

СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР

—
ПРОДАНО
3 000 000
ПРИМІРНИКІВ

ВИКИНЬ МОТЛОХ ІЗ ЖИТТЯ!

мистецтво прибирання,
яке змінить вас назавжди

Марі Кондо

КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР

—
ПРОДАНО
3 000 000
ПРИМІРНИКІВ

ВИКИНЬ МОТЛОХ ІЗ ЖИТТЯ!

мистецтво прибирання,
яке змінить вас назавжди

Марі Кондо

КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР

—
ПРОДАНО
3 000 000
ПРИМІРНИКІВ

ВИКИНЬ МОТЛОХ ІЗ ЖИТТЯ!

мистецтво прибирання,
яке змінить вас назавжди

Марі Кондо

КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

Марі Кондо

Викинь мотлох із життя!

Мистецтво прибирання, яке

змінить вас назавжди

© Marie Kondo, 2011

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2016

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і
художнє оформлення, 2016

Передмова

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

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

Якщо ви засвоїте цю стратегію, то більше ніколи не повернетесь до

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

Вам усе ще здається, що це не може бути правдою? Якщо ваш метод прибирання полягає в тому, що ви викидаєте одну непотрібну річ щодня і потроху прибираєте свою кімнату, тоді ви маєте рацію. Це суттєво не вплине на ваше життя. Однак, якщо ви зміните свій підхід, прибирання може мати неймовірний ефект. По суті, саме це й означає привести свій дім до ладу.

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

Кількість речей, яких позбулися мої клієнти, – від предметів одягу

та спідньої білизни до фотографій, ручок, вирізок із журналів та пробної косметики – уже давно перевищила позначку мільйон. І це не перебільшення. Я консультувала клієнтів, які викидали двісті 45-літрових мішків сміття за один раз.

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

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

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

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

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

«Тепер ми з чоловіком набагато краще ладнаємо».

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

«Нарешті я скинула три кілограми».

Мої клієнти почуваються такими щасливими, а результати показують, що прибирання змінило їхній спосіб мислення та підхід до життя. По суті, воно змінило їхнє майбутнє. Чому? Детальнішу відповідь на це запитання ви прочитаєте в моїй книжці, але в основному, коли приводите свій дім до ладу, ви також впорядковуєте свої справи та своє минуле. У результаті ви чітко бачите, що вам потрібне в житті, а чого слід позбутися, чим варто займатися, а чим ні. Зараз я пропоную курс занять для клієнтів у них удома, а для власників компаній – у їхніх офісах. Це приватні заняття, які проходять віч-на-віч із клієнтом, але кількість охочих дедалі зростає. Сьогодні мій список клієнтів розписаний на три місяці наперед, і щодня до мене звертаються люди, яким про мене розповіли колишні клієнти або ж які почули про мої курси від когось іншого. Я їжджу з одного кінця Японії до іншого, часом буваю за кордоном. Квитки на одну з моїх лекцій для домогосподарок та матерів були розпродані за одну ніч. Було складено список очікування не лише на випадок відмови від моїх занять, але й список охочих просто потрапити до списку очікування. Жоден із клієнтів не звернувся до мене більш ніж один раз. З бізнесової точки зору це може здатися фатальним недоліком. А що, коли саме в цьому й

полягає секрет популярності мого підходу?

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

Чому мій курс змінює людей? Тому що мій підхід не просто технічний прийом. Процес прибирання складається з низки простих дій, у результаті яких речі переміщуються з одного місця в інше. Це означає класти речі на свої місця. Здається, усе настільки просто, що навіть шестирічна дитина могла б це зробити. А втім, більшість людей не можуть впоратися з цим завданням. Невдовзі після прибирання їхній простір знову перетворюється на хаотичний безлад. Причина полягає не у відсутності навичок, а у відсутності розуміння та здатності прибирати ефективно. Інакше кажучи, корінь проблеми у свідомості. Успіх на 90 відсотків залежить від нашого умонастрою.

Лише невелика кількість людей володіє природним хистом до організації простору, а для решти, якщо ми не візьмемося за це питання, «ефект зворотної дії» неминучий, незалежно від того, скільки речей вони викинули та як продумано розмістили інші.

Отже, як же досягти цього правильного умонастрою? Вам допоможе лише один спосіб, і, як би парадоксально це не звучало, він полягає в застосуванні правильного методу. Пам'ятайте: метод КонМарі, який описано в цій книжці, не зводиться лише до набору правил, як сортувати, впорядковувати та зберігати речі. Мій метод – це інструкція з досягнення правильного способу мислення, який допоможе вам стати охайною людиною, а також підтримувати порядок. Звичайно, я не можу стверджувати, що всі мої учні вдосконалили мистецтво прибирання. На жаль, дехто так і не завершив курс із тої чи іншої причини. А деякі учні покинули мої заняття, сподіваючись, що я виконуватиму роботу замість них. Як прихильник і професіонал з організації, можу вас запевнити: як би сильно я не намагалася впорядкувати чийсь простір, яку б ідеальну систему зберігання не застосовувала, я ніколи не зможу навести лад у чиємусь будинку в прямому значенні цього слова. Чому? Тому що розуміння та усвідомлення свого способу життя є набагато важливішими, ніж будь-які вміння в сортуванні, зберіганні чи ще чомусь. Порядок залежить

від особистих цінностей, які визначають спосіб життя людини.

Більшість людей мріє жити в охайному та чистому домі. Кожен, хто приводив свій дім до ладу хоча б раз, хоче, щоб порядок залишався завжди. Але багатьом це здається неможливим. Вони випробовують різні підходи, а в результаті все повертається до «норми». Однак я абсолютно переконана, що кожен може тримати свій простір у порядку.

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

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

домі, ваші меблі та предмети декору сяятимуть життям.

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

Розділ 1. Чому мені не вдається

підтримувати порядок у домі?

