранение, комната сразу начинала выглядеть опрятно, и, что еще важнее, это позволяло мне выглядеть профессионалом. Да-да, я действительно старалась пустить пыль в глаза.

Однако должным образом оценить объем *комоно* очень трудно, пока не разберешь их до конца. Число подкатегорий в них так велико, и они очень индивидуальны. У одного человека канцелярский нож может входить в подкатегорию «канцелярские принадлежности», а у другого – в подкатегорию «принадлежности для рукоделия». Люди могут также расширять или пересматривать содержимое той или иной категории по ходу сортировки: «Может быть, эта карманная грелка для рук на самом деле относится к «медицинским принадлежностям»...»

Когда я заставляла клиентов убирать вещи на хранение в процессе наведения порядка, аккуратно организованные поначалу ящики вскоре переполнялись, и в результате места хранения предметов, относящихся к одной категории, распространялись по всему дому. Я начинала паниковать, и мысли мои разбегались. Тогда мне часто приходилось говорить: «Прошу прощения, вы не будете против, если я выну те *комоно*, которые мы с вами

только что убрали, и еще раз взгляну на них?» – а потом сортировать эти подкатегории заново. Таким образом, вместо того чтобы экономить время, я тратила его впустую.

Повторив эту ошибку достаточное число раз, я наконец осознала, что хранение окончательно упорядочивается только на заключительном этапе. Лишь когда вы закончили сортировать всё, можно по-настоящему понять, сколько вещей у вас на самом деле есть, и идентифицировать их по категориям. Поэтому любые места хранения следует считать временными, пока не закончена сортировка.

Очень важно помещать на хранение всё относящееся к одной категории, будь то канцелярские принадлежности или медицинские, не в пакеты, не позволяющие видеть вещи, а в контейнеры типа коробки. Так вы получите более точное представление о том, сколько вещей у вас осталось.

Закончив «проверку на радость» всех *комоно*, вам остается только определить, в каком месте вы будете хранить каждую подкатеорию. У вас может оказаться столько вещей, что вы не сумеете рассортировать их за один день. В таком случае ничего страшного не случится, если вы временно сложите все коробки с ними в шкафчик, чтобы освободить себе место для жизни.

Если в процессе наведения порядка у вас остаются лишние пластиковые ящики для хранения, следует отставить их в сторону, но ни в коем случае не выбрасывать. Сложите их в месте, предназначенном для хранения вещей, и используйте в самом конце, чтобы «подвести баланс» вещей, которые необходимо убрать на хранение. Разумеется, если вы настолько сократили объем своей собственности, что ящиков явно осталось намного больше, чем нужно, немедленно избавьтесь от лишних.

Храните по материалам

Честно говоря, мой способ объединять вещи в подкатегории для хранения довольно приблизителен, но все же конечный результат выглядит цельно, поскольку я принимаю в расчет материалы. Планируя раскладку пространств для хранения в целом, я учитываю материалы, из которых сделана каждая вещь (например, ткань, бумага или керамика), и размещаю предметы, сделанные из сходных материалов, рядом друг с другом.

Три мои главные «материальные» категории – это «матерчатое», «бумажное» и «электрическое», по той простой причине, что эти предметы легче всего идентифицировать, они самые многочисленные и

обычно бывают разбросаны по всему дому. Вещи, которые подпадают под определение «матерчатое» (фартуки, мешки и сумки из ткани, простыни), я храню рядом с одеждой, которая тоже соответствует этой категории. А, скажем, документы, блокноты, тетради, почтовые открытки и конверты у меня хранятся поблизости от книжных полок, поскольку книги – представители «бумажной» подкатегории. «Электрическая» подкатегория состоит из электроприборов, шнуров (кабелей), карт памяти и т. д. Такие вещи, как кремы и лосьоны, я отношу к «жидкостям»; а все съестное – в категорию «пищевых продуктов». Посуду при желании можно подразделять на «керамику» и «стекло».

Конечно, невозможно хранить все, опираясь только на критерий материала, из которого сделаны вещи. Не каждый предмет, принадлежащий к одной и той же категории, может быть сделан из разных материалов. Можно просто учитывать материал при раскладке на хранение, тогда конечный результат выглядит намного аккуратнее, а поиск упрощается.

Я убеждена, что вещи, которыми дорожили, обретают собственную утонченность и характер

Я разработала этот подход, перебрав широкий ассортимент методов, и нахожу, что он обеспечивает совершенно иной уровень аккуратности, когда все разложено по своим местам. Каждый материал порождает собственную ауру. Например, предметы из натуральной ткани и бумаги (это ведь растительные материалы) дышат и как бы излучают тепло.

Пластик намного плотнее. Он вообще не дышит, и от него в груди появляется чувство стесненности. Телевизоры, электрические кабели и другие сходные предметы обладают чуть островатым электрическим запахом. Размещение предметов со сходной вибрацией рядом друг с другом, мне кажется, усиливает впечатление упорядоченности, вероятно, потому что их ауры совместимы. С этим доводом в итоге соглашаются все мои клиенты, которые пробовали хранить вещи согласно материалу изготовления.

Дома, где стены и пространства для хранения целиком сделаны из дерева, вызывают совершенно иное чувство, нежели дома с преимущественно металлической мебелью. То же верно для помещений со множеством книг в сравнении с теми, где много электроприборов. Материалы задают наше ощущение от пространства, вот почему так важно учитывать их, планируя хранение. В детстве я, доев всю лапшу, с удовольствием собирала мелкие капельки масла в своей тарелке в одну

большую лужицу. Ощущение правильности, которое возникает, когда похожие материалы хранятся в одном месте, подобно тому чувству удовлетворенности, которое я ощущала, когда в океане-тарелке формировался этот масляный «континент».

Укладывают вещи в ящики, как в японском контейнере бэнто

«Я многое выбросила, но ощущения «щелчка» по-прежнему нет. Наверно, мне следовало бы сократить объемы еще больше?» Этот вопрос мне задала К. во время моего третьего приезда к ней домой. Она уже далеко продвинулась в наведении порядка, но ощущала, что он не закончен.

В процессе наведения порядка возникает момент, когда осознаешь, что у тебя осталось нужное количество вещей. Я называю его «точкой щелчка». **Это момент, когда, выбросив все, кроме по-настоящему любимых вещей, человек понимает, что у него есть все необходимое для ощущения довольства.** Со времени публикации моей первой книги я получила немало писем от людей, которые взволнованно сообщали, что нашли свою «точку щелчка».

В таких случаях, как у К., причина обычно становится очевидной, когда я изучаю содержимое мест хранения. Я выдвигаю ящик – и вижу внутри его одежду, хорошо сложенную и аранжированную, но в нем еще остается место для пяти нарядов по крайней мере. Следующий ящик тоже оказывается наполнен лишь наполовину. И все пространства для хранения кажутся довольно пустыми.

– Я столько всего выбросила, – объясняет моя клиентка, – и подумала, что мне следует оставить место на случай, если я куплю что-то еще.

Мне знакомо это ощущение, но это ловушка. **Главное правило для хранения – 90 %-ная наполненность.** После того как вы отобрали вещи, которые любите, следует уложить все в ящики так, чтобы они выглядели наполненными, но не набитыми до отказа.

Это свойство человеческой природы – желание заполнить промежутки. Если мы создаем 70 %-ную наполненность, оставляя простор, то не только промахнемся мимо «точки щелчка»: не успеем мы оглянуться, как у нас снова начнут накапливаться вещи, которые не приносят радости, потом станем покупать новые приспособления для хранения – и в конечном счете вернемся к тому, с чего начали. Если вы не достигли «точки щелчка», лучший подход – попытаться ровно заполнить пространства в ящиках и

комодах нужным количеством вещей. Часто уже одно это способно привести к внезапному пониманию, что вещей у вас достаточно.

К. это помогло. Она переложилась свою одежду так, чтобы ящики наполнились, а затем поместила в оставшиеся пространства принадлежности для письма и бисероплетения. Не успела женщина оглянуться, как два пластиковых ящика, которые она держала на полу в своей комнате, опустели и все вещи аккуратно поместились в главный встроенный шкаф.

Раскладывая вещи на хранение, представляйте себе японский контейнер бэнто. Уложенный в коробку обед – традиционная часть японской кухни, и, думаю, ни одна другая культура в мире не воспринимает эту трапезу так серьезно, как японцы. Внешний вид бэнто очень важен, и разноцветные продукты изысканно аранжированы в небольших отделениях. Каждый год люди изобретают бесчисленные рецепты для обедов-бэнто, и в Японии проводят национальный конкурс на лучший дорожный бэнто.

Бэнто воплощает уникальную японскую эстетику пространства для хранения. Ключевые понятия – разделение цветов, красота подачи и компактность. Если заменить «разделение цветов» на «разделение материалов», то складывание вещей в ящик следует тем же принципам, что и упаковывание контейнера бэнто.

Еще одна характерная ошибка многих людей при хранении вещей в ящиках – использование слишком большого количества разделителей. Прекрасно, например, отделить в ящике хлопчатобумажные вещи от шерстяных, но нет никакой необходимости для этого вкладывать в ящик внутреннюю коробку или разделитель. При складывании одежды в ящик ваша цель – добиться комфортно-компактного размещения. Поскольку одежда изготовлена из растительных волокон, ей нужно определенное пространство, чтобы дышать, но не настолько большое, чтобы она теряла «тепло». Складывайте вещи в ящик, мысленно представляя, что они держатся за руки или танцуют «щечка к щечке», – и ощутите замечательное чувство облегчения.

При хранении носков и белья опасно пользоваться специализированными приспособлениями для хранения, в которых есть индивидуальное пространство для каждого предмета, наподобие пчелиных сот. Если места для хранения у вас более чем достаточно, это, возможно, не станет проблемой, но товары-разделители неэффективны, поскольку оставляют избыточные промежутки. Что еще хуже, если между вашими вещами будет большое пространство, им будет «холодно» и неудобно. Но и

стискивать их в ящике так, чтобы им было нечем дышать, тоже не стоит.

Исключение – тонкие синтетические ткани типа полиэстера: они склонны растягиваться, если складывать их очень плотно. Их следует вначале складывать в коробку меньшего размера, чтобы отделить от других материалов. В некоторых случаях другие типы *комоно*, изготовленные не из ткани (например, пояса), тоже будут выглядеть лучше, если хранить их в разделителях. Если вы с одного взгляда можете определить, что лежит в ящике, у вас все в порядке.

Четыре принципа хранения

Сбор всех предметов из одной категории вместе – наиболее волнующая часть марафона по наведению порядка. Она начинается с одежды. Когда мои клиенты сваливают всю свою одежду в огромную гору на полу и начинают проверять, какие вещи вызывают у них радостные чувства, их приятное возбуждение заметно растет: «Как здорово! Я начинаю понимать, что зажигает во мне радость!» Но к тому времени как мы готовы приступить убирать вещи на хранение, наш урок обычно уже заканчивается: «Ой, мне пора ехать за детьми!»

Я бы с удовольствием продолжила, поскольку мы только-только добрались до середины праздника, но вместо этого оставляю клиентам своего рода домашнее задание до нашего следующего урока – разобраться с хранением – и забочусь о том, чтобы они усвоили **четыре принципа хранения: правильно сложить, вертикально поставить, хранить в одном месте и делить пространство для хранения на прямоугольные секции**. Эти принципы применимы к хранению не только одежды, но и любых других категорий.

Все мягкое и пластичное должно быть сложено. Речь не только о предметах одежды, но и о перчатках, *комоно* из ткани, пластиковых пакетах и сетчатых мешках для стирки. Если вещь мягкая и пластичная, она содержит воздух. Складывание помогает удалить его. Это уменьшает объем вещи и максимизирует количество вещей, которые вы можете хранить.

Все, что может самостоятельно стоять, не падая, должно храниться в ящике в вертикальном положении, а не плашмя, включая сложенные ткани, канцелярские принадлежности, лекарства и упаковки бумажных носовых платков. Это не только позволяет полностью использовать высоту вашего пространства для хранения, но и дает наилучшую возможность с одного взгляда понять, что где находится.

Храните вещи из одной категории в одном месте. Если вы живете с семьей, вначале сортируйте вещи по личной принадлежности, затем по категориям и, наконец, по типу материала. Если будете следовать этому порядку, с хранением удастся разобраться намного легче.

Последний принцип – делить пространство для хранения на квадратные отделения. В основе домов лежит сочетание квадратных пространств, поэтому прямоугольные места для хранения и такие же отделения внутри их логичны. Если вы используете для хранения пустые коробки, лучше выбирать прямоугольные, а не круглые.

Если работа по отбору вещей, которые следует сохранить, слишком трудна для вас, чтобы помнить одновременно все четыре принципа, сосредоточьтесь на первых двух. «Когда вещь сложена, все в порядке! Если она стоит вертикально, все в порядке!» Повторяйте эти слова как «мантру хранения» – и наверняка обнаружите, что вам уже требуется гораздо меньше места для вещей, а внутреннее пространство вашего ящика в мгновение ока стало аккуратным и упорядоченным.

Складывайте одежду наподобие оригами

Э. разбирала одежду. Она только что завершила «проверку на радость» и после урока по основным принципам начала складывание. Как правило, мои клиенты сами складывают вещи, но я помогаю им, если одежды очень много. Мы молча принялись за работу, сидя бок о бок на полу ее комнаты, где высились стопки одежды, которые она хотела оставить, и мешки, полные вещей, с которыми она попрощалась.

Я сложила поочередно парку с капюшоном, маечку с оборками и широкой лентой спереди, топ из джерси с отделанными рюшем рукавами, вязанный топ с рукавами «летучая мышь», который напомнил мне белку-летягу, кардиган с удлинненными треугольными рукавами... Так продолжалось минут десять, пока я не обратила внимание на одну странность: похоже, у этой женщины было очень много одежды необычных фасонов. Я продолжала складывать, но теперь приглядывалась к тому, чем занималась Э. Она сложила простую футболку, за той последовал топ-труба, но, взяв в руки асимметричный вязанный жакет-болеро, она потихоньку подсунула его в мою стопку. Так вот в чем дело! Все вещи необычного фасона и трудные для складывания оказывались в моей стопке.

– Это еще что такое?! – воскликнула я.

– Прошу прощения, – проговорила она. – Не удержалась. Я совершенно

не умею складывать такие вещи.

Если вещь делает вас счастливым, то смело оставляйте ее себе, и не имеет значения, что говорят другие люди.

В современной моде все чаще мелькают подола и рукава асимметричной или необычной формы. Сталкиваясь с модными ныне кардиганами странного фасона с широким воротом, поневоле задумаешься, с какой стороны за них взяться, чтобы сложить, а при виде рукавов, колышущихся, как морские водоросли, возникает желание просто повесить вещь на вешалку. Но секрет складывания одежды необычных форм прост: никогда не сдавайся. Одежда – это просто прямоугольные куски ткани, сшитые вместе. Независимо от того, как она выглядит, любую вещь всегда можно сложить так, чтобы она стала прямоугольной. Если наткнетесь на странный фасон, сделайте глубокий вдох и сохраняйте спокойствие. Расправьте ее на полу или другой широкой плоской поверхности, чтобы видна была форма. Так вы сможете увидеть, в каких местах было добавлено дополнительное количество ткани для объема и как этот предмет одежды был сшит. Его форма становится гораздо более осмысленной и больше не вызывает мучительного недоумения.

После того как вы уловили форму вещи, следуйте основным правилам, складывая оба рукава по направлению к ее центру, чтобы получился прямоугольник. Если рукава особенно широки, сложите их несколько раз, чтобы они не выходили за края прямоугольника. Сложив вещь в длинный прямоугольник с основной частью в центре, переложите его пополам, потом сложите еще вдвое или втрое.

Складывать одежду нетрудно, если подходить к этому как к оригами. После каждого сгибания разгладьте всю вещь успокаивающим движением, прежде чем перейти к следующему. Хотя делать острый сгиб, проводя по краю ногтем, как в оригами, не нужно: тогда вещь надолго сохранит свою форму. Вам кажется, что это потребует такого количества труда, что захочется сдать на полпути? Не волнуйтесь. Просто попробуйте – всего лишь раз. Если вы один раз старательно сложите свою одежду, в следующий раз будет намного легче, словно одежда запоминает приданную ей форму. После месяца складывания подобным образом вам больше не понадобится плоская поверхность, вы сможете складывать свои вещи на коленях или на весу. В конце концов, большинство японцев умеют складывать бумажных журавликов так, будто ничего проще быть не может.

Главное – задействовать ладонь. Если раньше вы складывали вещи только с помощью кончиков пальцев, попробуйте делать это ладонью,

которая излучает своего рода теплую «силу руки». Это тепло заставляет волокна одежды подниматься и разглаживает ткань, как бумагу, в результате чего вам будет легко складывать одежду как оригами. Если вы разглаживаете ткань ладонью и складываете вещь как оригами до тех пор, пока ее объем не становится меньшим, чем можно было представить, ваши вещи будут стоять самостоятельно и их можно хранить вертикально.

Кстати говоря, детскую одежду не следует складывать так, как взрослую, потому что из нее получаются толстые небольшие свертки, которые не держат форму. Уменьшите количество складываний, пока не найдете такую прямоугольную форму, которая будет сохраняться лучше всего.

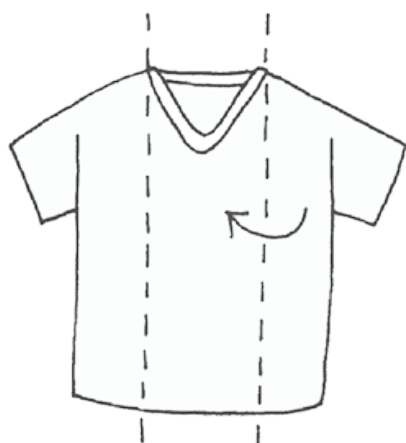
Все, что вам нужно знать о методе складывания КонМари

Если вы умеете сделать прямоугольник, сложив края вещи к центру, значит, вы освоили метод складывания КонМари примерно на 90 %. Какой бы ни была вещь, эта цель остается неизменной. Складывание одежды часто напоминает мне о священниках, которые вырезают буддийские статуи. Они внимательно вглядываются в кусок дерева, пока не увидят очертания скрытой в нем фигуры, а потом стесывают древесину, пока она не появится. Знаю, это совершенно иная сфера, но идея та же. Разложите предмет одежды на плоскости, вглядитесь в него пристально и, как только найдете взглядом прямоугольную форму, беритесь за части, находящиеся за пределами этого прямоугольника, и складывайте их внутрь.

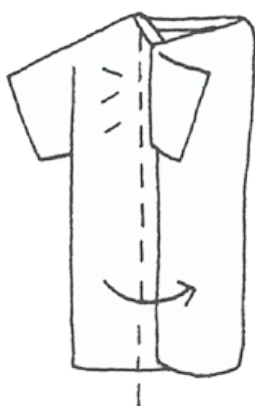
Основной метод складывания

1. Сложите обе боковые стороны вещи по направлению к центру, чтобы образовался прямоугольник.
2. Сложите этот прямоугольник пополам по длине.
3. Сложите получившийся прямоугольник вдвое или втрое.

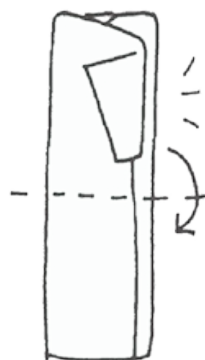
Основной метод складывания



Заложите одну боковую сторону вещи через ее центр.

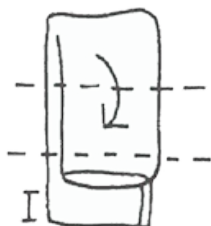


Так же заложите противоположную сторону.



Остановитесь, немного не доходя до края.

Оставьте небольшой припуск.



Скатайте.

Храните вертикально.

Первый прямоугольник получается довольно длинным. Складывание его пополам помогает укрепить форму вещи. При этом обращайте внимание на деликатные части одежды: горловину у топов и штанины у брюк. Вместо того чтобы складывать их по длине точно пополам, оставляйте небольшой запас у верха. Цель этих двух шагов – создать более твердую, более чистую форму, так что корректируйте ту часть, которую берете в руки, и ширину запаса сообразно конкретной вещи. Затем остается лишь скорректировать сверток по высоте, для чего надо снова сложить вещь либо вдвое, либо втрое (для большинства вещей). Очень длинные вещи, возможно, придется сложить 4–5 раз.

Есть множество секретов складывания, но если в результате получился гладкий прямоугольник, значит, в основном вы сделали все правильно.

Эти прямоугольники будут храниться в ваших ящиках вертикально; но прежде чем убирать их на хранение, проверьте, смогут ли они стоять самостоятельно, поставив каждый из них на пол. Если вещь не опрокидывается, когда вы убираете руку, значит, она прошла испытания и не развалится при хранении в ящике, даже когда вы будете вынимать или класть в ящик другие предметы. Однако если она разваливается, надо сложить ее заново, по необходимости скорректировав складки. Вероятно, первоначальный прямоугольник оказался слишком широк или высота перегибов на второй-третьей стадии складывания излишне завышена или занижена, отчего прямоугольник становится чересчур толстым. При складывании некоторых вещей лучше пропустить вторую стадию и перейти непосредственно к складыванию втрое. Экспериментируя, вы найдете способ, который идеально подойдет для данной вещи – то, что я называю «золотой точкой складывания».

Разумеется, всегда бывают исключения. Например, первый шаг для некоторых типов вещей – сложить предмет пополам по длине. Мой метод требует вначале закладывать боковые стороны внутрь к центру, чтобы получился прямоугольник, это помогает избежать сморщивания центральной части вещи. Иначе из-за складок в центре вещь будет мятой. Однако вещи, которые хорошо смотрятся с заложенной складкой по центру, можно складывать пополам по длине. В их число входят ребристые или жатые ткани, на которых морщинки в любом случае не видны, и кардиганы или другая одежда, дизайн которой изначально предполагает разделительную линию посередине. Кроме того, морщинки на спортивной одежде обычно не имеют значения.

Есть некоторые вещи, которые, даже будучи сложены правильно, не

желают сохранять форму в вертикальном положении. Тонкие и редкотканые материалы, такие как полиэстер, или мягкие и объемные, вроде флиса и длинного вязаного полотна, не будут держать форму в сложенном виде. Поэтому не пытайтесь заставить их стоять, а после складывания уложите штабелем. Инструкции по складыванию конкретных предметов будут в разделе «одежда».

Старайтесь избавиться от мебели, используемой для хранения

Хотя конкретные детали зависят от планировки вашего дома, есть два железных правила принятия решений о том, где хранить вещи:

1) используйте встроенные места для хранения и 2) сначала продумывайте места для крупногабаритных предметов.

Рассмотрим методы использования встроенных площадей. Однако вначале вспомните тот идеальный образ жизни, который вы представляли себе, когда начинали свой марафон по наведению порядка. Если у вас есть фотографии или вырезки, которые его воплощают, хорошенько их рассмотрите. Я уверена, многие из вас осознают, что ваш идеал был более просторным и аккуратным, чем то, что вы на данном этапе видите в своем доме. Так как же сделать дом более просторным? Ответ прост: избавиться от мебели. Но под мебелью я имею в виду не кровати или диваны; а только ту, которая служит для хранения вещей.

Главное правило для хранения – 90 %-ная наполненность. Ящики должны выглядеть наполненными, но не набитыми до отказа.

Так и слышу возражения: «Это невозможно!» Но уверяю вас, на самом деле это очень даже возможно. Давая частные уроки, я стремлюсь использовать только те места хранения, что изначально идут «в комплекте» с домом. Каково бы ни было текущее состояние дома, представляя себе, как он будет выглядеть после наведения полного порядка, я воочию воображаю каждую комнату именно такой, какой она была сразу после завершения строительства. Я представляю, что она будет выглядеть как новенькая, когда прозрачные пластиковые ящики и книжные стеллажи, занимающие пространство пола, будут убраны во встроенные шкафы и комоды. Моим клиентам вначале такие цели кажутся нереалистичными, но я почти всегда оказываюсь права. Конечно, бывают случаи, когда под конец у клиента оказывается больше вещей, чем ему нужно «для счастья», что делает результат несколько иным, нежели я воображала. Однако если я

продолжаю делать дело, мысленно представляя себе дом в тот день, когда он был достроен, конечный результат достигает гораздо более высокого стандарта.

Ключ к успеху в вопросе хранения – начать с заполнения встроенных хранилищ с мыслью о том, что они способны вместить все, что вам принадлежит. Вдобавок к встроенным шкафам и комодам я также учитываю любые предметы, прикрепленные к мебели как встроенные пространства для хранения, например, подкроватные ящики или стойки с полками для телевизора. В счет идет и любая другая мебель, от которой вы не намерены избавляться, например, трюмо или старинные шкафы-гардеробы.

Что касается второго правила (вначале убирать на хранение крупногабаритные предметы), под «крупногабаритными» я подразумеваю попросту вещи, имеющие большой объем, например, прозрачные пластиковые ящики, в которых хранится ваша сложенная одежда, сезонные предметы, такие как обогреватели и вентиляторы, и вешалки для одежды. Вначале уберите эти предметы во встроенные пространства для хранения. Если позднее решите, что какие-то из них должны находиться в комнате, а не в шкафу, можно вынуть их оттуда.

Убирая крупные вещи в шкафы и комоды первыми, а затем пристраивая предметы поменьше в оставшиеся пространства, вы даете себе мощный стимул к развитию «интеллекта кладовщика», и в результате все вещи вписываются в места хранения как раз так, как надо. Люди часто удивляются, слыша, что хранить вещи легче, когда пространство для хранения ограничено, но я полагаю, что ограничения вынуждают наш мозг задействовать все мыслительные ресурсы, и это, в свою очередь, помогает находить лучшие решения для хранения.

Идеальное хранение плетет радугу в вашем доме

В этой книге мы обсуждаем, как хранить предметы, обычные для большинства домов, но могут возникнуть трудности в процессе принятия решения, где их хранить. Что касается не упомянутых предметов из категории *комоно*, все должно быть в порядке, коль скоро вы следуете первому и главному правилу – хранить по категориям. Вы вправе создавать собственные категории для вещей, которые не укладываются в такие стандартные определения, как канцелярские принадлежности, электрические кабели, лекарства и инструменты. Например, художнику может понадобиться категория «художественные принадлежности».

Людам, у которых много интересов – от каллиграфии до шитья – и имеется вся необходимая экипировка, чтобы ими заниматься, возможно, полезно будет создать общую категорию «принадлежности для хобби».

Стандартное решение для запасов моющих средств и губок, которые не помещаются в одно место, – выделить отдельную категорию «расходные материалы» и отвести для нее целый ящик во встроенном шкафу или кладовой.

Помните, что вещи сходной природы следует хранить рядом. С раскладкой на хранение не возникнет проблем, если вы каждый раз будете прибегать к этой мере. Некоторые люди хранят цифровую камеру рядом с компьютерными аксессуарами, как электронную технику, а для других самыми логичными соседями для компьютера будут канцелярские принадлежности как категория «предметы ежедневного пользования». Это на самом деле похоже на игру в словесные ассоциации, благодаря которым определенные вещи, естественно, оказываются соседями.

В реальности кажущиеся независимыми категории отчасти накладываются друг на друга, создавая некую взаимосвязанную градацию. Если полагаться на интуицию в поиске таких связей и хранить сходные вещи рядом, эта градация станет более очевидной. В этом смысле раскладка вашей собственности на хранение подобна плетению прекрасной домашней радуги. И поскольку это действительно градация, нет нужды беспокоиться, что границы между категориями будут несколько смазаны.

В конце концов можно сказать, что вы добились успеха, если знаете, на каком месте должна находиться каждая вещь в вашем доме, – и если такая раскладка кажется естественной и вам, и вашим вещам. **Если интуиция подсказывает вам, что место для тех или иных вещей именно здесь, то, скорее всего, так и есть** – по крайней мере, на данный момент. Размышляя, к какой категории относится вещь и где ее следует хранить, не стоит погружаться в слишком глубокие раздумья и усердствовать в скрупулезности. Отобрав вещи, которые вы действительно любите, расслабьтесь и наслаждайтесь оставшейся частью процесса.

Могу с уверенностью сказать, что нет задачи, приносящей больше удовольствия, чем раскладывать вещи. Вы создаете «домики» для любимых вещей, исследуя их взаимосвязи. И интуитивный подход к хранению, несмотря на всю его неконкретность, – лучший и наиболее естественный способ сделать так, чтобы вам было уютно и комфортно в собственном доме. Наведение порядка – это преобразование вашего дома к его наиболее естественному состоянию, и потому должно происходить органично.

Часть II. Марафон по наведению порядка

Этап № 1. Одежда

Кампания по наведению порядка начинается с одежды. Соберите всю принадлежащую вам одежду из всех уголков дома и сложите ее в кучу в одном месте. Делайте это быстро и механически, как робот. Когда решите, что закончили, окиньте дом одним последним взглядом и спросите себя: «Это действительно всё?» Может быть, вы забыли какую-то вещь, по ошибке попавшую в чужой ящик? Примите твердое решение выбросить все, что проглядели, за исключением вещей, лежащих в корзине для грязного белья.

Топы

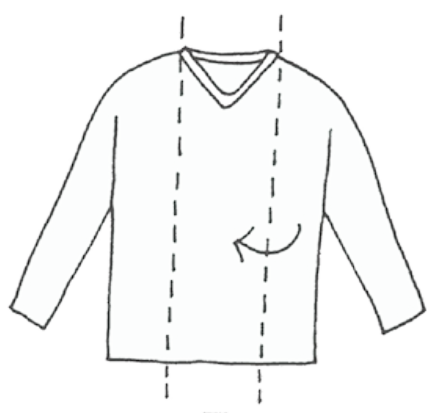
Когда гора одежды высится перед вами, настает время для «проверки на радость». Берите каждый предмет в руки и выбирайте из них те, которые радуют вас. Как я уже писала ранее, начинайте с топов, поскольку чем ближе к сердцу носят вещи, тем проще судить, много ли радости они вам приносят. Или насколько они делают вашу жизнь счастливее и удобней (например, если вы дорожите каким-то костюмом только потому, что он согревает вас, можете с уверенностью оставить его).

Если предмет не вызывает у вас желания увидеть его снова, поблагодарите его за все, что он для вас сделал, и попрощайтесь с ним. Сложите вещи, которые больше не приносят радости, в мешки и отдайте их на благотворительность или отнесите в магазин секонд-хенда.

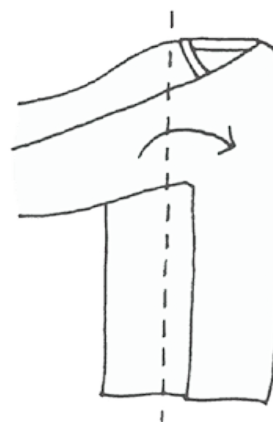
Как складывать рубашки

Чтобы узнать, как складывать топы с коротким рукавом, обратитесь к описанному выше основному методу складывания.

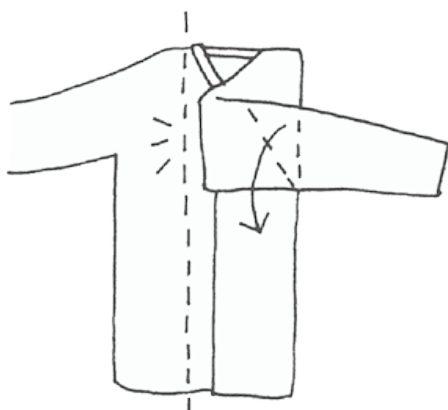
Как складывать топы с длинным рукавом



Заложите одну сторону по направлению к центру.



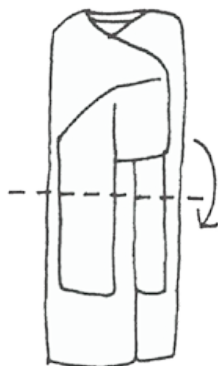
Сложите рукав так, чтобы он не заходил за границы ширины прямоугольника.



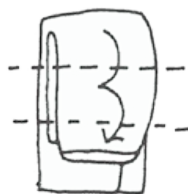
Заложите тыльную сторону рукава от края прямоугольника.



Так же сложите другую сторону.



Сложите прямоугольник почти пополам, чуть не доходя до края.



Сложите втрое, чтобы вещь поместилась на полке по высоте.



Храните вертикально.

Что касается топов с длинным рукавом, определив, какой ширины должна быть вещь в сложенном виде, следуйте основной процедуре складывания боковых сторон по направлению к центру, чтобы получился прямоугольник. Хитрость здесь в том, чтобы донести рукав до противоположного края вещи, затем переложить его вниз по направлению к нижнему краю вдоль боковой линии. Лучше сделать так, чтобы рукава не накладывались друг на друга, создавая лишний объем.

В своей первой книге я писала, что рукава можно складывать так, как вам нравится, и это же говорила своим клиентам на частных уроках. Много лет я думала, что мой способ складывания длинных рукавов вполне обычен, и поэтому не видела необходимости подробно объяснять его. Однако когда я демонстрировала этот метод репортеру одного журнала, эта женщина спросила: «Это ведь ваш уникальный способ складывания, не так ли?» И я впервые осознала, что большинство людей складывают рукава иначе – в два-три слоя, перекладывая из стороны в сторону. Мой способ может показаться не сильно отличающимся, но я рекомендую его. Проведя ладонью по итоговому свертку, вы поймете, что почти не ощущаете выпуклости на месте рукава, и вещь остается сложенной, не разваливаясь.

Рукава фасона «летучая мышь» складывайте так же, как любую вещь – и у вас вскоре получится прямоугольник. Если вещь украшена рюшем по краю, сложите ее пополам, чтобы рюш оказался внутри.

Как складывать комбинации

Лямки комбинаций – это не внешнее продолжение и не украшение. Без них комбинация не может выполнять свою задачу, так что обращайтесь с ними как с ее неотъемлемой частью. Это означает, что после того как вы сложили внутрь боковые стороны, так что первоначальная ширина комбинации уменьшилась втрое, всю ее, включая лямки, следует сложить пополам по длине. С этого момента и далее можно следовать обычной процедуре складывания, чтобы придать итоговому свертку нужную высоту. Если комбинация сшита из ткани в рубчик или из очень тонкого материала, ее бывает трудно складывать втрое по длине. В таких случаях лучше сложить ее пополам.

Как складывать топы необычной формы



Сложите рукава фасона «летучая мышь» так, чтобы получился прямоугольник, затем продолжайте складывать как обычно.

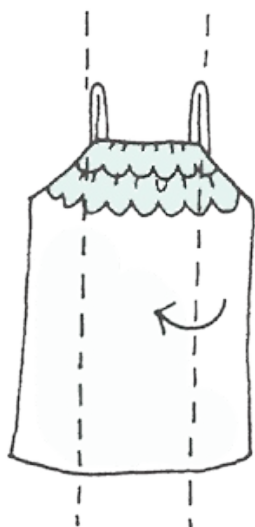


Можно вначале сложить вещь вдоль пополам, затем сложить ее в прямоугольник.



Сложив прямоугольник, складывайте дальше, как обычно, до нужной высоты.

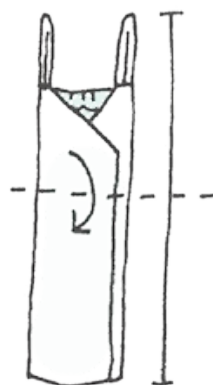
Как складывать комбинации



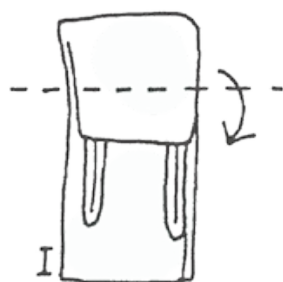
Заложите одну боковую сторону по направлению к центру.



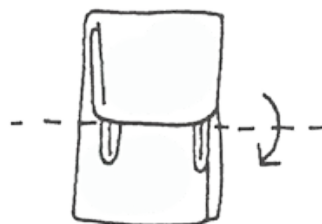
Так же заложите другую сторону.



Сложите пополам, учитывая длину лямок.



Не забудьте оставить небольшой зазор.



Сделайте гладкий прямоугольник.

Комбинации, сделанные из полиэстера или других нежных тканей, не будут стоять вертикально, если складывать их по общему стандарту. Начните как обычно, заложив боковые стороны к центру, а потом сложите вещь пополам по длине. После этого скатайте вещь вверх от места складывания, тогда она легче держит форму. Во многих случаях она все равно не сможет стоять самостоятельно, но вместо того чтобы ругать ее за это, признайте, что ее прелесть заключается в настолько малых размерах, что она может с легкостью поместиться в любое небольшое пространство, оставшееся в вашем ящике. Другие вещи будут подпирать ее с боков. Эта хитрость применима и для других вещей из струящихся тканей, например, шифоновых блуз.

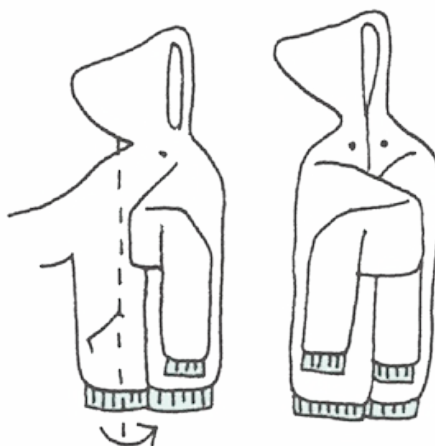
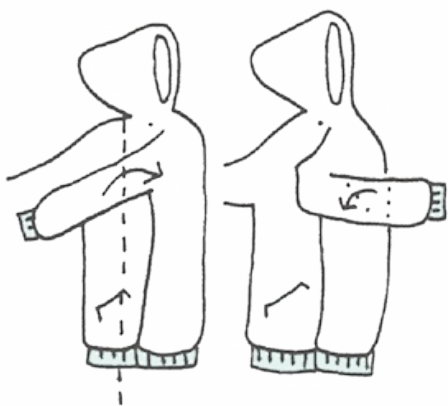
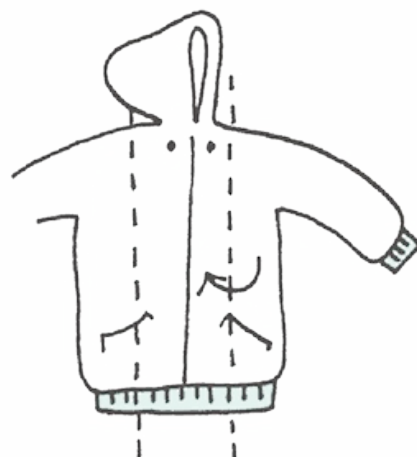
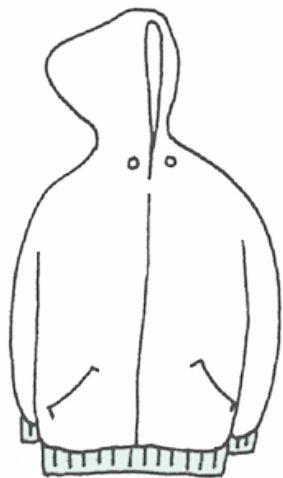
Как складывать парки и водолазки

Как обычно, заложите боковые стороны к центру вещи, чтобы получился прямоугольник. Затем заложите выступающий капюшон или ворот – по сути, внешнее дополнение – внутрь прямоугольника. Это упрощает форму; с этого момента и далее вам просто нужно складывать вещь, пока она не поместится в ящик для хранения. Если ворот недлинный, то закладывание его внутрь прямоугольника добавит лишний объем. В таких случаях просто складывайте вещь как обычно, не заворачивая ворот внутрь.