Ви не вмітимете прибирати, якщо не будете знати як

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

Так, інструктори та школи пропонують найрізноманітніші курси, починаючи з куховарства та садівництва й закінчуючи йогою та медитацією, але знайти уроки з прибирання не так легко. Існує

загальна думка, що вміння прибирати – це природний хист, а не те, чого можна навчитися. Кулінарні здібності та рецепти передаються як сімейні традиції від матері до доньки, однак іще ніхто не чув, щоб хтось передавав сімейні секрети прибирання, навіть у межах однієї родини.

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

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

Їжа, одяг і дах над головою – основні потреби людини, тому було б

логічно думати, що місце, де ми живемо, має таке ж велике значення, як і те, що ми їмо та вдягаємо. Проте в більшості суспільств

прибирання як працю, що робить дім придатним для життя, геть

ігнорують через помилкове уявлення, що основні навички прибирання

людина набуває з досвідом і тому не потребує спеціальної підготовки.

Чи справді люди, які займаються прибиранням уже декілька років, прибирають краще, ніж інші? Ні. Двадцять п'ять відсотків моїх

студентів становлять жінки, яким уже за п'ятдесят, і більшість була

домогосподарками протягом тридцяти років, тому їх можна вважати

ветеранами в цій справі. Але чи прибирають вони краще, ніж

двадцятирічні дівчата? Якраз навпаки. Багато з них змарнували стільки

років свого життя на застосування неефективних традиційних підходів, що їхні будинки зараз просто переповнені непотрібними речами і вони

намагаються покласти край безладу, вдаючись до безуспішних методів

зберігання. Як можна очікувати, що вони знатимуть, як прибирати, якщо їх ніхто цього не навчив?

Якщо ви також не знаєте, як прибирати ефективно, не втрачайте

надії. Саме зараз ви можете цього навчитися. Опанувавши та

застосовуючи метод КонМарі, презентований у цій книжці, ви зможете

уникнути зачарованого кола безладу.

Прибирайте раз і робіть це правильно

«Я наводжу порядок тоді, коли бачу, наскільки брудним став мій

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

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

відеоігор. Я загинала куточок сторінки, на якій знайшла щось цікаве, і мріяла випробувати ці поради на собі.

Також я вигадала для себе кілька індивідуальних «ігор».

Наприклад, одного дня, прочитавши статтю про те, як заощадити гроші, я вигадала гру під назвою «економія енергії»; я ходила по будинку й витягала з розеток пристрої, які на той момент не працювали, хоча тоді я ще нічого не знала про електричні лічильники.

Прочитавши іншу статтю, я заповнювала пластикові пляшки водою і клала їх у туалетний бачок в індивідуальному змаганні з економії води.

Статті на тему зберігання речей надихали мене перетворювати картонні пакети від молока на шухлядки для столу й робити полички для листів із порожніх коробок від відеокaset, які я розміщувала між меблями. У школі, поки інші діти грали в квача чи стрибали на скакалці, я непомітно йшла до класу і там приводила до порядку книжкові полиці чи перевіряла комірчину зі швабрами, постійно критикуючи неправильні методи зберігання: «Якби ж тут був S-подібний гачок, усім цим було б набагато легше користуватися».

Але була одна проблема, яка, здавалося, не мала вирішення: як би я старанно не прибирала, дуже скоро знову з'являвся безлад. Картонні шухлядки мого столу незабаром переповнилися ручками. Поличка для листів з коробки від відеокaset була настільки наповнена листами та

паперами, що вони висипалися на підлогу. Майстерність у кулінарії та шитті приходить із практикою, проте, хоча прибирання – це також вид домашньої роботи, я ніколи не намагалася вдосконалити свої вміння, і, як би часто я не прибирала, ефект не залишався надовго.

«Цьому не зарадиш, – втішала я себе. – “Ефект зворотної дії”

неминучий. Якщо я робитиму всю роботу за один раз, я лише втрачу до неї бажання». Я читала такі слова в багатьох статтях про прибирання й думала, що це правда. Якби зараз у мене була машина часу, я б повернулася в минуле й сказала собі: «Це неправда. Якщо використовувати правильний підхід, “ефект зворотної дії” не спрацюватиме».

У більшості людей вислів «ефект зворотної дії» асоціюється з дією, але коли він уживається в контексті прибирання, то не втрачає свого значення. Здається логічним, що раптове й кардинальне зниження рівня забрудненості дому може мати такий самий ефект, як суттєве зменшення кількості калорій: спочатку настає покращення, проте воно триває недовго. Але не ведіться на цей обман. З того моменту, коли ви починаєте пересувати меблі й викидати непотріб, ваша кімната змінюється. Усе дуже просто. Якщо ви докладете гігантських зусиль, аби привести свій дім до ладу, ви повністю його очистите. «Ефект зворотної дії» трапляється з тими людьми, які

притримуються помилкової думки, що вони ретельно вичистили дім, коли насправді вони лише частково посортували речі й прибрали їх на зберігання. Якщо ви правильно наведете порядок у домі, то зможете підтримувати його постійно, навіть якщо ви лінива чи неохайна людина.

Прибирайте потроху щодня, і ваше прибирання триватиме вічно

Як щодо пропозиції, що ми повинні прибирати щодня потроху?

Хоча вона звучить переконливо, не варто одразу ж їй вірити. Причина, чому вам здається, що прибирання ніколи не закінчиться, полягає саме в тому, що ви прибираєте потроху.

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

Тема прибирання вперше привернула мою увагу, коли я навчалася у середніх класах школи. Я натрапила на книжку Нагіса Тацумі «Мистецтво викидати непотріб», що пояснювала, як важливо

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

Однак найбільше мене вразило те, як змінилася моя кімната. Лише кілька годин потому я побачила ті частини своєї підлоги, які завжди були захаращені. Здавалося, моя кімната так змінилася, що навіть повітря стало свіжіше, а мої думки ясніші. Я усвідомила: прибирання може мати набагато більший ефект, ніж я могла собі уявити. З того дня, приголомшена розмахом змін, я перемкнула свою увагу з кулінарії та шиття, які вважала основними навичками домогосподарки, на мистецтво прибирання.

Прибирання дає помітні результати. Прибирання ніколи не

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

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

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

Прагніть до досконалості

«Не ставте собі за мету досягти досконалості. Починайте з малого

й викидайте одну річ щодня». Які приємні слова, що заспокоюють серця тих, кому бракує впевненості у своїй здатності прибирати або хто вважає, що не має достатньо часу, аби успішно впоратися з цією роботою. Я натрапила на цю пораду в той період, коли з головою поринала у всі книжки про прибирання, опубліковані в Японії, і попалася на гачок. Інерція, яка з'явилася внаслідок мого прозріння щодо можливостей прибирання, почала зникати, а я почувалася розчарованою через відсутність стабільного результату. Мені здавалося, що ці слова мають велике значення, адже не так просто прагнути до ідеалу з самого початку. Викидаючи одну річ щодня, я могла б позбутися трьохсот п'ятдесяти шести речей до кінця року! Переконана, що відкрила для себе дуже практичний метод, я одразу ж почала дотримуватися інструкцій із цієї книжки. Уранці я відчинила дверцята шафи, роздумуючи над тим, що сьогодні викинути. Побачивши футболку, яку я вже не носила, поклала її у сміттєвий пакет. Наступного вечора перед сном я висунула шухляду стола й побачила блокнот, який, здавалося, був надто дитячий для мене. Я також кинула його у сміттєвий пакет. Помітивши у тій шухляді записник, я подумала: «Ой, він мені вже не потрібний». Але, коли я збиралася взяти його й кинути у смітник, мене зупинила ще одна

думка: «Я можу викинути його завтра». Тому я почекала до наступного ранку. День по тому я зовсім забула, що потрібно щось викидати, і позбувалася двох речей через день.

Чесно кажучи, це тривало не більш як два тижні. Я не належу до того типу людей, які старанно працюють над чимось, досягаючи мети крок за кроком. Для людей мого типу, які беруться за виконання роботи за день до крайнього терміну, цей підхід просто не спрацьовує. До того ж, викидаючи одну річ щодня, я не врахувала того факту, що щоразу, коли ходила по магазинах, я купувала декілька речей. У результаті темпу, з яким я викидала речі, не перевищував темпу, з яким я купувала нові, і мені довелося зіштовхнутися з неприємним фактом, що мій простір знову заповнювався непотребом. Через деякий час я перестала керуватися правилом викидати одну річ щодня.

Тому можу сказати з власного досвіду, що ви ніколи не наведете порядок у своєму домі, якщо докладете лише половину зусиль. Якщо ви, як і я, не є старанною та наполегливою людиною, раджу вам відразу прагнути досконалості. Багато людей можуть не погоджуватися зі словом «досконалість», стверджуючи, що така мета нездійсненна.

Але не хвилюйтеся. Зрештою, прибирання – це лише фізична робота. Вона включає два види дій: вирішити викидати чи ні певну річ, а потім вирішити, де її розмістити. Якщо ви виконаєте ці дві дії, ви справді

зможете досягти досконалості. Речі можна порахувати. Вам лише потрібно подивитися на певний предмет і вирішити, чи залишити його та де покласти.

Саме це потрібно зробити, аби виконати таке завдання. Провести ідеальне та цілковите прибирання за один раз не так важко. По суті, кожен на це здатен. Якщо ви хочете уникнути «ефекту зворотної дії», це єдиний спосіб, аби досягнути такої мети.

Щойно ви почнете прибирати, як ваше життя «перезавантажиться»

Чи бувало таке, що вночі перед іспитом ви ніяк не могли сісти за науку й починали шалено прибирати? Зізнаюся: зі мною таке траплялося. Правду кажучи, для мене це було звичною справою. Я збирали всі папери, що переповнювали мій стіл, і викидала їх у смітник. Тоді, не маючи сил зупинитися, збирала всі підручники та зошити, якими була заповнена моя кімната, і починала розставляти їх на полицях. Нарешті, я відчиняла шухляду столу й упорядковувала свої ручки та олівці. Не встигала я й озирнутися, як годинник показував пів на третю ночі. Зморена сном, я зривалася з ліжка о п'ятій ранку й панічно бралася за науку.

Я думала, що така потреба в прибиранні перед іспитами була моєю особливістю, але я зустрічала багато людей із подібною проблемою і

тоді зрозуміла, що таке явище – не рідкість. Багато людей відчують потребу прибирати під час стресу, наприклад перед іспитом. Але ця потреба не виникає через те, що вони хочуть прибрати у своїй кімнаті. Вона з'являється через бажання привести до порядку ще щось. Насправді їхній мозок готовий до навчання, але, коли він помічає неохайний простір, увага переміщується на «мені потрібно прибрати у своїй кімнаті». Той факт, що потреба в прибиранні зникає, коли вирішується кризова ситуація, лише підтверджує цю теорію. Як тільки іспит складено, енергія, яку ви вклали минулої ночі у прибирання, розсіюється і життя повертається до норми. Пам'ять людини стирає всі думки про прибирання. Чому? Тому що проблему вирішено, тобто «прибрано» потребу в навчання перед іспитом.