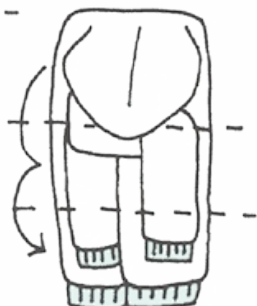
Как складывать объемные топы

Даже если вы попытаетесь сложить толстые объемные вещи вроде длинных свитеров или толстовок с начесом в компактные свертки, чтобы они стояли самостоятельно, эти вещи все равно раздуются от воздуха, так что складывайте их сравнительно свободно. Если они не желают стоять в вашем ящике вертикально, их можно разложить плашмя. Однако они занимают большое пространство, даже будучи тщательно сложенными, и поэтому в межсезонье лучше хранить их в более компактном виде.

Как складывать парки



Расправьте капюшон,
затем заложите внутрь
прямоугольника.



Сделайте
прямоугольник
и храните
вертикально.

Как складывать объемную одежду на сезонное хранение

Слишком объемная,
чтобы складывать
обычным способом.

Положите ее
в мешок.

Сдуйте воздух. Это сделает
вещь компактной.

Половину их объема составляет воздух, так что лучшее решение – использовать плотно облегающий мешок, например, матерчатую сумку для покупок или мешок с завязками. Сдавливайте вещь, чтобы «сдуть» ее, укладывая в мешок. Подойдет любой мешок, если он сделан из ткани, а не нетканого материала; можно даже использовать *фуросики* (традиционную квадратную японскую оберточную ткань) или большую шаль. Главное – чтобы он выжал из упакованной в него вещи воздух, как вакуумный пакет.

Как складывать топы с украшениями

Украшения – предмет очень нежный. Они легко отлетают, цепляются за другую одежду, их можно повредить, доставая вещь из ящика или кладя обратно. Поэтому с ними необходимо обращаться с особенной заботой. Глядя на топы с множеством украшений, я вначале прикидываю, какие их части нуждаются в особой защите. Вещь следует складывать так, чтобы эта часть оказалась внутри. Если украшения приходятся на основную часть вещи, сложите ее так, чтобы снаружи оказались части без украшений. Если по подолу пущены рюши, кружева или другие украшения, заложите подол внутрь вместо ворота, переложив вещь пополам после складывания рукавов. Если после складывания украшений не видно, значит, вы сделали все правильно. Пуговицы на кардиганах и воротники на рубашках-поло тоже должны при складывании оказаться внутри вещи, чтобы они были защищены.

«Ниже пояса»: брюки, юбки, шорты и т. д.

Сортируйте по категориям, например, «брюки», «джинсы», «юбки» и т. д. Если обнаружите, что у вас много вещей одного типа, например, белых юбок или джинсов, перемерьте их и объективно оцените, как часто вы их носите и от чего уже можно избавиться. Если вы не носили вещь несколько лет, то почти наверняка больше никогда ее не наденете.

Правило хранения: брюки, сделанные из хлопка, например, джинсы, лучше складывать, а более официальные «низы», такие как костюмные брюки и брюки со стрелкой, – развешивать. Можно сэкономить пространство, размещая по две юбки на одной вешалке: предпочтительно так, чтобы они были близки по цвету или форме.

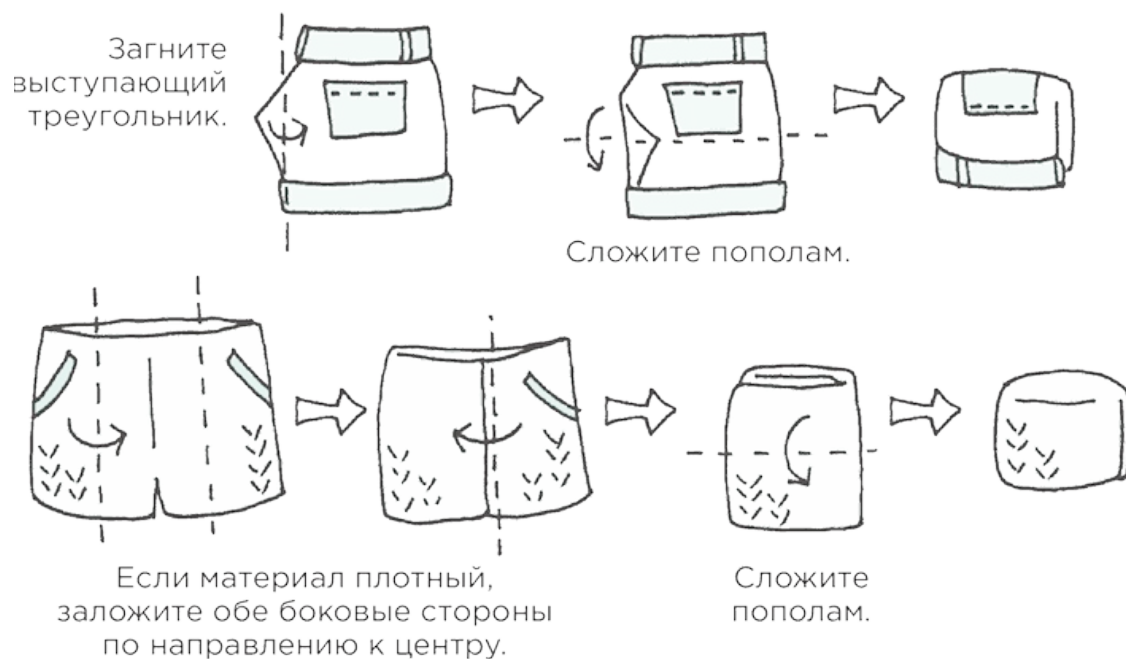
Как складывать брюки и шорты

Заложите одну штанину поверх второй. Переложите штанины пополам вверх по направлению к поясу, немного не доходя до него, а затем снова сложите втрое. Это базовый метод складывания брюк. Число складываний штанин соответствует длине. Шорты нужно сложить только один раз вдоль и один раз поперек. Шорты, имеющие большой объем, например, с широкими штанинами или из шерстяной ткани, лучше для начала сложить втрое. После этого перегните их пополам.

Как складывать брюки



Как складывать шорты

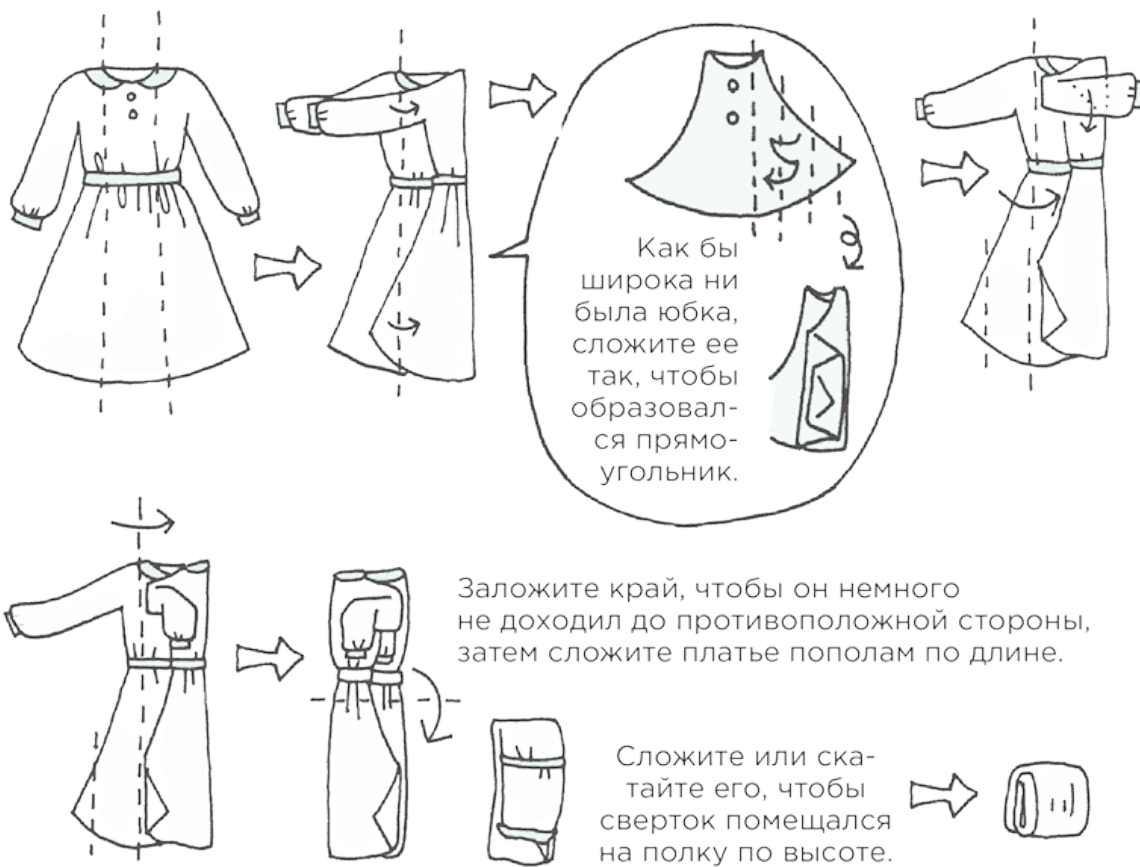


Если задняя часть брюк выступает после того, как вы сложили их вдоль пополам, можно сделать более аккуратный прямоугольник, заложив выступающий участок по направлению к штанинам. Одна продавщица из бутика научила меня этой хитрости, и для меня это было сродни откровению.

Платья и юбки

Одна из моих клиенток, успешная бизнес-леди и самопровозглашенная «фанатка платьев», у которой их полный шкаф, называет их своей «боевой формой». Платья следует развешивать так, чтобы воспользоваться всеми преимуществами их визуальной способности доставлять радость, но если вам нужно их сложить, пожалуйста, воспользуйтесь в качестве руководства этой иллюстрацией. Если вы гадаете, развесить юбки или сложить их, основное правило – вешать только те предметы, которым явно больше нравится висеть. Следовательно, летящие пышные юбки лучше развешивать, но все равно полезно знать, как их складывать на время путешествий или при нехватке пространства для развешивания.

Как складывать платья



Как складывать юбки



Как складывать вещи с широким подолом

Если вас пугает мысль о том, что нужно сложить платье или юбку с подолом, широким, как подножие горы Фудзи, я вас понимаю. Но каким бы широким он ни казался, не паникуйте. Спокойно расправьте его – и увидите, что, подобно одежде всех прочих типов, такая вещь является всего лишь комбинацией двух треугольников и прямоугольника. Все, что вам нужно сделать – заложить треугольные части с обеих сторон внутрь прямоугольника.

Когда подол особенно широк, можно скорректировать эту особенность, заложив треугольные части несколько раз. Если ткань слишком тонкая и струящаяся, чтобы уверенно держать форму, начните со складывания вещи пополам по длине. После того как она станет прямоугольной, можно следовать обычному порядку складывания, вначале пополам, а потом еще несколько раз, или скатывать ее до тех пор, пока она не обретет желаемую высоту.

Одежда для развешивания

Одежду из толстых материалов, например, пиджаки, костюмы и пальто, следует хранить на плечиках, как и любые вещи, трудные для складывания или легко мнущиеся, – вроде мужских сорочек и предметов, изготовленных из воздушных материалов.

Некоторые, висящие в вашем гардеробе вещи могут быть очень дорогостоящими, поэтому вам не хочется от них избавляться. Однако сейчас самое время подойти к «проверке на радость» еще серьезнее. Если вещь не вызывает радости, когда вы держите ее в руках, но вы все равно не можете заставить себя расстаться с ней, примерьте ее. Встаньте перед зеркалом и спросите себя: «Хочу ли я выйти куда-нибудь в этой одежде?» Подумайте об этом беспристрастно.



Развешивая одежду, старайтесь аранжировать ее так, чтобы длина вещей уменьшалась в направлении слева направо. Развешивайте вещи из одной категории рядом: пальто с пальто, костюмы с костюмами, пиджаки с пиджаками и т. д.

Носки и колготки

Соберите не только те носки и колготки, которыми пользуетесь сейчас, но и все запасы, до сих пор хранящиеся в фабричных упаковках. Если у вас их много, рассортируйте по категориям: носки, тонкие колготки, плотные колготки и леггинсы.

Когда, собираясь на работу, вы надеваете носки с дырками или колготки с затяжками, вы как будто заявляете: сегодняшний день не имеет особого значения. Домашние носки не менее важны, ведь они обеспечивают ваш контакт с домом. Так что выбирайте те, которые сделают время, проведенное дома, еще более приятным.

Скатывать носки и колготки в шар или завязывать их узлами – жестоко. Пожалуйста, сегодня же откажитесь от этой практики!

Как складывать носки

Приложите носки один к другому и сложите столько раз, сколько нужно, в зависимости от длины носка. Если вы хотите научить детей

складывать вещи, этот простейший предмет – отличная отправная точка.

Как складывать носки, тонкие и плотные колготки



Сложите укороченные носки вместе и сверните пополам.



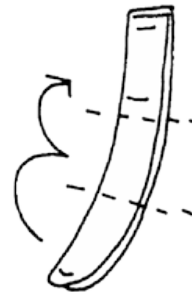
Сложите обычные носки вместе и сверните втрое.



Сложите гольфы вместе, затем сверните пополам или втрое, в зависимости от длины.



Складывая колготки, положите одну «ногу» поверх другой, затем сверните втрое по длине.



Сверните.



Для плотных колготок: положите одну «ногу» поверх другой, сверните сначала пополам, а затем еще несколько раз в зависимости от длины.



Как складывать колготки

Вначале сложите «ноги» колготок одну поверх другой, затем возьмитесь за носочки и сложите колготки вдвое. Наконец, скатайте их, как суши-ролл, и поставьте стоя. Поскольку колготки легко разворачиваются, лучше всего поместить их в коробку с разделителями, а потом убрать ее в ящик.

Как складывать плотные колготки

Хотя плотные колготки имеют ту же форму, что и тонкие, если они очень толстые, складывайте их, как брюки, вместо того чтобы скатывать, как чулки. Тонкие колготки скатывают только потому, что они не будут складываться должным образом. Если вы скатали плотные колготки и обнаружили, что сверток получился толстым или негнувшимся, это знак, что они предпочли бы быть сложенными.

Нижнее белье

В категорию нижнего белья входят не только трусы и бюстгальтеры, но и такие предметы, как длинное теплое зимнее белье и нижние юбки. Если судить по моему профессиональному опыту, нижнее белье – это первое, что мои клиенты стремятся заменить, когда заканчивают наводить порядок. Пусть белье не видно снаружи, но вам следует включать свой «сенсор радости» на максимум, выбирая, что из этой категории сохранить, потому что оно вступает в непосредственный контакт с вашим телом. Неприятные практичные предметы, делающие вас счастливыми, потому что согревают вас или создают ощущение комфорта, относятся к той одежде, которая доставляет радость.

4 принципа хранения: правильно сложить, вертикально поставить, хранить в одном месте и делить пространство для хранения на прямоугольные секции.

Как складывать нижнее белье

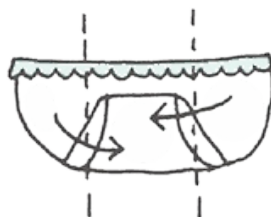
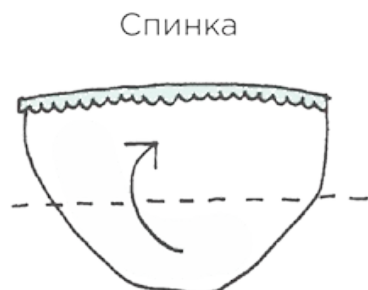
Складывая трусы, которые изготовлены из легкого и тонкого материала, следует максимально уменьшить их размеры. Наиболее деликатная часть – ластовица, поэтому ее закладывают внутрь, а украшения, такие как бантик в центре пояса, складывают так, чтобы они

были видны снаружи. Начните, расправив на плоскости пару трусов задней частью кверху, заложите ластовицу наверх, чуть не доходя до пояска. Заложите боковые стороны так, чтобы ластовица оказалась внутри, затем скатайте трусы, начиная снизу. Когда вы их перевернете, они должны иметь форму спринг-ролла, чтобы была видна только передняя часть пояска.

Гладкое и шелковистое нижнее белье, например нижние юбки, не будет держать форму в сложенном виде, его можно сложить, а затем скатать.

Если ваше нижнее белье изготовлено из тонкого материала, который разворачивается сразу, как только вы закончили его складывать, лучше всего хранить его в коробке поменьше. Хорошо подойдет коробка из-под салфеток – она такой же ширины, как трусы. В одну коробку из-под салфеток входит около семи пар. Разумеется, подойдет и другая коробка, если она отвечает двум требованиям: в нее помещаются ваши трусы и она доставляет вам радость. Трусики вроде стрингов при складывании не держат форму, и поэтому лучше всего хранить их в маленькой коробке или пристраивать между другими предметами одежды, которые будут их подпирать.

Как складывать трусы



Заложите ластовицу
вверх по направлению
к пояску.



Заложите боковые
стороны поверх
ластовицы и скатайте.

Переверните, чтобы
показать украшение
на пояске.

Как складывать короткие и удлиненные мужские трусы



Заложите боковые стороны на среднюю
часть, чтобы получился прямоугольник;
сложите вдвое, а затем втрое.

Скатывание белья из хлопка или другой плотной ткани лишь сделает его толще, и оно будет занимать больше места. Лучше просто его сложить.

Для боксеров и коротких мужских трусов: заложите боковые стороны на среднюю часть, чтобы получился прямоугольник, затем сложите пополам, а потом втрое. Любое другое белье следует складывать и хранить как обычную одежду.

Светлые цвета впереди, темные – позади

Храните белье светлых оттенков в передней части ящика и передвиньте более темные цвета в заднюю часть. Если вы разложите свое белье по такому принципу, ящик будет похож на коробку со сладостями. Мои клиенты часто говорят мне, что теперь их бельевой ящик выглядит так красиво, что они не могут устоять и часто выдвигают его, просто чтобы полюбоваться содержимым. Тот же принцип применим к мужским трусам, коротким и боксерам. Аранжируйте их от светлого к темному.

Клиенты часто спрашивают, что делать, если белье не выкладывается в один слой и можно ли вкладывать нижнее белье в пространства между другими вещами. Ответ положительный, если вы, открыв ящик, с одного взгляда можете увидеть, что градация движется от более светлых цветов в передней части к темным тонам позади. Никаких твердых и незыблемых правил здесь нет, так что экспериментируйте, выясняя, какой именно метод хранения доставляет вам радость. Ибо, разумеется, имеет значение только ваше ощущение радости. Проверяйте, что подходит лично вам, как если бы вы вели диалог со своими вещами и домом. Вдохновение, которое вы почерпнете из этого диалога, и будет вашим мерилom. **Теперь, когда вы научились отбирать вещи, доставляющие вам радость, доверьтесь своей интуиции.** Ощущение радости никогда не лжет.

Жизнь в чистом и аккуратном пространстве автоматически улучшает ваше представление о себе, и вы обнаружите, что вам трудно мириться с любыми несоответствиями между вашим окружением, которое доставляет вам столько радости, и бельем, которое вы носите. Это одна из сторон удивительной магии наведения порядка.

Относитесь к бюстгальтерам как к особам королевской крови

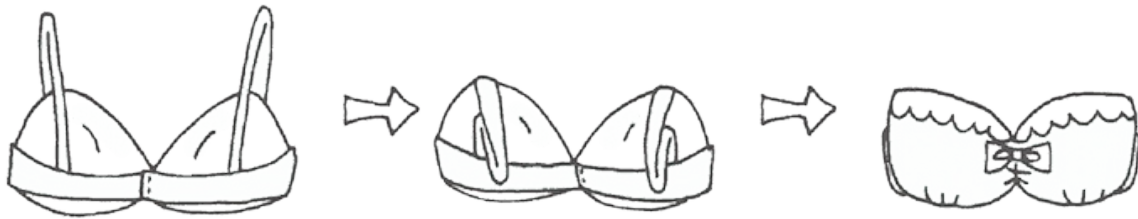
Бюстгальтеры занимают верхнюю строчку списка вещей, которые мои

клиентки заменяют, едва закончив наводить порядок. Из всех сообщений, которые я получаю после своих уроков, самые необычные те, что я называю «бра-декларациями»: «Изношенные бюстгалтеры наконец покинули мой дом», «Мои лифчики, срок годности которых давно истек, отправились путешествовать», «Старейшие члены моего бра-собрания вышли на пенсию».

Сомневаюсь, что есть на свете другая профессия, которая позволяет столь близко знакомиться с бельем посторонних людей. Мой профессиональный опыт позволяет мне утверждать: о человеке многое можно сказать по тому, как он относится к своему белью.

Прежде всего трусы и лифчики следует хранить отдельно. Иногда мне попадаются женщины, которые вкладывают трусики в чашки бюстгалтера, чтобы получился комплект. Хотя ничего особо крамольного в этом нет, я все же призываю вас хоть раз попробовать обращаться со своими бюстгалтерами как с особами королевской крови. По сравнению с другой одеждой они обладают выдающейся гордостью и излучают своеобразную ауру. Бюстгалтеры на их владелицах не видны никому из посторонних, несмотря на их необычную форму и разнообразный дизайн с декоративными кружевами и рюшами. Они скорее похожи на невидимый аксессуар, чем на одежду, и поэтому их следует хранить, не нарушая их форму, и проявлять уважение к их красоте.

Как складывать бра



Вложите ляжки и боковые стороны
внутрь чашек.



Распространенная и прискорбная ошибка – сплющивать чашки и класть бюстгалтеры стопкой друг на друга. Это вопиющая небрежность. Вместо этого ставьте бюстгалтеры друг за другом, но не очень плотно. Вкладывая плечевые ляжки и боковые части внутрь чашек, вы сможете поддержать чашки и с легкостью вынуть нужный бюстгалтер, не потревожив остальную часть ряда.

Аранжировка по цветовой градации усилит ощущение радости при взгляде на них. Когда мои клиентки пробуют этот метод, их лица светлеют. «Прямо как магазинная витрина!» – восклицают они. Что интересно, все мои клиентки сообщают, что, начав обращаться со своими бюстгалтерами с большим уважением, они начинают уважительнее относиться и к другим вещам.

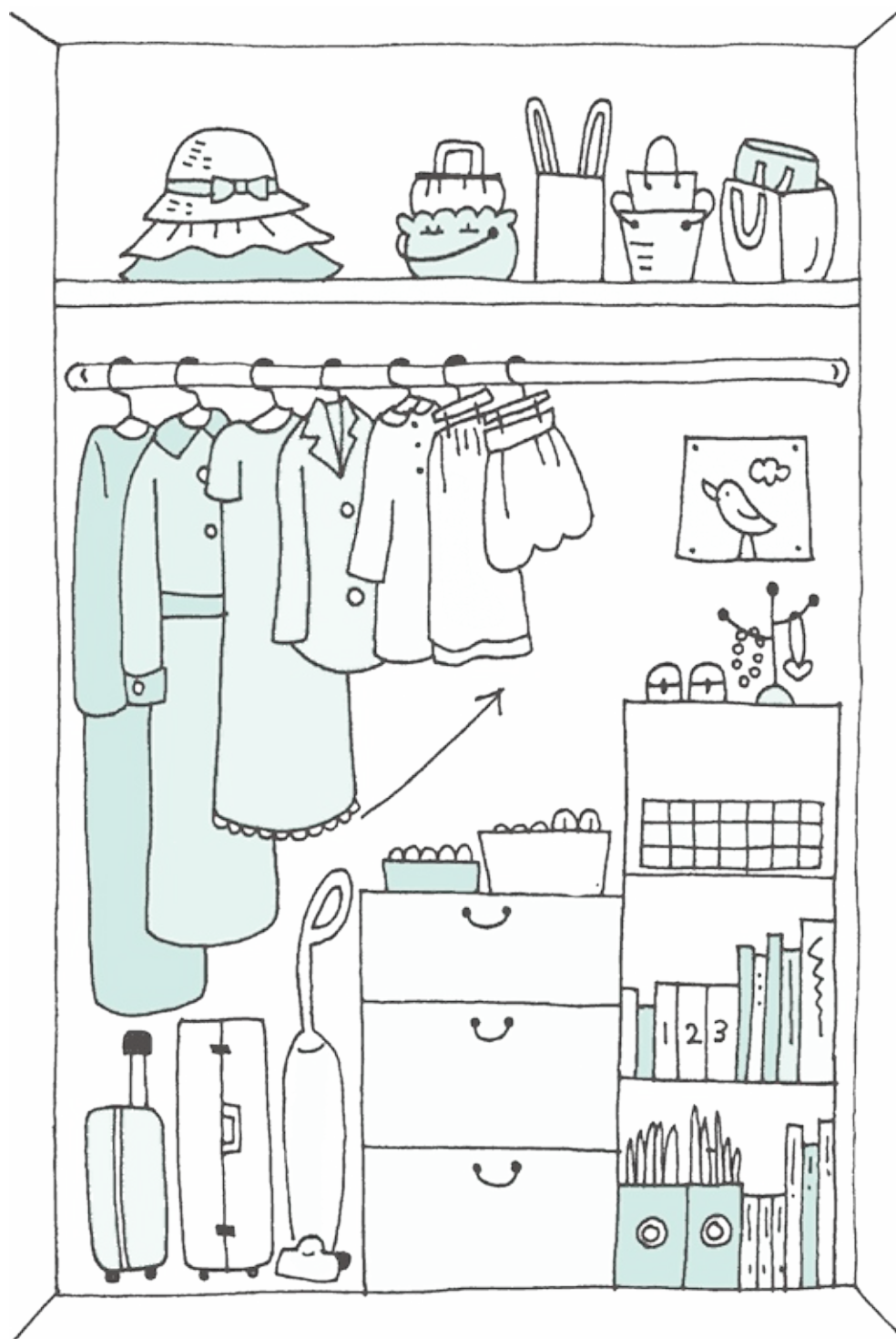
Каков идеальный «домик» для бюстгалтеров? Я считаю, что стоит отвести для них деревянный или ротанговый ящик целиком. Что бы вы ни решили, пожалуйста, приготовьте для своих бра эксклюзивное собственное помещение. Уже одно это наполнит ваше сердце радостью.

Когда, собираясь на работу, вы надеваете носки с дырками или колготки с затяжками, вы как будто заявляете: сегодняшний день не имеет особого значения.

Наведение порядка в бюстгальтерах – отличный способ усилить ощущение радости. Мои клиентки обычно с удовольствием устремляются обновлять эту часть своего гардероба, как только наведут в ней порядок. В среднем женщины покупают себе новые бюстгальтеры уже через неделю, а довольно многие даже выходят из дома вместе со мной сразу после урока, чтобы отправиться за покупками. Как-то раз одна из моих клиенток объявила: «От этого лифчика никакой радости!» К моему удивлению, она тут же сняла простой черный бюстгальтер прямо у меня на глазах и сунула его в мусорный мешок. Во время нашего следующего урока эта же клиентка с явным удовольствием показала мне свой ящик для бюстгальтеров. Выставленные в ротанговой корзинке, которую она прежде использовала для хранения полотенец, они выглядели очень элегантно и красиво.

Платяной шкаф, который искрится радостью

Хранить одежду легко. Прежде всего развесьте на перекладине вещи, висящие на плечиках. Если их слишком много, сложите как можно больше предметов, чтобы сэкономить пространство, и храните их в комод, размещенном под перекладиной. Используйте его ящики также для хранения *комоно*, связанных с одеждой, и любых других категорий *комоно*, которые, по вашему мнению, вписываются в контекст одежды, – например, аксессуаров и других предметов ежедневного использования.



Вообще говоря, верхняя полка встроенного шкафа предназначена для сумок, шляп, сезонных *комоно* и предметов, имеющих сентиментальную ценность. Если этим шкафом пользуется не один человек, непременно выделите индивидуальное пространство для каждого домочадца.

Рекомендую использовать любые прозрачные пластиковые ящики или коробки для хранения на полках и их тоже поместить в шкаф (при наличии свободного места). Если вы только что переехали и у вас нет комодов для хранения одежды, сейчас настал идеальный момент купить их – при условии, что вы уже закончили «проверку на радость».

Обладателям большого встроенного шкафа для хранения (так называемой темной комнаты) советую полностью задействовать его впечатляющую глубину и ширину. Выбирайте для хранения сложенной одежды глубокие ящики, которые идеально поместятся в такую кладовку. Верхняя полка подойдет для хранения сезонных вещей и тех, что используются лишь изредка, например, праздничных украшений и рекреационных предметов.

Прелесть таких «темных комнат» в их значительной глубине. Однако голые стены могут выглядеть очень широкими и невыразительными. Как я уже упоминала, это дает вам идеальную возможность добавить здесь немного радости. Одна из моих клиенток оклеила внутренний угол своего встроенного шкафа свадебными фотографиями и хранила там все свои вещи, связанные со свадьбой, включая приветственное объявление и шкатулку для колец. «Мне было бы неловко выставлять эти вещи там, где любой может их увидеть. Теперь же нужно всего-навсего открыть дверцу шкафа, чтобы вернуть себе то счастливое ощущение, которое я испытывала в день нашей свадьбы». Робкая улыбка на лице этой обычно суховатой и деловой клиентки навеяла приятные воспоминания и мне самой.

Встроенный шкаф – это пространство, где вы вольны делать все, что захотите. Одна моя клиентка использовала пространство в его нижней части как хранилище для детских игрушек, на которых можно кататься. Эта идея пользовалась большим успехом, поскольку дети стали играть в «парковку», когда наступало время убрать игрушки. **Если рассматривать встроенный шкаф как маленькую комнатку, можно создать воистину прекрасное пространство для хранения.**

Мой подход к встроенным шкафам сложился благодаря собственному опыту, поэтому однажды я была просто поражена, узнав, что не являюсь первооткрывательницей. Во время посещения музея Яёи в токийском районе Бункё я увидела иллюстрацию основного японского шкафа для хранения. Этот рисунок, озаглавленный «Идеи для шкафа», изображал шкаф, внутри которого располагались книжные полки. На верхней полке сидела чудесная кукла, а сами полки были задрапированы красивой матерчатой занавеской. Эта иллюстрация была напечатана в 1948 г., в *Himawari* – популярном журнале для девочек, который выпускал

знаменитый Юничи Накахара. Значит, уже более 60 лет назад кто-то не только использовал японский шкаф-комод в западном стиле, но и украшал его. Иллюстрация в том старом журнале воплощала мою теорию о том, что шкаф нужно рассматривать как продолжение комнаты. Это чудесное пространство для хранения, которое можно украсить, как саму комнату, и спрятать за закрытыми дверцами.

Решить, где хранить вещь, – значит подарить ей дом

Многие кладут свою одежду в ящики в нижней части шкафов. Но как лучше организовать содержимое таких ящиков?

Например, если в шкафу несколько ящиков, естественнее будет хранить самые легкие вещи в верхнем, а самые тяжелые – в нижнем. Таким образом, топы будут храниться в верхних ящиках, брюки и юбки – в нижних. Аналогично, легкие материалы типа хлопка следует хранить в верхних ящиках, а толстые, плотные материалы вроде шерсти – в нижних. И логичнее класть наверх вещи, которые мы носим на голове или близко к ней: шарфы и шапки. Если применять этот принцип, у вас получится «восходящий» ряд ящиков, и это в сочетании с принципом развешивания одежды слева направо «по восходящей» создаст идеальный порядок хранения, излучающий радость.



Градируйте цвета так, чтобы вы с одного взгляда могли понять, что где находится, а заодно уловить цветовую тенденцию своего гардероба. Как правило, темные цвета должны располагаться в задней части шкафа, а светлые – в передней. Аранжируйте их, представляя волну радости, бегущую к вам, – и будете ощущать прилив удовольствия при каждом открывании ящика.

Достигнув баланса в целом, пора пристальнее присмотреться к

внутренности каждого ящика. **Представляйте свой шкаф как дом, а ящики – как комнаты, в которых живут ваши вещи.** Чувство стабильности и порядка очень важно, если вы хотите создать пространство, где вещи смогут расслабляться и получать необходимый им отдых. Как упоминалось выше, наполненность на 90 % идеальна для хранения вещей в ящике, но вещи, сделанные из тонких материалов, такие как трусы, колготки и комбинации, необходимо упаковывать чуть плотнее, чтобы они не разворачивались. Если ваши ящики очень глубоки, можно хранить вещи слоями в одном и том же ящике, заполнив его дно сложенными вещами, а потом вставив поверх них неглубокий съемный ящик, в котором лежат другие сложенные вещи.

Аккуратного и упорядоченного вида ящика можно добиться, держа внутри его в отдельной коробке различные связанные с одеждой *комоно*. Например, съемные ляжки для бюстгалтеров, галстуки и пуговицы, которые рука не поднимается выбросить, можно хранить в шкатулке для колец.

Некоторым может показаться, что внимание к таким деталям ничего не меняет. Действительно, эффект радости от вещей, убранных на хранение, не становится очевидным мгновенно. По сравнению с драмой сокращения объема вещей, когда мусорных мешков с каждым днем становится больше, а ваше пространство претерпевает разительную трансформацию, хранение состоит в спокойном перемещении вещей и ощущении радости от небольших достижений. Но есть один момент, о котором следует помнить. Наведение порядка в истинном смысле этого слова никоим образом не заканчивается на сокращении объемов. Вы должны выбрать удобное место для каждого предмета, который решили сохранить – такое место, где эта вещь сможет сиять во всю силу своих возможностей. Отобранные вами вещи поддерживают вашу жизнь. Вы должны создать пространство, где они будут чувствовать себя дома.

Лично мне кажется, что **суть процесса раскладывания и хранения – ценить принадлежащие вам вещи и стараться сделать свои отношения с ними особенными.** Решить, где хранить вещь, – значит подарить ей дом. Могу уверить вас, что после того как вы привели свое хранение в соответствие с критерием радости, вы почувствуете преимущества, которых никак не смогли бы достичь, просто избавившись от части вещей.

Сумки

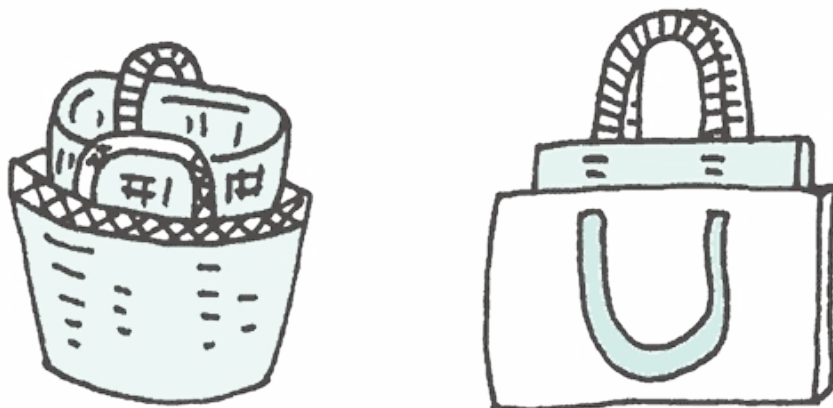
К сумкам следует подходить как к составной части категории «одежда», потому что они тоже хранятся в шкафу. Вы все еще цепляетесь за сумки, которыми когда-то пользовались повседневно, но затем заменили их аналогичными? Это довольно распространенный феномен среди тех, у кого много сумок. Несмотря на обилие сумок, у них обычно есть лишь несколько таких, с которыми они действительно ходят. Если вы не осуществите «смену караула» сознательно, те сумки, которые вам нравятся, будут погребены под горой никогда не используемых. По крайней мере, со мной когда-то так и случилось.

Закончив сортировать сумки, уберите их, используя метод «сумка в сумке». Складные сумки-мешки, например матерчатые, храните в сложенном виде.

Аксессуары к одежде

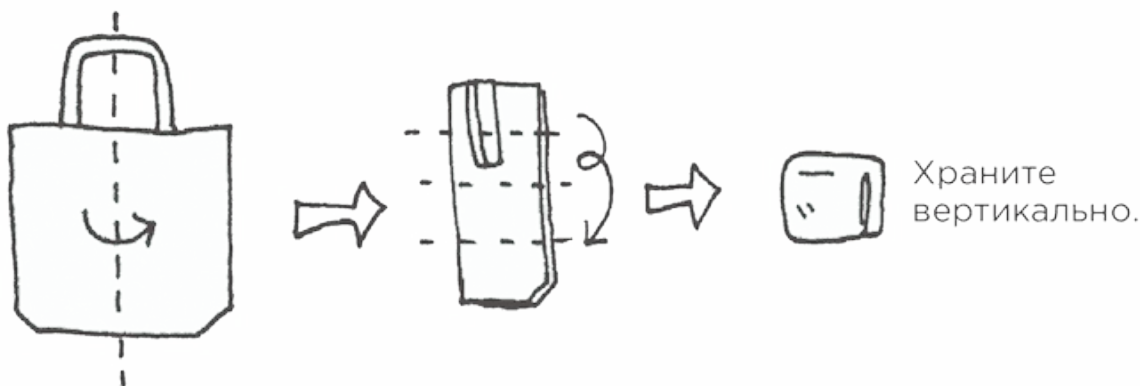
Галстуки, шляпы, меховые воротники и булавки, снятые с пальто и хранящиеся отдельно, — все это я называю одежными аксессуарами и отношу к одежным *комоно*. Возможно, у вас имеются аксессуары от одежды, которой больше нет, или капюшоны от старых выброшенных курток. Вы храните их «на всякий случай», когда найдете для них иное применение? Примите тот факт, что вы никогда больше не будете ими пользоваться, и попрощайтесь с ними.