Це не означає, що, прибравши в кімнаті, ви заспокоїте свій збуджений мозок. Хоча це допоможе вам на деякий час відчувати полегшення, ефект триватиме недовго, тому що ви не звернули уваги на справжню причину занепокоєння. Якщо ви дозволите обманювати себе, досягаючи прибиранням лише тимчасового полегшення, ви ніколи не відчуєте потреби очистити свій психологічний простір. Так було зі мною. Прибирання кімнати забирало стільки часу, що я завжди пізно сідала за навчання, а мої оцінки в результаті були жахливими. Уявімо собі захаращену кімнату. Безлад у ній не утворюється сам

собою. Ви, людина, яка живе у ній, утворюєте безлад. Є навіть такий вислів: «Безлад у кімнаті – безлад у голові». Ось що я про це думаю. Коли кімната забруднюється, причина цього – не лише фізична. Візуальний безлад відволікає нас від істинної причини непорядку. Насправді безлад – це результат інстинктивного рефлексу, який відволікає нашу увагу від суті проблеми. Якщо ви не можете розслабитися у чистій та прибраній кімнаті, спробуйте впоратися зі своїм відчуттям занепокоєності. Це може пролити світло на те, що справді вас хвилює. Коли ваша кімната чиста й охайна, у вас не залишається іншого вибору, як проаналізувати свій внутрішній стан. Ви зможете побачити ті проблеми, яких уникали, і будете змушені вирішити їх. Як тільки ви почнете прибирати, ви «перезавантажите» своє життя. У результаті воно почне змінюватися. Саме тому завдання прибирати свій будинок має бути виконане швидко. Це допоможе вам зайнятися справді важливими питаннями. Прибирання – це лише інструмент, а не пункт призначення. Справжньою метою має бути дотримання такого способу життя, який вам найбільше подобається, – відразу ж після того, як ви наведете лад у домі.

Експерти зі зберігання речей – скнари

Яка перша проблема, пов'язана з прибиранням, спадає вам на

думку? Для багатьох – це проблема зберігання речей. Мої клієнти хочуть, аби я навчила їх, куди що класти. Повірте, я можу це зробити, але, на жаль, справжня проблема полягає не в цьому. Пастка криється в слові «зберігання». Статті про те, як організувати і зберігати ваші речі та продукти, завжди супроводжуються шаблонними фразами, завдяки яким така справа видається простою, наприклад: «Організуйте свій простір миттєво» або «Прибирайте швидко та легко». Люди за своєю природою схильні обирати легший шлях, і більшість із них купується на методи зберігання, які пропонують швидкі та зручні способи позбутися видимого безладу. Зізнаюся: був час, коли я також вірила у міф про зберігання.

Як шалений прихильник журналів для домогосподарок ще з самого дитинства, щоразу, коли я читала статтю про те, куди прибирати речі, я одразу ж хотіла випробувати всі пропозиції. Я робила шухлядки з коробок для серветок і брала гроші зі своєї скарбнички, аби придбати корисні речі для зберігання. Коли я була старшокласницею, дорогою додому заходила в магазин «Зроби сам» та оглядала журнальний стенд, шукаючи найновіші видання. Одного разу я навіть зателефонувала виробникові якогось дуже цікавого предмета й докучала адміністраторові проханнями розповісти мені історію його створення. Я свідомо використовувала ці предмети для зберігання, аби

впорядкувати свої речі. Тоді я стояла й милувалася своїми виробами, радіючи з того, наскільки зручним став світ. Із цього досвіду я можу

чесно заявити: методи зберігання не вирішують проблеми, як

позбутися непотребу. Зрештою, вони є лише побіжним рішенням.

Зрозумівши це, я побачила, що моя кімната все ще була

неприбраною, хоча в ній було багато журнальних стелажів, книжкових

полиць, шухляд та предметів, призначених для зберігання. «Чому моя

кімната ще досі виглядає захаращеною, адже я так старалася

впорядкувати та прибрати свої речі?» – дивувалася я. Впавши у відчай, я передивилася вміст кожного предмета для зберігання й усвідомила: більшість цих речей були мені непотрібні. Хоча я і думала, що наводжу

лад у своїй кімнаті, насправді я лише марнувала час, забираючи з поля

зору те, що мені було непотрібно. Ховаючи речі, ви лише створюєте

ілюзію того, що проблема безладу вирішена. Але рано чи пізно всі

предмети для зберігання заповнюються речами, кімната знову

перетворюється на хаотичний безлад, і ви шукаєте нові та «прості»

методи зберігання, рухаючись по негативній спіралі. Саме тому

прибирання має починатися з відкидання непотрібних речей. Нам

потрібно вдатися до самоконтролю й відкидати речі, поки не

вирішимо, що справді варто зберігати.

Сортуйте за категоріями, а не за місцем

розташування

Я серйозно зацікавилася прибиранням у молодших класах і відтоді постійно його практикувала. Щодня я прибирала одне місце – свою кімнату, кімнату брата, кімнату сестри, ванну кімнату. Щодня я планувала, де прибиратиму, і займалася «кампаніями», які нагадували розпродаж: «П’яте число кожного місяця – день вітальні», «Сьогодні – день прибирання комірчини», «Завтра я повоюю з шафками у ванній кімнаті».

Я дотримувалася цієї традиції, навіть коли була старшокласницею.

Коли я приходила додому, то одразу ж прямувала до кімнати, яку вирішила прибрати, навіть не знімаючи шкільної форми. Якщо моєю метою були пластикові контейнери у ванній шафці, я відчиняла

дверцята, висипала вміст одного з контейнерів, включаючи косметику, мило, зубні щітки та бритви. Тоді я сортувала їх за категоріями, поміщала в коробки й ставила назад у шафку. Нарешті, я захоплено

дивилася на охайно впорядковані речі та приступала до наступного контейнера. Я годинами сиділа на підлозі, сортуючи речі в шафі, поки моя мама не кликала мене вечеряти.

Одного дня, коли я сортувала речі з одної шухляди в шафі у передпокої, я завмерла від подиву. «Я ж прибирала в цій шухляді вчора», – подумала я. Насправді це була інша шухляда, але всі речі, що

лежали всередині, були однакові – косметика, мило, зубні щітки та бритви. Як і день перед тим, я посортувала їх за категоріями, розмістила в коробки й поставила назад у шафу. Саме цієї миті мене осяяла думка: сортувати речі за місцем розташування – фатальна помилка. Шкода, що я зрозуміла це аж через три роки.

Багато людей дивуються, що такий начебто практичний підхід насправді є поширеною пасткою. Суть проблеми полягає в тому, що люди часто зберігають речі одного виду в різних місцях. Коли ми прибираємо кожну кімнату окремо, ми не помічаємо, що повторюємо ту саму роботу в різних місцях, і замикаємося у безперервному колі прибирання. Аби уникнути його, я рекомендую здійснювати

прибирання за категоріями. Наприклад, замість того, щоб вирішувати, яку кімнату сьогодні прибрати, поставте за мету, як-от: «Сьогодні одяг, завтра книжки». Однією з головних причин, чому стільком із нас не

здавалося успішно прибрати дім, є те, що ми зберігаємо надто багато речей. Такий надлишок є результатом того, що ми просто не знаємо, скільки речей зберігається в нашому домі. Якщо зберігати однотипні речі по всьому дому й прибирати за один раз лише одне місце, ми ніколи не охопимо всього об'єму й тому прибирання триватиме вічно.

Аби уникнути такої негативної спіралі, прибирайте за категоріями, а не за місцем розташування.

Не шукайте методу, який підійшов би саме

вам

Автори книжок про прибирання часто стверджують, що причини безладу залежать від самої людини, і тому нам потрібно знайти той метод, який би найкраще підходив нашому типу особистості. На перший погляд цей аргумент видається переконливим. «Ось чому я не можу привести свій простір до ладу, – думаємо ми. – Метод, який я використовую, не відповідає моєму характеру». Ми можемо навіть перевірити таблиці, що показують, який метод спрацює для лінивих, зайнятих, вимогливих чи невимогливих людей, і обрати той, що нам підходить найкраще.

У певний момент я цікавилася ідеєю класифікувати методи прибирання відповідно до типу особистості. Я читала книжки з психології, питала своїх клієнтів, яка в них група крові, який характер у їхніх батьків і т. ін., і навіть звертала увагу на дати їхнього народження. Упродовж п'яти років я займалася пошуком загальних принципів, які визначали б найкращий метод для кожного типу особистості. Натомість я зрозуміла, що немає сенсу змінювати підхід, який би відповідав вашому характеру. Коли йдеться про прибирання, більшість людей надто ліниві та зайняті для нього. Щодо вимогливості, то кожен має свою думку стосовно певних речей, але не всіх. Коли я вивчала запропоновані категорії особистостей, то

усвідомила, що мій характер підходить до всіх типів. Отже, за якими стандартами я мала класифікувати причини, унаслідок яких утворюється безлад?

Я маю звичку все класифікувати. Мабуть, причина в тому, що в мене пішло стільки часу на роздуми про організацію простору. Коли я починала свою кар'єру консультанта, то наполегливо працювала, намагаючись класифікувати своїх клієнтів та адаптувати зміст мого курсу до кожного типу особистості. Проте зараз, озираючись назад, я бачу, що мною керував прихований мотив. Якимсь чином мені здавалося, що завдяки комплексу підходів, до якого входили б різні методи для кожного типу особистості, я виглядатиму більш професіонально. Однак після ретельного обміркування я зробила висновок, що розумніше класифікувати людей за їхніми вчинками, а не за якимись узагальненими рисами характеру.

Дотримуючись такого підходу, ми можемо поділити людей, які не вміють підтримувати порядок, на три групи: ті, які не можуть викинути речі; ті, які не вміють ставити речі на місце; і ті, які об'єднують риси двох перших груп. Дивлячись на своїх клієнтів, я зрозуміла, що 90 відсотків з них належать до третьої групи – люди, які не вміють викидати речі чи ставити їх на місце. Решту 10 відсотків становлять люди, які не ставлять речі на місце. Я ще не зустрічала

людей, які б повністю репрезентували перший тип, мабуть, через те, що в тих, хто не викидає речей, накопичується стільки непотребу, що він переповнює увесь простір. Щодо тих десяти відсотків, які можуть викидати речі, але не вміють ставити їх на місце, коли ми серйозно беремося за прибирання, то стає очевидно, що вони могли б викидати набагато більше, оскільки вони легко назбирають 30 сміттєвих пакетів непотребу.

Я веду до того, що ми повинні починати прибирання з викидання речей незалежно від нашого типу особистості. Поки мої клієнти розуміють цей принцип, немає необхідності змінювати курс, аби пристосувати його до певної людини. Усі вчать один і той самий підхід. Звичайно, те, як я його подаю і як кожен клієнт застосовує його на практиці, відбувається по-різному, оскільки кожна людина така ж унікальна, як і розстановка меблів у її домі. Отже, ефективно прибирання передбачає дві важливі дії: викидання непотребу та вирішення, де зберігати речі. Спочатку нам необхідно викинути непотрібні речі. Принцип не змінюється. Решта залежить від рівня чистоти, якого ви хочете досягти.

Прибирання – особлива подія

Я починаю свій курс із таких слів: «Прибирання – особлива подія.

Не перетворюйте його на щоденну рутину». Зазвичай мої слова

викликають здивоване мовчання. Однак я повторюю: «Прибирати потрібно лише раз». Або, точніше кажучи, прибирати слід один раз за певний період часу.

Якщо ви гадаєте, що прибирання – це нескінченний домашній обов’язок, то ви глибоко помиляєтеся. Існує два види цієї роботи: «щоденне прибирання» та «прибирання як особлива подія». Щоденне прибирання, у ході якого ми беремо річ та ставимо її на місце, завжди залишатиметься частиною нашого життя, поки в нас буде потреба користуватися одягом, книжками, письмовим приладдям і т. ін. Але мета цієї книжки – надихнути вас перетворити прибирання на особливу подію якомога швидше.