Метод «сумка в сумке»

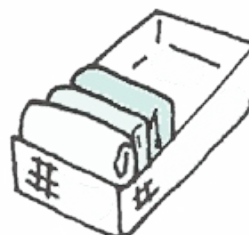


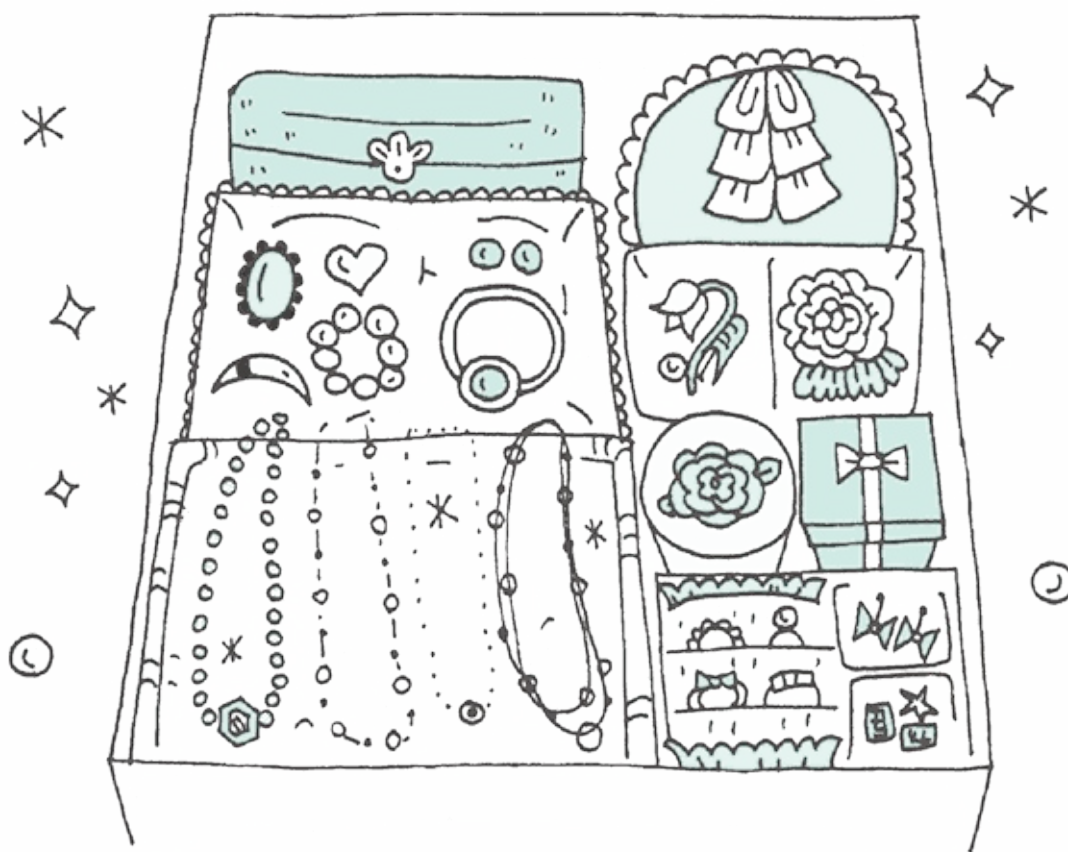
Храните похожие сумки вместе.
Они будут поддерживать друг друга.
Удобно хранить сумки одна внутри другой.

Как складывать тканевые и пластиковые сумки



Опустите ручки и сложите
сумку до минимального
размера.





Избавившись от ненужных аксессуаров, сложите оставшиеся теплые шарфы-трубы, шерстяные шапки и другие складывающиеся предметы в небольшую коробку внутри ящика или выставите их открыто, как на магазинной витрине.

Сделайте место для хранения аксессуаров как можно более привлекательным

В Японии есть пословица: «Красота за один день не создается». Даже если это потребует времени, сделайте хранилище аксессуаров красивым. Когда мы с клиентом работаем над созданием «дома» для аксессуаров из подручных средств, мы тратим на это больше времени (в расчете на квадратный дюйм), чем на любую другую категорию. Я настоятельно рекомендую аранжировать ваши аксессуары так, чтобы внутренность ящика выглядела словно витрина; тогда всякий раз, как вы его выдвинете, вас будет охватывать ощущение радости.

Если у вас нет трюмо, можно взять один из ящиков комода или

неглубокий верхний ящик письменного стола. Маленькие пустые коробочки могут послужить разделителями. Используйте не только саму коробку, в которой продавался аксессуар, но и крышку; подойдут коробки с небольшими отделениями, например, от шоколадных конфет. Хотя удобнее использовать пустые коробки, которые у вас есть, вас может беспокоить их внешний вид. Конечно, они должны пройти испытание на привлекательность. Например, коробка из-под салфеток для этой цели не подойдет: слишком уж обыденная. Я рекомендую брать прочные коробки, обтянутые крепом или папиросной бумагой.

Если у вас нет под рукой таких красивых коробок, не расстраивайтесь. Ведь когда они оказываются в ящике, видно только их дно. Даже самые непритязательные коробки подойдут, если вложить в них листок красивой бумаги. Стоит использовать для этого вещи, которые излучают радость, но еще не нашли себе применения: почтовые открытки, оберточную бумагу и пакеты с узорами, которые вам нравились (обрежьте по размеру, чтобы они поместились в коробку).

Блюда тоже могут послужить контейнерами для аксессуаров. Одна моя клиентка нашла приют своим аксессуарам в понравившейся ей скандинавской стеклянной пепельнице, которую она купила, повинуясь случайному импульсу, и результат получился весьма привлекательным. Альтернативы ящику – косметичка или ларчик для украшений. Всякие шкатулки и сундучки не только специально созданы, чтобы аксессуары выглядели в них красиво, но и экономят время и усилия, обеспечивая простейший способ закончить раскладку ваших аксессуаров на хранение.

Если шкатулка имеется, но особой радости не вызывает, можно разобрать ее и использовать по частям. Я нередко ошарашиваю своих клиентов, хватая шкатулку, которую они уже готовы выбросить, с громким хрустом отдираю от нее крышку и запускаю пальцы с обеих сторон под трехрядную подушечку для колец, чтобы вытащить ее из шкатулки. Затем ставлю шкатулку без крышки в ящик, куда она уютно помещается, а подушечку для колец – в другую коробку, превращая эти предметы в идеальные разделители для ящиков. Дух игры и темперамент мастера на все руки играют большую роль при изготовлении разделителей для аксессуаров.

«Красота за один день не создается».

японская пословица

Чтобы тонкие цепочки и ожерелья не спутывались, их пропускают сквозь щели, прорезанные в краях разделителей. Это легко сделать, если

вы используете коробки, сделанные из плотной бумаги или картона. А еще можно слегка согнуть зубцы декоративной расчески и пропустить цепочку между ними.

Я также рекомендую открытое хранение, то есть превращение вашего хранилища для аксессуаров в витрину. Если у вас есть пробковая доска, она может послужить витриной для аксессуаров. Вместо того чтобы закреплять аксессуары обычными кнопками с головками, можно подвесить их на одинокую сережку-гвоздик, от которой потерялась пара; или использовать сережки как украшения, чтобы оживить экспозицию. Более простой метод – большую часть вашей коллекции сложить в коробку, а аксессуары, которыми вы пользуетесь каждый день, держать на блюдечке или подносе в открытом виде.

Галстуки

Непременно храните их в привлекательном виде и так, чтобы легко было выбирать нужный. Один из способов хранения галстуков – развешивание. Можно использовать специальную вешалку для галстуков, обычную вешалку-плечики или перекладину для галстуков на внутренней стороне дверцы шкафа, если такая есть.



Другой способ – скатать их и разложить в ящике. Их можно раскладывать как суши-роллы, кверху боковой стороной, свернутой в спираль, или как кусочки рулета – гладкой стороной кверху.

Аксессуары для волос

С этим распространенным предметом обращаются как с обычными

аксессуарами. Если вы больше не носите какую-то резинку, но вам нравятся ее поблескивающие украшения, не выбрасывайте ее! Обвяжите ею крючок плечиков или превратите в завязку для занавесок. Приятно создавать собственные оригинальные предметы, которые искрятся радостью.

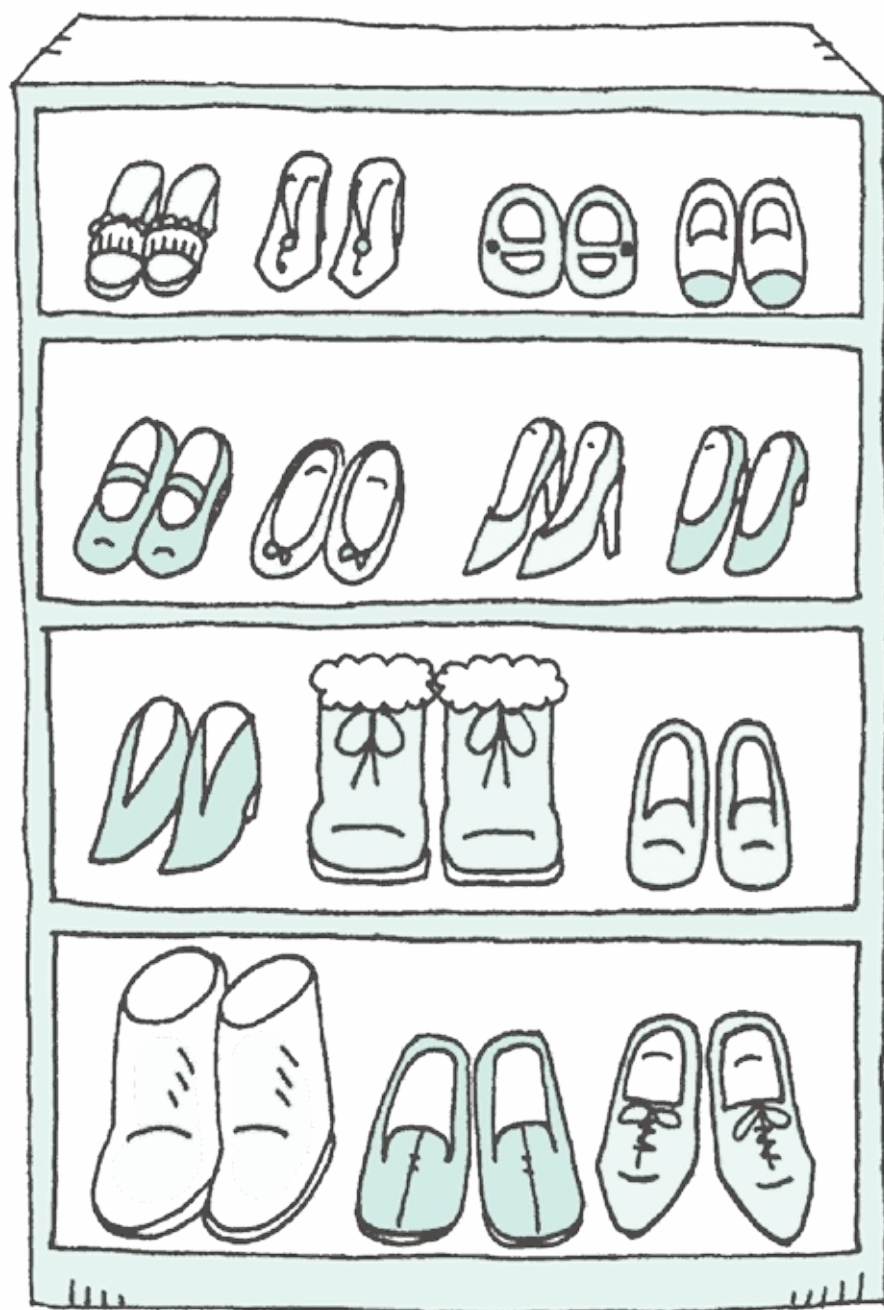
Что касается других аксессуаров, они будут выглядеть аккуратнее в специальных отделениях для хранения: например, заколки и резинки отдельно, но если таких предметов у вас немного, не стоит их разделять.

Обувь

Как правило, люди не объединяют обувь с одеждой, но в методе КонМари она включена в категорию одежды и подвергается «проверке на радость» на ранней стадии процесса наведения порядка. Как только вы собрали свою обувь со всех уголков дома, выстроите ее на газетах, разложенных на полу, и сгруппируйте по типам – например, сандалии, кроссовки, сапоги и «представительская» обувь. Берите в руки каждую пару, чтобы проверить, доставляет ли она вам радость. Если есть такая обувь, которая плохо на вас сидит и травмирует ноги, теперь самое время от нее избавиться. Обувь – вещь важная. Мы, японцы, используем выражение «смотреть на ступни человека», имея в виду «смерить взглядом». Если вы носите обувь, которая доставляет радость, она непременно приведет вас к более яркому будущему.

Хранение обуви: постепенно поднимающаяся радость

Есть только два метода хранения обуви: ставить ее прямо на обувную полку или полки вашего шкафа – либо вначале уложить ее в коробки, а потом составить их в шкаф. Если у вас достаточно полок, лучше ставить обувь без коробок, потому что коробки занимают лишнее пространство. Однако если вы сумеете поместить в каждую коробку не одну пару обуви, это может быть эффективным способом хранения. Обувь, которая не теряет форму, храните лежа на боку. Старайтесь поместить в одну коробку по две пары тонкой обуви, например пляжных шлепанцев.

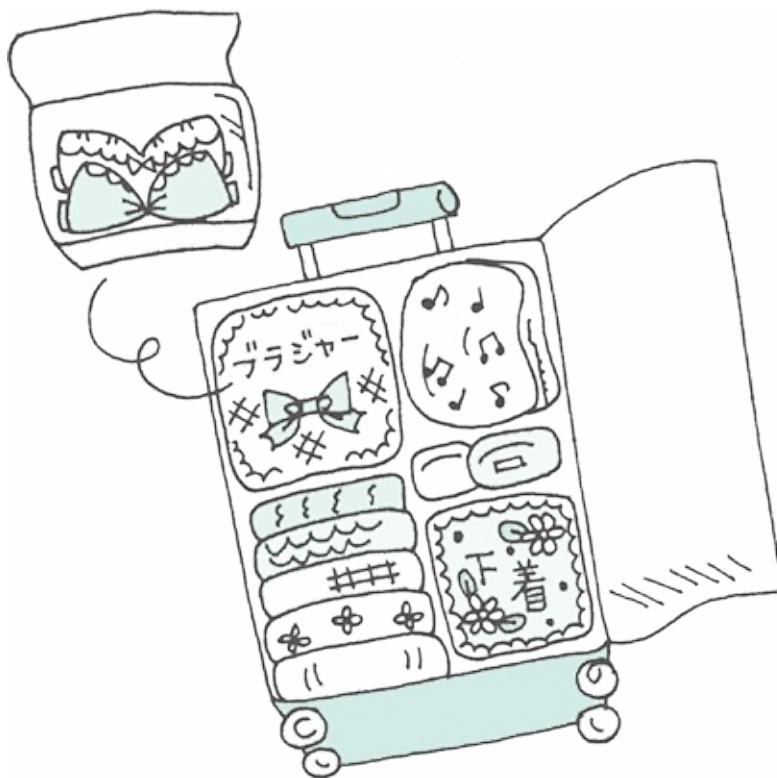


Основной принцип хранения – уменьшать объем и использовать высоту. Однако мы не можем уменьшить объем обуви, и поэтому единственный вариант – задействовать высоту пространства для хранения. В этом помогут специальные товары для хранения обуви. Вкладки в форме буквы Z используют преимущество высоты ваших полок, поскольку в них можно ставить одну туфлю (или ботинок) поверх другой, что удваивает вместимость пространства для хранения.

Мой девиз в хранении обуви – «постепенно поднимающаяся радость». Самые тяжелые вещи ставим вниз и поднимаемся к более легким наверху. Для начала отведите личное пространство для обуви каждого домочадца. Если у вас есть возможность выделить по несколько полок на человека, ставьте обычную обувь, например кеды и кожаную обувь, на нижние полки, а более легкую типа сандалий – над ними.

Советы по укладке чемодана

Укладка чемодана для деловых или развлекательных поездок следует тем же базовым принципам, что и хранение в доме. Обычную одежду надо сложить и упаковать вертикально. Затем сложите костюмы и разложите их плоско, поверх остальной одежды. Поверх костюмов уложите бюстгалтеры – только не сплющивайте их. Упакуйте небольшие предметы вроде нижнего белья в дорожную сумочку-кисет и перелейте лосьоны и прочие жидкости в бутылочки поменьше, чтобы сэкономить объем.



Распаковывать чемодан мне нравится даже больше, чем укладывать. Сразу по приезде домой я вынимаю все из чемодана, кладу грязные вещи в стиральную машину, а все остальное возвращаю на свои места. Затем я протираю внутренние поверхности чемодана и колесики. На это я отвожу

себе 30 минут. Главное – притвориться распаковочным роботом и действовать быстро и эффективно.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ОДЕЖДОЙ ВАШИХ РОДНЫХ

Вот один из вопросов, которые часто задают люди, живущие с семьей: «В какой момент мне следует приводить в порядок одежду моих родных?»

Основное правило: надо вначале озаботиться наведением порядка в собственных вещах. Полностью завершив выполнение этой задачи, вы можете помочь детям или супругу навести порядок в их одежде. Но непременно предоставьте работу по выбору вещей, которые следует сохранить, им самим. Судя по моему опыту, большинство детей старше трех лет способны выбрать вещи, которые доставляют им радость.

Если родственники не хотят выбрасывать вещи, просто научите их складывать одежду и хранить вещи в вертикальном положении; это поможет их личному пространству выглядеть аккуратнее и нередко мотивирует начать выбрасывать ненужное. Даже если у кого-то нет склонности самостоятельно наводить порядок, не поступайте так, как некогда поступала я, и не начинайте выбрасывать их вещи без спросу.

Этап № 2

Книги

Совет тем, кто не может расстаться с книгами

Если вы полагаете, что книги – единственная вещь, без которой никак нельзя обойтись, и избегаете наведения порядка по этой самой причине, то лишь зря теряете время. Наведение порядка в книгах – лучший способ усилить вашу восприимчивость к радости и способность к действиям.

Чаще всего человек не может заставить себя выбросить книгу из-за мысли, что ему, возможно, когда-нибудь снова захочется ее прочесть. Но если книга не вызывает у вас радости сейчас, это почти гарантия, что вы больше никогда ее не перечитаете. Мы читаем книги потому, что стремимся к переживанию. Однажды прочитанная книга уже «пережита». Даже если вы не полностью помните ее содержание, она уже стала *вашим* внутренним содержанием.

Что касается книг, прочитанных только до половины или не прочитанных вообще, – избавьтесь от них. Драгоценные книги, которые

принадлежат к вашему собственному Залу Славы или необходимые вам прямо сейчас, разумеется, можно оставить с полной уверенностью. Когда у вас останутся лишь по-настоящему любимые книги, вы обнаружите, что значительно изменилось качество воспринимаемой вами информации. Место, освобожденное за счет выбрасывания ненужных книг, словно создает пространство для эквивалентного объема информации. Вы вскоре убедитесь, что информация, которая вам нужна, приходит как раз тогда, когда она требуется; к тому же вы обнаружите, что реагируете на нее мгновенно и по-новому, что было невозможно прежде, когда вы накапливали книги, игнорируя содержащуюся в них информацию.

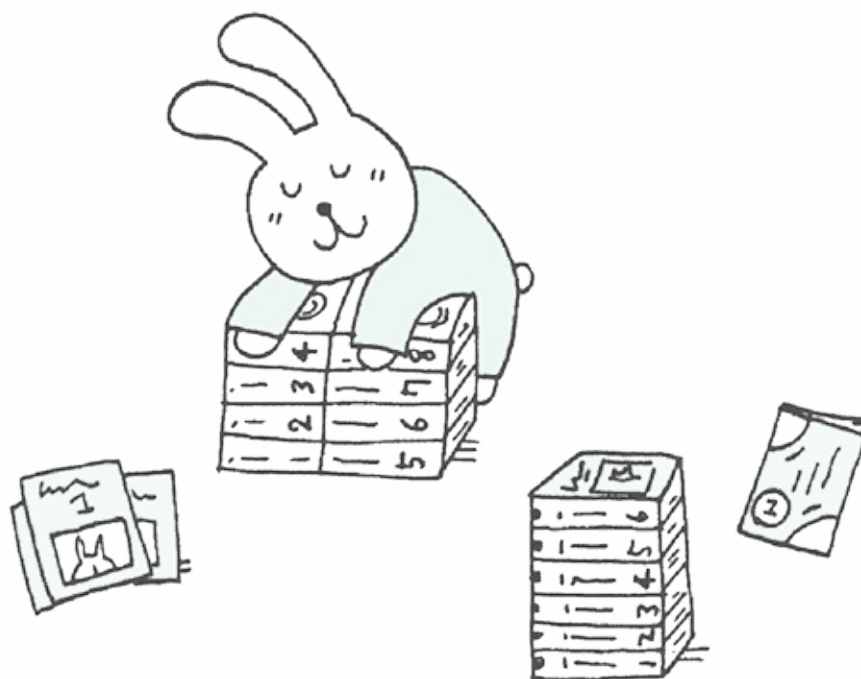


Вначале поступайте так же, как с одеждой: снимите все книги до единой с полок и сложите их на полу. Затем берите каждую из них в руки и оставляйте себе только те, которые доставляют радость. Ни в коем случае не начинайте их читать. Если у вас слишком много книг, чтобы провести отбор за один раз, рассортируйте их по категориям – например, книги

общего назначения (для чтения), практического назначения (справочники, поваренные книги), визуальные (иллюстрированные альбомы, подарочные издания) и журналы – и проведите «проверку на радость» для каждой категории.

Серийные издания

Манга, комиксы и другие книжные серии, как правило, нужно разбирать, объединив их в категории «книг общего назначения», но если у вас их очень много, выделите для них особую категорию. Имея дело с сериями, нет необходимости брать в руки каждый том. Вы можете проверить, доставляют ли они радость, сложив все книги одной серии вместе и положив руки на стопку, словно обнимая ее, или просто подержав в ладонях верхний том.



Риск отвлечься, разбираясь с этой категорией, очень велик. Чтобы не потратить зря весь день, читая книги, главная хитрость – ни в коем случае их не раскрывать. Проводите «проверку на радость», просто прикасаясь к ним. Стоит мне допустить ошибку во время частного урока, упомянув о *манга*, принадлежащих моему клиенту, – и он, как правило, заводит долгий и страстный монолог о прелестях данной серии.

Журналы и иллюстрированные альбомы

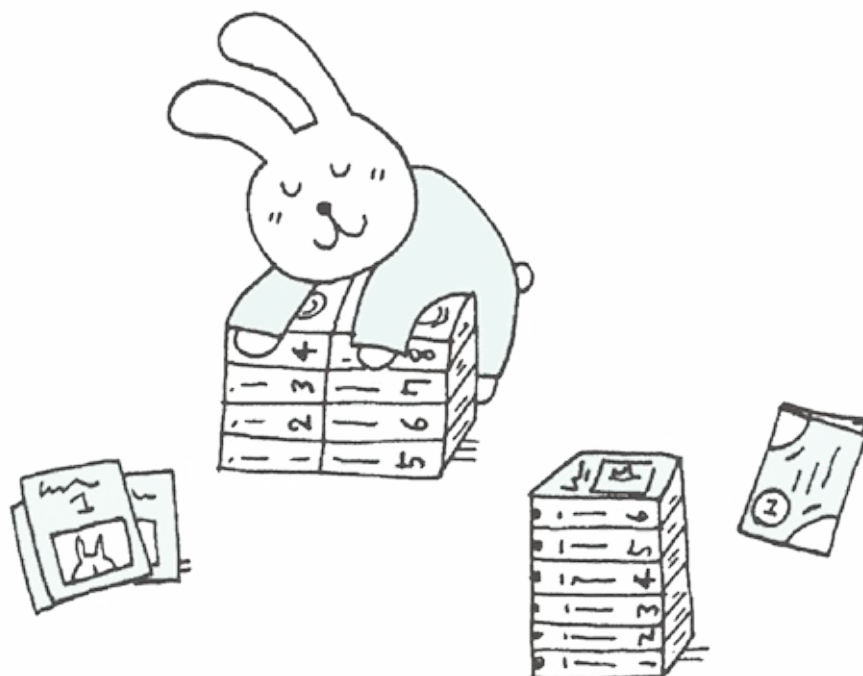
В число книг, в которых силен элемент визуальной привлекательности, входят не только журналы и сборники фотографий, но и каталоги, художественные альбомы и т. п. С полной уверенностью оставляйте издания из своего персонального Зала Славы, то есть те книги, которые вам и в голову бы не пришло выбросить: они без тени сомнения вызывают у вас чувство радости.

Журналы – это «спринтеры» с очень коротким «сроком годности». Если вы выписываете или покупаете регулярно журналы и они имеют тенденцию накапливаться, предлагаю установить максимальный лимит номеров, которые вы можете хранить одновременно.

Если в каком-то издании вас привлекают только определенные фотографии или статьи, вырежьте их. Не обязательно сразу вклеивать вырезки в альбом. Положите их на временное хранение в пластиковую папку. Нередко люди впоследствии смотрят на эти вырезки и сами не понимают, почему сохранили их, так что отсортируйте эту категорию заново, когда доберетесь до этапа сортировки бумаг и документов.

Как хранить книги

Я советую своим клиентам держать книги в книжном шкафу или на стеллаже, убранном с глаз во встроенный шкаф, в кладовой или буфете. Основное правило – хранить предметы одной категории вместе, но те книги, которые используются в каком-то конкретном месте дома, можно хранить там же; например, поваренные книги – на кухне. Не складывайте их стопкой друг на друга. Обязательно храните книги вертикально.



Закончив наводить порядок в этой категории, вы, возможно, начнете сомневаться, стоило ли оставлять так много книг, но это не повод для беспокойства. Продолжая наводить порядок, вы отточите свою восприимчивость к радости. Если впоследствии вы заметите какой-то том, который явно отслужил свое, его можно выбросить в этот момент. К тому же это такое удовольствие – иметь дома множество книг, приносящих радость! Если вы выбирали их одну за другой и убеждались, что это действительно книги, которые вы любите, оставьте их себе с полной уверенностью и старайтесь дорожить ими.

СКАЖИТЕ, КАКИЕ КНИГИ

ВЫ ОСТАВИЛИ, И Я СКАЖУ, КТО ВЫ

Закончив разбирать книги, сделайте шаг назад и хорошенько взгляните в свои книжные полки. Какие слова первыми бросаются в глаза с их корешков? Если вы твердите всем знакомым, что желаете вступить в брак, но при этом у вас полным-полно книг с заглавиями типа «для одиночек», или стремитесь к радостной жизни, но на полках стоит множество романов с трагическими заглавиями, – это повод насторожиться!

Энергия книжных заглавий и содержащихся на страницах слов очень сильна. Мы, японцы, говорим, что «слова создают нашу реальность».

Слова, которые мы видим и с которыми входим в контакт, склонны провоцировать события родственной им природы. Можно сказать, ваша личность приходит в соответствие тем книгам, которые вы себе оставили. Какого рода книги должны стоять в вашем книжном шкафу, чтобы они отражали ту личность, какой вы стремитесь быть? Если, выбирая книги, вы будете исходить из этого соображения, то наверняка обнаружите, что направление событий в вашей жизни существенно меняется.

Этап № 3

Бумаги и документы

Основное правило для бумаг: выбросить все

Так же как с одеждой и книгами, первый шаг при наведении порядка в бумагах – собрать все документы и бумаги, относящиеся к вам лично, в одном месте. Каково мое главное правило? Выбросить все.

Это не означает, что ваша цель – выбросить все бумаги до единой. Скорее, я имею в виду, что отбор среди них следует проводить с предпосылкой, что они будут выброшены. Один-единственный листок бумаги почти не занимает места, и в результате не успеешь оглянуться, как их скапливается огромное количество. Если не подходить к процессу отбора с решимостью избавиться от всех бумаг, вам едва удастся отщипнуть крошку от общего объема. Сохраните только те, у которых есть четкое предназначение: а) документы, которыми вы пользуетесь в настоящее время; б) которые понадобятся вам в ближайшем будущем; в) те, что нужно хранить бессрочно.

Важно проверять каждый листок. Если в конверте лежит стопка листов, выньте их все, потому что там могут оказаться ненужные бумаги – например, рекламные листки, – смешанные с важными документами. Сортировка бумаг способна любого довести до головной боли, так что не допускайте обезвоживания организма и упорно разбирайтесь с каждой категорией.

Заведите ящик для нерешенных дел

Важнейший предмет для наведения порядка в бумагах – ящик для нерешенных дел. Поместите в этот ящик все бумаги, требующие от вас каких-либо действий (например, письма, которые вы планируете отослать, особые счета и т. д.), и продолжайте наводить порядок. Однако то, с чем можно разобраться на месте, не следует откладывать (например, проверка содержимого конвертов или беглый просмотр буклета, чтобы можно было сдать его в макулатуру). Если у вас накопится слишком много бумаг, ожидающих решения, вам потом просто не захочется иметь с ними дело.



Вообще говоря, отличный ящик для нерешенных дел получается из стойки для журналов, в ней бумажные документы можно хранить стоя. Или используйте пустую коробку подходящего размера или прозрачную пластиковую папку – когда объем таких документов и бумаг минимален.

Если вы предпринимаете совместную кампанию по упорядочиванию всей семьей, пусть у каждого человека будет только по одному ящику для нерешенных дел.

Учебные материалы

У вас есть материалы, оставшиеся после курсов повышения квалификации или учебы? Или, может быть, вы храните конспекты с семинара по личностному развитию? Люди, как правило, не склонны выбрасывать такие документы в надежде, что когда-нибудь смогут освежить их в памяти; но скажите мне честно – вы когда-нибудь это делали? В большинстве случаев это «когда-нибудь» не наступает никогда.

Учебные курсы имеют свою ценность, но смысл в них есть только тогда, когда вы на практике применяете то, что узнали там. На мой взгляд, нежелание расстаться с учебными материалами на самом деле лишь мешает нам реализовать полученные знания. Посещая учебные курсы, примите решение сдать в переработку все их материалы, как только учеба закончится. Если же вы пожалеете о своем решении, пройдите курсы снова – и на сей раз сразу же воплощайте свои знания в жизнь.

Отчеты по кредитным картам

Отчеты по кредитным картам занимают одно из первых мест в списке бумаг, с которыми люди не желают расставаться. Поскольку отчеты

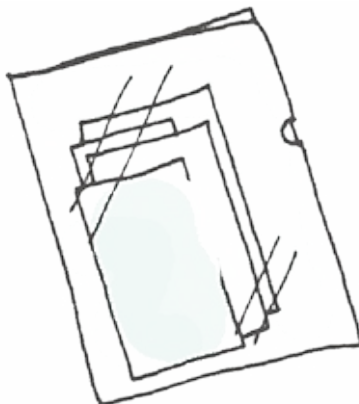
приходят ежемесячно, эти бумаги склонны накапливаться, особенно если у вас не одна кредитная карта.

Однако для большинства из нас отчет – это всего лишь информация о том, сколько мы потратили денег. Как только вы подтвердили содержание отчета и вписали все цифры в свою домашнюю бухгалтерию, его задача выполнена. Если отчеты не нужны вам для подачи ежегодной налоговой декларации, пропустите их через шредер. Многие компании, предоставляющие кредитные услуги, осуществляют рассылку отчетов в удобной электронной форме, и, возможно, стоит переключиться на этот вариант.

Гарантийные документы

Любой прибор, который вы покупаете, идет в комплекте с гарантией. Это самый распространенный тип документов в любом доме, и многие хранят их, вкладывая в файловую папку или папку-аккордеон. Но наличие множества отделений на самом деле – самый большой недостаток этого типа системы хранения документов. Стоит каждому из гарантийных документов занять собственное отделение, как вы о них забываете, – и, не успеете оглянуться, как у вас будет полно папок с истекшими гарантиями.

Простейшее решение – хранить их все в одной пластиковой папке. Всякий раз, ища в этой папке нужную гарантию и перебирая ее содержимое, вы получите шанс увидеть все остальные и отсеять те, срок которых истек. Если вам нужно доказательство покупки устройства, храните чек вместе с соответствующим гарантийным документом.



Руководства пользователя

Помимо того, что руководства пользователя скучны и трудны для

понимания, это толстые тома, которые занимают много места. Большинство из нас предпочли бы не хранить их, но вроде как обязаны это делать. Нередко их старательно сохраняют даже после того, как устройства, к которым они прилагались, давно сломались и были заменены другими. Не сомневайтесь! Вы можете смело сдать их все в макулатуру.

Даже если какое-то руководство понадобится вам после того, как вы его выбросили, информацию, содержащуюся в нем, можно найти в Интернете или позвонив в службу поддержки производителя. Однако если вы из числа тех, кто приходит в восторг от подобной литературы, тщательно просмотрите их и выберите те, которые вам особенно нравятся.

Поздравительные открытки

Поздравительные открытки – одна из тех вещей в «бумажной» категории, от которых труднее всего избавиться. Они хранят особые сообщения от друзей или родственников, на их лицевой стороне может быть памятная фотография, поэтому они кажутся предметами, имеющими сентиментальную ценность.

Основной принцип хранения – уменьшать объем и использовать высот.

Однако главное предназначение поздравительной открытки – передать поздравление. В тот момент, когда вы заканчиваете читать текст, ее работа сделана. Сохраняйте только те из них, от которых на душе действительно становится тепло.

Вырезки

Вырезки с рецептами, которые вы повесили на холодильник, но никогда по ним не готовили; туристические карты мест, которые вы не планируете посетить в ближайший год; газетные статьи, которые вы намеревались прочесть, но уже морально устаревшие... Скажите, что-нибудь из этих вещей вас еще радует?

Когда-то у меня была привычка вырезать карты Киото и Камакуры всякий раз, как они попадались мне в журналах; но собираясь в поездку в эти города, я всякий раз забывала взять вырезки с собой. Под конец я все их выбросила!

Для любых вырезок, что вы решите сохранить, простым решением будет фотоальбом с прозрачными пластиковыми кармашками, который

легко пролистывать. Если хотите усилить ощущение радости, хорошая альтернатива – изготовить собственный личный альбом для вырезок. Однако не нужно вкладывать в эту папку все подряд (например, заметку о магазине, который вы намереваетесь вскоре посетить – вырезки следует хранить в ящике для нерешенных дел или в вашем ежедневнике).

Назначьте день для решения нерешенных дел

Закончив наводить порядок в бумагах, проверьте содержимое ящика для нерешенных дел. Он уже заполнен? Когда речь идет о текущих документах, лучше всего выделить некоторое время и заняться их решением в один заход. С теми бумагами, которые можно сдать в переработку, как только вы просмотрели их текст, следует разобраться немедленно. Набрав положительную инерцию, переходите к бумагам, требующим ответа или каких-либо иных действий.

Можно заняться содержимым этого ящика и после того, как вы завершите всю свою уборочную кампанию; но дела, ожидающие решения, давят на психику гораздо сильнее, чем можно себе представить. Вы достигнете внутреннего спокойствия, если разберетесь с ними еще до того, как начнете наводить порядок в своих *комоно*.

КАК НАВЕСТИ ПОРЯДОК В БУМАГАХ В ОФИСЕ

Если вы наводите порядок в офисе, основное правило – начать со своего собственного письменного стола, прежде чем разбираться с любыми пространствами общего пользования. Наводите порядок в один заход, так же, как сделали бы дома. Основной порядок действий: книги, бумаги и документы, канцелярские принадлежности и, наконец, иные *комоно*.

Если ваш письменный стол имеет среднестатистические размеры, эта задача займет у вас в общей сложности 6 часов. Я рекомендую приступить к кампании упорядочивания рано утром, когда в офисе почти никого нет, тогда вам потребуется три 2-часовых захода, но если вы сможете выкроить для этой работы 6 часов подряд, одного сеанса будет достаточно.

Было бы жаль отказаться от такой возможности лишь потому, что вы слишком заняты, чтобы потратить 6 часов на наведение порядка. Согласно некоторым статистическим данным, средний человек тратит около 30 минут в день на поиски различных вещей, а люди, которые не привыкли класть вещи на свои места, могут потратить на это и до 2

часов в день. Если у человека 20 рабочих дней в месяце, то он тратит впустую до 40 часов в месяц просто на поиски разных вещей. Если вы сможете решить эту проблему за 6 часов, ваше временное вложение окупится эффектно и мгновенно. Аккуратный стол, который искрится радостью, непременно повысит ваш коэффициент полезного действия!

Этап № 4

Комоно

Категория «разное», или *комоно*, – наиболее проблемная, потому что в ней огромное число подкатегорий. Канцелярские принадлежности, электрические кабели, кухонная утварь, продукты, бытовая химия... голова идет кругом, стоит только задуматься об этом! Когда-то мне тоже было трудно решить, где хранить все эти *комоно*. От одной мысли об этом меня бросало в жар, а вид океана *комоно*, простирающегося передо мной, вызывал желание сдаться. Я заползала в постель с единственным желанием, чтобы маленькие домашние эльфы пришли и убрали все за меня, пока я сплю. Однако по пробуждении меня встречала неопровержимая истина: ничто не изменилось. Не знаю, сколько раз я теряла надежду, стоя перед полками для хранения. Но не падайте духом!

Ключ к быстрому и эффективному наведению порядка в *комоно* – понимание своих категорий. Как только вы определите подкатегории *комоно*, имеющихся в вашем доме, можно следовать трем основным этапам действий для каждой из них:

1. Соберите все предметы, входящие в данную категорию, в одном месте.
2. Выберите только те из них, которые доставляют радость.
3. Раскладывайте на хранение по категориям.

Могут обнаружиться некоторые подкатегории *комоно*, общие для вас и других членов вашей семьи, но основная политика – начинать с тех, что принадлежат только вам. Если вы живете одни, можете начать с любой категории *комоно* по желанию.

Наткнувшись на предметы, которые не вызывают особенной радости, но необходимые, постарайтесь осыпать их похвалами. Подумайте о том, как они облегчают вам жизнь, об их замечательном внешнем виде и чудесных свойствах и расскажите им, насколько они великолепны. Поступая так, вы начнете ощущать благодарность за их помощь и понимать, как они поддерживают вашу жизнь. Они перестанут быть просто утварью, которую удобно иметь под рукой, и вы со временем начнете ощущать радостную дрожь при виде этих замечательных приспособлений. Если же не сможете найти в вещи ничего такого, что можно похвалить, или если вам кажется неестественным хвалить неодушевленный предмет, следуйте велениям своего сердца.

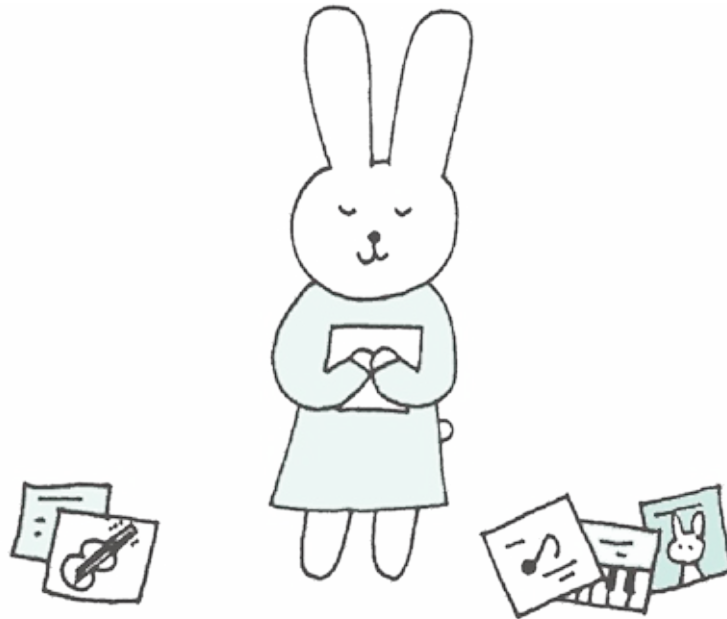
Наведение порядка в *комоно* – чудесная возможность отточить свою

восприимчивость к радости. Ваша собственность обогащает вашу повседневную жизнь, так что постарайтесь как следует прочувствовать единство с ней – и благодарите ее.

CD и DVD

Хотя порядок разборки категорий *комоно* вы определяете сами, большинство людей первым делом берутся за CD и DVD. Из них легче выбрать те, что вызывают ощущение радости, поскольку CD и DVD, будучи информационными источниками, сходны с книгами и журналами. Как обычно, сложите все эти предметы в одном месте, берите в руки по одному и оставляйте себе только те, которые вызывают радость. Если у вас есть такие диски, от которых вы планируете избавиться, загрузив или установив их содержимое на компьютер, положите их в ящик для нерешенных дел, который создали, разбирая бумаги. Если же вам нравятся их обложки и даже просто обладание ими делает вас счастливыми, храните их в первоначальном виде.