Виконавши один раз таке завдання успішно, ви досягнете того способу життя, до якого прагнули, і зможете милуватися чистим та охайним простором за вашим вибором. Чи можете ви покласти руку на серце й присягтися, що почуваетесь щасливими серед усіх тих речей, про існування яких уже й забули? Більшість людей відчайдушно намагаються привести свій дім до ладу. На жаль, більшості з них не вдається підійти до цього завдання як до особливої події, натомість вони живуть у кімнатах, які нагадують склади. Прибираючи щодня, ви можете потратити десятиліття на спроби підтримати порядок удома. Повірте мені: поки ви за один раз не виконаєте завдання навести

лад у своєму домі, усі ваші щоденні спроби зробити це будуть приречені на невдачу. І навпаки: навівши один раз порядок у домі, ваше завдання зведеться до мінімуму – класти речі на їхнє місце.

Насправді це стане вашою підсвідомою звичкою. Я використовую термін «особлива подія», тому що важливо здійснити цю роботу за короткий період часу, поки ви ще не втратили до неї натхнення та інтересу.

Вас може тривожити думка, що після завершення події ваш простір знову перетвориться на безлад. Можливо, ви часто робите покупки й тому вважаєте, що нові речі знову загромождають ваш дім. Я розумію, що в це важко повірити, якщо ви ніколи не пробували, але якщо ви організуєте кардинальне прибирання, то потім не буде жодних проблем з такими запитаннями: як класти речі на свої місця чи де зберігати нові. Неймовірно, але вам необхідно відчувати стан ідеального порядку, аби надалі його підтримувати. Усе, що вам слід зробити, – сісти й оцінити кожну вашу річ, вирішити – зберегти її чи викинути, і обрати місце для тих речей, які ви залишаєте.

Чи говорили ви собі: «Я просто не вмію прибирати» або «Немає сенсу прибирати: я від природи неохайна людина»? Багато людей роками підтримують таке негативне уявлення про себе, але воно зникає одразу ж, коли вони опиняються у своєму бездоганно чистому

просторі. Така кардинальна зміна думки про себе, віра в свою здатність досягнути всього, якщо правильно налаштувати себе, трансформують нашу поведінку та стиль життя. Ось чому мої учні не потребують повторних занять. Як тільки ви відчуєте той могутній вплив, що справляє ідеально впорядкований простір, вам також не захочеться повертатися до безладу. Так, я маю на увазі саме вас!

Вам може здаватися, що це надто складно, але можу чесно сказати – все досить просто. Під час прибирання ви маєте справу з предметами. Ви легко можете викинути предмети або поставити їх у інше місце. Усі це можуть. Ваша мета очевидна. Розставивши все по своїх місцях, ви перетинаєте фінішну лінію. На відміну від роботи, навчання чи спорту, вам не потрібно порівнювати свою успішність у прибиранні з іншими. Ви – це і є стандарт. Крім того, єдина річ, яка для більшості видається найважчою, – надалі підтримувати лад – виявляється абсолютно непотрібною. Вам лише слід вирішити, куди класти речі, раз і назавжди.

Я ніколи не займаюся прибиранням свого дому. Чому? Тому що він уже чистий. Я прибираю лише раз, часом два рази на рік, і на це в мене йде приблизно година. Зараз мені не віриться, що колись я потратила стільки днів на прибирання, яке не принесло постійних результатів.

Тепер я почуваюся щасливою та задоволеною. У мене достатньо часу, аби відчувати блаженство у своєму спокійному просторі, де навіть повітря здається свіжішим та чистішим; у мене достатньо часу, аби посидіти, попиваючи трав'яний чай, та згадати свій день. Коли я озираюся довкола, мій погляд зупиняється на придбаній за кордоном картині, яка мені особливо подобається, і на вазі зі свіжими квітами, що стоїть у куті. Хоча простір, у якому я живу, невеликий, він наповнений тими речами, які милують моє око. Мій спосіб життя приносить мені радість.

Хіба ви б не хотіли жити так само?

Це просто, якщо ви знаєте, як справді навести лад у своєму домі.

Розділ 2. Спочатку позбудьтесь непотребу

Позбудьтесь непотребу – раз і назавжди

Ви думаєте, що навели ідеальний порядок у домі, але через декілька днів помічаєте, що ваша кімната знову перетворюється на безлад. З плином часу ви накопичуєте дедалі більше речей – і не встигаєте озирнутися, як ваш простір знову повернувся до попереднього стану. Такий «ефект зворотної дії» відбувається через безуспішні методи, які допомагають у прибиранні лише наполовину. Як я вже згадувала, існує лише один спосіб уникнути негативної спіралі – ефективно прибравши все за один раз та зробивши це

якомога швидше, ви створите бездоганно чисте довкілля. Але як саме це сприяє правильному умонастрою?

Повністю прибравши свій простір, ви змінюєте обстановку довкола себе. Зміна настільки суттєва, що вам здаватиметься, ніби ви живете в зовсім іншому світі. Вона глибоко впливає на ваше сприйняття і викликає огиду до стану повного безладу. Головний секрет – зробити цю зміну такою раптовою, щоб ви відчували душевний переворот. Такого ефекту досягнути неможливо, якщо здійснювати цей процес поступово.

Вам необхідно застосовувати найефективніші методи прибирання для досягнення такої раптової зміни. В іншому разі ви не встигнете помітити, як день мине, а ви не просунулися вперед ні на крок. Що більше часу ви витрачаєте на прибирання, то дужче втомлюєтеся і є більша ймовірність того, що опустите руки на півшляху. Коли речі знову накопичаться, ваші зусилля зійдуть нанівець. Зі свого досвіду можу сказати, що «швидко» – це приблизно півроку. Може здатися, що це досить довгий проміжок часу, але це лише шість місяців із вашого життя. Тільки-но ви закінчите цей процес і відчуєте, що означає жити в чистому домі, ви назавжди відкинете помилкову думку, що прибирання – це не ваша стихія.