Суть процесса раскладывания и хранения – ценить принадлежащие вам вещи и стараться сделать свои отношения с ними особенными.



Вы можете наткнуться на памятные CD и DVD, подаренные друзьями или любимыми; но если носители просто напоминают вам о том времени, когда вы слушали такую музыку или смотрели такие фильмы, насладитесь чувством ностальгии по теплым воспоминаниям, попрощайтесь с этим

диском с благодарностью и переходите к следующему! Ни в коем случае не делайте перерыв, чтобы послушать музыку или посмотреть фильм.

Канцелярские Принадлежности

Канцелярские принадлежности можно подразделить на инвентарь, бумажные принадлежности и принадлежности для написания писем.

Инвентарь

Давайте начнем с инвентаря. В эту категорию входят вещи, как правило, не уменьшающиеся в объеме, такие как ручки, ножницы, степлеры и линейки. Если ручка долго не использовалась, нужно проверить, пишет ли она. Сейчас самое время выбросить те, что вас не радуют, включая и такие, которые раздавались как сувениры или рекламная продукция.

Это разнообразная категория, сюда относится широкий спектр принадлежностей, сделанных из самых разных материалов. Разделите их по уютным, четко отграниченным отделениям и храните в вертикальном положении. Небольшие предметы, например коробки со скрепками, ластики и стержни для механических карандашей, будут чувствовать себя уютно в маленьких коробочках – таких, например, как шкатулка для колец.

Бумажные принадлежности

В число бумажных принадлежностей входят предметы, сделанные из бумаги: блокноты, тетради, отрывные блокнотики с клейкой полосой (блокноты-стикеры) и папки, а также принадлежности для хранения бумаг (например, прозрачные пластиковые папки и скоросшиватели).

У вас скопились десятки блокнотов, так и оставшихся полупустыми? Когда начинаешь новый проект, естественно воспользоваться для него новым блокнотом. Выбросите все те, что исчерпали свое предназначение, если только они не вызывают у вас радости.

Не забудьте навести порядок в пластиковых папках: они склонны быстро накапливаться. Рекорд, поставленный одной из моих клиенток, – 420 штук. В конечном счете она отдала их в безвозмездное пользование компании, в которой работала.

Обычная практика – хранить бумажные канцелярские принадлежности рядом с документами и важными бумагами, потому что все это – «бумаги». Небольшие предметы, например мемо-блокноты и блокноты-стикеры,

можно составить стоймя в маленькую коробку, а затем водрузить ее на полку, чтобы они выглядели аккуратно.



Принадлежности для написания писем

Расходные материалы для писем отвечают своему названию: это почтовая бумага, конверты, открытки и т. п. Вы можете одновременно навести порядок и в других предметах, нужных для писем, например, упорядочить марки и стикеры для адресов.

Когда-то я стремилась быть хорошим корреспондентом, который быстро и правильно пишет благодарственные письма. У меня скопилось множество наборов для писем, но я почти всегда упускала возможность отправить бумажное письмо – и в конечном счете благодарила людей электронными. Если ваш набор для написания писем не вызывает радости, у вас не будет желания написать письмо. Железное правило – сохранить только те принадлежности для писем, которые вдохновляют вас писать. В процессе сортировки вы непременно наткнетесь на какие-нибудь открытки, купленные под влиянием импульса во время поездок, и сами не поймете, зачем вы их вообще купили. Если искра радости в них потухла, поблагодарите их за приятные воспоминания и сдайте в макулатуру, но непременно сохраните те, чей дизайн вам по-настоящему нравится, даже если никогда никому их не отошлете.



Электронные и электрические комоно

К категории электронных *комоно* я отношу такие предметы, как цифровые камеры, игровые плееры и компьютеры. Однако если ваше хобби – фото– или видеокамеры и подобных устройств у вас много, можете

выделить их в отдельную категорию и разобраться с ней позже.

Многие подолгу не выбрасывают старые мобильные телефоны. У одной моей клиентки их оказалось аж 17 штук. Если вы испытываете нежную привязанность к старым телефонам и вам трудно их выбросить, отложите их в сторону до того момента, когда будете разбираться с категорией предметов, имеющих сентиментальную ценность. Если вам нужны фотоданные с телефона, положите его в ящик для нерешенных дел и не забудьте позднее разобраться с этими фотографиями! Избавляясь от сотовых телефонов и компьютеров, можно воспользоваться услугами по сбору вторсырья, которые предоставляют магазины электроники и организации по переработке электротоваров.

Электрические кабели

Кабели (шнуры) – одни из самых распространенных электрических *комоно*, и нередко они представляют хаотический спутанный клубок. У вас по всему дому разбросаны лишние зарядные устройства? А как насчет тех наушников, они шли в комплекте с каким-то прибором, каким – вы даже вспомнить не можете? Они *действительно* вам нужны?



Выньте все эти шнуры из пластиковых пакетов, распутайте и берите в руки по очереди, проводя «проверку на радость». Делая это, вы гарантированно наткнетесь на кабели, назначение которых не сможете определить. Эти таинственные предметы не следует откладывать на будущее, с ними нужно разбираться на месте. Если вы уже закончили сортировать электронные устройства, найти соответствующий каждому девайсу кабель будет намного легче. Любые загадочные шнуры, которые после этого останутся, можно с чистой душой выбросить.

Карты памяти и батарейки

Используя термин «электрические», я имею в виду вещи, которые как бы «пахнут» электричеством. Электроприборы издают такой острый, щекочущий запах, так что ищите оставшиеся электрические *комоно*,

ориентируясь на это ощущение.

Вдобавок к картам памяти, USB, чистым DVD-дискам, картриджам для принтеров и батарейкам вы можете также навести порядок в электрических устройствах для здоровья и красоты, отнеся их в ту же категорию. Когда я бываю в домах со множеством кабелей, ползущих по полу от розеток, или множеством электронных устройств, даже сам воздух в прихожей такого дома кажется наэлектризованным. Вероятно, это ощущение передается нашим телам, ибо когда в этих вещах наводится полный порядок (сюрприз, сюрприз!), мы испытываем чувство облегчения физически.

Продукты для ухода за кожей и декоративная косметика

Продукты для ухода за кожей имеют в своей основе воду, поэтому для них важна свежесть. Чтобы ваша кожа могла в полной мере радоваться таким средствам, используйте эти продукты до истечения срока годности. Если вы храните пробники косметических средств для будущих поездок, честно спросите себя, брали ли вы их когда-нибудь в поездку. Если эти образцы аналогичны тем продуктам, которыми вы уже пользуетесь, тогда единственное решение – вскрыть упаковку и добавить содержимое в ту бутылочку, которой вы пользуетесь сейчас.

Если обнаружите такие продукты, которыми не пользуетесь, но вам все равно трудно с ними расстаться, не откладывайте их в сторону, а щедро побалуйте ими свое тело.

Типичное место хранения продуктов для ухода за кожей – в ванной комнате, где их обычно и применяют. Если таких средств мало, проще всего держать их все вместе «на одном пятачке».



Небольшие предметы, такие как пробники косметической продукции, тюбики с кремом для век и т. д., можно аккуратно сложить в маленькую коробочку. Если в ванной пространства недостаточно, можно отвести для них особый уголок в вашем платяном шкафу или на полке с *комоно*. Если же их слишком много, чтобы хранить в одном месте, можно разделить эту категорию на те средства, которыми вы пользуетесь ежедневно, и те, что бывают нужны реже.

Декоративная косметика

Учитывайте, что продукты для ухода за кожей и косметику всегда следует хранить отдельно. С моей точки зрения, средства ухода за кожей к косметике не относятся – у них разная природа. Лосьоны и кремы для кожи – субстанции влажные и водянистые, в то время как средства декоративной

косметики, например пудры и кисти для нанесения румян, боятся воды. Воздействие влажных продуктов для ухода за кожей на самом деле может ухудшить качество декоративной косметики. Скажем, одной-единственной капли лосьона, упавшей в ваши румяна, будет достаточно, чтобы их испортить. Вот почему лучше всего хранить их отдельно. Во многих случаях все эти средства приходится держать в одном ящике, но будет лучше, если вы четко разделите их, поместив продукты для ухода за кожей в собственную отдельную коробку. Тогда их можно будет вынуть вместе с коробкой и отнести в другое место, например в ванную, где вы будете ими пользоваться.

Продукты, относящиеся одновременно к обеим категориям, например жидкую основу для макияжа, которая заодно служит лосьоном для кожи, можно хранить в любой из этих категорий, как и продукты для ухода за волосами. Духи лучше хранить либо открыто, как аксессуары, либо рядом с косметическими принадлежностями.

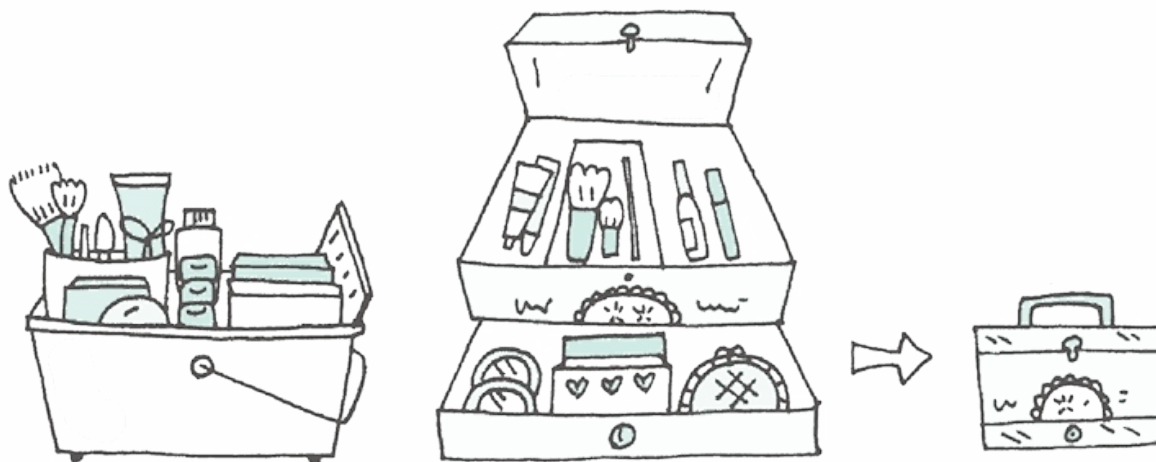
Наводя порядок в косметических средствах, следует проявлять строгость при отборе. Настала пора попрощаться со старой косметикой или той, что перестала соответствовать вашему вкусу.

Косметика любит красивое окружение. Мой подход к декоративной косметике – такой же, как к аксессуарам: я храню ее в отдельной коробке, или в специальной шкатулке, или в косметичке. Если у вас есть трюмо, в нем самое место вашим косметическим средствам. Обладание собственным трюмо – великая сила. Оно есть меньше чем у 30 % моих клиенток, но я знакома только с одной, которая сумела максимально использовать красоту этого предмета мебели. Обычно бывает наоборот.

Дела, ожидающие решения, дают на психику гораздо сильнее, чем можно себе представить.

Возьмем, к примеру, клиентку М. Когда я впервые вошла в ее комнату, изящное деревянное трюмо, стоявшее там, было в таком беспорядке, что мне потребовалась пара секунд, дабы понять, что это за предмет. Косметические принадлежности были разбросаны по его поверхности: опрокинутая набок бутылочка жидкой основы, из которой вытекала струйка густой бежевой жидкости, компакт-пудра с треснувшей крышкой, сухие румяна и тени с откинутыми крышечками... Рядом с ними хаотичной россыпью валялись разные кисточки. Пилочки для ногтей и тюбики губной помады торчали, точно штырьки, из неглубокого верхнего ящика, не давая ему закрыться. И все это покрывал тончайший слой светлой пыли, словно моя клиентка просеивала сахарную пудру. Эта композиция больше

напоминала дом с привидениями, чем трюмо.



Казалось бы, счастливица, у которой есть трюмо, должна хотеть, чтобы оно выглядело красиво; однако нередко мои клиентки превращали свое трюмо в свалку для косметики. У меня самой не так уж много косметических средств, и я – полный профан в том, что касается макияжа. Жажда выяснить, существуют ли какие-то специфические устройства для хранения декоративной косметики, я подумывала сходить в косметический отдел какого-нибудь торгового центра, чтобы поговорить с продавцами, или расспросить подругу, хорошо разбирающуюся в макияже. И тут ко мне за советом обратилась С. Это было идеальное совпадение: С. – профессиональный художник-визажист. Помимо того что она ведет курсы макияжа, она также работала в *Paris Collection* и является специалистом по макияжу, работающим со знаменитостями. Теперь у нее есть собственный салон красоты, где она ведет персональные занятия.

Она хранит свою косметику и инструменты именно так, как того следовало бы ждать от профессионала. Незадолго до того как я пришла к ней домой, она подарила свое трюмо подруге, а сама держала декоративную косметику в простой квадратной коробке вместе со складным зеркалом. Хранившаяся в коробке косметика была со знанием дела разделена на категории – основы, туши, тени и подводки для глаз, помады и блески, а также румяна. Отдельные предметы и инструменты тоже были разделены по категориям. Все, что только можно, хранилось вертикально, и содержимое коробки было аранжировано так, чтобы каждый предмет можно было увидеть с одного взгляда.

– Я разделила все принадлежности на группы. Группа 1 – то, что я использую ежедневно, а группа 2 – средства, которые я держу под рукой,

чтобы добавлять разнообразия. Группа 1 – это все средства, которые нужны мне для создания базового завершенного образа, и они лежат в сумочке, которую беру с собой на работу, когда нужно, – рассказала она мне. – Если создание макияжа требует слишком большого труда, значит, он никуда не годится. Основное правило хранения косметики – исключить все необязательные этапы.

С. держала ватные палочки в визитнице и вынула тени для глаз из оригинальных коробочек, чтобы составить собственную палитру.

– Грязные контейнеры для косметики – это ужасно. Те, в которых содержатся порошкообразные материалы, следует часто протирать, чтобы они были чистыми. Если этого не делать, красоты будет оставаться все меньше и меньше.

– Что касается срока годности, – продолжала она делиться секретами, – пудры хранятся 2–3 года после вскрытия контейнера. Избавляйтесь от помады примерно через год, когда у нее появляется жирный запах. Средства вроде жидкой основы, больше похожие на продукты для ухода за кожей, тоже годны не больше года.

Ощущение радости особенно важно для всего, что связано с косметикой. В конце концов, макияж – часть ритуала, который готовит тебя к новому дню.

С точки зрения профессионала, продолжительность жизни декоративной косметики оказалась намного короче, чем я думала. В моей практике та косметика, с которой приходится иметь дело, нередко хранится в доме по пять лет и больше.

– Нет никаких правил, гласящих, что женщина обязана делать макияж, верно? Это личный выбор каждой из нас, поэтому важно поддерживать свою мотивацию. Так что стоит обзавестись кое-какими предметами, которые будут ее усиливать. Ощущение радости особенно важно для всего, что связано с косметикой. В конце концов, макияж – часть ритуала, который готовит тебя к новому дню. Если ты не ощущаешь радости от утренней рутины, то у тебя будет такой же безрадостный день.

С. быстро превратила мой урок о хранении в свою лекцию по макияжу, зато она обеспечила меня двумя важными озарениями. Первое – что принципы хранения декоративной косметики не так уж трудно усвоить. Именно потому, что в эту категорию входит такое множество предметов, главное – уметь с одного взгляда понять, где они находятся. Лучший способ – хранить разные компоненты отдельно друг от друга, как делала С. Для этого необходимы разделители, и удобно воспользоваться

специальным саквояжем для косметики со множеством маленьких отделений, как и делают профессиональные визажисты, но можно найти и подходящие пустые коробки или кейсы для хранения.

Возможно, вы похожи на меня, и у вас так мало косметики, что не потребуется много отделений. Тогда простейший подход – разделить всю косметику и инструменты на те вещи, которые можно хранить в вертикальном положении, и те, что нельзя. Найдите контейнер, вмещающий все предметы, которые предстоит хранить стоя. Это может быть цилиндрическая жестяная банка, стеклянная кружка или любой другой подходящий предмет. Используйте его для средств в виде палочек, таких как тушь, подводки и кисточки. Другие средства можно просто хранить вместе – в косметичке или коробке. И в этом случае вы можете хранить компакт-пудру, румяна и тени вертикально, чтобы сэкономить пространство. Но если места у вас достаточно, легче будет видеть цвета, к своей вящей радости, храня их в горизонтальном положении, так что выбирайте метод хранения в соответствии со вкусом.

Предметы для релаксации

В последние несколько лет я заметила, что в домах моих клиентов стабильно растет число средств, связанных с ароматерапией, таких как свечи и масла. Возможно, это говорит о том, что люди все больше стремятся к релаксации и исцелению. Проверьте каждый предмет из этой категории на «фактор радости», включая принадлежности для массажа и акупунктуры. Выбросьте старые ароматические масла или духи, которые вас больше не привлекают. А размещая их на хранение, позаботьтесь, чтобы ваши средства для релаксации тоже могли расслабиться. Можно заметно усилить расслабляющий эффект, выбрав контейнер, сделанный из натуральных материалов вроде ротанга и используя разделители.



Лекарства

Иногда кажется, что лекарства могут храниться целую вечность, но это не так. Вы непременно найдете в своей аптечке средства, срок годности которых давно истек. Как-то раз я нашла бутылочку, которой было уже 20 лет, и пахла она просто убийственно. Выбросьте все лекарства с истекшим или не указанным сроком годности, момент покупки которых изгладился из вашей памяти.

Самый распространенный подход к хранению лекарств – ставить их стоймя в аптечке, но если у вас их немного, можно хранить их очень просто, сложив в лишнюю сумочку или косметичку.

Ценные предметы

Моя клиентка вглядывается в *комоно*, заполняющие комнату, и вздыхает:

– КонМари, я все понимаю, вы сказали, что следует хранить вещи по материалам, из которых они изготовлены, и я способна определить ткани, бумагу и электроприборы... но как классифицировать все остальное?

– Нюхайте их, – предлагаю я ей.

Наступает неловкая пауза, во время которой она смотрит на меня во все глаза.

– Закройте глаза, – подсказываю я и друг за другом подношу к ее лицу каждый из трех предметов, задерживая их у ее носа по 10 секунд. Потом спрашиваю: – Чем они пахнут?

– Ну... хмм... Не знаю, с чем это связано, но они почему-то пахнут деньгами...

В голосе ее слышна неуверенность, но она совершенно права. Этими

тремя предметами были чековая книжка, банкнота в 10 000 йен и подарочный сертификат. Вещи, относящиеся к категории «ценных предметов», такие как наличные деньги, кредитные карты и купоны, в сущности своей являются «деньгами». В них есть нечто такое, что издает такой же плотный «металлический» запах. Возможно, легче всего будет представить этот запах, подумав о том, как пахнут недавно отчеканенные монеты.

Что интересно, хотя книги и документы, так же как чековые книжки и деньги, сделаны из бумаги, первые обладают чуть кисловатым запахом, а вторые – металлическим, напоминающим железо. Гадая, не объясняет ли это различие концепция инь – ян и представление о пяти элементах (стихиях), я сверилась с книгой по фэн-шуй и выяснила, что книги относятся к стихии дерева, в то время как деньги принадлежат к стихии металла. В другом справочнике я обнаружила, что по классификации вкусов дерево считается кислым, а деньги – горькими. Эти качества, возможно, просто связаны с разными физическими характеристиками, например, типом использованных чернил или запахом плесени, который накапливается, когда книги складывают друг на друга стопкой; но все же я порадовалась, узнав, что моя интуиция согласуется с этой древней мудростью.

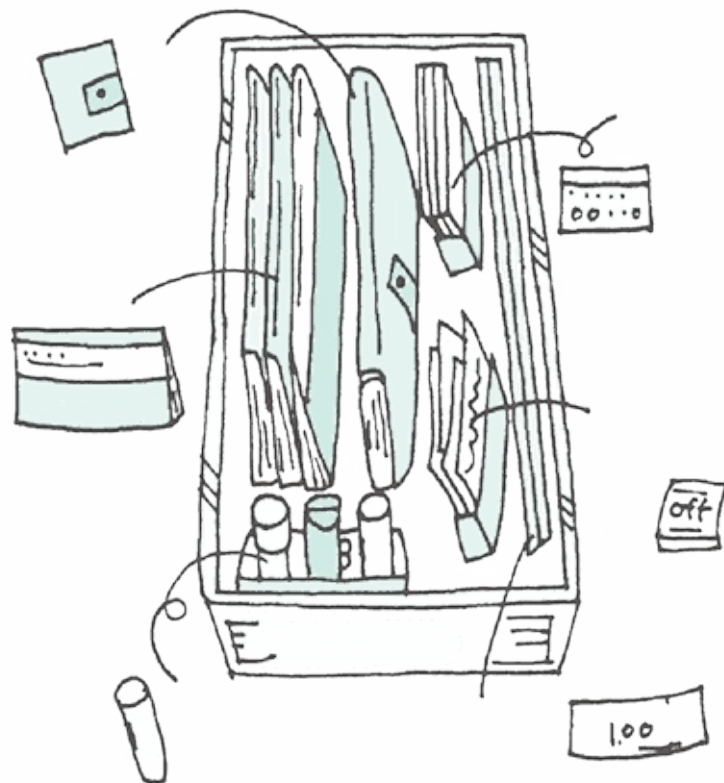
Некоторые люди не ощущают этих явных отличий в запахе, но чем упорнее клиент старается уменьшить объем вещей, тем больше вероятность, что он потом согласится со мной. Аура, которую излучают ваши вещи, изменится в зависимости от их роли в вашей жизни, от того, как с ними обращаются, и от характеристик материалов, из которых они сделаны. Они могут на самом деле не иметь никакого запаха, но похоже, мое чувство обоняния регистрирует эту разницу. Человеческие органы чувств обладают способностями, которые не всегда можно объяснить логикой.

Ценные предметы – это та категория, где при отборе главную роль играет практичность, а не фактор радости. Выбросьте любые предметы, срок действия которых истек, поместите те, что хотите использовать, или отложите в свой ящик для нерешенных дел и назначьте дату, чтобы разобраться с ними.

Поскольку это предметы ценные, они обладают немалой гордостью, и их следует хранить с уважением, в контейнере типа ящика трюмо или в деревянной шкатулке. Для хранения карт я рекомендую воспользоваться шкатулками такого размера, в каких хранят визитки. Любые карты, которые вы обычно не носите с собой, например, запасные кредитки, карты

медицинского страхования и т. д., можно хранить в пластиковых кармашках визитницы, но их легче вынимать, если они хранятся стоя в коробке. К этой категории также относятся, например, бумажник, который вы обычно берете с собой в поездки, иностранная валюта и ваш заграничный паспорт.

Среди всех вещей, подпадающих под категорию ценных, бумажник подобен королю, и в отношениях с ним почтения никогда не бывает много. Строго говоря, с уважением подобает относиться к самим деньгам, но «голые» деньги, оставленные на виду, уязвимы. Если вы возьмете стодолларовую банкноту и положите ее на стол, она утратит все признаки своего прежнего величия. Теперь она выглядит заброшенной и смущенной, словно застигнутой врасплох. Но как только вы возвращаете ее в бумажник, она восстанавливает свою гордость и излучает властность.



Однако бумажники легко устают. С деньгами вообще обращаются довольно грубо, и именно ваш бумажник с готовностью принимает деньги вместе со всем их эмоциональным багажом. Чтобы поддержать бумажник в его преданном служении хранителя ваших денег, следует отвести ему место для отдыха. Это не означает, что вы должны проделывать какие-то сложные ритуалы. Просто нужно найти для него подходящий дом, как и

для всех прочих ваших пожитков. **Хорошо заботясь о своем бумажнике, вы будете ощущать благодарность всякий раз, как станете доставать из него наличные, и это на самом деле изменит ваш способ пользования деньгами.** Я нередко слышу, как кто-нибудь из моих клиентов говорит: «Я теперь чувствую огромную благодарность, вынимая деньги из своего бумажника! Он дает мне возможность питаться трижды в день и покупать вещи, которые доставляют мне радость. Эта привычка на самом деле изменила способ моих трат».

С уважением подобает относиться к самим деньгам: «голые» деньги, оставленные на виду, весьма уязвимы.

Швейные наборы

Позвольте задать вам один вопрос. Как часто вы пользуетесь своим швейным набором? Многие говорят, что едва ли прикоснулись к нему за целый год, а некоторые до сих пор пользуются тем же набором, с которым ходили на школьные уроки труда. Есть ли в вашем швейном наборе принадлежности, которыми вы наверняка не будете пользоваться, но все же не стали выбрасывать? Например, у вас могло скопиться несколько наперстков или портняжных мелков, а то и обрезков фетра от вещи, которую вы шили давным-давно. Пора также разобраться и с теми пуговицами, которые вы все собирались пришить, но руки до них так и не дошли.



Инструменты

Вдобавок к отверткам, молоткам и пилам эта категория включает гвозди и саморезы, гаечные или мебельные ключи, полученные в комплекте с купленной вами мебелью, и болты, назначение которых неясно. Пересмотрите эти предметы, чтобы выяснить, какие из них вам

нужны, и оставьте только те, без которых нельзя обойтись.

Инструменты очень суровы по своей природе и поэтому не нуждаются в подробных правилах хранения. Собрав инструменты вместе, можно хранить их в любом свободном пространстве. Я свела свои инструменты к необходимому минимуму и держу их в одной сумочке на полке.

Комоно для хобби

Занимаясь хобби вроде аранжировки цветов, каллиграфии или танцев, люди часто берут уроки, и многие из этих видов досуга требуют особой экипировки. Если у вас только одно хобби, например каллиграфия, выделите место хранения для всего, что с ним связано. Даже если интересов у вас много, можно отвести одно место для хранения всех связанных с хобби принадлежностей. Если у вас осталась экипировка от занятий, которые вас больше не интересуют, и она не доставляет вам радости, настала пора от нее избавиться. Вы удивитесь, насколько легче станете себя после этого чувствовать.



Коллекционные предметы

Коллекционными считаются вещи, которые вы собираете по той

простой причине, что просто не можете перед ними устоять: какие-нибудь статуэтки, материалы фан-клубов, предметы с особой тематикой или любые другие. У вас есть подобные предметы в «родных» упаковках, засунутые в картонную коробку и убранные с глаз долой, словно они не приносят никакой радости?



Упорядочивание коллекционных предметов поглощает много времени, поэтому надо выделить себе достаточный срок на решение этой задачи. Будьте готовы посвятить ей весь день. Используйте все тот же основной подход. Соберите все подобные предметы в одном месте, затем берите каждый из них в руки и проверяйте, становится ли от него теплее на душе. Поначалу вы, возможно, будете думать: «Вот уж это я точно никогда не выброшу», – но если вы возьмете эти вещи в руки еще раз, то непременно отыщете не одну такую, без которой вполне сможете обойтись. Как только определите, какие хотите сохранить, разделите их по своим собственным личным категориям и создайте из своей коллекции экспозицию, которая искрится радостью.

Вещи, которые вы храните «просто так»

К этой категории *комоно* относятся вещи, которые вы хранили, сами не зная почему; например, металлические детали браслета от часов, которые вы так и не использовали, заколки для волос, которые вы сняли и просто

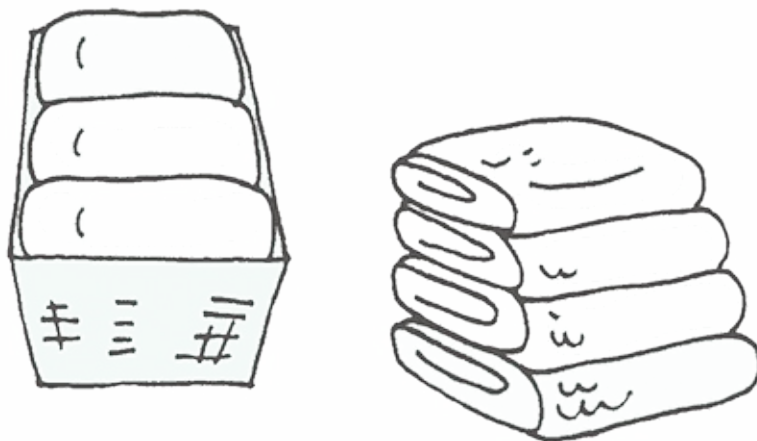
бросили где попало, запасные пуговицы, старые чехлы от мобильных телефонов и приобретенные по случаю брелоки для ключей. Вероятно, вы выбросите почти все подобные предметы. Оставшиеся следует хранить рядом с вещами, родственными по природе. Например, заколки для волос относятся к аксессуарам для волос, а пуговицы – к швейным принадлежностям. Как только эти вещи, которые прежде казались «бомжами», получают свой дом и подходящих соседей, они вновь начнут сиять.

Постельное белье

Если вы живете с семьей или просто имеете большие запасы постельного белья, обращайтесь с ним как с одной из категорий *комоно*. Чтобы провести «проверку на радость», не прикасайтесь к нему. Нюхайте его! Неиспользуемое постельное белье на удивление охотно впитывает посторонние запахи. И в любом случае не оставляйте простыни или наволочки в фабричных упаковках нераскрытыми, потому что пластиковая обертка задерживает влагу. Невозможно сосчитать, сколько раз я в своей практике натыкалась на простыни, которые покрылись плесенью оттого, что их не вынули из пластикового пакета. Если у вас есть новое постельное белье в упаковках, рекомендую незамедлительно распаковать его и начать использовать.

Рассортируйте не только одеяла и подушки для постели, но и диванные «думки». Выбросьте те, что больше не приносят радости, истертые и полинявшие, или те, которые не использовались на протяжении года и больше. Разобравшись со своим постельным бельем, проверьте и то, которое держите для гостей. В традиционных японских домах все постельные принадлежности, включая матрасы-футоны, простыни, одеяла и пледы, хранят в шкафу. Поскольку постельные принадлежности для гостей из шкафа вынимают нечасто, а климат в Японии влажный, мои клиенты порой обнаруживают, что гостевые постельные принадлежности заплесневели.

Полотенца



Шкафчик в ванной комнате или рядом с ней – стандартное место хранения полотенец, но если у вас тут нет места, попробуйте держать их в ящике в своем встроенном шкафу. Даже старые полотенца, которые вы планируете использовать как тряпки, а затем выбросить, следует сложить и хранить в стоячем положении, а не запихивать в мешок. Это позволяет вам видеть, сколько полотенец у вас есть, и не перегружать запасы.

Мягкие игрушки

Одни из самых распространенных «сентиментальных предметов» – мягкие игрушки, и они же стоят на первом месте среди предметов, от которых труднее всего избавиться. В свои подростковые годы, когда я была одержима наведением порядка до такой степени, что практически превратилась в машину для выбрасывания, я не могла заставить себя выбросить одну мягкую игрушку – Коро-чана, коричневого чау-чау, которого мне подарили, когда я была малышкой, и в то время он был размером с меня. Я всегда хотела собаку и обращалась с ним как с домашним питомцем. Я кормила его из миски, наполненной шариками, которые называла собачьим кормом. Учась в начальной школе, я любила, придя домой, сесть на него верхом и рассказывать, как у меня прошел день. Но время шло, я играла с Коро-чаном все меньше и меньше, пока наконец он не отправился в почетную отставку на место рядом с телевизором, где я почти никогда к нему не прикасалась.

Примерно через год я заметила странное явление: у меня начинался насморк всякий раз, как я приходила домой. При моей работе пыль летит в воздух постоянно, однако она меня никогда не беспокоит. Но в ту пору я страдала аллергией на шерсть животных. Всякий раз в присутствии животного у меня сразу же начинал чесаться нос. Мы держали дома только

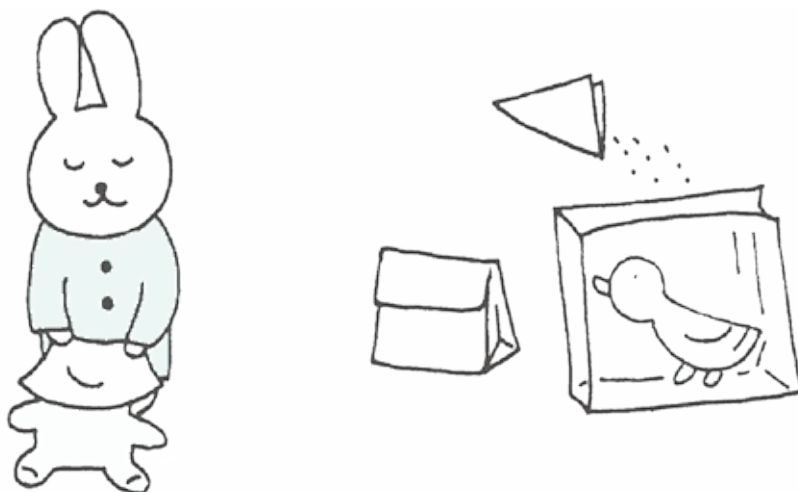
аквариум с гуппи. *Что же, гадала я, может быть причиной моего насморка?*

– Может быть, это Коро-чан? – предположила мама.

Я взглянула на свою игрушечную собаку и вдруг заметила, что пес весь покрыт пылью. Лапы его разъехались, не в силах больше держать вес тела, а голова опустилась к самому полу, и он превратился в большой пылесборник. «Наверное, придется от него избавиться. У тебя все равно полно мягких игрушек», – говорили родители, но я отказывалась позволить им выбросить его. Я чистила своего любимца пылесосом и выносила на солнце, но ничто не помогало. Насморк продолжался, и наконец у меня не осталось другого выхода, кроме как расстаться с ним. Мы с отцом посадили моего старого верного пса в пластиковый мешок. Встав перед ним, мы сложили руки на груди и поклонились. «Спасибо тебе за все», – сказали мы и отнесли его к мусорному ящику. Все было кончено за считанные минуты, но это был первый раз в моей жизни, когда мне настолько не хотелось выбрасывать свою вещь.

Я всегда благодарю свои вещи, выбрасывая их, но с такими предметами, как мягкие игрушки-животные, у которых как будто есть душа, я прощаюсь с особым уважением, словно служа панихиду. Игрушечных животных и кукол так трудно выбросить, потому что они кажутся живыми. Думаю, дело в их глазах, которые словно следят за нами. Не счесть, сколько раз мои клиенты говорили: «Я сложила все свои мягкие игрушки в пластиковый мешок, но их глаза, казалось, умоляюще смотрели на меня, и в конце концов мне просто пришлось снова вынуть их оттуда». Ничего удивительного. Я до сих пор помню молящие глаза Коро-чана, глядящие на меня сквозь пластиковый мешок.

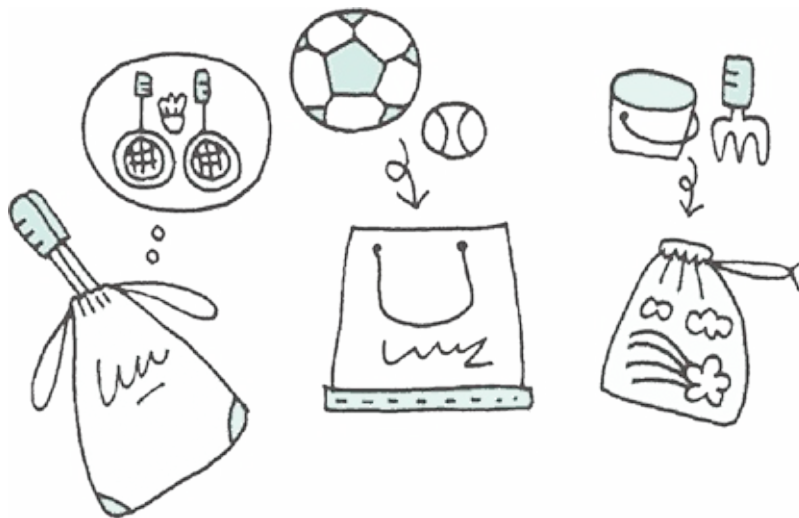
Энергия живет в глазах, и поэтому, выбрасывая игрушку, лучше их чем-нибудь закрыть. Когда глаза закрыты, игрушечные животные и куклы гораздо больше походят на неодушевленные объекты и с ними намного легче расстаться. Простейшее решение – накрыть их лица (или мордочки) тряпкой или листом бумаги. У одной моей клиентки был игрушечный кот в футболке, и мы натянули ему футболку на мордочку. Результат получился довольно комичным, что позволило моей клиентке расстаться с игрушкой без печали.



Если вам все равно как-то не по себе, попробуйте провести японский ритуал очищения, насыпав внутрь пакета немного соли грубого помола, чтобы духи шли своей дорогой. Если вам трудно с чем-то расстаться, относитесь к расставанию как к своего рода панихиде: это поможет вам ослабить сомнения. Кстати, в одном храме в Японии, где служат панихиды по куклам, им закрывают лица тканью, чтобы не пачкались, и подвязывают волосы, так что мои предложения, похоже, укладываются в рамки принятого этикета.

Спортивный инвентарь

Спортивный инвентарь бывает любых размеров, от мячиков для гольфа до лыж и сноуборда. С уверенностью сохраните те, которые доставляют вам радость, даже если вы используете их нечасто, или даже один их вид делает вас счастливыми. Если хранить спортивный инвентарь в пластиковых мешках, он выглядит как мусор и у вас реже будет возникать желание им пользоваться. Если держать его в мешке необходимо, пусть это будет мешок, который вам по-настоящему нравится.



Сезонные предметы

К сезонным относятся крупные предметы, вроде искусственных рождественских елок, или мелкие, такие как праздничные украшения. Сохраните только те из них, которые действительно хотите выставить в следующем сезоне. Их следует хранить по темам, а коробки подписать для удобства.

Зонты

Если у вас есть по зонтику на каждого члена семьи, этого должно быть достаточно. Не упускайте из виду пластиковые зонты, которые имеют тенденцию накапливаться. Со временем пластик слипается и желтеет, так что раскройте свои зонты, чтобы убедиться, что их еще можно использовать. У одной моей клиентки, которая жила одна, оказалось 22 таких зонта. К сожалению, ей пришлось почти все их выбросить.

Кухонные комоно

Х. жила в квартире с двумя спальнями вместе с мужем и двумя дочерьми.

– Моя кухня в таком беспорядке, что ею трудно пользоваться, – сказала она и привела меня на кухню площадью около двух квадратных метров. Если бы мне нужно было описать ее одним словом, то это было бы прилагательное «серая».

Грязная посуда, оставшаяся от завтрака, виселась в раковине. Бутылка средства для мытья посуды стояла на проволочной полочке, прикрепленной присоской рядом с краном; на ней же лежала раскисшая губка. Большая сушилка для посуды занимала бо́льшую часть столешницы справа от раковины. На ней было столько посуды, что можно было подумать, что Х. только что устраивала вечеринку.

– Сушилка у меня сейчас исполняет роль буфета, – со смехом пояснила она. Отметины от воды в несколько слоев покрывали раковину, которая от них казалась почти белой.

Главное на кухне не легкость пользования, а простота уборки

Я перевела взгляд на плиту. Похоже, Х. держала сковороду прямо на конфорке, поскольку ее было некуда больше убрать, а проволочная стойка рядом с плитой была до отказа забита бутылочками со специями. Перед ней выстроились бутылки с соевым соусом, кулинарным вином и другими ингредиентами. Алюминиевый щиток для улавливания брызг масла позади плиты был настолько липким от жира, что, казалось, беззвучно кричал: «Прекратите!»

– Какой-то у всего этого вид... обжитой, – проговорила Х. – Мне очень хочется навести здесь порядок.

Единственное, на что хватало Х., – это готовить еду, призналась она мне. Убирать вещи на места казалось ей нудной обязанностью, и даже просто необходимость находиться на кухне доводила ее до отчаяния.

Я не считаю, что кухня должна быть постоянно идеально чистым местом, и не имею ничего против «обжитых» кухонь. **Однако нужно, чтобы на кухне вы могли готовить с удовольствием.** Например, в хороших рамен-закусочных кухня может выглядеть катастрофически, но пища там все равно великолепна на вкус, при условии, что повар гордится тем, что готовит лучшую на свете лапшу.

В какой же кухне готовка доставляет радость? Мои клиенты обычно

отвечают:

- «В чистой кухне»,
- или «В кухне, где у меня под рукой все, что нужно»,
- или «Если в кухне я могу надеть свой любимый фартук и пользоваться своими любимыми кастрюлями и сковородками».

Последнего можно добиться, пойдя в магазин и купив вещи, которые вам нравятся, так что мы пока не будем рассматривать этот вариант. Первое высказывание относится к наведению чистоты, а не порядка. Единственное пожелание, связанное с наведением порядка – второе: иметь все нужное под рукой. Но на самом деле это большая ошибка.

Когда-то я была одержима поисками наилучшего способа хранения вещей на кухне, с удобным доступом к кухонному инвентарю. Я читала все журнальные статьи о планировке кухни, какие попадали мне в руки, крепила на стену крючки и развешивала на них сковороды и утварь. Я стимулировала желание готовить, вымеряя расстояние от моей руки до каждого места, чтобы определить, где лучше разместить приправы. Я выставляла все на кухонный рабочий стол, не желая хранить вещи в шкафчиках. Хотя так действительно было легче до них дотягиваться, брызги масла и воды оставляли жирную пленку на всех кухонных поверхностях, полностью уничтожая ту радость, которую можно было ощутить от процесса готовки.

Критерий хранения на кухне – легкость в уборке

Гадая, откуда взялось представление о том, что идеальная кухня – это такая, где все находится в пределах досягаемости, я стала расспрашивать людей. Почти все, с кем я разговаривала, представляли себе кухню ресторана или кафе. Чтобы разузнать секреты такой кухни, я получила разрешение понаблюдать за работой кухни одного ресторана в часы между обедом и ужином. Надев фартук и колпак и вооружившись камерой и верным блокнотом, я переступила порог, полная предвкушения, рассчитывая вызнать все секреты этого ремесла. Но меня постигло разочарование. Помимо стандартного метода хранения по категориям всех предметов на кухне, я не увидела там ни одного особого трюка.

Поразмыслив об этом, я осознала, что в ресторанах именно тип подаваемых блюд, будь то японской или итальянской кухни, в значительной степени определяет присутствие приправ и необходимой утвари, и поэтому общее количество предметов, которые хранят на кухне, никогда не возрастает. Вдобавок к этому ресторанные кухни, со

множеством открытых полок под потолком и на стенах, спроектированы для совершенно иных целей, нежели кухни в обычных жилых домах.

Я как раз думала про себя, что мой визит в ресторан обернулся пустой тратой времени, когда повара вернулись на вечернюю смену. Я уступила им дорогу и стала рассеянно наблюдать, как они работают, – и вдруг заметила один важнейший момент. Они все время двигались быстро и эффективно, но их скорость и эффективность была очевидна не тогда, когда они готовили, а когда протирали раковину или рабочий стол. Они пробегали тряпками по этим поверхностям при каждом использовании, и когда заканчивали готовить что-то на сковороде, соскребали с нее жир щеткой на длинной ручке. В конце дня повара протерли все поверхности, включая не только плиты и рабочие столешницы, но и стены. Когда я спросила шеф-повара, в чем секрет уборки кухни, он ответил: «Убрать кухню – значит стереть и смыть всю воду и масло».

После этого я наблюдала работу кухни в нескольких других ресторанах, но везде было одно и то же. **Главное на кухне не легкость пользования, а простота уборки.** Стоило мне это осознать, и я перестала хранить вещи на кухне таким образом, чтобы до них было легко дотянуться, сосредоточившись вместо этого на хранении всего необходимого, даже средств для мытья посуды и специй, в шкафчиках. Вам может показаться, что в результате ваши шкафы будут забиты до такой степени, что вы не сможете найти в них то, что вам нужно; но не бойтесь этого. Действительно, когда кухни моих клиентов приведены в порядок, шкафчики едва ли не ломаются от вещей, зато столешницы почти полностью свободны. Чтобы достать сковороду, придется вытащить ее из-под стопки других кастрюль и сковородок. Но когда я спрашиваю клиентов, беспокоит ли их это, они почти всегда отвечают: «На самом деле, нет. Мне это ни разу не показалось проблемой». Часто они улыбаются и добавляют: «Честно говоря, сама не могу поверить, что теперь так сознательно вытираю плиту всякий раз, как пользуюсь ею. Теперь мою кухню не просто стало легко убирать – во мне проснулось *желание* убирать ее».

Как ни странно, когда находишься на кухне, которую легко убирать, которая всегда выглядит опрятной, усилия по доставанию вещей из шкафов вообще не напрягают. Если хотите иметь кухню, где приятно готовить, стремитесь превратить ее в кухню, которую легко убирать. Дабы сделать это, позаботьтесь о том, чтобы ничто не стояло на рабочих столешницах и вокруг плиты и раковины. Вы сами изумитесь, насколько легко будет пользоваться вашей кухней, если предусмотрите хранение, исходя из этой мысли. Разумеется, если у вас какая-то особенно широкая

столешница, вы можете держать на ней вещи в таком месте, где до них не долетают брызги масла или воды.

Возможно, некоторые из вас думают, что только человек, живущий один, способен следить за тем, чтобы столешница не захламлялась. Но у половины моих клиентов есть дети. Пока мы не начинали приводить их кухню в порядок, все они были уверены, что никогда не смогут содержать свой рабочий стол в чистоте, но всем до единого это удалось. Так что уверяю вас, вам это тоже удастся – было бы желание.

Мой муж часто готовит, и всякий раз, когда он заканчивает свои кулинарные эксперименты, на кухне настолько чисто, что я поневоле задаюсь вопросом, а пользовался ли он ею вообще. И дело не в том, что он готовит простые блюда. По сравнению с моим подходом «одну посудину легче мыть» его блюда весьма сложны. Он подаст на стол, например, затейливое блюдо из жареного тофу, маринованного в рисовом солоде и саке, и бананы, жаренные в кокосовом масле с соусом бальзамик. Когда я спросила, как у него это получается, он сказал, что его метод включает три секрета. Он выставляет все ингредиенты и нужную посуду на стол, прежде чем начать готовить, чтобы сократить количество лишних движений в процессе приготовления. Он убирает на место всю утварь и ингредиенты, как только заканчивает их использовать. (Это очень эффективный подход, если убирать одновременно все ингредиенты или инструменты, относящиеся к одной категории, – так же, как при наведении порядка.) И, наконец, после готовки с применением масла он сразу же моет все, что с ним соприкасалось, горячей водой. Если хотите, попробуйте этот метод и проверьте, как он работает.

Этот совет может показаться спорным, но я учу своих клиентов хранить средства для мытья посуды и губки подальше от раковины. Вместо этого мы отводим для них место в шкафчике под раковиной или на внутренней стороне дверцы. Вы можете счесть это излишней работой, но я уверена, если вы попробуете так сделать, то больше никогда не будете выставлять их на рабочую столешницу.

Мне редко приходится видеть мусорное ведро, способное доставить кому-то радость, так что давайте и его тоже держать под раковиной. Теперь единственное, что осталось определить на хранение, – это ведро для пищевых отходов, в котором вы держите кухонные обрезки и объедки. С того дня как я впервые стала жить отдельно, я никогда не складывала пищевые отходы в контейнер. В результате моя кухня никогда не «благоухает» сырым мусором. И как же я поступаю с ними? Храню в морозилке. Я отвела в морозильной камере особый уголок для пищевых

отходов и, тщательно обсушив их в процессе готовки, складываю очистки от фруктов и овощей, куриные кости и прочие отходы в мешок. Дважды в неделю, когда приезжает мусоровоз, я удаляю из морозилки мешок с отходами.

Я начала поступать так, припомнив, как моя мать замораживала внутренности выпотрошенной рыбы, чтобы кухня не пропитывалась рыбным запахом. Хотя некоторым может претить мысль о том, чтобы класть объедки в морозилку вместе с замороженными продуктами, учтите, что я замораживаю их прежде, чем они начнут гнить, так что на самом деле пищевые отходы просто являются частью доброкачественной еды, а не мусором. Если вас не привлекает мысль складывать их в саморазлагающийся пластиковый мешок, можно использовать упаковочный бумажный пакет или пластиковый контейнер, чтобы еще больше отделить ваш «мусорный» уголок от остальных продуктов.

Браться в первую очередь за уборку кухни – верный путь к неудаче

«Забудьте об остальном. Просто расскажите мне, как навести порядок на кухне!»

Вы когда-нибудь слышали такие слова? Я уверена, кто-то из вас подумает: «Это точь-в-точь про меня!» Но люди, которые хотят начать наведение порядка с кухни, почти всегда оказываются теми, кто пока не справился даже с сортировкой одежды. Те, кто нарушает хронологию марафона по наведению порядка, почти всегда сдаются, не дойдя до финиша.

Есть две причины наводить порядок в определенной последовательности. Первая связана с нашей способностью определять, что доставляет нам радость. Если мы не отточим эту способность, прежде чем заняться кухонными *комоно*, нас ждет трагедия. Подкатегории внутри категории кухонных *комоно* многочисленны, и требуется немало времени, чтобы навести в них порядок раз и навсегда. Очень легко растеряться посреди этого процесса, и когда это происходит, вы будете часами трудиться без всякого видимого результата – а в два часа ночи поднимать голову и с замиранием сердца обнаруживать бесконечные ряды неразобранной столовой посуды, приправ, кастрюль и сковородок.

Если вы не разовьете свою восприимчивость к радости, благодаря опыту наведения порядка сначала в одежде, потом в книгах и бумагах, прежде чем браться за кухонные *комоно*, вы никогда не достигнете

финишной черты марафона. Возможно, вы не понимаете, как черпак или лопатка могут доставлять радость; но если вы наводите порядок в своих вещах в нужной последовательности и уже научились дорожить оставшимися у вас вещами, вы сможете безошибочно определять по критерию радости даже те вещи, которые кажутся сугубо утилитарными.

Не пользоваться красивым подарочным сервизом «потому что жалко» – вот что действительно достойно жалости.

Вторая причина, почему нужно наводить порядок в определенной последовательности – это исключает затраты на покупку ненужных приспособлений для хранения. Кухня, которая полна утвари самых разных размеров, требует наибольшего объема хранилищ на квадратный метр. Однако почти никому из моих клиентов не пришлось покупать дополнительные приспособления для хранения, потому что к тому времени, как они начали наводить порядок на кухне, у них было достаточно свободных разделителей и ящиков, оставшихся после сокращения числа предметов из других категорий.

Прозрачные пластиковые ящики, используемые для хранения канцелярских принадлежностей, и проволочные полки, используемые для хранения вещей в шкафу, настолько хорошо подходят для пространства под раковиной, словно были изготовлены специально для этой цели. Блаженную удовлетворенность, которую испытываешь при виде сбалансированного хранения, можно понять, только испытав ее. Очень печально лишиться себя этого наслаждения лишь потому, что вы поспешили и купили новые приспособления для хранения. Разумеется, если вы только что переехали в собственный дом или если у вас вообще нет никаких приспособлений или мебели для хранения, тогда вам придется что-то покупать. Кроме того, закончив наводить порядок и раскладывать вещи, вы можете решить, что хотите купить такие приспособления, которые будут доставлять вам больше радости.

Так как же привести в порядок кухню? Вначале позвольте внести ясность: вы будете наводить порядок не на *кухне*, а в *комоно*, относящихся к кухне. Делайте это по категориям, а не по месту расположения. Соберите все предметы из этой категории в одном месте и сохраните только те, которые доставляют вам радость.

Три основные подкатегории кухонных *комоно* – это столовая посуда, кухонная посуда и продукты. Если вы живете в одиночку, можете рассортировать все три категории, прежде чем убирать их на хранение, и потом убрать все сразу. Если же вы живете с семьей и в доме

много детских *комоно*, или если у вас есть настоящий буфет, предпочтительнее другой вариант: сначала решить, что из столовой посуды следует сохранить, и убрать это в буфет, и только потом перейти к кухонной посуде и продуктам, которые можно хранить в оставшихся пространствах.

Опять же, главное – вначале закончить выбрасывать ненужное. Выньте все, что подпадает под эти три главные категории, из кухонных шкафов и выложите все эти предметы на виду, чтобы можно было подобающим образом завершить процесс отбора. Как только закончите выбирать то, что следует сохранить, и все хранилища на кухне будут освобождены, раскладывайте предметы из каждой категории на хранение рядом друг с другом.

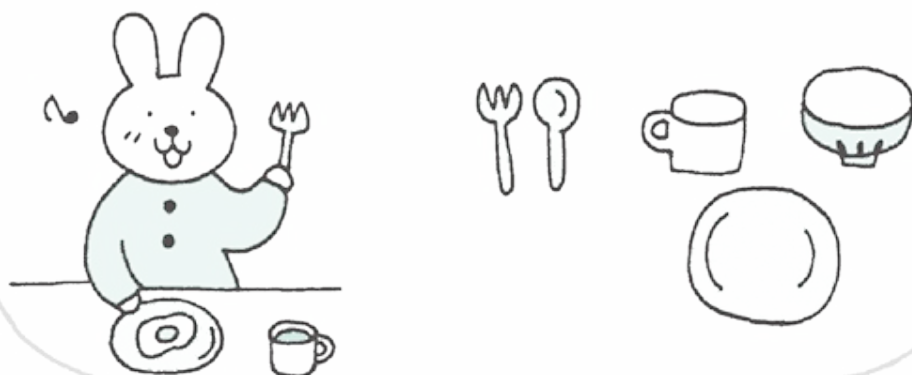
Столовая посуда

Моя семья состояла из пяти человек, и наш буфет всегда был заполнен столовой посудой. Вы могли найти ее в шкафчиках над рабочей столешницей и рядом с холодильником, а также в кладовке в холле. Во время учебы в школе я чувствовала настолько настоятельную потребность исправить ситуацию с хранением столовой посуды, что поднималась в четыре утра и прокрадывалась в кухню раньше, чем мама принималась за готовку. Еще в пижаме я забиралась на рабочую столешницу, заглядывала в шкафчики и переставляла посуду, каждый раз по-другому, но без особого успеха. Я даже купила приспособления для хранения, чтобы можно было не составлять тарелки стопками друг в друга, а хранить их вертикально, как *комоно*, но в результате между тарелками оставалось столько лишнего пространства, что я не могла пристроить их обратно в шкафчик.

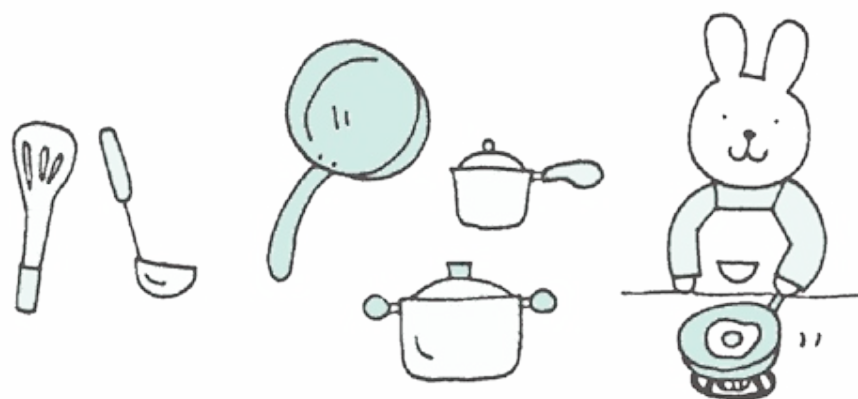
В это время мне пришло в голову, что люди редко вынимают тарелки по одной, если в доме живет не один человек, а целая семья. Просто гораздо эффективнее вынимать или убирать целую стопку сразу. Следовательно, проблема в нашем доме связана с непомерным количеством столовой посуды. Вернувшись к началу, я заново изучила содержимое шкафчиков и сделала несколько ошеломительных открытий. Прежде всего у нас было достаточно посуды, чтобы открыть собственный кафетерий, однако мы каждый день пользовались одними и теми же чашками и тарелками. Мало того, еще и та посуда, которой мы пользовались ежедневно, была в основном «призами», полученными за купоны во время акций, а все дорогие тарелки и чайные наборы, когда-то нам подаренные, так и хранились упрятанными в коробки, словно

драгоценные сокровища.

Столовая посуда



Кухонная посуда



Продукты



Я сразу же принялась теребить маму: «Посмотри-ка на эти тарелки, мама! Можно, мы их достанем из коробок? Я хочу ими пользоваться!» или «Если мы не собираемся пользоваться этой посудой, значит, можно от нее избавиться, верно?». Но она всегда отмахивалась от меня со словами: «Я оставила эти тарелки для особых случаев» или «Я приберегаю эту посуду для гостей», – несмотря на то что гостей мы не принимали у себя уже больше года.

Под конец я сдалась, так и не решив проблему нашего буфета (он же склад), но она продолжала озадачивать меня долгие годы. Однако начав работать по своей нынешней специальности, я с удивлением обнаружила, что моя семья была не такой уж необычной: этот феномен характерен для многих домов.

В работе с клиентами нерешительное сочувствие только вредит делу. Поскольку первый шаг в наведении порядка – избавление от вещей, не вызывающих радости, я заставляю своих клиентов избавиться от всей случайной столовой посуды и вынуть из закровов ту, что они хранили для особых случаев. Хотя поначалу некоторые терзаются сомнениями, боясь разбить эти домашние драгоценности, вскоре они открывают для себя, как приятно каждый день есть из посуды, которая им нравится. Попробовав это сделать, вы тоже осознаете, что бьете посуду не так уж часто. Кроме того, человеку, который подарил ее вам, будет гораздо приятнее, если вы будете ею пользоваться, а не прятать в коробке.

Если вам по-прежнему боязно есть из хорошей посуды ежедневно, по крайней мере, сделайте первый шаг, распаковав ее. Пусть посуду, предназначенную для использования в определенные моменты года, предполагается ставить на стол как минимум раз в год, но если она хранится не на виду, а в коробках, скорее всего она никогда не будет использована. Я также могу предположить, опираясь на собственный опыт, что некоторые столовые наборы, которые вы держите в коробках, вообще не доставляют вам никакого удовольствия. К тому же коробки, в которых сложена эта посуда, полны картонных разделителей и оберточной бумаги, то есть впустую занимают пространство. Мои клиенты нередко обнаруживают, что стоит им распаковать такую посуду и выстроить ее на полках, как их буфет становится аккуратным и опрятным и в нем еще остается немало свободного места.

Из пустых коробок, где хранилась эта посуда, получают отличные приспособления для хранения. Например, коробки для стеклянной посуды – очень прочные, привлекательно выглядят и идеально подходят для

хранения многих предметов в вертикальном положении, скажем, приправ, сухих продуктов и лапши.

Не пользоваться красивым подарочным сервизом «потому что жалко» – вот что действительно достойно жалости. Так что примите решение раз и навсегда: либо с гордостью ставьте на стол эту посуду, либо избавьтесь от нее.

Посмотрите свежим взглядом на каждый принадлежащий вам предмет сервировки и спросите себя, испытываете ли вы радость при взгляде на него. Если посуды у вас много, может показаться, что работы здесь непочатый край, но рассматривайте ее как отличный шанс очистить свой буфет.

Первое, что вам нужно сделать, разделить буфет на территорию для посуды, из которой пьют т. е. чашек, стаканов, и посуды, из которой едят, т. е. тарелок, мисок и т. д.

После того как вы выбрали посуду, милую вашему сердцу, пора расставить ее на хранение одним из двух способов: либо составить ее друг на друга, либо установить дополнительные полки. Среднестатистического буфета должно быть достаточно, чтобы вместить ее всю. Если одна из полок расположена выше, чем надо, и под ней остается пустое пространство, можно добавить еще одну полку или воспользоваться приспособлениями для хранения, обеспечивающими дополнительное полочное пространство. Простая стойка на ножках или проволочная полка в один-два ряда – основное приспособление для хранения. Прежде чем бежать что-то покупать, рекомендую вначале сложить посуду стопками, а потом решить, действительно ли вам нужны новые полки. Многие мои клиенты обнаруживают, что стоит им закончить выбирать любимую посуду, как необходимость доставать тарелки из нижней части стопки перестает быть проблемой и нет нужды покупать дополнительные приспособления для хранения.



Подведем итоги: сделайте столовую посуду, которая вам нравится, повседневной. Распакуйте ее и выставьте в свой буфет. Это гарантированно приблизит вас на один шаг к созданию радостного обеденного стола.

Столовые приборы

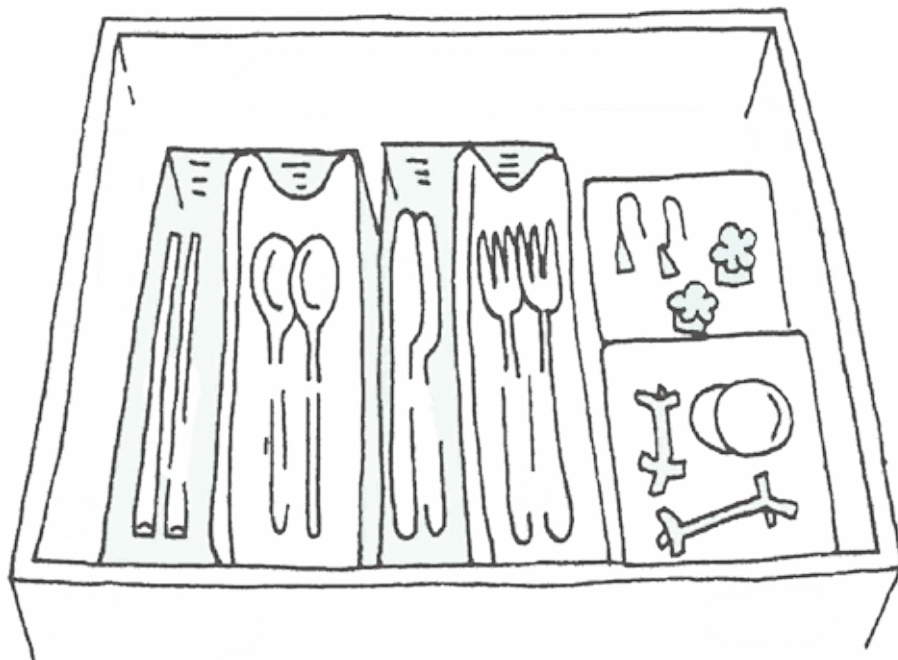
Хотя меня часто спрашивают, как хранить столовую посуду, насчет столовых приборов вопросы задают редко. По-видимому, тот факт, что столовые приборы – короли кухонных *комоно*, не так уж широко известен. Я советую вам с самого начала приберечь для них лучшее местечко. Помимо пищи и зубной щетки, столовые приборы – единственные предметы, которые попадают к нам в рот. Несмотря на деликатную природу их работы, они трудятся гораздо больше, чем зубная щетка: движутся от тарелки к вашему рту и обратно несчетное число раз, – право, голова от такого закружится! Обращаясь со всеми предметами, которые непосредственно касаются вашего тела, с особым уважением, вы приумножите фактор радости в своей повседневной жизни.

Есть два способа хранения столовых приборов: разместить их вертикально – в цилиндрических подставках, или горизонтально – в коробке. Если у вас на кухне нет ящиков и ваш приоритет – экономия пространства, лучшее решение – хранить приборы вертикально. Наиболее

распространенный метод – ставить их в запасную кружку, которую можно затем хранить в буфете со столовой посудой.

Лучший метод хранения – разместить ножи, вилки, ложки и палочки для еды в разных отделениях поддона для столовых приборов или в коробке точно подходящего размера. Если собираетесь пользоваться поддоном для приборов, им будет приятнее в изготовленном из ротанга, бамбука или другого натурального материала с мягким покрытием, а не пластиковом, где они будут грохотать. Кстати говоря, я лично определяю, какие предметы требуют королевского обхождения (помимо таких вещей, как бумажник), по степени близости предмета к телу. Такие предметы, как вилки или нижнее белье, которые вступают в непосредственный контакт с нежными частями наших тел, заслуживают на порядок более уважительного отношения, чем все остальные.

Многие мои клиенты, начав обращаться со своими столовыми приборами по-королевски, изъявляют желание пользоваться за столом подставками для приборов и палочек. Вскоре они уже ищут красивые коврики и подставки для стола. Мысль о том, сколько радости прибавляется за их обеденными столами, наполняет меня чувством предвкушения.



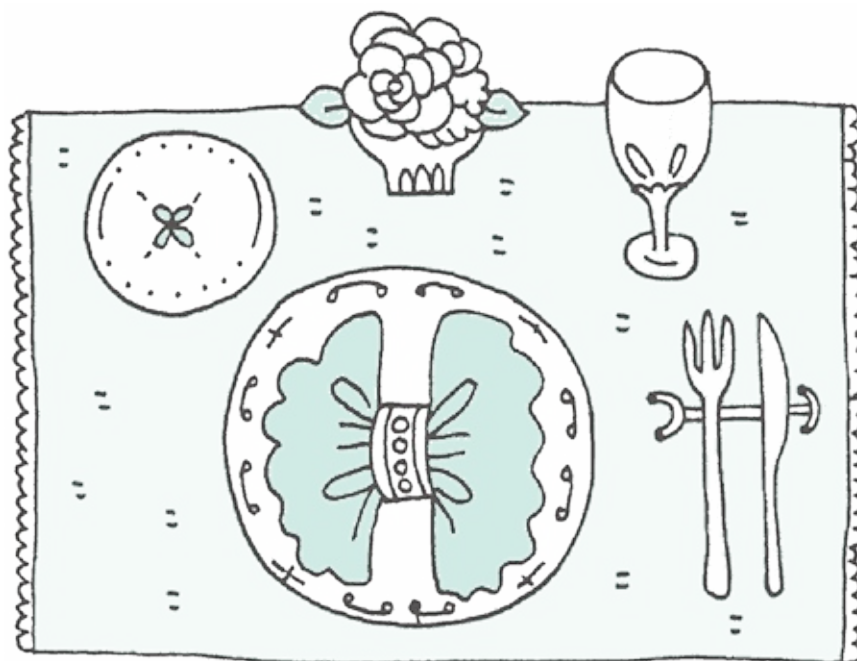
Комоно, которые делают ваш стол ярче

Однажды я работала с одной из своих клиенток, и из ее коробки с

аксессуарами выкатилось деревянное кольцо для салфетки. Когда я подсказала ей, что это такое, она расхохоталась: «А я-то никак понять не могла! Слишком большое, чтобы носить на пальце, и слишком маленькое для браслета!» Какая это трагедия для позабытого кольца для салфеток!

Выкладывайте на стол матерчатые салфетки, декоративные коврики, подставки и держатели для палочек – пусть это не самые важные предметы, но они обогащают трапезу. Если у вас они есть, не дайте им пропасть зря. Пользуйтесь ими каждый день.

Стандартное место хранения для этой категории *комоно* – рядом со столовой посудой или приборами, но сойдет и любое другое, только бы недалеко от кухни или обеденного стола. Если у вас есть красиво оформленные кольца для салфеток или подставки для палочек, храните их достойно. Почему бы не разложить их в ящике, как на красивой магазинной витрине, чтобы всякий раз, выдвигая его, ощущать дрожь удовольствия?



Кухонные *комоно* из ткани бывают двух типов: «инструменты» (например, кухонные полотенца) и «аксессуары» (например, салфетки). Основной подход для первой категории – сложить и хранить в вертикальном положении. Вторую категорию можно сворачивать, скатывать или складывать стопкой, в зависимости от природы предмета. Если пространство для хранения на кухне минимально, как бывает в

квартирах-студиях, подойдет вариант хранения таких предметов в шкафу, поблизости от других *комоно* из ткани.

Кухонная утварь

Черпаки и лопатки – предметы очень жизнестойкие. Их обязанность – смело прыгать в раскаленный жир и тушащееся мясо или разливать суп, в то время как искры летают между продуктами и сковородой. Столовая посуда и приборы «гнездятся» вместе, целыми наборами, а вот кухонные принадлежности обычно выступают соло, по одному в каждом доме, и наделены уверенным и целеустремленным характером. По этой причине после завершения «проверки на радость» нет необходимости как-то особенно заботиться о них, отправляя на хранение.

Два основных подхода – хранить вертикально или горизонтально. Еще один вариант – развесить их на крючках на стене; но избегайте вешать кухонные ножницы или другие инструменты с острыми лезвиями, поскольку, если они висят прямо перед вами, возможность порезаться заставляет вас нервничать, даже если вы этого не сознаете. Кроме этого, я взяла за правило вешать кухонные принадлежности только там, где их не забрызгает масло, – и, может быть, именно поэтому до сих пор ни один из моих клиентов не предпочел их развешивать.

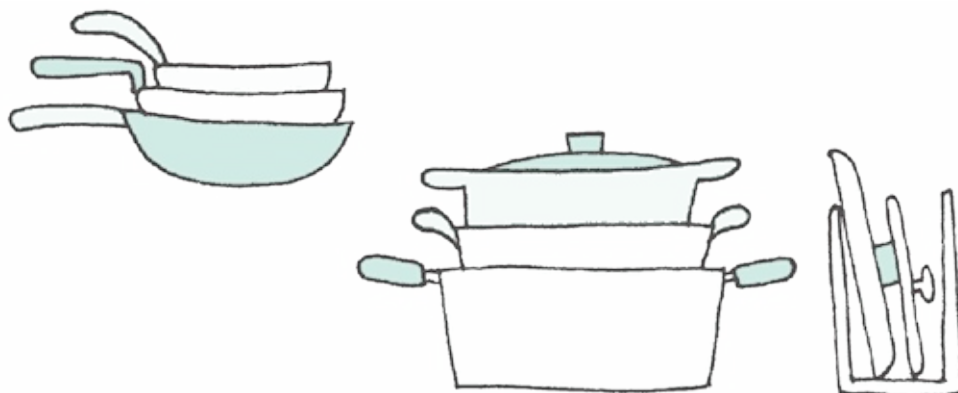


При хранении в вертикальном положении я предпочитаю ставить приборы на длинных ручках в специальный держатель, кувшин или любой контейнер, достаточно высокий, чтобы не опрокинуться, и убирать их в

шкафчик. Однако самый распространенный подход – хранить их в ящиках. Эти предметы, в отличие от столовых приборов, не надо делить по категориям, их можно хранить либо прямо в ящике, либо в крышке от коробки внутри ящика. А вот консервный нож, мерная ложка и другие небольшие предметы чувствуют себя лучше, если хранить их в разделителе, отдельно от более крупных приборов. Если у вас есть запасные приборы, которые все еще лежат в своих упаковках, можете избавиться от старых и начать пользоваться новыми.

Посуда для приготовления

Выньте всю свою посуду для приготовления и расставьте ее на полу или столешнице. В эту категорию входит масса предметов, от металлических и керамических кастрюль и сковородок до мисок и дуршлагов. Следуйте основным принципам сортировки, беря в руки каждый предмет и проверяя его на ощущение радости.



Убирая на хранение, ставьте предметы сходной формы друг в друга, например, кастрюли в кастрюли, а миски в миски, чтобы максимально использовать высоту полок шкафа. Если ваш шкаф имеет встроенную полку для сковород, используйте ее.

Кухонные электроприборы

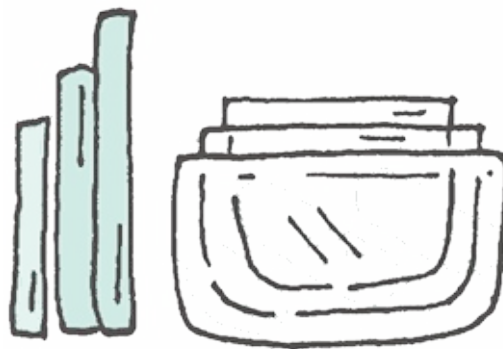
Соберите все свои кухонные электроприборы, такие как тостеры, вафельницы и блендеры, в одном месте. Не забудьте и о тех, которые храните не на кухне! Есть ли среди них купленные когда-то на пике моды, а теперь надоевшие? Или такие, которыми вы не пользовались годами? Кухни моих клиентов являют взгляду огромное количество и разнообразие кухонной и бытовой аппаратуры, существующей в этом мире. Это и кофотницы, и приспособления для изготовления картофельных чипсов, и

соковыжималки, и ножи для чистки яблок, и машинки для приготовления ледяной крошки, и щипцы для орехов, и даже специальные лотки для подачи лапши, охлаждаемой в проточной воде.

Я часто пользуюсь миксером – каждое утро готовлю зеленый смузи; но даже такие приборы ежедневного пользования следует хранить на полке или в шкафчике. Пусть это кажется лишней заботой, но как только вы решите, на каких местах должны храниться ваши вещи, они больше не доставят вам особых хлопот. Пожалуйста, попробуйте! Мой подход – хранить редко используемые приборы в задней части шкафчика или на верхней полке, потому что в этом случае не столь важно, что для их извлечения потребуется время.

Контейнеры для хранения продуктов

Они бывают сделаны из всевозможных материалов, имеют самые разные формы, включая фабричные контейнеры из пластика, стекла и металла, а также пустые стеклянные банки из-под варенья и жестянки от чая. Важно не только провести среди них «проверку на радость», но и выяснить, сколько всего контейнеров у вас есть. Сосчитайте их все (не забыв те, что стоят в холодильнике) и трезво оцените, сколько контейнеров вам на самом деле требуется. Если у вас их больше, чем нужно, соберитесь с мужеством и выбросьте все старые контейнеры. Однако полезно приберечь несколько квадратных контейнеров, чтобы впоследствии использовать их как разделители в кухонных ящиках.



Пустые контейнеры удобно сложить друг в друга, а крышки хранить вертикально в отдельном контейнере. Или, если у вас есть лишнее пространство и вас беспокоит попадание в контейнеры пыли, можно хранить их на полке с закрытыми крышками.

Формы для выпечки

Еще в средней школе, пока меня не одолела страсть к наведению порядка, я обожала печь и часто в свободное время занималась изготовлением сладостей. Я до сих пор испытываю восторг при виде форм для тортов и выемок для печенья в форме сердечек или животных, и мне хочется купить их, несмотря на то что я больше не занимаюсь выпечкой. Но это бывает только тогда, когда я вижу их в магазине. Когда же я вижу их в домах клиентов, мое сердце трепещет от их отчаянного вопля о помощи, а не от радости. Если у вас есть формы для выпечки или выемки для печенья, которые вы почти никогда не используете, и они лежат, ржавея, в шкафчике, – избавьтесь от них.

Не знаю почему, но самый распространенный метод хранения принадлежностей для выпечки – сложить их все в пластиковый мешок, плотно завязать его и убрать на полку. Разумеется, этого не стоит делать. Оказавшись в мешке, они словно исчезают из жизни, – вероятно, потому что в пластике трудно дышать. А может быть, дело в том, что мы, естественно, отводим взгляд в сторону, когда он натывается на такой некрасивый узел на полке. Какова бы ни была причина, желание заниматься выпечкой падает, когда принадлежности для нее хранятся таким образом.

В отличие от обычной готовки, выпечкой мы занимаемся, когда у нас появляется такое желание. Таким образом, принадлежности для выпечки – это на самом деле не кухонная утварь, а *комоно* для хобби. Они должны доставлять радость, и поэтому об упаковывании их в пластиковые мешки не может быть и речи. Если вы пользуетесь ими не так часто и хотите защитить от пыли, храните их хотя бы в мягком мешке из ткани или более мягкого пластика, а не в шуршащем пакете для покупок с навязчиво бросающимся в глаза названием какого-нибудь супермаркета.

Если нет необходимости хранить их в мешке, составьте формы для тортов и другие крупные предметы стопками, как столовую посуду, и поставьте их прямо на полку. Еще можно хранить их в подходящей коробке, поставив на полку, где вы всегда будете их видеть. Это ваш шанс использовать ту красивую коробку, которую вы решили не выбрасывать.

Одноразовые принадлежности

Среди кухонных *комоно* категория, которая, как правило, используется меньше других, – это одноразовые принадлежности, такие как одноразовые палочки для еды, соломинки, бумажные тарелки, стаканчики и салфетки. Они обычно требуются целым набором, и поэтому позволительно хранить

их в одной коробке, установив все предметы вертикально. Одна моя клиентка сказала мне:

Пусть это покажется противоречием, но на кухне нет необходимости стремиться к простоте.

– Я терпеть не могу мыть посуду, поэтому всегда пользуюсь бумажными тарелками и чашками.

Я спросила ее с намеком:

– И вы можете сказать положив руку на сердце, что это действительно приносит вам радость?

Если вы поддаетесь искушению пользоваться бумажной посудой по той же причине, я советую вам убрать одноразовую посуду в заднюю часть самой верхней полки, чтобы до нее было трудно добраться. А можно даже полностью избавиться от нее прямо сейчас! Каков бы ни был ваш выбор, помните, что цель наведения порядка – приносить радость в каждый день вашей жизни.

Поскольку такие предметы часто достаются нам «бесплатно», у нас накапливается их слишком много – прежде чем мы успеем это осознать. Решите, сколько палочек для еды или пластиковых ложечек для мороженого, идущих в комплекте с купленной порцией, вам на самом деле нужно, и примите решение выбросить остальное. Если эти вещи вам не нужны, непременно так и скажите продавцу, когда он вам их предложит.