Аби досягнути найкращих результатів, прошу вас дотримуватися такого правила: прибирайте згідно з правильним порядком. Як уже згадувалося, прибирання передбачає дві дії – викинути непотрібне та вирішити, де зберігати необхідне. Лише дві дії, але починати потрібно з викидання. Упевніться, що ви успішно виконали перше завдання перед тим, як переходити до наступного. Навіть не думайте відкладати речі, поки не закінчите процесу викидання. Недотримання такого порядку – єдина причина, чому людям не вдається досягти стабільного прогресу. Не закінчивши процесу відкидання, вони починають думати, куди поставити речі. І щойно з'являється думка: «Цікаво, чи поміститься ця річ у цю шухляду?», – як робота з відкидання непотребу зупиняється. Ви можете думати про те, куди поставити речі, тільки тоді, як позбулися всього непотрібного.

Підсумок: секрет успіху полягає в тому, що прибирати потрібно один раз якомога швидше, починаючи з відкидання непотребу.

Перед початком уявіть свою мету

Тепер ви вже розумієте, чому так важливо спочатку викинути увесь непотріб, а потім думати про місце розташування необхідних речей.

Але почати позбуватися речей, не продумавши все ретельно наперед, означає приректи себе на невдачу ще до початку роботи. Отже, розпочніть із визначення своєї мети. Має бути причина, чому ви обрали саме цю книжку для прочитання. Що в першу чергу

мотивувало вас до прибирання? Чого ви хочете досягти, прибираючи свій дім?

Перед тим як почати викидати речі, відведіть деякий час на ретельне обдумування. Уявіть свій ідеальний спосіб життя, про який ви мрієте. Якщо ви пропустите цей крок, це не тільки затримає увесь процес, а й збільшить ризик «ефекту зворотної дії». Такі цілі, як «я не хочу жити в безладі» чи «я хочу навчитися викидати речі», надто загальні. Вам потрібно мислити набагато глибше. Думайте більш конкретними поняттями, і тоді ви зможете чітко уявити, що означає жити в чистому домі.

Одна моя клієнтка, якій було двадцять із гаком, визначила свою мрію як «більш жіночний спосіб життя». Вона жила в захаращеній кімнаті розміром 3х4 метри з вмонтованою в стіну шафою та трьома стелажми різного розміру. Здавалося, у кімнаті було достатньо місця для зберігання речей, але, куди б я не глянула, всюди панував безлад. Шафа була така заповнена, що дверцята не зачинялися, а одяг ледь не випадав з полиць. На карнизі над вікном висіло стільки одягу, що штори вже були непотрібні. Підлога та ліжка були заповнені кошиками й пакетами з журналами та документами. Коли моя клієнтка лягала спати, вона скидала всі речі з ліжка на підлогу, а коли вона

прокидалася, знову клала їх на ліжко, аби прокласти дорогу до дверей і мати змогу піти на роботу. Її спосіб життя не можна було назвати «жіночним», хоч би які зусилля ми не докладали.

«Що для тебе означає “жіночний спосіб життя”?» – запитала я її.

Перш ніж відповісти, вона довго мовчала. «Я хочу повертатися з роботи й бачити, що підлога не захаращена, а моя кімната така чиста, як номер у готелі, де все милувало б моє око. Я хочу, щоб моє ліжко

було вкрите рожевим покривалом, а біля нього стояла лампа в античному стилі. Перед тим як лягати спати, я б приймала ванни, насолоджувалася запахами ароматичних олій і слухала б класичну музику в супроводі піаніно чи скрипки, займалася б йогою і пила трав'яний чай. Я б засинала з відчуттям неквапливого привілля».

Вона так описувала свою кімнату, ніби вже там жила. Важливо досягнути такого рівня деталізації, уявляючи свій ідеальний спосіб життя, і записати його. Якщо вам це важко вдається і ви не можете уявити те життя, яким хотіли би жити, спробуйте знайти цікаві для вас фотографії в журналах з декорування інтер'єру. Відвідайте декілька виставкових центрів; вони допоможуть вам виробити власний смак. До речі, клієнтка, про яку я писала, тепер насолоджується аромотерапією, класичною музикою та йогою. Звільнившись від безладу, вона знайшла той жіночний спосіб життя, до якого так прагнула.

Тепер, коли ви можете уявити спосіб життя своєї мрії, може, настав час для викидання речей? Ще ні. Я розумію вашу нетерплячість, але для того, щоб уникнути «ефекту зворотної дії», важливо рухатися вперед правильно, крок за кроком поринаючи в цю незабутню подію. Наступний крок – визначити, чому ви хочете жити саме в такий спосіб. Ще раз перегляньте свої записи про спосіб життя вашої мрії і поміркуйте. Чому вам так хочеться подихати ароматичними оліями перед тим, як лягти спати? Чому під час йоги вам хочеться слухати класичну музику? Якщо відповідь звучить так: «Я хочу розслабитися перед сном» чи «Я хочу займатися йогою, аби скинути вагу», – тоді запитайте себе, чому ви хочете розслабитися та скинути вагу. Можливо, ви відповісте: «Я не хочу бути втомленою, коли завтра йтиму на роботу» чи «Я хочу харчуватися раціонально, щоб виглядати більш привабливо». Ставте запитання «чому?» до кожної відповіді. Повторюйте таку схему три-п'ять разів для кожної теми. Досліджуючи причини, які схиляють вас саме до такого способу життя, ви дійдете до простого усвідомлення: сенс того, аби викидати та зберігати речі, полягає в тому, щоб ви були щасливі. Можливо, це очевидно, але важливо відчувати таке усвідомлення та закріпити його у своєму серці. Перед початком прибирання подумайте про спосіб

життя, до якого ви прагнете, і запитати себе: «Чому я хочу прибирати?» Коли знайдете відповідь, ви будете готові перейти до наступного кроку – перегляду тих речей, якими володієте.

Вибираємо за критерієм, чи дає ця річ радість

За яким критерієм ви вирішуєте, що викидати?

Коли мова йде про викидання речей, існує декілька моделей поведінки. Одна полягає в тому, що ви викидаєте ті речі, які перестали виконувати свої функції, наприклад коли щось ламається і не піддається ремонту або коли ламається частина якогось комплекту.