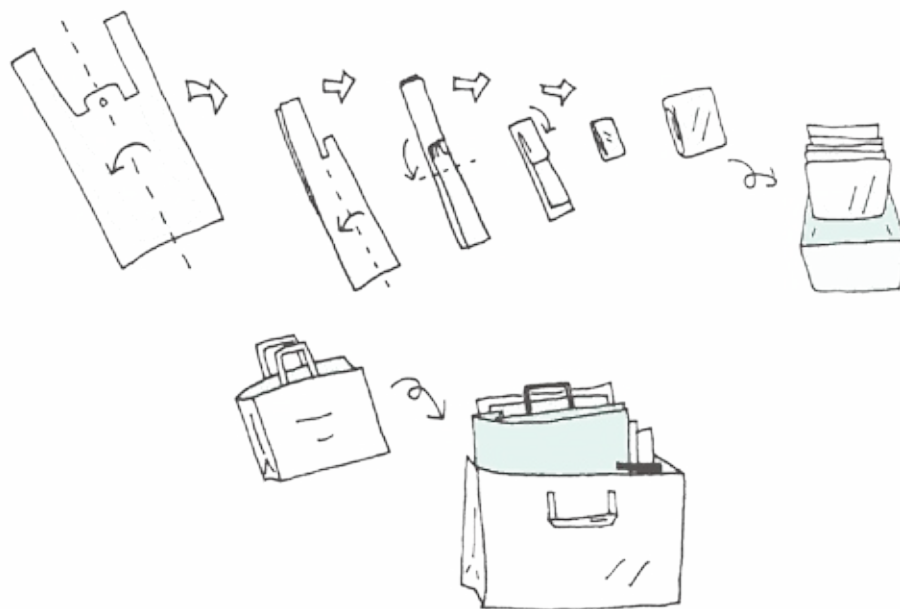
Пластиковые пакеты

Пластиковые и бумажные пакеты из супермаркетов люди чаще всего накапливают бездумно. Я перепробовала множество разных способов их хранения. Когда я жила с родителями, мы хранили их в другом пластиковом пакете, прикрепленном к дверной ручке буфета бельевой прищепкой. Это зрелище можно было назвать каким угодно, только не привлекательным, и оно уж точно не приносило никому радости. Что еще хуже, в нашей маленькой кухне любой, кто проходил мимо, непременно их задевал, создавая раздражающий шум. Большинство моих клиентов применяют тот же метод с единственной вариацией – мешки у них хранятся в нейлоновой сумочке. Многие еще завязывают пакеты узлом. Это наихудший подход, потому что он лишь увеличивает занимаемый объем. Да и вам больше работы: ведь их нужно развязать, когда вы хотите ими воспользоваться.

Есть контейнеры, специально предназначенные для хранения

пластиковых пакетов для покупок, обычно представляющие собой матерчатый рукав с широкой горловиной сверху для укладки пакетов и узкой – снизу, чтобы вытаскивать их по одному, как салфетки из коробки. В них, в общем-то, нет ничего плохого, но мне кажется, что они занимают больше пространства, чем необходимо, и нередко, когда вытаскиваешь один пакет, другой вылезает вместе с ним и падает на пол, как одинокая гусеница. Кроме того, как-то странно покупать особый контейнер только для того, чтобы хранить в нем одноразовые пластиковые пакеты.

Одна моя клиентка хранила пластиковые пакеты в другом пластиковом пакете. Хотя она настойчиво утверждала, что ее семье из пяти человек требуется много пакетов для того, чтобы сортировать в них мусор, было ясно, что их скопилось гораздо больше необходимого. По ее собственным словам, она собирала пакеты более 30 лет. Рассмотрев внешний пакет, в котором лежали остальные, я заметила, что его дно пожелтело. Заранее боясь того, что могу обнаружить, я запустила руку внутрь, взялась за пластик у самого дна и вывернула его наизнанку. В тот момент, когда содержимое покинуло свое хранилище, в воздух взлетело облако мелких желтых частиц, похожих на запеченные хлопья бонито. Однако их «аромат» был далеко не таким приятным. Был ли то разложившийся пластиковый пакет или просто грязь, мне уже никогда не узнать, но эти желтые хлопья с едким запахом рассыпались по полу. Мы насчитали тогда в общей сложности 241 пакет. Даже если бы моя клиентка использовала по четыре штуки в день, ей потребовалось бы более двух месяцев, чтобы употребить их все.



Частая проблема с хранением пластиковых пакетов – огромное их количество и зря потраченное пространство. Мы запасаем чересчур много пакетов, потому что не имеем четкого представления, сколько их у нас на самом деле, а лишнее пространство они занимают потому, что в них много воздуха. Если вам трудно представить, сколько это – мало или много, можно попробовать подсчитать, сколько пакетов вам понадобилось за последние три месяца. Следует вести строгий учет как раз тех предметов, которые склонны накапливаться незаметно для нас.

Старайтесь сокращать объем пакетов и храните их в каком-нибудь непластичном контейнере. Пластиковые пакеты следует разгладить, аккуратно сложить и хранить в вертикальном положении, так же как одежду, чтобы предотвратить образование лишних запасов. Если вам некогда складывать пакеты, храните их в компактной коробке, которая не даст им раздуться. Она должна быть маленькой, примерно в половину размера стандартной коробки с бумажными салфетками. Такой контейнер способен вместить до 20 пакетов, в то время как обувная коробка, например, вмещает около 200 пакетов – это будет слишком. Хотя бумажные пакеты можно хранить в другом бумажном пакете, более жесткая файловая коробка не даст вам накопить их больше, чем нужно.

Мелкие кухонные комоно

Пора упорядочить все те мелкие кухонные *комоно*, до которых еще не

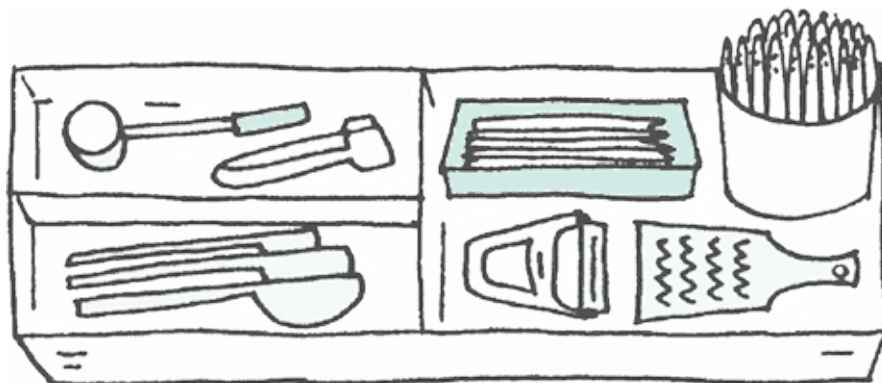
дошли руки, например, столовые и чайные ложки, зубочистки и шпажки, открывалки и штопоры. Выбросьте все лишние предметы, оказавшиеся в двух и более экземплярах, и те, которыми вы пользуетесь редко, особенно если у вас есть многоцелевой инструмент, решающий все их задачи. Однако можете смело оставить те мелочи, которые доставляют вам радость, – например, красиво оформленную открывалку для бутылок.

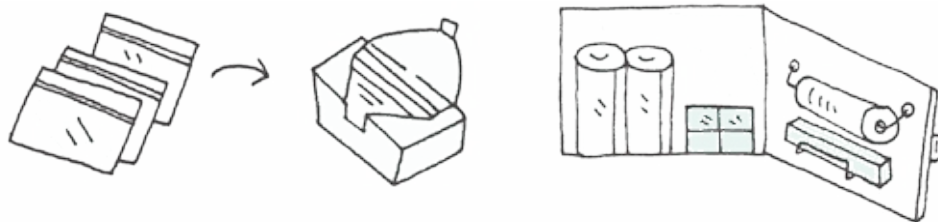
Главное в хранении этих предметов – тщательно обособить их и держать в ящике. Поищите пустые коробки или контейнеры, идеально подходящие по размеру в качестве разделителей.

Кухонные расходные материалы

Такие расходные материалы, как пластиковая пленка, алюминиевая фольга, пергаментная бумага и бумажные полотенца, можно хранить в шкафчике или кладовой, в вертикальном положении под раковиной или на полках, прикрепленных к дверце шкафчика либо стене. Если у вас много коробок с такими предметами, как, например, пакеты для хранения с застежкой – выньте их все из коробок и переложите в один контейнер, чтобы сэкономить пространство. Расходные материалы не стоит хранить на виду – они не добавляют радости в общем виде кухни. Если у вас много расходных материалов и они не помещаются на кухне, внесите их в подкатегорию *комоно* «дополнительные запасы» и храните где-нибудь в другом месте, например, во встроенном шкафу или в кладовой.

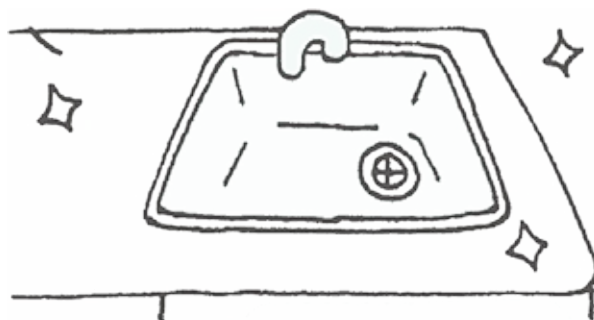
Если коврики для полок, фильтры для кухонного вентилятора и щитки против брызг, которые защищают ваши стены от жира, не радуют взгляд, лучше полностью их убрать. И настал подходящий момент пересмотреть те якобы созданные для удобства предметы, которые на самом деле не очень удобны.





Чистящие и моющие средства для кухни

Чистящие и моющие средства для кухни – порошки, губки и очистители, – как правило, хранят вместе в корзинке, которую либо ставят в шкафчик под раковиной, либо прикрепляют к внутренней стороне дверцы шкафа. Рядом с раковиной ничего держать не следует, даже средство для мытья посуды и губку.



Когда я говорю об этом клиентам, они часто испытывают потрясение. «Вы имеете в виду, что кладете в шкаф мокрую губку?» – обычно удивляются они. Вовсе нет. Высушите ее, прежде чем убрать. Секрет в том, чтобы полностью выжать из губки воду. Если вы выжмете ее тщательно, с намерением полностью осушить, то удивитесь, обнаружив, насколько быстро она высохла. Положите или повесьте ее в таком месте, где до нее не будут долетать брызги воды, а потом уберите, как только она станет сухой. Цель – избежать хранения губок рядом с раковиной. Если вы пользуетесь своей губкой так часто, что она просто не успевает просохнуть, не трудитесь убирать ее в шкафчик, но моющее средство все же убирайте после каждого использования. Важно избежать хранения возле раковины или на рабочем столе любых предметов, оставляющих мокрые пятна.

На кухне нет необходимости стремиться к простоте

Дочитав книгу до этого места, пожалуйста, не делайте вывод, что для

того, чтобы радоваться жизни на кухне, нужно выбросить как можно больше вещей. **Пусть это покажется противоречием, но на кухне нет необходимости стремиться к простоте.**

Бродя по отделу товаров для кухни в магазине, я испытываю неопиcуемый восторг. Пусть кулинария и не самое сильное мое место, я могу провести не один час, разглядывая ряды товаров, выставленных на продажу. Какое разнообразие дизайна даже самых обычных кастрюль и сковород, не говоря уже обо всех диковинных приспособлениях, скажем: слайсерах для авокадо и специальных перчатках, которые позволяют быстро и легко очистить корень лопуха!

Прежде, услышав, как кто-то из клиенток расхваливает преимущества какого-нибудь удобного нового приспособления, устраивая настоящую презентацию, достойную телевизионного «магазина на диване», я обычно покупала себе эту новинку по пути домой. Но постепенно заметила, что самые популярные и модные приспособления обычно вскоре исчезают из кухонь моих клиенток. Когда я спрашиваю, почему, они обычно отвечают, что устройством было трудно пользоваться, оно сломалось или надоело. Кухонные приспособления в чем-то сродни детским игрушкам. Их приятно испытать в деле, пока они привлекают наш интерес, но неизбежно наступает день, когда они перестают нас радовать. Да, было бы прекрасно продолжать пользоваться всеми нашими вещами с заботой и уважением, но если предмет сыграл свою роль в нашей жизни до конца, пора поблагодарить его и попрощаться.

Мое главное правило – проверить, как движется воздух из входной двери по остальному дому, и позаботиться о том, чтобы ничто ему не препятствовало.

Кухня – единственное место в доме, где, даже после отсева и удаления вещей, которые больше не исполняют свое назначение, все равно остается много предметов. Это нередко озадачивает моих клиентов. «Я почти закончила наводить порядок на кухне, но мне кажется, что там так много всего осталось!» – слышу я от них. Наверное, они мысленно сравнивают свои кухни с теми, которые видели в торговых центрах или журналах, где все оборудование аккуратно расставлено в просторных шкафах. Но если учитывать объем вещей, хранящихся на кухне, по сравнению с пространством, доступным для хранения, достижение такого эффекта – нелегкая задача.



Я хочу сказать, что, когда речь идет о кухне, не следует доводить стремление к простоте до крайности. **На самом деле, достаточно видеть, где что хранится.** Если вы этого достигли, то пусть пространство для хранения кажется немного переполненным, вы все же можете гордиться своей кухней. Надеюсь, вы будете стремиться к идеалу – такой кухне, где вы будете по-настоящему рады просто заниматься готовкой; такой, которая искрится вашим собственным ощущением радости.

Продукты

Наводя порядок в кухонных продуктовых запасах, рекомендую оставить все, хранящееся в холодильнике, под самый конец. Первое, что следует проверять у продуктов – это срок годности. В частности, у сухих продуктов на удивление короткий срок годности, что оказывается сюрпризом для многих моих клиентов. Разумеется, желательно выбросить все продукты, у которых истек срок годности, но если у вас есть собственные правила, например, «два месяца просрочки для консервов – это нормально», пожалуйста, можете пользоваться ими. Когда сомневаетесь, спросите себя, принесет ли вам радость блюдо из просроченного продукта.

У вас есть запас напитков, которые вы купили по случаю, но так и не употребили, или упаковки здорового питания, которое заказываете просто по привычке? Это возможность задуматься о том, действительно ли они нужны вашему организму и дают ли эффект.



Если вы купили или получили в подарок такое количество какого-то продукта, что вряд ли сможете потратить его весь, предложите его друзьям или пожертвуйте лишнее в благотворительный продовольственный фонд.

Как расчистить кладовую

Если вы обнаружите обширные запасы продуктов, у которых вскоре истечет срок годности, используйте их все сразу. Проведите «кампанию чистки» запасов. Может быть, вам будет интересно поэкспериментировать с новыми рецептами.

Одна моя клиентка, которая обнаружила большой запас продуктов с истекшим сроком годности, поразила меня своим заявлением:

– Прекрасно! Завтра приезжает мой бойфренд. Ему-то я их и скормлю!

Конечно, она не хотела ему навредить. Женщина уверенно заявила, что продукты с истекшим сроком годности часто вполне съедобны, а когда я позднее спросила, как все прошло, она отчиталась, что ужин удался на славу. Однако я все же рекомендую вам пользоваться обонянием и здравым смыслом – и отдавать себе отчет в возможных последствиях.

Напитки

Напитки можно разделить на два типа: те, которые можно пить в готовом виде (бутылочные и баночные напитки, пакеты с соком и т. д.), и сухие или порошкообразные полуфабрикаты для напитков (чай, растворимые напитки и др.). Вначале проверьте срок годности. У первой категории особенно короткая жизнь, поскольку они содержат жидкие компоненты. Выбросьте все просроченное. Некоторые напитки, подпадающие под вторую категорию, например зеленый и черный чай, можно использовать даже после того, как срок годности истечет, в ароматических лампах или как стружку для копчения бекона и т. д. Если

есть такая возможность, ищите применение этим продуктам, вместо того чтобы выбрасывать их.

Хранение продуктов

Храните продукты по категориям. Храните вертикально все, что способно стоять. Выдвигая ящик или вглядываясь в полку кладовой, вы должны с одного взгляда понять, что там лежит. Основные категории – приправы, сухие продукты, сухие углеводы (рис, паста и т. д.), консервы, продукты для варки в мешочках, сладости, хлеб и пищевые добавки. Если внешний вид имеет для вас значение, можете для пущей радости переложить сухие и некоторые другие продукты в подходящие закрывающиеся банки.



Я рекомендую хранить родственные вещи вместе. Например, если вы не так часто пользуетесь маленькими пакетиками специй, попробуйте пересыпать их в баночки, по одной на каждый вид специй. Небольшие интересные идеи, подобные этой, помогут вашей системе хранения продуктов стать более эффективной.

Скоропортящиеся продукты

Начните с быстрого просмотра содержимого холодильника и выбросьте все просроченное. Холодильник, кстати говоря, – единственное исключение из правила «бери в руки каждый предмет, чтобы проверить его». Если у вас есть соусы, приправы в индивидуальных упаковках или любые другие продукты, которые вы никогда не используете, выбросьте их. Держите те, что решили оставить, в небольшом контейнере или маленькой коробочке, чтобы холодильник выглядел опрятнее.



Храня продукты в холодильнике, нужно оставлять свободными примерно 30 % его внутреннего объема. Свободное пространство можно использовать для остатков ужина или другой еды, которую вы можете употребить в текущий день. Храните продукты по категориям, чтобы с первого взгляда было ясно, где что лежит.

Секреты кухонного хранения

Решая вопрос хранения на кухне, воспринимайте ее в целом. Площади для хранения на кухне, как правило, включают шкафчики над и под рабочей столешницей и раковиной, выдвижные ящики и отдельно стоящие буфеты для столовой посуды. В то время как буфет снабжен полками и ящиками специально для хранения посуды, площади под раковиной и

столешницами обычно имеют обширные пустые пространства. Я уже отмечала, что следует начать раскладку на хранение с больших встроенных пространств.

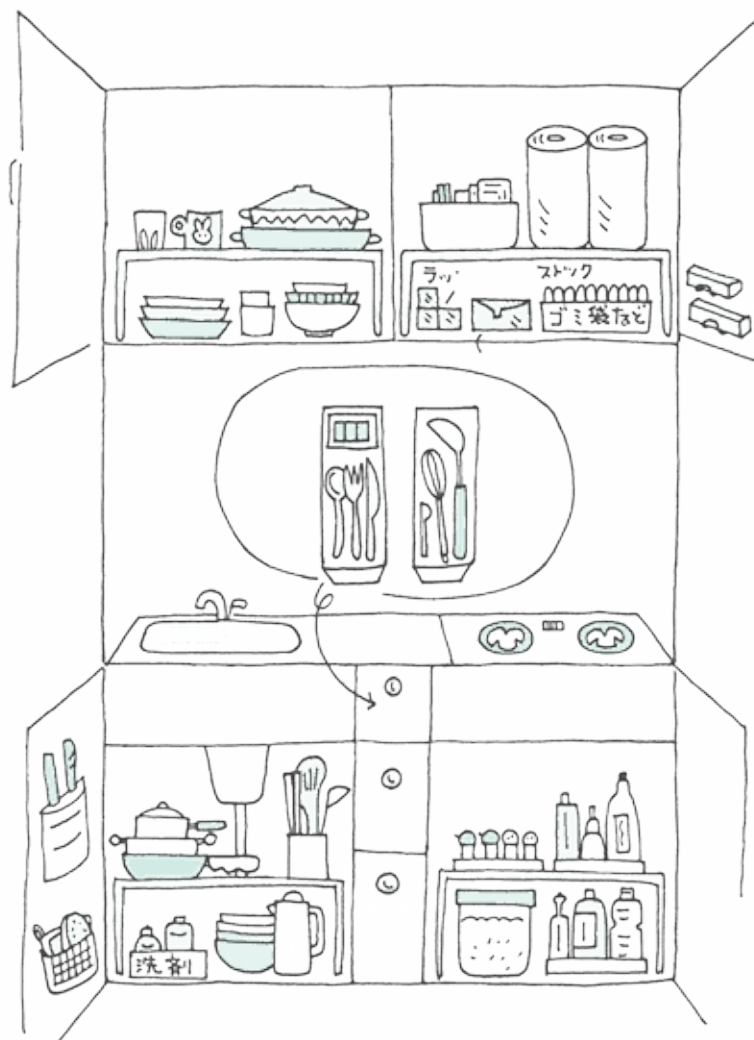
Деля пространства по категориям, можете размещать вещи, как вам нравится; но с теми, кто хочет чуть больше деталей, могу поделиться некоторыми своими мыслями о хранении на кухне. Когда я прихожу домой к клиентам, чтобы дать урок, я обычно заползаю в шкафы и пространства для хранения, как только мы их опустошим, или, если не могу туда поместиться, хотя бы засовываю голову внутрь и проверяю состояние воздуха. Шкафчик под раковиной оставляет ощущение влажности и духоты, а в шкафчике над плитой присутствует сухое, хрусткое ощущение приятного запаха масла и пламени. Вот почему я полагаю, что не стоит хранить ничего, боящегося влаги, под раковиной. Я с интересом узнала, что и здесь фэн-шуй поддерживает мою интуицию. Согласно этой философии, элементом пространства под кухонной раковиной является вода, а пространства над плитой – огонь.



Главное при хранении в кухонных шкафчиках – использовать высоту этих пространств. В некоторых новых домах они снабжены проволочными полками, но если в ваших шкафчиках таких нет, используйте предметы, которые освободились во время наведения порядка в других помещениях. Или, если вам просто нравятся специальные приспособления для хранения, можете смело купить новые. Если вам нужно многое разложить на

хранение, вы будете меньше путаться, просто разделив свои вещи на категории частого и нечастного использования, вместо того чтобы пытаться подробно классифицировать частоту пользования по возрастающей. Вещи, которыми бывают нужны нечасто, размещайте на верхних полках шкафчика над рабочей столешницей.

Можете свободно применять собственные личные категории, например, «оборудование для выпечки хлеба» или «все для украшения тортов». Решая, где что хранить, начните с крупных предметов. Если у вас есть буфет для столовой посуды, вначале составьте туда посуду, потом инструменты для приготовления пищи, затем приправы и т. д.



При упорядочении хранения в кухонных выдвижных ящиках верный путь к успеху — постоянно изыскивать способы уменьшить объем.

Возьмем, к примеру, резинки. Многие оставляют их в оригинальной упаковочной коробке и ставят ее прямо в ящик, но это пустая трата пространства. По мере использования резинок коробка постепенно пустеет, однако продолжает занимать то же пространство в ящике. Вы можете сэкономить его, переложив резинки в маленькую баночку или другой контейнер. Тогда и внутренность вашего ящика будет выглядеть симпатичнее. По мере того как пространство, занятое вашими вещами, уменьшается, можно начать перемещать вещи, оставшиеся на столешнице и других поверхностях, в шкафчики и ящики. Под конец даже чайник, рисоварка и мусорные ведерки оказываются за дверцами шкафов, и ваша кухня полностью освобождается от хаоса! Вам это может показаться неосуществимым, но я призываю вас ставить себе именно такую цель, размещая вещи на хранение.

Наведение порядка – это особое событие. Если вы приложите к хранению все усилия, экспериментируя с разными идеями и наслаждаясь всем процессом, то обнаружите, что он идет очень гладко. Относитесь к этому как к игре. Каждая идея, которую вы опробуете на практике, повлечет за собой немедленные результаты, и вы сможете вносить коррективы в любой момент, когда пожелаете. Воистину, раскладка на хранение – самая увлекательная часть марафона по наведению порядка.

Как украсить вашу кухню

Наведя порядок на кухне, потратьте некоторое время, чтобы сделать ее красивой. Ее можно украсить картинами, расстелить скатерть, которая вам нравится, и красиво отделать стену. Декорирование кухни может значительно усилить ощущение радости, особенно если вы никогда раньше не задумывались о том, чтобы сделать ее красивой. Одна моя клиентка повесила на кухне пробковую доску и создала уголок-витрину для сезонных украшений и поздравительных открыток от детей. Она находит, что это значительно добавило ей удовольствия готовить на своей кухне.

Рекомендую постепенно заменить старые инструменты в вашей кухне вещами, которые искрятся радостью. Я, например, заменила бездушную пластиковую лопатку деревянной, и эта мелкая деталь действительно раскрыла мне глаза на то, сколь многое может изменить использование кухонной утвари, которая доставляет радость. Если у вас есть хотя бы один кухонный предмет, выбранный с любовью и заботой, время, которое вы проводите за готовкой, будет доставлять вам гораздо больше радости.

Как сделать радостными трапезы

Когда вы закончили наводить порядок, следующий важный шаг – сделать радостным сами трапезы. Планируете ли вы меню и убранство стола так, чтобы оно отражало смену сезонов? Сезонность очень легко акцентировать с помощью маленьких деталей, вроде ковриков под тарелки и подставок для палочек. Я уделяю особое внимание последним. У меня их 19 наборов, в том числе те, что я сделала сама, и я не только подбираю их по сезону и сообразно ингредиентам блюд, но и благодаря им делаю стол ярче, когда нужно добавить красок, размещая по нескольку штук по периферии стола как выразительную деталь. Можно также попробовать ставить на стол свечи.

Не так давно в Японии вошел в моду «дайкон-арт»: из натертого на терке дайкона лепят фигурки животных для украшения блюд. Похоже, многие люди весьма творчески подходят к вопросу добавления своим застольям игрового элемента. Пожалуйста, смело экспериментируйте и найдите то, что наполнит радостью время ваших трапез.

Моющие и чистящие средства

Любые запасные средства для уборки, которыми вы не пользуетесь, лучше отдать туда, где они нужны. Чтобы выбрать те, которые вас радуют, представьте, что применяете их во время уборки. Все оставленные храните в одном месте в кладовой или шкафу. Тряпки для мытья или старые полотенца, которые вы собираетесь использовать как тряпки, должны храниться сложенными и в вертикальном положении.



Чистота дома не обязательно пропорциональна объему имеющихся в нем средств для уборки. Они имеют ценность только когда работают. Если

у вас в кладовке найдутся нескрытые средства, откройте их и используйте полностью, чтобы провести тщательную уборку всех пространств для хранения в вашем доме.

Стиральные порошки и ополаскиватели для белья

Всю бытовую химию, связанную со стиркой, следует хранить рядом со стиральной машиной. Лично мне нравится снимать назойливые этикетки с бутылок с ополаскивателем и повязывать на горлышко бутылки ленточку, чтобы усилить фактор радости.

Комоно для ванной комнаты

Хоть и нелегко в этом признаться, мне ни разу не удалось навести порядок в пространстве под раковиной в доме моих родителей, пока я там жила. Я никак не могла понять почему, но там всегда было очень много предметов – запасные зубные щетки, пробники косметики, банное мыло... Однако это не давало мне права выбросить лишние предметы. Что еще хуже, область вокруг раковины всегда была влажной. Я пробовала приставать к домашним, чтобы они вытирали ее за собой, но все только ворчали в ответ, так что даже я утратила мужество настаивать. Я реагировала тем, что просто молча убирала.

К тому времени я уже проделала немалый путь. Когда мне запретили наводить порядок в доме, поймав на том, что я потихоньку выбрасывала пожитки своих родных, я усвоила на собственном горьком опыте, что в конечном счете лезть в вещи других людей не стоит.

Я решила, что единственный выход – делать жилое пространство как можно более приятным хотя бы тогда, когда я сама его использую. Мытье раковины в ванной без жалоб было моим способом благодарить родителей за то, что они позволяют мне жить в своем доме. Я не только мыла ее всякий раз после пользования, но и регулярно протирала, просто оказываясь рядом. Раз в месяц я вынимала все вещи со стеклянных полок рядом с раковиной и тщательно протирала полки. Я честно старалась содержать ее в чистоте, однако, если я не могла ею заняться из-за работы или просто хоть раз забывала об этом, эта территория быстро становилась влажной и скользкой, ввергая меня в уныние.

Ванная комната, которой мы при наведении порядка часто уделяем очень мало внимания, на самом деле может быть одним из тех мест, где труднее всего поддерживать порядок. Там повышенная влажность, там хранится огромное количество домашних запасов, и часто ею пользуется не один человек.

Размышляя о хранении в каждом помещении дома, я всегда думаю о том, какой цели служит данное помещение. Ванная комната служит для умывания, чистки зубов и купания. В Японии она также может быть местом, где стоит стиральная машина и хранится бельевая корзина. Я считаю ванную комнату местом для хранения вещей, связанных с водой и кожей. И основные категории здесь такие.

- *Средства для очистки лица и тела* (продукты для ухода за кожей и волосами, зубные щетки, фены, резинки для волос, заколки для волос,

ватные шарики, бритвенные станки и запасные лезвия к ним, а также полотенца).

- *Предметы для душа и принятия ванн* (шампуни, соли для ванн и т. д.).
- *Чистящие средства* (средство для мытья ванны, губки и т. д.).

Кампания по наведению порядка – это ваш шанс пересмотреть, предмет за предметом, свои запасы салфеток, шампуня и прочих средств. Если качество каких-то средств оказывается под сомнением в силу «почтенного возраста» или вы ими просто больше не пользуетесь – ими следует заняться прямо сейчас.

Хотя в идеале их лучше использовать (а при особенно больших запасах – пожертвовать излишки на благотворительность). Главное при сортировке запасов – владеть цифрами. Приблизительно оцените, сколько потребовалось бы дней, чтобы использовать один предмет или средство, а затем посчитайте, за какой срок вы смогли бы израсходовать все имеющиеся запасы. Если ваших запасов хватит не на год, а лет на пять-шесть, это уже готовый материал для юмористического рассказа. Сфотографируйте их, чтобы показать друзьям, превратите в героическую легенду о своем марафоне по наведению порядка и повеселитесь, одновременно продолжая наводить порядок.

Если в стойке под раковиной есть ящики, можно просто применить два базовых принципа: хранение по категориям и вертикальное хранение. Однако шкафчик под раковиной требует особого внимания. Когда люди говорят мне, что у них есть проблемы с хранением в ванной комнате, обычно так получается потому, что они неэффективно используют пространство под раковиной. Открывая дверцу шкафчика, я обнаруживаю, что все чистящие средства и шампуни теснятся толпой почти на полу, а над ними зияет пустота.

Чтобы оптимально организовать пространство под раковиной при отсутствии полок, займите его высоту. Это тот самый случай, когда просто коробок недостаточно, и приходят на помощь специальные приспособления для хранения. Я часто использую небольшие пластиковые комодики, оставшиеся после наведения порядка в *комоно*. Если такой комодик достаточного размера, его можно поставить в пространство под раковиной как есть. Если над ним еще осталось место, поставьте сверху коробку без крышки, чтобы можно было хранить в ней высокие предметы, например бутылки и фен, полностью занимая высоту шкафчика.

Когда ящики такого комодика нужной глубины, но слишком высокие, я обычно частично разбираю его, если возможно. Чтобы сделать это, выньте

все ящики и переверните основу вверх ногами, затем отсоедините ненужные детали. Их можно потом заново собрать, чтобы получился комод с меньшим числом ящиков. Колесики у него тоже съемные.

Простая полочка на ножках тоже подойдет вместо комода. Если у вас ее нет, поставьте под раковину пластиковый ящик для хранения с крышкой, а поверх него – еще один, без крышки. Нижний ящик при этом будет трудно открывать, так что лучше туда положить запасы зубных щеток, мыла и прочие. Таким образом, его придется нечасто открывать.

Если вы пользуетесь одной ванной комнатой с домочадцами, начните с раскладки на хранение предметов общего пользования, прежде чем переходить к личным предметам. Среди интенсивно используемых общих предметов – держатели для зубных щеток, зубная паста, фены и средства для умывания. Разместив эти предметы, можно поделить оставшееся пространство между членами семьи, чтобы у каждого было собственное место хранения личных средств ухода за кожей и т. п.

Если пространства в ванной комнате недостаточно, попросите каждого члена семьи хранить предметы личного пользования в своей комнате. Как именно вы это сделаете, зависит от вашей семьи, но я рекомендую установить простые основные правила. Устанавливая их, не забудьте включить в них стратегию содержания области вокруг раковины в чистоте и сухости. Я решила эту проблему в собственном доме, скопировав то, что сделала одна моя клиентка, и теперь моя раковина всегда сверкает. Она просто держала в ванной комнате одно полотенце специально для вытирания раковины. Возможно, вас удивит то, что мне самой не пришла в голову такая идея, но я порой подсматриваю подобные практические хитрости у своих клиентов.



Уверена, вы заметили, что я всегда советую хранить любые вещи в вертикальном положении: от одежды до канцелярских принадлежностей и косметики. Поэтому меня часто спрашивают: «Следует ли хранить вертикально и полотенца? Нельзя ли сложить их стопкой?» Может быть, люди при этом вспоминают, как красиво выглядят сложенные полотенца в отелях, где их даже подбирают по цветам. Есть две причины, почему я рекомендую хранить вещи в вертикальном положении. Первая – потому что это все упрощает. С одного взгляда можно понять, что где находится, быстро выбрать то, что вам нужно, и вынуть или вернуть на место предмет, не потревожив остальные. Другая причина – потому что вещи в нижней части стопки сплющиваются и выглядят несчастными.

Одиноким людям обычно накапливают в доме много старой одежды и бумаг, а те, кто состоит в отношениях, но не уверен в них, склонны небрежно обращаться со своими вещами.

Однако полотенца обычно берут из стопки в порядке «сверху вниз». Мы, как правило, не даем себе труда выбрать какое-то конкретное полотенце из стопки. Но если вы стараетесь класть свежестырианные полотенца в нижнюю часть стопки и пользоваться теми, что лежат сверху, стопка будет оставаться аккуратной и опрятной. Полотенца обычно меняют довольно часто, и поэтому те, что лежат в нижней части стопки, пробудут там недолго. Так что – да, полотенца можно складывать стопкой. Но если вы предпочитаете именно *выбирать* полотенце, которым хотите пользоваться в данный момент, тогда лучше сложить и скатать их, как одежду, и установить стоймя в корзинке на полке.

Превратите свою ванную комнату в радостное пространство

Вид, отражающийся в зеркале ванной комнаты, тоже имеет большое значение. Зеркала склонны приумножать энергию того, что отражают, поэтому стремитесь сделать отражаемый ими фон красивым. Если зеркало отражает разномастные полки для хранения, завесьте их занавеской или храните вещи в сочетающихся друг с другом коробках, чтобы они выглядели упорядоченно.

Рекомендую повесить на отражающуюся в зеркале стену картину. Пусть она погружает вас в радостное очарование. Позаботьтесь о том, чтобы ее рамка была влагостойкой.

Уделите особое внимание внешнему виду при хранении принадлежностей для туалета

Многие мои клиенты говорят, что у них нет проблем с хранением принадлежностей для туалета, число которых обычно ограничено: это лишь туалетная бумага, моющие средства, освежители воздуха и предметы женской гигиены. Если вы не держите дома избыточный запас этих предметов, хранить их сравнительно легко, и почти все мои клиенты не допускают особых ошибок в этой области. Однако, возможно, именно поэтому мне редко попадается клиент, к которому нельзя здесь ни в чем придраться. Честно говоря, в этой области я тоже некогда была довольно небрежна. Однако все изменил визит одной моей подруги.

– У тебя закончилась туалетная бумага, так что я взяла новую, – сказала она мне как бы между прочим после посещения туалета. Я застыла. К стыду своему, я осознала, что не воспринимала вопрос хранения туалетной

бумаги всерьез.

Только не говорите мне, что она открывала шкафчик, думала я. Как она могла сделать это, не спросив меня? Но потом до меня дошло, что я сама виновата, не позаботившись о том, чтобы запасной рулончик был готов к употреблению. В конце концов, моя подруга вряд ли смогла бы выйти из туалета, не воспользовавшись ею, верно?

Когда она ушла домой, я открыла дверцу шкафчика. На виду стояли все обычные для туалета предметы. На первый взгляд беспорядка там не было, но упаковки навязчиво объявляли о своем содержимом, и это пространство было каким угодно, только не радостным, – хотя я и зарабатываю на жизнь наведением порядка и всегда говорю клиентам, что следует особое внимание уделять скрытым пространствам, стараясь, чтобы они выглядели радостно!

Серьезно задумавшись, я осознала, что ванная комната (и гостевая ванная комната, если она у вас в доме есть) – наиболее публичное пространство в доме, даже более публичное, чем кухня. Однако связанные с туалетом предметы – наименее радостные в доме. Пусть даже гости редко их видят, но если они выглядят неряшливо – это ваша вина. Поэтому в месте хранения предметов для туалета оформление особенно много значит.

Если в вашем туалете имеется встроенный шкафчик, хранение организуется просто. Главное правило – хранить все внутри его таким образом, чтобы вам не было стыдно, если кто-то его откроет. То же правило касается полочки над унитазом. Туалетную бумагу лучше хранить в корзинке или коробке. Если не сможете найти подходящую, можно оставить рулоны в оригинальной упаковке и поставить их прямо на полку. Когда остается не больше двух рулонов и пластиковая упаковка неряшливо проседает, бумага будет смотреться аккуратнее, если вы избавитесь от пластика и оставите бумагу на полке в открытом виде. Если у вас такие большие запасы, что не уместятся на одной полке, храните лишнее вместе с запасами прочих расходных материалов.

Что касается спреев – освежителей воздуха и моющих средств, удалите бросающиеся в глаза этикетки с их крышек. Можно даже вообще снять этикетки со средств, которыми вы пользуетесь часто, например, с бутылки очистителя или влажной туалетной бумаги. Упаковки связанных с туалетом продуктов часто отличаются крикливой и уродливой внешностью, и если вы снимете с них наклейки, то намного продвинетесь в придании внутренности вашего шкафчика более утонченного вида. Однако не снимайте наклейки, если в доме есть дети, и не снимайте их со средств, которые редко используете (например, состава для прочистки труб), чтобы

потом определить содержимое бутылки.

И последний, но не менее важный момент: предметы женской гигиены. О хранении их в пластиковых пакетах из аптеки не может быть и речи. Лучшее решение – держать их в ротанговой корзинке или коробке, на которую приятно посмотреть. Все запасные принадлежности можно хранить в матерчатой сумке, которая вам нравится. Если вы живете с семьей и в доме недостаточно места для хранения средств личной гигиены в непосредственной близости от туалета, отведите для них отдельное пространство в платяном шкафу или ином месте.

Теперь вопрос с хранением в туалете решен. Это было не так уж и трудно, верно? Как только вы нашли подходящую коробку или сумочку для необходимых предметов, остальное занимает максимум 10 минут.

Если у вас раздельный санузел и туалет занимает отдельное помещение, подумайте, как можно усилить в нем фактор радости. Было бы жаль остановиться только на упорядочивании, когда можно полностью преобразовать это пространство с помощью минимума украшений. Для начала посмотрите, что у вас уже имеется. Может быть, календарь, который вы вешаете на дверь каждый год без особой причины. Или стопка книг и журналов, которые вы никогда не читаете? Искрятся ли эти вещи радостью?

Вместо предметов со смысловой нагрузкой нужны предметы, которые вызывают к чувственным ощущениям, например, ароматические масла, цветы, картина с орнаментом. Выберите особенно приятные для вас крышку для унитаза и коврик. Внесите в обстановку свой личный штрих.

Случалось ли вам зайти в туалет в ресторане или общественном месте и прийти в восторг, обнаружив, что концепция дизайна идеально подходит для этого заведения? Например, в гавайском кафе дверь может быть украшена цветами гибискуса и плюмерии, стены – изображениями пальм или танцовщиц, раковина – черепаховым орнаментом; а воздух благоухает ароматом кокоса. Уже просто войдя в такое помещение, испытываешь ощущение счастья.

Если у вас и ваших родственников четко определены вкусы и склонности к определенным орнаментам, возможно, вам будет приятно превратить ванную комнату в наполненный радостью тематический парк. А если пространство для туалета отделено от остальной части ванной комнаты, дозу радости в нем можно смело увеличить, поскольку каждый проводит здесь не так уж много времени. Разумеется, если вы предпочитаете спокойную обстановку или простоту стиля, можете соответственно скорректировать выбранную атмосферу.

Если туалет и ванная комната представляют собой совмещенное пространство, тогда на первом месте стоит чистота и вам следует стремиться контролировать влажность и образование известкового налета. Будет намного легче поддерживать радость в этом пространстве, если вы станете хранить все в закрытых пространствах и использовать только украшения из водостойких материалов. Нечего и говорить, что чистый туалет – ключ к приятности этого пространства. Старайтесь не держать ничего на полу, кроме маленького мусорного ведерка и, может быть, щетки для мытья унитаза.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ «БЕЗРАДОСТНОСТИ»

Избавиться от «безрадостности» почти так же важно, как и приумножить радость. Под безрадостными я подразумеваю вещи, которые совершенно не излучают радости и на самом деле просто лишние. Тонкая прозрачная пленка, покрывающая монитор вашего плеера или хрустящая целлофановая обертка на букете засушенных цветов, полученном в подарок, например, явно принадлежат к числу предметов, без которых можно обойтись.

То же касается и слов «осторожно, под напряжением!», бросающихся в глаза с поверхности рисоварки, логотипа компании грузоперевозок, отпечатанного на картонных коробках, стоящих в шкафу, или слов «ватные палочки», изображенных большими буквами на упаковке. Чем больше ненужной текстовой информации в вашем окружении, тем больше ваш дом наполняется «шумом».

Просто избавив свой дом от таких элементов, вы можете создать элегантное пространство. А какой будет эффект! Если ваша цель – апофеоз радости, я настоятельно рекомендую вам это сделать.

Этап № 5

Сентиментальные вещи

Навести порядок в памятных предметах – значит привести в порядок прошлое.

Наконец вы достигли финального этапа своей кампании упорядочивания – предметов, имеющих сентиментальную ценность. Самое важное при организации этой категории – довериться собственному чувству радости. Возможно, вы недоумеваете, почему я говорю это применительно к сей сентиментальной категории, но позвольте мне еще раз напомнить: к этому моменту ваша способность к восприятию радости разительно отличается от той, какой она была в самом начале марафона. Если вы упорно трудились над раскладкой вещей на хранение в правильной последовательности: от одежды, книг и бумаг к объемной категории *комоно*, то достаточно отточили свою восприимчивость к вещам, которые приносят радость, чтобы теперь можно было расслабиться и перейти к наведению порядка в явно затрагивающих ваши чувства предметах.

Следует помнить о нескольких важных моментах. Во-первых, есть кое-что, чего никогда не следует делать: не отвозите предметы, имеющие для вас сентиментальную ценность, в родительский дом. Было время, когда я считала, что нет ничего страшного в том, что мои клиенты отсылают вещи домой к родителям, коль скоро там найдется для них место. Но когда я помогала их же родителям приводить в порядок их дома, мне стало ясно, что они оказываются в тупике именно потому, что у них хранится гигантский запас коробок с вещами, переданных детьми. Более того, после того как эти коробки попадают к родителям, их почти никогда не открывают.

Во-вторых, если вы не можете заставить себя что-то выбросить, следует с уверенностью оставить эту вещь себе. Это может быть, к примеру, просто футболка с символикой вашего класса, изготовленная по какому-то особому случаю; и если вы не можете с ней расстаться – не выбрасывайте. Не браните себя за то, что не в силах выбросить эту неприятную вещь. Напротив, доверьтесь интуиции, которая уже отточена в процессе отбора «что сохранить, а что выбросить» на ошеломительном числе других вещей. При условии абсолютно осознанного подхода с вашей стороны настанет день, когда вы поймете, что эта футболка выполнила свое предназначение.

Наконец, найдите хорошее применение вещам, которые решили

сохранить для следующего этапа своей жизни. Если вы собираетесь взять на себя труд выбрать памятные предметы, которые доставляют радость, то важно хранить их так, чтобы наслаждаться ими в любой момент. «Понадобится ли мне эта вещь в будущем, чтобы доставлять себе радость?» Используйте этот вопрос как критерий, работая с каждым предметом, – и вы приведете в порядок свое прежнее «я».

Как привести в порядок воспоминания об учебе

Во время учебы мы получаем табели успеваемости и документы о завершении обучения. Если вы хотите сохранить свои табели на память, единственный метод – выбрать только те, которые произвели на вас самое большое впечатление. Лично я, к примеру, поблагодарила все эти вещи и рассталась с ними.

Если не можете заставить себя расстаться со своей школьной формой, почему бы вам не попробовать надеть ее и погрузиться в воспоминания о своей юности? Большинство моих клиенток, которые это делают, быстро возвращаются к реальности и выбрасывают старую школьную форму.

Как привести в порядок воспоминания о прежней любви

Возможно, у вас хранятся материальные напоминания о прежней любви: подарки, одежда, которая сочеталась с одеждой любимого человека, фотографии... Если вы надеетесь создать новые отношения, важно избавиться от всех этих предметов (за исключением тех, которыми вы пользовались так часто и регулярно, что они больше не вызывают никаких воспоминаний об этих отношениях).

Независимо от того, какие воспоминания у вас остались о прежних отношениях, не переносите негативные чувства на свои вещи. Всегда благодарите их за замечательные воспоминания и расставайтесь с ними с благодарностью.

Если вы чувствуете необходимость очистить карму, связанную с фотографиями человека, с которым вы расстались, вложите фотографии в конверт или бумажный пакет лицевой стороной внутрь, чтобы вы не видели снаружи его лицо, и бросьте внутрь щепотку очистительной соли. Этот метод использования бумажного пакета и соли грубого помола подходит не только для фотографий и мягких игрушек, но и для любых предметов, с которыми вас связывают своего рода эмоциональные узы,

например, для вещей, принадлежавших умершему.

На самом деле радость в нашей жизни – это когда с наслаждением смакуешь повседневность, а не воспринимаешь ее как нечто само собой разумеющееся.

Одна из моих клиенток, выбрасывая материальные напоминания о бывшем бойфренде, с такой энергией швыряла внутрь пакета соль, будто изгоняла демонов. Туго перевязав пакет, она заметила:

– Я ничего подобного не чувствовала с того самого дня! Теперь я могу продолжать жить своей жизнью.

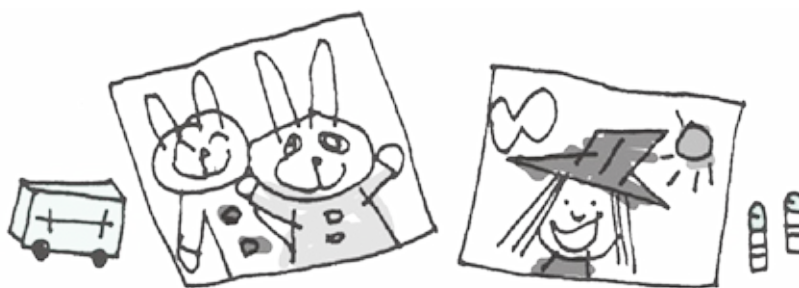
С умиротворенным выражением, какого я никогда прежде не видела на ее лице, она сложила ладони и поклонилась пакету со словами: «Спасибо вам за все». Какое событие случилось с нею в «тот самый день», мне неизвестно, но соль, похоже, справилась со своей задачей.

Памятные записи

В число памятных входят записи старых телепрограмм и различных событий вашей жизни. Видеозаписи без ярлыков могут стать настоящей проблемой, когда проводишь «проверку на радость». Если вам нужно выяснить содержание записи, ограничьтесь просмотром только самого начала, а потом незамедлительно принимайте решение. Если таких записей у вас много, выделите для них отдельное время и просмотрите их быстро, все за один раз. Лично я ратую за то, чтобы выбросить такие носители без проверки содержания. Если вы сможете перенести информацию выбранных записей на DVD или жесткий диск, то сэкономите значительное количество пространства для хранения.

Творчество ваших детей

Есть различные подходы к этой категории: например, сфотографировать произведения, созданные детьми, прежде чем их выбросить, или решить, какой их объем вы готовы сохранить, и не выходить за определенные рамки. Однако если среди них есть вещи, с которыми вы не можете расстаться прямо сейчас, не надо заставлять себя их выбрасывать. Но тогда важно о них позаботиться. Я рекомендую отвести для этих работ особый выставочный уголок. Насладившись ими в полной мере, вы сможете поблагодарить их за то, что они помогли вашему ребенку вырасти, и выбросить их без чувства вины.



Жизненные хроники

Если вы решили хранить такие сувениры, как корешки билетов, оставшиеся от ваших поездок, сделайте так, чтобы ими можно было любоваться в любой момент, например, вклейте их в альбом.

Что касается ежедневников, можно выбрать для сохранения один, относящийся к самому радостному для вас году. Если вы ведете дневники, в этот момент можете пролистать их и вспомнить былое, сохранив только те из них, которые по-прежнему доставляют вам радость. А можно поступить и так, как одна моя клиентка: выбросить записи, за которые вам было бы стыдно, если бы кто-то их прочел после вашей смерти.



Письма

Бросьте еще один взгляд на каждое из полученных вами писем. Благодарно попрощайтесь с теми, которые исполнили свое предназначение. Вместо того чтобы бросать их прямо в мусорное ведро, проявите к ним более уважительное отношение, сложив их вначале в бумажный пакет.

Оставьте себе письма, которые по-прежнему ободряют вас или трогают ваше сердце, когда вы их перечитываете, – и дорожите ими. Поскольку время губительно для писем, храните их в вентилируемом контейнере в месте с низкой влажностью. Если хотите, выберите для них коробку,

которая вам по-настоящему нравится.

Фотографии – последний этап вашей кампании.

Как обычно, берите каждое фото в руки и оставляйте себе только те, которые греют душу. Основное правило – вынимать все фотографии из альбомов, но это необязательно делать с альбомами, которые в целом не доставляют радости.

Даже если у вас скопилось две полные картонные коробки фотографий, не поддавайтесь колебаниям. С вашим нынешним уровнем восприимчивости вы сами удивитесь, насколько быстро отберете те, которые желаете сохранить. Избавьтесь от фотографий однотипных или изображающих сцены, которых вы не помните. И выбросите все фотографии, вызывающие негативные чувства. Одна моя клиентка объявила, что сохранит только те снимки, на которых хорошо выглядит, – это по-своему верный критерий.

В процессе отбора полезно разложить все фотографии на полу по годам. Таким образом вы получите удовольствие, организовав свое прошлое. Вкладывание их в альбом, который вам нравится, – необходимый и заключительный этап этой «проверки на радость». Фотографии поддерживают жизнь в ваших воспоминаниях только если они аранжированы так, чтобы вы могли насладиться их просмотром в любой момент.

Наводите порядок в семейных фото вместе с родственниками

Должна кое в чем признаться. Я закончила наводить порядок в своих фотографиях совсем недавно. Разумеется, я давным-давно разобралась с собственными фотографиями и теми, которые были сделаны после поступления в университет, но у меня не было возможности прикоснуться к тем снимкам, которые делали родители, когда я была маленькой. Однако на днях отец сказал мне, что нашел огромные запасы старых фотографий – пять полных картонных коробок, стоявших у задней стенки встроенного шкафа. Что делать – попросить его начать разбираться с ними или засучить рукава и заняться этой работой самостоятельно? Я решила, что мы будем делать это вместе, всей семьей.

На следующей неделе я поехала домой к родителям, мы вытащили фотографии из коробок, разложили их на полу и приступили к последнему этапу своего фестиваля наведения порядка. Мы сортировали их вместе с родителями, смеясь и обсуждая свои воспоминания, решая, какие из них

сохранить, – это была, пожалуй, самая радостная работа по наведению порядка за всю мою практику. И она подсказала мне одну идею. Я решила составить в подарок родителям достойный альбом наших фотографий. Я ничего не делала для родителей своими руками с тех пор, как ходила в детский сад, и, если уж совсем честно, приняла это решение в рамках изучения своей любимой темы – наведения порядка.

Видите ли, меня занимал один любопытный вопрос. Хотя мои родители, как и все прочие, помногу фотографировали важные семейные события вроде дней рождений и праздников Рождества, я не могла припомнить, чтобы они когда-нибудь доставали эти фото и вместе с нами вспоминали о прошлом. Зато некоторые мои клиенты с гордостью демонстрировали мне чудесные альбомы, полные воспоминаний, и, казалось, получали искреннее удовольствие, проводя время за их разглядыванием. Мне хотелось выяснить, действительно ли отсутствие интереса к старым фотографиям было особенностью моих родителей или дело в том, что они просто никогда не пробовали. А еще любопытно было проверить, повлияет ли создание такого альбома на их способ наведения порядка. Как видите, мои мотивы были в высшей степени сомнительными и изобличали во мне фрика, одержимого упорядочиванием, коим я и являюсь.

Так совпало, что до маминого дня рождения оставалось всего две недели. Я договорилась встретиться с младшей сестрой, чтобы собрать вместе с ней фотоальбом, отражающий всю жизнь моих родителей после того, как они поженились. Первое, что предстояло сделать – найти для него оформление, которое искрилось бы радостью. Я выбрала альбом с элегантным золотым узором на нежно-розовом фоне. Он был как раз нужного размера (не слишком большой и не очень маленький), чтобы с легкостью попадаться родителям на глаза снова и снова. На каждую страницу помещалось две фотографии, а общее их число составляло сотню.

Теперь, заранее зная, сколько всего фотографий нам понадобится, пора было заняться отбором. Мы разделили пополам гигантскую кучу снимков и начали просматривать их, один за другим. Наш критерий был прост: мама на фото должна быть красивой; с ней должен быть кто-то из родственников; и, разумеется, фотографии должны доставлять радость. Поначалу сестра была ошеломлена самим объемом предстоящей работы, но мы упорно трудились – и меньше чем за два часа сократили эту гору до одной сотни снимков.

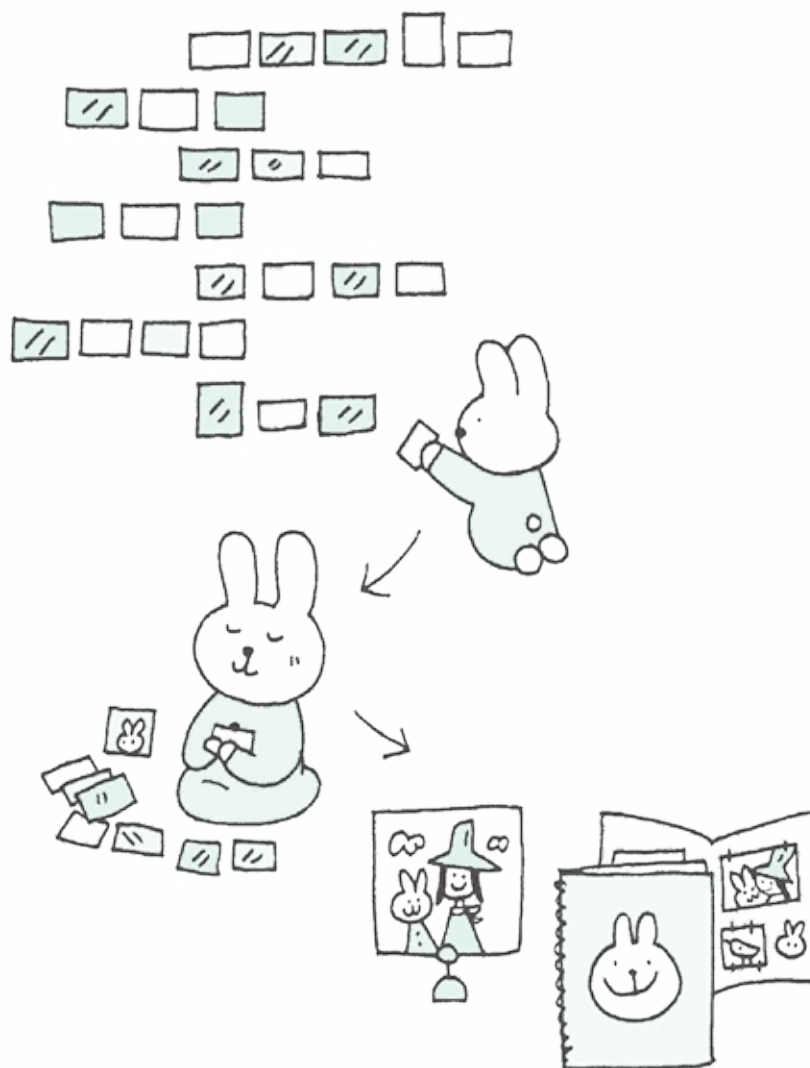
Но это было еще не все. Фотографии в наши дни стали... да, вы правильно догадались, цифровыми! С момента появления цифровой

камеры люди только и делают, что фотографируют, однако сделанные снимки редко удостоиваются повторного просмотра. Мы с сестрой поделили на двоих карты памяти, которых оказалось около двадцати, и начали отбирать только самые лучшие кадры. **Наводя порядок в цифровых данных, следует применять тот же принцип: выбирать то, что хочешь сохранить, а не то, что собираешься выбросить.** Вы никогда не закончите, если будете пытаться решить, какие фото стереть, когда возможностей такое множество.

Начните с создания новой папки в компьютере (я назвала свою папку «радостные фото») и перенесите в нее все фотографии, которые решили оставить. Если у вас есть фото, сделанные в один день, выберите из них одно лучшее. Благодаря полной сосредоточенности нам потребовался всего час, чтобы сократить нашу коллекцию до 30 снимков. Их мы и распечатали.

Вот где начинается истинная работа. Разложите все фотографии на полу по годам, когда они сделаны, по возрастающей слева направо, пока не доберетесь до самых недавних снимков. Фотографии одного года следует выкладывать в вертикальный ряд. Если вы не знаете точно, в каком году сделана фотография, определите его приблизительно.

«Папины очки выглядят по моде восьмидесятых».



«Мы ведь ездили в Нагасаки, когда я училась в начальной школе, верно?»

К тому времени как вы закончите, пол комнаты будет выглядеть так, словно вы разложили множество пасьянсов «солитер». Такая организация позволит вам увидеть, в какие годы было сделано больше снимков, есть ли среди них фото одинаковых ситуаций. Их можно отсеивать до тех пор, пока не останется заранее заданное количество. Теперь вложите их в альбом, все за один раз. Можно добавить несколько наклеек и ярлычков для украшения. Конечный результат выглядит весьма впечатляюще.

К тому времени как мы закончили, я совершенно забыла, что затеяла все это в исследовательских целях, и полностью сосредоточилась на старании сделать подарок, который понравится маме. Результат пользовался огромным успехом. Мать и отец, которые никогда прежде не

разглядывали старые фотографии, с тех пор начали распечатывать свои цифровые фото и просматривать их. Теперь, давая клиентам урок по наведению порядка в предметах, имеющих сентиментальную ценность, я предлагаю им сделать фотоальбом для их родителей. Или, если родителей уже нет на этом свете, предлагаю создать памятный альбом и, листая его, вспоминать усопших.

Вот что пишут мне мои клиенты.

«Я не делала ничего подобного со школы, но это по-настоящему здорово!»

«Я всегда чувствовала себя несколько отделившейся от родителей, но теперь, глядя на каждую фотографию, я думаю о том, как сильно они меня любили и старались воспитывать меня как можно лучше, – и чувствую благодарность к ним».

В конечном счете все мои клиенты, даже те, кому еще нет тридцати, соглашаются, что им следовало навести порядок в своих фотографиях гораздо раньше. Я испытывала то же самое чувство. Никогда не поздно начать. Однако если рубеж 25-летия для вас уже миновал, лучше заняться предметами, имеющими для вас сентиментальную ценность, как можно скорее, дабы привести в порядок свою жизнь и наполнить свои дни радостью.

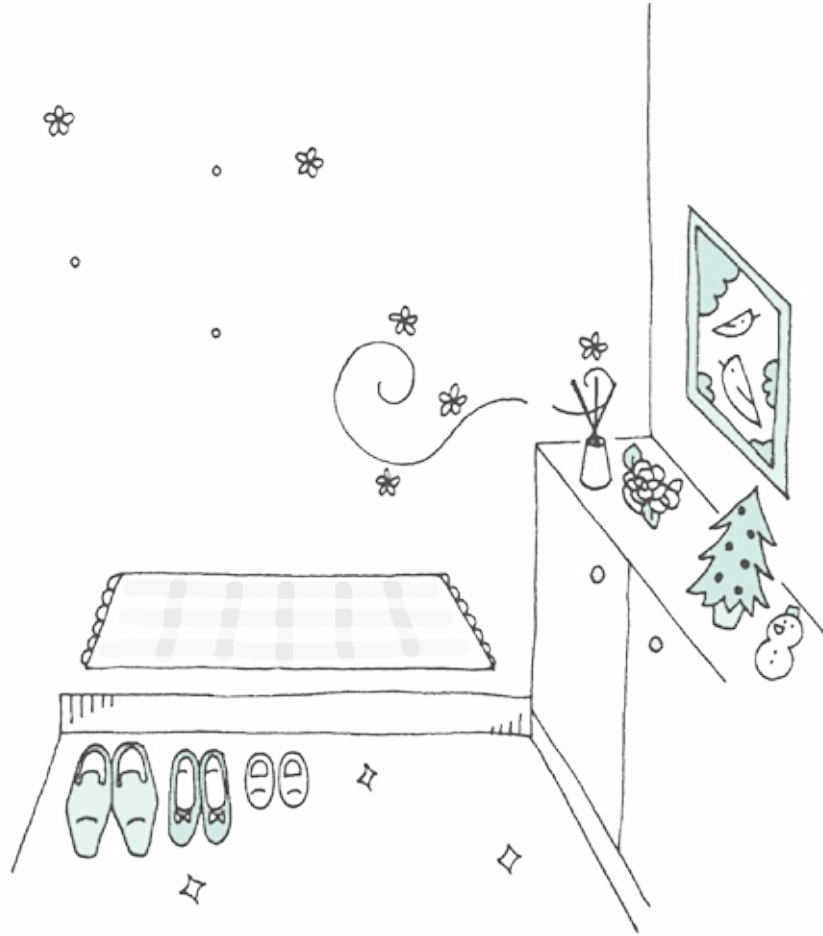
Часть III. Магия, меняющая жизнь дом, который искрится радостью

Радостная прихожая

Будучи самопровозглашенной фанаткой наведения порядка, я могу догадаться о состоянии шкафов человека в тот момент, когда переступаю порог. У одной клиентки прихожая в доме была завалена обувью, там же лежал сверток газет, подготовленный для сдачи в макулатуру. Ключи, перчатки и бланки заказов из магазинов были беспорядочно разбросаны по поверхности скамейки-комода для обуви, а коридор был настолько забит коробками с книгами и одеждой, что напоминал магазинный склад.

– Придется вам войти через черный ход, – вздохнула она. – Здесь и повернуться-то негде.

Ее дом, что вполне предсказуемо, тоже выглядел как склад. Хотя это крайний пример, любой дом с захлавленной прихожей обречен быть захлавленным целиком.



Даже когда на первый взгляд прихожая кажется вполне аккуратной, если воздух в ней спертый, вполне вероятно, что шкафы в доме забиты так, что вот-вот лопнут. На самом деле, циркуляция воздуха — важное соображение при наведении порядка в прихожей, и я учитываю ее, планируя хранение в доме в целом. Мое главное правило — проверить, как движется воздух из входной двери по остальному дому, и позаботиться о том, чтобы ничто ему не препятствовало. Если прихожая забита обувью и другими вещами, атмосфера в доме будет удушающей.

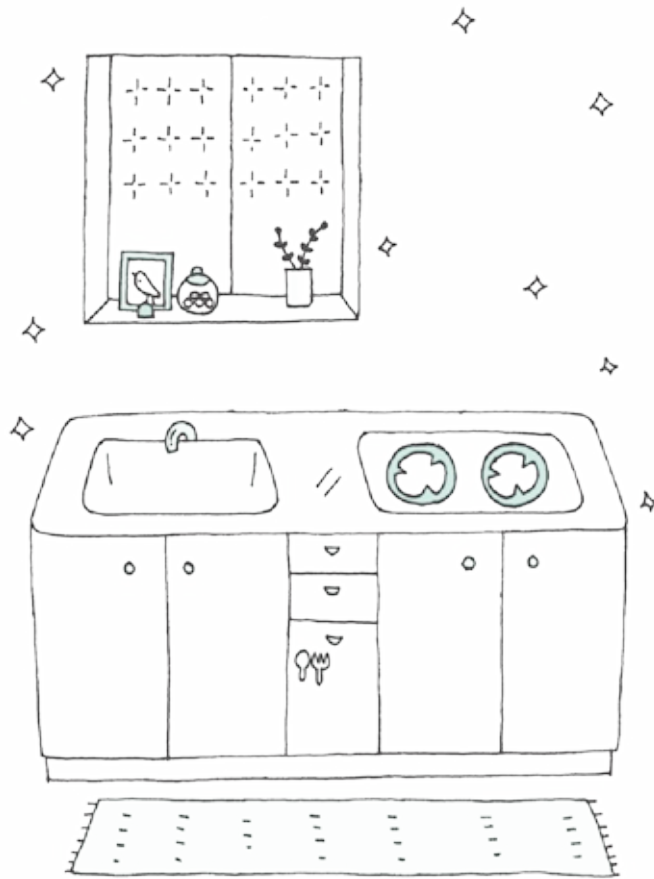
Предпочтительно держать в прихожей как можно меньше вещей. Я советую вам выбрать только одно украшение, которое вам очень нравится, чтобы наполнить это пространство радостью. Если хотите выставить здесь несколько небольших предметов, ощущения хаотичности можно избежать, разместив их на подносе или салфетке, чтобы они все вместе создавали одно единое украшение. Приберегите любимые вещи для украшения остального дома.

Радостная гостиная

Роль гостиной – обеспечивать пространство, где семья может собираться вместе и наслаждаться обществом друг друга. Всегда помните, что эта комната – центр семейной жизни.



Идеальная гостиная должна быть обставлена мебелью, которая излучает радость. Я рекомендую отвести специальное место для пульта от телевизора, журналов и т. д. Подумайте о том, чтобы оттенить интерьер комнатными растениями, любимой музыкой и особым уголком для семейных фотографий.



Радостная кухня

Самое важное здесь – чистота. Влажность и чистота – злейшие враги. Вот почему простота уборки получает высший приоритет. Не держите ничего на рабочей столешнице поблизости от плиты или раковины. Сведите количество кастрюль и сковород к минимуму, храните всю кухонную утварь в одном месте и пользуйтесь преимуществами вертикального хранения продуктов.

Не забудьте и об украшении кухни. В вашей кухне должно быть приятно готовить.

Радостный кабинет

Можно очистить свой разум, просто выбросив все ненужные бумаги. Старайтесь оставлять область письменного стола сравнительно пустой. Аранжируйте книги и материалы согласно собственным правилам.

Попробуйте оживить обстановку небольшим красочным растением в

горшочке. Не делайте свой кабинет исключительно практичным. Важно добавить игривый штрих – именно потому, что это рабочее пространство.





Радостная спальня

Сделайте свою спальню пространством «для перезарядки аккумуляторов», где можно отдохнуть перед следующим днем. Свет должен быть мягким и непрямым. Пусть здесь звучит расслабляющая музыка, находятся предметы, которые искрятся радостью, и витают приятные ароматы. Почаще меняйте простыни и наволочки.

Радостная ванная комната

Почему бы не наслаждаться всеми удовольствиями ванной комнаты? Принимайте ванны при свечах, добавьте в ванну специальной соли, цветы – все, что захотите. Сама ванна и рабочие поверхности должны быть хорошо отмытыми. Доставайте из шкафчиков только те предметы, которые вам нужны в данный момент, и убирайте их после окончания водных

процедур.



Туалет — «территория детоксикации» в вашем доме. Важно поддерживать здесь ток энергии, так что не захламляйте его. Любые украшения должны искриться радостью, а аранжировать их следует, помня о беспрепятственном течении энергии. Важнее всего чистота. В идеальном санузле присутствует естественный свежий аромат. Храните запасы расходных материалов вроде туалетной бумаги не на виду, а в корзинке или накрытыми тканью.

Перемены после магической уборки

В моей жизни был период, когда я только и делала, что работала. Иногда я давала и по три урока в день, первый – с семи утра до полудня, второй – с часу дня до пяти, а заканчивала еще одним, с шести до одиннадцати вечера. Мало того, когда я приходила домой, мне еще нужно было работать над книгой. Я очень люблю свою работу, но бывали моменты, когда до меня вдруг доходило, что я ничего не ела уже два дня. С тем же успехом можно было бы жить посреди пустыни Сахары, а не в столичном Токио. Если бы я продолжала в том же духе, боюсь, в конце концов оказалась бы в больнице с переутомлением.

Однажды вечером, как раз когда я начинала задумываться о том, что скоро наступит момент, когда я больше не смогу справляться со всем этим в одиночку, у меня тренькнул сотовый телефон. Пришло сообщение от выпускницы моих курсов, женщины по имени Маюми.

«КонМари, – писала она, – не возьмете ли вы меня к себе в подмастерья?»

Какой сюрприз! Как раз накануне я составила список своих выпускников с мыслью попросить их о помощи. Имя Маюми стояло в самой верхней строчке списка. Она брала у меня уроки больше полугода назад. Стыдно сказать, но при первом нашем знакомстве я подумала, что с ней мне придется трудно.

– Я каждый месяц вписываю в список своих дел строчку «навести порядок», но в доме от этого не становится прибраннее... У меня такое ощущение, что я только и делаю, что навожу порядок, – говорила Маюми – но так робко, что ее голос замирал к концу каждой фразы. В детстве она любила рисовать и училась в художественной школе, но отказалась от идеи найти место дизайнера и пошла работать в универсальный магазин, «потому что мне нравится разнообразие товаров» – сказала она. Через какое-то время ее повысили до менеджера, но она решила уйти с этой работы, поскольку поняла, что менеджером быть не хочет. Когда мы с ней познакомились, Маюми работала в продажах с неполной занятостью – на это место ее пригласил кто-то из знакомых.

– Наверное, я просто ни на что не гожусь. Мне никогда не удавалось довести начатое дело до конца. Сомневаюсь, что действительно способна навести порядок... Не могу представить, что стала бы заниматься этой работой всегда, но при этом понятия не имею, что я на самом деле хочу делать... Я вообще ни в чем не уверена, – говорила она.

В этом была вся Маюми. Однако уже к нашему второму уроку она начала меняться. «Привет!» – сказала она, открывая дверь. На ней был черный блейзер поверх алого платья, украшенного лентами. Этот наряд нельзя было даже сравнить с серой толстовкой с капюшоном и джинсами, в которых она встретила меня в наш первый урок. Я всегда хожу на работу в приличном блейзере, выказывая тем самым уважение к дому клиента, но она была первой из моих клиенток, нарядившейся к уроку.

– Я решила, что отныне и впредь хочу обращаться со своими вещами как подобает, – объяснила она. Я до сих пор помню, как изумил меня ее четкий, уверенный тон.

Только закончив наводить порядок, вы поймете, что хотите (или просто обязаны) делать дальше и что у вас на самом деле нет времени жаловаться на других

Именно эта женщина стала моим подмастерьем, и ее страсть к наведению порядка оказалась просто поразительной. При любой возможности она сопровождает меня на уроки в качестве моего ассистента. Она выносит мешки с мусором, помогает собирать одежду и уничтожает конфиденциальные документы. Когда необходимо, Маюми берется за молоток и снимает со стены проволочную полку или собирает часы с кукушкой, которые так и лежали нераспакованными, и вешает их на стену. Пока я разговариваю с клиентами, она скромно сидит на полу, внимательно наблюдая за моими действиями. После урока мы идем в кафе, пьем чай и беседуем о хитростях нашего ремесла – наведения порядка.

Она всегда носит с собой блокнотик, в котором детально записывает все, что я говорю, новые сведения и секреты хранения. Прошло два года с тех пор, как Маюми стала моим подмастерьем, и теперь она кажется мне совершенно другим человеком. Она не только заметно усовершенствовала свои навыки в наведении порядка; ее слова и поведение теперь наполнены уверенностью. На днях я между делом спросила ее:

– Маюми, ты можешь назвать свою жизнь радостной?

– Да! – последовал ответ без тени сомнения.

Людам, окружающим ее, эта трансформация, возможно, кажется не такой очевидной; но даже небольшие перемены способны в конечном счете полностью преобразовать человеческую жизнь. Несомненно, наведение порядка изменит и вашу жизнь. Я не обещаю, что вы внезапно добьетесь успеха в обществе или станете безмерно богатыми, хотя со многими так и случается. Величайшая перемена, которая произойдет благодаря наведению порядка, – вы начнете нравиться себе.

- Наводя порядок, вы становитесь увереннее в себе.
- Вы начинаете с оптимизмом смотреть в будущее.
- Дела начинают идти более гладко.
- Меняется контингент людей, с которыми вы знакомитесь.
- Происходят неожиданные позитивные события.
- Перемены начинают ускоряться.

И вы начинаете по-настоящему наслаждаться жизнью.

Это доступно не только Маюми, это может пережить любой. Стоит человеку ощутить вкус удовлетворенности, которая приходит с наведением порядка, – и каждый, кто бы он ни был, хочет поведать об этом другим и со страстью рассказывает о той трансформации, которую претерпел.

Наведение порядка заразительно.

Вид Маюми, которая когда-то терпеть не могла наводить порядок, а теперь говорит об этом с таким энтузиазмом, всегда напоминает мне о магии этого процесса.

Магическая уборка в личной жизни

Когда я спрашиваю своих клиентов-японцев, какого рода комнату они хотят для себя, многие из них по какой-то причине отвечают: «Такую, которая поможет привлечь любовь и вступить в брак». Я не специалист в том, как привлечь удачу в любви или браке путем наведения порядка. Однако я часто слышу от своих клиентов, что их личная жизнь наладилась после того, как они навели порядок. Причины бывают разными. Некоторые, преодолев комплекс неполноценности, связанный с беспорядком, развили в себе уверенность, что сделало их более активными в отношении любви. Другим наведение порядка помогло усилить искру в их отношениях настолько, что они задали «главный вопрос». Бывает, я получаю сообщения и о том, что, наведя порядок в доме, кто-то из клиентов решил прекратить свои текущие отношения. **Как бы то ни было, очевидно, что наведение порядка в доме помогает навести порядок и в личной жизни.**

Когда я беседовала с Н. перед ее первым уроком, наш разговор переключился с наведения порядка на ее обеспокоенность своей личной жизнью.

– Я не уверена, что мужчина, с которым я встречаюсь, мне подходит, – призналась она. Они встречались три года и работали в одной компании. Часть его одежды и других вещей «переселилась» в ее квартиру, но,

поскольку я была не вправе давать ей советы по поводу личной жизни, я ограничила их область наведением порядка. Однако, долго присматриваясь к своим клиентам, я сделала вывод, что, когда люди не уверены в своих отношениях, у них дома бывает много неотсортированных документов. Н. не стала исключением. У нее были чековые книжки, которыми она никогда не пользовалась; бланки, которые следовало заполнить, чтобы сообщить в самые разные места о том, что она сменила место жительства; вырезки с кулинарными рецептами, которые она намеревалась когда-нибудь собрать в папку... и так далее, и тому подобное.

– Полагаю, у меня есть другие дела, которыми следует заняться, прежде чем беспокоиться о своей личной жизни, – рассмеялась она. Я оставила ей домашнее задание – рассортировать все эти бумаги до нашего следующего урока. Когда я приехала к ней во второй раз, она показалась мне совершенно иной – почти беззаботной. Н. блестяще выполнила задание и специально взяла на работе выходной, чтобы заполнить и разослать все бланки. Мало того, наводя порядок, она осознала, что больше не может отрицать двойственность в отношениях, и они с бойфрендом решили временно установить дистанцию.

– Я хочу дать себе возможность разобраться со своими чувствами, – объяснила она.

Мы закончили наводить порядок всего за два урока. После этого я не виделась с Н. около пяти месяцев. Когда у нас возникла возможность снова встретиться, я с удивлением узнала, что у них с бойфрендом намечена свадьба.

– После того как мы на некоторое время расстались, он сделал мне предложение. Если бы мои чувства по-прежнему оставались двойственными, я бы колебалась. Но за то время, что мы провели врозь, мои чувства к нему стали вполне отчетливыми. Теперь я была уверена в том, что делает меня счастливой, и смогла сказать ему «да» от чистого сердца.

Я была глубоко тронута счастьем, которое светилось в глазах Н., когда она это говорила.

Много лет проработав консультантом, я усвоила, что люди, которые пока не встретили по-настоящему близкого человека, обычно накапливают в доме много старой одежды и бумаг, а люди, состоящие в отношениях, но не уверенные в них, склонны небрежно обращаться со своими вещами. Наши взаимоотношения с другими людьми отражаются в отношениях с вещами; и наоборот, отношения с вещами проявляются во взаимоотношениях с людьми.

Вы на самом деле счастливы

Около половины моих клиентов – родители, воспитывающие детей. Во время уроков я не раз видела, как трудно воспитывать детей и одновременно работать, особенно когда речь идет об очень маленьких детях.

Моя клиентка Ф. жила с мужем и двумя детьми двух и четырех лет. Они с мужем работали учителями начальной школы.

– Я вечно чувствую себя усталой, – призналась она. – Приходя домой с работы, я настолько обессилена, что даже не могу подобрать мусор с пола. А потом чувствую себя виноватой оттого, что не способна даже на такое простое действие... Муж приходит с работы поздно, но я терпеть не могу жаловаться, потому что знаю, что у него тоже очень трудная работа... Когда-то моя работа мне очень нравилась, но порой я теряю уверенность в себе и задумываюсь, нормально ли это, продолжать так жить... Сейчас вся моя жизнь сосредоточена только на том, чтобы «справляться» и «преодолевать», и мне очень хотелось бы освободить какое-то время, чтобы просто расслабиться и выпить чаю из любимой чашки.

К тому времени как Ф. закончила наводить порядок, она поняла, что по-настоящему любит свою работу. Она осознала, что учебники, которые она считала раздражающим фактором и хотела выбросить, дарят ей радость.

– Мой шкаф был настолько полон второстепенными вещами, что я не могла заботиться ни о том, что действительно важно, ни о себе самой. Я по-прежнему слишком загружена и не успеваю оглянуться, как у меня накапливается грязное белье. И по-прежнему бывают моменты, когда я ужасно устаю и не хочу ничего делать. Но я больше из-за этого не переживаю. Я могу простить себя за усталость и дать себе передышку.

Изменились и отношения Н. с мужем. Прежде каждый из них усердно старался исполнять собственную отдельную роль, но теперь они сознательно трудятся вместе над развитием своей семьи. Они делятся мыслями о будущем и вместе ходят на курсы.

– Каждый из нас не спеша поразмыслил о том, какой жизнью мы хотим жить через двадцать лет. Поделившись этими мечтами, мы обнаружили, что оба хотим жить в том доме, в котором живем сейчас. Впервые за все время нашего брака я смогла сказать ему, что рада, что вышла за него замуж, хоть и немного смущалась, говоря об этом.

Позвольте заверить вас: все будет хорошо. Даже если вы допустите ошибку, ваш дом от этого не взорвется.

Перемены в профессиональной жизни и отношениях Ф., причиной которых стало наведение порядка в ее доме, возможно, нельзя назвать революционными, но, по ее собственным словам, «частота моментов, когда я внезапно замираю в процессе готовки или складывания белья и осознаю, что счастлива, определенно возросла». Это очень характерная реакция людей, которые закончили наводить в доме порядок. Я узнала от своих клиентов, что на самом деле радость в нашей жизни – это когда с наслаждением смакуешь повседневность, а не воспринимаешь ее как нечто само собой разумеющееся.

Будьте подобны солнцу

«Как мне помочь матери научиться наводить порядок в своих вещах?»
«Моей жене нужны ваши уроки».

Я часто получаю такие сообщения. По мере того как продвигается ваш собственный процесс наведения порядка, вещи и пространства, принадлежащие родственникам, начинают вызывать раздражение. «Похоже, мой муж вдохновился тем, как я навожу порядок. Он кое-что выбросил, но явно недостаточно. Я наверняка могу что-то сделать, чтобы заставить его воспринимать это дело серьезнее».

Как мне знакомо это чувство – раздражение, которое начинает одолевать, когда видишь зияющую пропасть между собственным пространством и пространством остальных членов семьи!

– Мне просто невыносим вид мужниных вещей! – сказала мне со вздохом И. Она жила вместе с мужем и двумя детьми. Мы почти добрались до конца наших уроков. Единственное, что ей осталось, – это закончить наведение порядка на кухне и разложить на хранение вещи в прихожей и ванной комнате. Она выбросила многие вещи и была очень довольна своим платяным шкафом и трюмо, теперь наполненным только теми вещами, которые она любила. Но личное пространство мужа, занимавшее половину комнаты площадью в 8 татами (около 13,3 м²), которую они делили на двоих, начало ее раздражать.

– С моей точки зрения, там просто полно мусора, – говорила она.

Эта небольшая территория была заполнена моделями танков, фигурками солдатиков в военной форме разных периодов, когда Япония вела войны, и миниатюрными замками. Действительно, все это было очень далеко от простого, естественного интерьера, к которому стремилась И., однако я видела, что у ее мужа есть чувство порядка, и захлавленным это помещение ни в коем случае не было.

– Он пользуется верхней половиной книжного шкафа, а я нижней, но каждый раз, когда я беру с полки книгу, слова типа «воюющие государства» бросаются мне в глаза с его половины, и это просто нестерпимо, – жаловалась И.

Ее упрек звучал достаточно предвзято, поэтому я спросила:

– Ваш муж когда-нибудь разговаривал с вами о своих увлечениях?

– А зачем ему? Ведь совершенно ясно, что мне это безразлично.

Я решила дать ей домашнее задание.

– Если вам не нравится что-то, принадлежащее другому человеку, основное правило – не смотреть на эти предметы или не обращать на них внимания. Но если вы просто не можете не смотреть на вещи мужа и они действительно вас раздражают, то я хочу, чтобы вы протягивали к ним руку и по-настоящему до них дотрагивались. Например, можете поддержать в ладони фигурку солдатика или легонько провести пальцем по обложке книги. Не важно, как именно вы будете ее трогать, но обязательно коснитесь ее и внимательно рассматривайте как минимум минуту.

Придя к И. на следующий урок, я спросила, как дела с заданием.

– Поначалу мне не хотелось даже прикасаться к ним, и, честно говоря, я думала, что выполнение этого задания будет для меня сущей каторгой. Но, как ни странно, когда я смотрела на какой-нибудь предмет больше минуты, я начинала думать о нем так, как мне раньше и в голову не приходило. Я разглядывала миниатюрный замок и ловила себя на мысли «надо же, из каких крохотных деталей он сделан» или касалась футболки с именем знаменитого генерала и думала: «Интересно, что мой муж чувствует, надевая эту вещь?» Под конец я на самом деле ощутила благодарность к этим вещам за то, что они приносят радость в жизнь мужа.

Ее домашнее задание увенчалось полным успехом.

Если не можете не видеть раздражающие вас вещи, попробуйте смотреть им прямо в лицо. Начните с прикосновения к ним. Если бы И. только смотрела на вещи мужа, не касаясь их, то никогда не смогла бы увидеть в них нечто иное, нежели просто игрушки. Но стоило ей взять их в руки, как объекты становились реальными. К примеру, фигурка была уже не просто анонимным самураем, а великим полководцем Такедой Сингэном. Уже одно это способно уменьшить отвращение к подобным объектам вполтину.

Однако бывают такие вещи, к которым просто нестерпимо прикасаться, и в подобных случаях не нужно себя заставлять. Некоторых людей просто передергивает при взгляде на фотографии насекомых или кадры из фильма про зомби. Если вы с одного взгляда понимаете, что испытываете

врожденное отвращение к чему-либо, не мучьте себя. Кроме того, никогда не прикасайтесь к вещам, которые другой человек считает либо чрезвычайно драгоценными, либо очень личными, без его разрешения. **Вы не обязаны заставлять себя любить чужие вещи. Достаточно научиться их принимать.**

Вещи, принадлежащие остальным членам вашей семьи – это часть дома, в котором вы живете. С точки зрения более масштабной сущности, каковой является ваш дом, ваши вещи и вещи всех остальных обитателей – в равной степени его дети. Это очень важный момент, который следует понять. Хотя все члены семьи живут под одной крышей, правило таково, что у каждого человека должно быть собственное личное пространство. Если у людей есть четко отграниченная область, где они вольны делать, что захотят, они будут как минимум автоматически не давать своим вещам расползаться по чужим пространствам. Если же личное пространство определено нечетко, люди теряют из виду его границы и их вещи накапливаются, в результате чего и людям, и вещам трудно получать удовольствие от своего дома.

Еще одно правило: как только пространство поделено, следует перестать обращать внимание на то, как другие пользуются собственным пространством. В начале этой книги я предлагала вам создать свое место силы в доме; и вашим родным тоже нужны свои места силы. И если другие члены вашей семьи наводят порядок хотя бы понемногу, хвалите их, а не критикуйте. Упорядочивание пространства для жизни воистину заразительно, но если вы попытаетесь навязывать его другим, то встретитесь с жестким сопротивлением. Вспомните басню Эзопа о северном ветре и солнце: ветер не смог сорвать с путника плащ, а солнце заставило его самого сбросить одежду просто своим сиянием. Гораздо эффективнее быть подобным солнцу.

Не заставляйте людей наводить порядок, если они этого не хотят

Правду говоря, мне рассказывали, что один человек, которому я помогала навести порядок (в сюжете телепрограммы), впоследствии допустил впечатляющий рецидив. Хотя та программа отличалась от моих обычных уроков, все же это был первый случай, чтобы у человека, которому я помогла завершить процесс наведения порядка, случился такой откат. Я не просто чувствовала себя виноватой; я была настолько шокирована, что мне потребовалось немало времени, чтобы прийти в себя.

Однако благодаря этому случаю я осознала, что повинна в грехе гордыни. Я была совершенно уверена, что ни один человек, бравший у меня уроки, каким бы захлавленным ни был прежде его дом, никогда не сможет вернуться к прежнему хаосу. До меня наконец дошло, что я ошибалась, полагая, будто любой человек на свете был бы рад жить в аккуратном и опрятном доме. Позднее я узнала, что тот герой телепрограммы, о котором шла речь, прекрасно себя чувствовал, живя в захлавленном пространстве.

«Как мне заставить своих родственников навести порядок?» Это один из чаще всего задаваемых мне вопросов. Но когда я беседую с людьми, которые его задают, и встречаюсь с их родственниками, я обычно очень мало чем могу им помочь, поскольку родственники не испытывают сильного стремления к переменам. Одна из моих любимых книг –

«Восхитительное искусство не выбрасывать!» Синобу Мачиды (опубликована издательским домом *Gakuyosha Publishing Co., Ltd.*). Мачида, натуралист по профессии, любит коллекционировать упаковки от шоколада и натто (ферментированных соевых бобов), и у него в коллекции собраны тысячи образцов того и другого. Он заявляет: «Я не люблю просторные дома, от которых такое ощущение, будто в них никто не живет», – и далее восхваляет добродетель не-выбрасывания. Ему доставляет радость пространство, в котором он живет – пространство, заполненное вещами.

Разумеется, я покупаю новую одежду и другие предметы, но при этом расстаюсь с теми, которые выполнили свое предназначение. В результате у меня никогда не бывает избытка собственности.

Естественно, индивидуальная привлекательность того или иного пространства зависит от ценностей личности. Мы не можем изменить других людей. И нам ни в коем случае не следует заставлять кого-то наводить порядок. **Только безусловно принимая людей, чьи ценности отличаются от наших собственных, мы можем сказать, что действительно закончили наводить порядок.**

Когда я жила с родителями, мне так ни разу и не удалось заставить наш дом соответствовать моему представлению об идеальном образе жизни. Не знаю, сколько раз я вздыхала при виде комнат моего брата и сестры, у которых было намного больше вещей, чем у меня, или бросая взгляд на область вокруг раковины в ванной комнате, неизменно превращавшейся в хаос спустя пару часов после того, как я ее убрала. Хотя мне стыдно в этом признаться, я была высокомерно убеждена, что моя семья никак не может

получать радость от жизни, живя в таком состоянии. А на самом деле люди, которые предпочитают жить так, часто вполне довольны своей жизнью. Жалея их, я лишь впустую тратила свою энергию.

Благодаря этому опыту я осознала: когда я начинаю судить других, это обычно происходит потому, что что-то в моей собственной жизни нужно привести в порядок, будь то моя комната или дело, которое я все время откладываю. Сказанное применимо не только ко мне, но и почти к каждому, кто испытывает такие чувства, не важно, продолжает ли он сейчас процесс наведения порядка или уже закончил. Когда вас раздражают вещи, принадлежащие другим, фокус в том, чтобы не отвлекаться и сосредоточиться на наведении порядка в собственном пространстве. Только закончив наводить порядок, вы поймете, что хотите (или просто обязаны) делать дальше и что у вас на самом деле нет времени жаловаться на других. Этот вопрос – из тех, над которыми я все еще работаю.

Что же делать, если вы полностью закончили наводить порядок в своем пространстве, но беспорядок на территории родных по-прежнему вас раздражает? Чтобы уменьшить чувство фрустрации, рекомендую заняться уборкой.

В ежедневном наведении порядка есть всего три этапа: возвращение вещей на подходящие им места, выражение благодарности всякий раз, как вы ими пользуетесь, и забота о них. После этого идет уборка. Цель – убирать тщательно, начиная с вашего собственного личного пространства. Как только вы убрали свою территорию до такой степени, что можете поддерживать ее в таком состоянии, можете заняться пространствами общего пользования, такими как прихожая и ванная комната.

Вместо того чтобы ждать, пока другие начнут наводить порядок, посвятите все внимание вещам в своем доме. Это очень помогает избавиться от раздражения. По мере того как вы трудитесь, ваш дом с очевидностью становится чище и вы ощутите покой и облегчение раньше, чем сами это осознаете.

Следующий вопрос – как реагировать на родственников, если, вдохновленные вашим довольным видом, они сами начинают проявлять интерес к наведению порядка. Заметив возникновение этого интереса, пора предложить свою помощь. Но помните: вы только *предлагаете* помочь, а не критикуете их критерии радости и не принимаете за них решения. Это большая работа – собрать все свои вещи в одном месте и вынести все мешки. Многие люди не могут заставить себя начать наводить порядок даже тогда, когда у них возникает такое желание, поскольку эта задача

кажется им неподъемной. Предложение практической поддержки – поощряет человека решиться на первый шаг.

Разумеется, если человек хочет сделать это самостоятельно, не настаивайте на своей помощи. И если вам начнут задавать вопросы вроде «как ты думаешь, следует ли от этого избавиться?», отвечайте поощрительным: «Конечно, это будет здорово».

Научите детей складывать одежду

Как только вы полностью закончили наводить порядок в своих вещах, можете обучить тех, кто до сих пор избегал этого, одному полезному навыку – умению складывать вещи. Овладение навыком складывания одежды может стать решающим фактором мотивации к продолжению наведения порядка.

Хотя способность выявлять ощущение радости, подержав вещь в руке, оттачивается только путем опыта, складывание – тот навык, который можно приобрести намного быстрее, если вам показывают, как это делается. Сказанное относится и к детям.

«Мои дети постоянно устраивают жуткий хаос! Это меня бесит...» Клиенты, которые говорят подобные вещи, обычно пытаются научить детей убирать игрушки. И эта задача нередко становится первой в обучении наведению порядка, но в качестве отправной точки такой выбор неудачен. Игрушки очень трудно классифицировать, поскольку существует великое множество их разновидностей и они сделаны из самых разных материалов. Это значительно осложняет раскладку на хранение. К тому же дети день ото дня играют в разные игрушки (и по-разному). Таким образом, наведение порядка в игрушках – задача слишком сложная для начинающих.

Напротив, одежду можно классифицировать сравнительно легко, и мы носим вещи примерно одного и того же типа каждый день. Когда дети научатся складывать одежду, им будет легко убирать ее на подходящее место. Это делает ее самой простой категорией для начинающих. А главное, уча детей выражать благодарность своим вещам, складывая их, вы обучаете их не только необходимости убирать вещи после того, как ими пользовались, но и внушаете им понятие самой сущности наведения порядка. Вот почему складывание – один из важнейших навыков наведения порядка как для взрослых, так и для детей.

«Я попробовала складывать одежду вместе со своей семьей, и все мы прекрасно провели время!» Это типичная реакция на телепередачи, в

которых я демонстрирую навыки складывания. Складывание – отличное занятие. Оно способствует общению и к тому же помогает привести ваш дом в порядок. Заразится ли ваша семья страстью к наведению порядка – это на самом деле зависит от вас. И я надеюсь, что вы получите удовольствие, складывая вещи все вместе.

Даже если что-то не получается, не волнуйтесь: ваш дом от этого не взорвется

Не так давно я начала учиться печь хлеб. У одной моей клиентки есть свое кафе, и в нем подают великолепный хлеб. Я как раз думала о том, как жаль, что я не умею печь такой хлеб, когда узнала, что она дает уроки. И сразу же записалась на занятия.

Ее уроки, напомнившие мне научные эксперименты, оказались захватывающими. Освоив основы хлебопекарного ремесла, мы меняем составляющие рецепта, например время подъема теста, и сравниваем результаты, заодно получая возможность перепробовать много вкусного хлеба. Преподаватель объясняет происходящие с различными ингредиентами изменения и как это приводит к появлению разных вкусов и текстур, чтобы мы могли понять суть процесса. Мы выбираем те сорта хлеба, которые нам больше всего понравились в ходе разнообразных экспериментов, стараемся воспроизвести их дома, а на следующем уроке рассказываем, чему научились, и слушаем комментарии преподавателя. Признаюсь, я, посвятившая всю жизнь уборке и наведению порядка и никогда не занимавшаяся хлебопечением, нервничала из-за любой мелочи.

Однажды мы с другими учащимися наперебой делились своими вопросами и тревогами:

– Здесь говорят, что при добавлении пюрированных овощей их количество должно составлять не более 20 %, но мне хочется получить хлеб с выраженным морковным вкусом. Можно ли добавить немного больше пюре?

– Никак не могу понять, когда пора перестать вымешивать тесто!

– У меня тесто всегда перестаивается.

Преподаватель терпеливо отвечала на все наши вопросы. Покончив с ними, она улыбнулась.

– Не волнуйтесь! – сказала она. – В любом случае тесто у вас не взорвется!

Поэтому я еще раз призываю вас: постарайтесь как можно быстрее привести свои вещи в порядок, чтобы жить в окружении людей и вещей, отмеченных вашей любовью.

Эти слова явились для меня откровением. Я задавала себе настолько высокие стандарты, что мысль о неудаче заставляла меня каменеть еще до

того, как я приступала к делу. Хлеб готовится путем смешивания и выпекания муки, воды и дрожжей. Если следовать основным правилам, свежесвеженный хлеб почти всегда вкусен, и даже если вы совершите ошибку, она не приведет к полной катастрофе. Вместо того чтобы так тревожиться, можно было просто подходить к выпечке хлеба так же, как к любому другому виду готовки. Преподаватель поощряла нас с удовольствием экспериментировать и выяснять, что нравится каждому из нас. В конце концов, у любого человека обнаруживаются собственные предпочтения, касающиеся типа мучной смеси, длительности выпекания и т. д.

То же самое и с наведением порядка. Когда на моих уроках после основной части приходит время задавать вопросы, многие поднимают руки. Вот некоторые примеры.

— У меня в холле есть шкаф. Я держу в нем зимнюю верхнюю одежду и теплые шарфы, мне легко их оттуда доставать, когда я собираюсь выйти из дома. Но не следует ли мне отказаться от этой привычки, поскольку она означает, что не вся моя одежда хранится в одном месте?

Я ответила: продолжайте держать верхнюю одежду в холле. Она с очевидностью относится к особой категории «одежды, которую надевают перед выходом из дома», и поэтому нет повода говорить о расползании мест хранения по всему дому.

— Вы советовали не показывать родственникам, какие вещи мы выбрасываем, но когда я навожу порядок вместе с мужем, он подсказывает, какие вещи смотрятся на мне плохо, или напоминает, что какими-то вещами я никогда не пользуюсь. Я нахожу его советы очень полезными, и нам гораздо приятнее заниматься этим вместе. Но не следует ли мне отказаться от этого, чтобы общаться со своими вещами в тишине?

Опять же, я советовала ей продолжать в том же духе. Главное — не следовать советам, которые не доставляют радости. Единственное, о чем не надо забывать: каким бы образом вы ни решали, от чего пора избавиться, в конечном счете только вы несете ответственность за это решение.

— Я, наверно, на это не способна! — недавно воскликнула одна клиентка. — Я научилась складывать носки и нижнее белье, но когда дело доходит до кардиганов и свитеров, лучше сразу об этом забыть. Я просто пользуюсь вешалками. Есть ли какой-то другой способ с ними справиться?

Развешивать такие вещи — совершенно нормально. Однако в этом случае они занимают больше места, и если у вас много вещей, которые вы развешиваете, возможно, придется компенсировать увеличение объема за счет более тонких плечиков.

Из этих примеров можно понять, что все мои клиенты находят собственные уникальные способы наведения порядка; однако, желая делать все «правильно», они постоянно боятся неудачи. Позвольте заверить вас: все будет хорошо. Даже если вы допустите ошибку, ваш дом от этого не взорвется. Первый шаг – избавиться от всех предвзятых допущений и следовать основным правилам наведения порядка. При этом условии вы будете наслаждаться процессом гораздо больше, если скорректируете мелкие детали так, чтобы они отвечали вашему собственному чувству радости. Это, кроме того, позволит вам закончить ваш фестиваль упорядочивания быстрее.

Получаете ли вы удовольствие от этого праздника? Или наведение порядка стало самоцелью, приобретя привкус повинности, так что сама мысль о нем вызывает стресс? Вы начинаете ощущать, что не сможете заняться ничем другим, пока не закончите наводить порядок? Когда я встречаю людей, у которых возникают такие чувства, я вспоминаю себя в средней школе, когда была настолько одержима наведением порядка, что у меня случился нервный срыв.

Если ваши чувства таковы, пожалуйста, дайте себе передышку. Перестаньте наводить порядок и вместо этого сосредоточьтесь на стремлении дорожить своими вещами. Сделайте паузу, чтобы сказать «спасибо» одежде, которую вы носите, ручке или компьютеру, посуде и одеялам, ванне и кухне. Все без исключения вещи в вашем доме жаждут сделать вас счастливыми. Когда поймете, что они присутствуют здесь, чтобы защищать и поддерживать вас, когда осознаете, что у вас достаточно вещей в этот самый момент – тогда можете возобновить наведение порядка.

Тот, кто наслаждается своим марафоном по наведению порядка, оказывается в выигрыше. Твердо усвоив основы, держайте и принимайте собственные решения, руководствуясь тем, что доставляет вам радость. На данный момент мне еще многое предстоит познать в искусстве хлебопечения. Я часто забываю положить какой-нибудь ингредиент, или слишком долго вымешиваю тесто, или засыпаю, пока оно поднимается. Но я получаю удовольствие и знаю, что в конце концов все непременно получится.

Жизнь в окружении любимых вещей

По мере того как у меня становилось все больше учеников, люди начали называть меня «учителем». Я давно достигла точки равновесия,

когда у меня осталось ровно столько собственности, сколько нужно для жизни, и, поскольку я сохраняю верность своему чувству радости и применяю на практике правила своего ремесла, мой шкаф никогда не переполняется, а книги не стоят стопками на полу. Разумеется, я покупаю новую одежду и другие предметы, но при этом расстаюсь с теми, которые выполнили свое предназначение. В результате у меня никогда не бывает избытка собственности, и, будучи уверена, что умею хорошо о ней заботиться, я очень довольна своими отношениями с принадлежащими мне вещами. Однако до недавнего времени мне казалось, что мне еще чего-то не хватает. Казалось, путем наведения порядка мои клиенты находили нечто такое, чего я еще не нашла.

И вот не так давно я однажды пошла любоваться цветением сакуры вместе со своей семьей – впервые за последние пятнадцать лет. В моей работе наметился своего рода тупик, и вдруг у меня возникло желание созвать родственников и пригласить их на этот праздник. Мы решили не предпринимать ничего особенного, а просто отправились в небольшой парк рядом с моим домом. Не очень большая его известность на самом деле делает его прекрасным местом для любования цветущей сакурой. Деревья стояли в полном цвету, но никто, кроме нас, не пришел сюда, чтобы разложить под ними на земле покрывало, так что все это принадлежало нам безраздельно.

Несмотря на внезапность приглашения, мама приготовила еду для пикника, и мы с сестрой радовались, как восторженные девчонки. Развернув и раскрыв ланчбокс, мы обнаружили внутри завернутые в водоросли нори *онигири*, начиненные маринованной сливой и лососем-гриль, жареную курицу, блюдо из батата и помидорчики черри, красные и желтые. Хотя набор блюд был ограниченным, они были упакованы красиво, и в этом была видна явная любящая забота, которая тронула мое сердце. Вид аккуратно аранжированного содержимого ланчбокса вновь пробудил во мне фанатку наведения порядка, и я не могла не сравнить его с идеальным образцом хорошо организованного выдвижного ящика.

Но это было не все. Мама раскрыла другой сверток. В нем оказалась бутылка розового амазаке, напитка, который готовится из сладкого ферментированного риса, и маленькие розовые стаканчики с рисунком из цветков сакуры. Когда мы наполнили их амазаке, было такое ощущение, будто в наших стаканах цветут соцветия сакуры. Как это было красиво! Цветение сакуры, которым я любовалась в тот день вместе с родными, было самым красивым в моей жизни.

Когда я вернулась домой, мне показалось, что в моей квартире что-то

изменилось, хотя на самом деле здесь все оставалось таким же, как и накануне. Это по-прежнему было жилище, которое я любила, наполненное всеми теми вещами, что доставляют мне радость, и каждая из них уютно угнездилась в том месте, где ей и надлежало быть. В этот момент мне вспомнились стаканчики с узором из цветов сакуры, из которых мы пили в тот день. И тут, наконец, я поняла! Стаканы, выбранные мамой, показали мне тот драгоценный фрагмент, которого мне не хватало. **Я хочу жить своей жизнью так, чтобы она окрашивала мои вещи воспоминаниями.**

Эти стаканчики были выражением материнской любви и привязанности, выбранным из желания сделать тот день хотя бы немного особенным для нас. Я много раз видела эти стаканчики в нашем доме и всегда считала их красивыми, но теперь они превратились в «те особые стаканчики, которые мама наполнила *амазаке*, когда мы ходили любоваться цветением сакуры». Я осознала, что ценность вещей, с которыми я провела драгоценные часы наедине, не может сравниться с ценностью вещей, несущих драгоценные воспоминания о времени, проведенном с другими людьми.

Моя любимая одежда и обувь – вещи особенные для меня, и я ношу их постоянно; но они не могут состязаться с вещами, проникнутыми воспоминаниями о людях, которых я люблю. Я осознала, что на самом деле больше всего на свете хочу просто быть со своей семьей. По сравнению с тем количеством времени, которое я трачу на свои вещи, саму себя и работу, со своими самыми любимыми людьми я провожу мало времени. Разумеется, я буду не меньше, чем прежде, ценить время, проведенное наедине с собой. Но его предназначение – поддержать меня настолько, чтобы я могла наслаждаться еще более полноценным временем с моими любимыми людьми, чтобы я могла внести еще больший вклад в счастье тех, кто меня окружает.

Японцы верили, что боги обитают не только в природных стихиях, таких как море и земля, но и в очаге, и даже в отдельном зернышке риса, и поэтому обращались со всеми вещами с почтением.

Даже если бы те стаканчики были самыми простыми, я все равно помнила бы напиток, который принесла мама, хотя и сомневаюсь, что запомнила бы стаканы. Вещи, пропитанные воспоминаниями, несут в себе гораздо более четкий отпечаток особенных моментов нашей жизни. Они делают прошлое в нашем представлении кристально отчетливым. А вещи, которые доставляют нам радость, обладают еще большей способностью пропитываться воспоминаниями. Когда эти стаканчики в конце концов

разобьются – а это непременно когда-нибудь произойдет, – когда они завершат свою работу и придет время поблагодарить их и попрощаться с ними, я знаю, они оставят по себе воспоминание о нашем пикнике под цветущими сакурами, которое навеки запечатлелось в моем сердце.

Коль скоро я искренне смотрю в лицо своей собственности и сохраняю только то, что по-настоящему люблю; коль скоро я дорожу этими вещами, пока они еще со мной, и сознательно стремлюсь сделать проведенное с ними время как можно более драгоценным, каждый мой день будет наполнен теплотой и радостью. И от этого знания у меня становится гораздо легче на сердце.

Поэтому я еще раз призываю вас: постарайтесь как можно быстрее привести свои вещи в порядок, чтобы жить в окружении людей и вещей, отмеченных вашей любовью.

Эпилог

В возрасте около 15 лет, когда во мне проснулось призвание к наведению порядка, я каждый день наводила порядок не только в собственной комнате, но и буквально в каждом пространстве нашего дома, начиная от комнат брата и сестры и заканчивая гостиной и ванной. Поскольку я рассказываю эту историю при любой возможности, многие делают вывод, что в нашем доме, должно быть, царил идеальный порядок; но боюсь, что это было далеко не так. Даже после того как я опубликовала свою первую книгу, в нем ничего не изменилось. Но однажды я нашла в своей электронной почте следующее письмо:

«Дорогая КонМари! Пожалуйста, научите меня наводить порядок».

Я всегда отдаю приоритет клиентам, заказавшим уроки заранее; но, увидев имя отправителя, я сразу же решила отказаться от запланированного отпуска и составить расписание наших встреч.

Просьба об уроках по наведению порядка исходила – кто бы мог подумать! – от моего отца.

Он теперь пользовался комнатой, которая прежде была моей. Это помещение площадью в 6 татами (чуть меньше 10 м²) с одним платяным и одним встроенным книжным шкафом. Она была маленькой, в ней помещались только кровать и небольшой письменный стол, но для меня она была сущим раем. Я содержала ее в чистоте, каждую ночь перед сном протирая пол.

Однако, приехав домой, я обнаружила, что она стала совершенно другой. Первое, что я увидела, открыв дверь, – прямо перед шкафом стояла вешалка с одеждой, полностью блокируя одну дверцу. Картонная коробка, полная сухих пайков для экстренных ситуаций на случай катастрофы, стояла на полу, а рядом с ней были два пластиковых ящика, наполненные запасными средствами для уборки и другими вещами. Стопка журналов возвышалась перед встроенным книжным шкафом, и, что хуже всего, поверх старого аналогового телевизора был водружен новый, цифровой.

Хочу сразу внести ясность: моему отцу на самом деле нравится убирать и украшать интерьер, и обычно он очень старается содержать вещи в аккуратном состоянии. Однако единственное, чего он никак не мог заставить себя сделать, – это выбрасывать вещи. Он объявил матери, что не желает избавляться ни от одного из предметов своего гардероба до самой смерти, и на протяжении десяти лет стойко сопротивлялся моим уговорам уменьшить его объем. Только после того, как отец стал настолько занят на

работе, что у него больше не было времени на ежедневное наведение порядка, ему пришлось признать, что его комната превратилась в место катастрофы, и он наконец принял решение что-то с этим сделать.

Так начались для моего отца уроки наведения порядка. Как обычно, мы начали с того, что собрали всю его одежду в одном месте – и казалось, ей не будет конца. Там были стопки вещей с так и не снятыми ярлыками, запасы нижнего белья, по-прежнему томившегося в пластиковых упаковках, неношеные пиджаки, о существовании которых он позабыл, множество совершенно одинаковых рубашек-поло. Это вызвало типичную реакцию: «У меня что, на самом деле столько вещей?!» После этого мы стали брать в руки каждый предмет и отбирать только те, которые доставляли радость. У меня возникло странное чувство, когда я наблюдала за тем, как мой отец одну за другой перебирает принадлежащие ему вещи и принимает решения. Он с некоторым сомнением говорил: «Это доставляет мне радость», «За эту вещь я благодарен» или «Жаль, что я так и не смог тобой воспользоваться». Все следующие два дня мы разбирались с его вещами в должной последовательности: одежда, книги, бумаги, *комоно* и предметы, имеющие сентиментальную ценность. Полностью рассортировав его вещи и избавившись от двадцати мешков мусора, мы занялись ванной комнатой и пространствами общего пользования, а закончили уроком, посвященным хранению.

Под конец отцовская комната выглядела как совершенно иной и очень радостный мир. Всё, кроме кровати и телевизора, было из нее вынесено, и снова стал виден деревянный пол. В книжном шкафу остались только любимые книги и CD, а на полке, теперь практически пустой, стояло керамическое украшение, которое моя младшая сестра сделала своими руками в старшей школе, и фигурки, изображающие музыкантов джаз-банда. В качестве последнего штриха отец повесил на стену картину, прежде запертую в шкафу, и вся комната стала яркой и привлекательной, как образцовый домашний интерьер.

– Я все время говорил себе, что когда-нибудь займусь этим, что наверняка сделаю это на следующей неделе, – проговорил отец. – Какое облегчение, что я наконец это сделал! Когда берешься за дело засучив рукава, просто удивительно, какое преображение может случиться за каких-то два дня.

Слыша удовлетворенность в его голосе, я осознала, что это был отличный способ продемонстрировать ему свою любовь. Даже такой человек, как мой отец, который избегал наводить порядок больше десяти лет, может сделать это очень быстро, стоит только настроиться, – а потом

наблюдать поразительные результаты в своей жизни.

Послесловие

Как подготовиться к следующему этапу вашей жизни

«Я читала о том, как полностью навести порядок, но так и не собралась начать, потому что это казалось мне титанической работой... Когда же я наконец решилась, работы оказалось еще больше, чем я рассчитывала. У меня было невообразимое множество вещей, и при этом я была очень занята на работе. Мне для этого понадобился целый год. Все выходные я только и делала, что наводила порядок... А потом, как раз на днях, я достигла финиша. Я закончила разбирать фотографии и все незаконченные дела одним махом... Такое чувство, будто я родилась заново. Куда ни брошу взгляд, везде вижу только вещи, искрящиеся радостью. Я ощущаю нежность и огромную благодарность всему, что есть в моей жизни!»

Получая такие письма, я представляю себе образы будущего их авторов, переходящих на следующий этап своей жизни. Осознанно живя в прекрасном пространстве, они теперь смогут отказаться от привычек, которым всегда хотели положить конец, ясно понять, чего они на самом деле хотят достичь, и делать то, что для этого требуется.

Привести свой дом в порядок – значит привести в порядок свою жизнь и подготовиться к следующему шагу. Если вы подобающим образом разобрались с текущей фазой вашей жизни, следующая придет к вам естественно. Я привела свои вещи в порядок, когда училась в университете. С тех пор я могу приветствовать каждое новое событие в своей жизни и разбираться со всем, с чем нужно разобраться.

Для меня новейший период моей истории начался весной 2014 года, когда я вышла замуж. Создание собственной семьи помогает мне увидеть все с новой точки зрения. С одной стороны, я узнаю, что неписанные семейные правила бывают разными в каждом домохозяйстве и что методы хранения, которые я полагала очевидными, необходимо как следует излагать и разъяснять. Когда я жила одна, в моем доме находились только мои вещи, но теперь они делят пространство с вещами моего мужа. И я хочу заботиться о его вещах так же, как забочусь о своих собственных.

С этой мыслью мы недавно потратили некоторое время на наведение порядка вдвоем. Нам не нужно было проводить полномасштабную кампанию, потому что в силу природы моей работы мне принадлежит лишь самый минимум вещей, а стиль жизни моего мужа настолько компактен, что его пожитки заполняли лишь четыре картонные коробки,

когда он ко мне переехал. Так что мы лишь провели урок по складыванию и хранению одежды.

Я объяснила, как складывать вещи каждого типа, как хранить сложенные вещи вертикально, как развешивать вещи на плечиках, чтобы визуальная линия поднималась слева направо. Работая, мы беззаботно болтали. Вплоть до того момента я верила, что лучше всего каждому самостоятельно наводить порядок в своих вещах, но благодаря этому опыту убедилась, что на самом деле бывает полезно ощутить единение с принадлежащими нам вещами и всем вместе – семьей. Похоже, процесс наведения порядка углубляет отношения не только между нашими вещами и домом, но и между вещами и нами – а также между нами и нашими родными.

Если вы все время тревожитесь, сами не зная почему, попробуйте привести свои вещи в порядок. Берите каждую из них в руки и спрашивайте себя, доставляет ли она вам радость.

Пока я размышляла о природе этих отношений, мне пришло в голову, что японцы обращались с материальными вещами с особой заботой еще со времен древности. Концепция *яоёрозу но kami* – буквально «бесчисленное множество богов» – пример такого отношения. Японцы верили, что боги обитают не только в природных стихиях, таких как море и земля, но и в очаге, и даже в отдельном зернышке риса, и поэтому обращались со всеми вещами с почтением. В период Эдо (1603–1868 гг.) в Японии существовала хорошо организованная и тщательно продуманная система вторичной переработки, чтобы ничто гарантированно не пропадало зря. Мысль о том, что все проникнуто духом, похоже, запечатлена в японской ДНК.

Есть три грани духа, обитающего в материальных вещах: дух материала, из которого изготовлены вещи, дух человека, который их изготовил, и дух человека, который ими пользуется. Дух изготовителя оказывает особенно мощное воздействие на индивидуальность предмета. Например, эта книга, которую вы читаете, изготовлена из бумаги. Но это не просто какая-то там старая бумага. Это бумага, насыщенная моим страстным пожеланием, чтобы вы попробовали навести порядок, и моей жадной помощью тем, кто хочет жить жизнью, искрящейся радостью. Сила этих чувств будет продолжать витать в воздухе даже после того, как вы ее закроете.

Однако в конечном счете именно чувства человека, который пользуется предметом, и его обращение с этим предметом определяют, какая аура будет его окружать (по-японски это называется *куки-кан*, буквально «ощущение

воздуха»). Свет, излучаемый этой книгой, незримое присутствие, которое она создает, будут зависеть от вас и от того, как вы с ней обращаетесь, от того, примените ли вы ее на практике – или просто купите и так и не прочтете. Это верно для всех вещей, а не только для этой книги: ваш разум определяет ценность всего, что вам принадлежит.

В последнее время в моих мыслях, когда я работаю с клиентами, постоянно всплывает выражение *моно но аваре*. Этот японский термин буквально означает «печальное очарование вещей», он описывает глубокое чувство, которое возникает, когда наше сердце трогает природа, искусство или жизнь других людей с осознанием ее преходящести. Оно также говорит о сущности вещей и нашей способности ощущать эту сущность. Когда мои клиенты проходят через процесс наведения порядка, я ощущаю перемену в словах, которые они говорят, в выражении их лиц, словно они оттачивают свою способность ощущать *моно но аваре*.

Одна моя клиентка, например, долго смотрела на велосипед, которым она дорожила и пользовалась много лет, а потом сказала: «Знаете, этот велосипед... я только что осознала, что он как будто мой партнер по жизни».

Другая клиентка заметила с улыбкой: «Даже мои палочки для готовки кажутся мне теперь невероятно дорогими». Меняются не только их чувства к материальной собственности. Они перестают все время спешить и способны физически наслаждаться сменой времен года. И становятся гораздо добрее к себе и своим родным.

Я верю, когда мы приводим свои вещи в порядок и укрепляем узы, связывающие нас с тем, что нам принадлежит, мы восстанавливаем эту тонкую восприимчивость к *моно но аваре*. Мы заново открываем в себе врожденную способность дорожить вещами в своей жизни и вновь обретаем осознание того, что наши отношения с материальным миром – это отношения взаимной поддержки.

Если вы все время тревожитесь, сами не зная почему, попробуйте привести свои вещи в порядок. Берите каждую из них в руки и спрашивайте себя, доставляет ли она вам радость. И потом дорожите вещами, которые решите сохранить, так же, как дорожите собой, чтобы каждый день вашей жизни был наполнен радостью.

Благодарности

Мой путь в области наведения порядка начался, когда мне было пятнадцать. В какой-то момент я думала, что буду всю жизнь давать частные уроки, но впоследствии мой подход изменился. Теперь у меня двое подмастерьев, и я учредила всеяпонскую ассоциацию, чтобы готовить консультантов по наведению порядка для нашей страны. Помимо этого, моя книга «Магическая уборка» была переведена и опубликована в более чем 35 странах мира. Реакция на нее намного превзошла мои ожидания. Я не только воодушевлена, но и совершенно изумлена тем, что метод КонМари, который сложился в результате моей маниакальной одержимости наведением порядка, распространяется по миру. Еще больше меня ошеломило то, что я стала героиней статьи в «Нью-Йорк таймс» и стала получать письма из-за рубежа. Я надеюсь посетить ряд стран, рассказывая о методе КонМари, а также провести международный опрос по методам наведения порядка.

Как я уже кратко упоминала, замужество стало главной переменной в моей жизни. Благодаря моему мужу, настоящему асу в домашних делах, у меня появилось еще больше времени, которое я могу посвятить своей страсти. Поскольку я – самопровозглашенный фанатик наведения порядка, это отнимает почти все мое время и одновременно дарит мне счастье.

В заключение позвольте мне воспользоваться возможностью и выразить мою глубокую благодарность множеству людей, без поддержки и сотрудничества которых эта книга никогда не увидела бы свет. Спасибо моему переводчику Кэти Хирано, американскому издательскому коллективу *Ten Speed Press/Crown Publishing*, особенно Лизе Вестморленд, Бетси Стромберг, Дэниелу Уайки, Ханне Рахилл, Аарону Венеру, Дэвиду Дрейку и Майе Мавджи; моим агентам Нилу Гудовицу и Юн Хасиби; и моей японской издательской команде из *Sunmark Publishing*, особенно Нобутake Уеки, Томохиро Такахаси, Ичиро Такеде и Сино Кобаяси.

Я также безмерно благодарна каждому из тех, кто выбрал эту книгу и прочел ее. Огромное вам всем спасибо!

Мари «КонМари» Кондо

Об авторе

Мари Кондо – создатель признанного метода КонМари и автор бестселлера № 1 по версии *New York Times* – книги **«Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни»** (*The Life-Changing Magic of Tidying Up*), распроданной общим тиражом около 5 млн экземпляров во всем мире, переведенной на 35 языков и составившей основу японского телесериала. Ее знаменитая токийская компания помогает клиентам превращать захламленные дома в пространства, полные безмятежности и вдохновения. Статьи о Кондо публиковали такие издания, как *Wall Street Journal*, *Atlantic*, *New York Times*, *USA Today*, она снималась в программе *Today*, а журнал *Time* внес ее в свой список 100 наиболее влиятельных людей. Мари Кондо живет в Токио, столице Японии, с мужем и дочерью.

Сноски

1

Мари Кондо. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. – М.: Издательство «Э», 2015.

2

Подробнее о том, как сделать Доску визуализации, читайте в книге Ронды Берн «Тайна». (М.: Издательство «Э», 2015.)