Інша модель поведінки – викидати застарілі речі, наприклад одяг, що вийшов із моди, або предмети, які стосуються давньої події. Позбутися речей легко, коли на це є очевидна причина. Набагато важче щось викинути, якщо немає вагомої причини. Експерти пропонують різні критерії для викидання речей, з якими людям важко розлучатися. До таких критеріїв належать: «викидайте все, що не використовували протягом року» чи «якщо не можете вирішити, покладіть ці речі в коробку і перегляньте їх через півроку». Однак від моменту, коли ви починаєте зосереджувати увагу на тому, як вибрати, що викинути, ви істотно відхиляєтеся від курсу. Продовжувати прибирання за таких

умов – надзвичайно ризиковано.

У певний момент свого життя я майже перетворилася на «пристрій для утилізації відходів». Коли в п'ятнадцять років я відкрила для себе книжку «Мистецтво викидати непотріб», я зосередилася на викиданні речей, а мої дослідницькі зусилля зросли. Я завжди шукала місця для практики, це були або кімнати моїх сестри та брата, або шафка для зберігання речей у школі. Мою голову переповнювали поради щодо прибирання, і я відчувала повну, хоч і помилкову, впевненість, що можу прибрати будь-яке місце.

Моєю метою на той момент було позбутися якомога більшої кількості речей. Я застосовувала всі критерії, які були описані в книжках на тему позбавлення речей. Я намагалася позбутися одягу, який не носила вже два роки, викидати одну річ, коли купувала щось нове, і викидати все, у чому я не була впевнена. За один місяць я назбирала тридцять сміттєвих пакетів непотребу. Але хоч би як старанно я не викидала речі, мій дім не виглядав чистішим.

Більш того, я зрозуміла, що купую речі, аби зняти стрес, і тому всі мої зусилля скоротити загальну кількість речей зводились нанівець.

Удома я відчувала постійний дискомфорт і шукала зайві речі, які можна було б викинути. Знайшовши якийсь непрактичний предмет, я мстиво накидалася на нього й викидала на смітник. Не дивно, що я

стала дратівливою і напруженою та не могла розслабитися навіть у власному домі.

Одного дня після школи я відчинила двері своєї кімнати і, як зазвичай, планувала там прибирати. Але, коли я побачила такий неохайний простір, мій терпець урвався. «Не хочу більше прибирати», – крикнула я. Я сіла на підлозі посередині кімнати й почала міркувати. Три роки я прибирала та викидала речі, а моя кімната все ще була захаращеною. *«Будь ласка, скажіть, чому в моїй кімнаті ще досі панує безлад? Я ж так важко працювала!»* Хоч я і не вимовила цих слів, моя душа кричала. У той момент я почула голос: *«Придивись уважніше до своїх речей».*

«Що ти маєш на увазі? Щодня я так уважно дивлюся на свої речі, що могла б своїм поглядом просвердлити діру». Із цією думкою я заснула прямо на підлозі. Якби я була трохи розумнішою, то збагнула б ще до того, як стала такою нервовою, що, зосередившись виключно на викиданні речей, я робила себе нещасною. Чому? Тому що нам потрібно вирішити, що залишити, а не чого варто позбутися.

Прокинувшись, я одразу ж зрозуміла, що означав той голос у моїй голові. *« Придивись уважніше до своїх речей».* Я настільки зосередила свою увагу на тому, які речі викидати, що зовсім забула цінувати те, що любила, і те, що хотіла зберегти. Завдяки цьому досвіду я зробила

висновок, що найкращий спосіб вирішити, що залишати, а що викидати, – взяти кожну річ у руку й запитати себе: «Чи дає вона мені радість?» Якщо дає – залишайте її. Якщо ні – викидайте. Цей критерій відбору речей не тільки надзвичайно простий, а й дуже точний.

Ви можете сумніватися в ефективності такого критерію, але секрет полягає в тому, аби потримати в руках кожну річ. Вам потрібно не лише відчинити шафу і, швидко перебігши поглядом, вирішити, що весь одяг дає вам радість. Ви маєте взяти кожну річ у руку. Коли ви торкаєтеся одягу, ваше тіло реагує. Його реакція на кожну одежину – різна. Повірте мені та спробуйте так зробити.

Я обрала цей принцип не просто так. У чому полягає сенс прибирання? Якщо він полягає не в тому, щоб наш простір і наші речі давали нам радість, тоді, я вважаю, що іншого сенсу немає. Саме тому найкращий критерій для відбору речей, які варто залишити, а які слід викинути, – визначити, чи дає ця річ вам радість.

Чи подобається вам носити неприємний одяг?

Чи радієте ви з того, що навколо вас купа непрочитаних книжок, які не беруть вас за серце?

Чи думаєте ви, що аксесуари, яких ви ніколи не носитимете, дадуть вам відчуття щастя?

Очевидно, відповідь на ці запитання – «ні».

А тепер уявіть, що ви живете в домі, у якому тільки ті речі, які дають вам радість. Хіба не про таке життя ви завжди мріяли? Збережіть лише ті речі, які припадають вам до душі. А потім рішуче викиньте решту. У такий спосіб ви «перезавантажите» своє життя і в ньому розпочнеться новий період.

Одна категорія за один раз

Вирішити, які речі залишити, керуючись принципом, чи дають вони вам радість, – найважливіший крок у прибиранні. Але яких іще конкретних заходів необхідно вжити, аби позбутися надлишку предметів?

Я почну з того, що розкажу вам, чого не варто робити. Не розпочинайте процес відбору та викидання речей, керуючись місцем їхнього розташування. Не думайте: «Спочатку я приберу спальню, а тоді візьмуся за вітальню» або «Я перегляну всі свої шухлядки одна за одною». Такий підхід помилковий. Чому? Тому що, як ми вже довідалися, більшість людей не замислюються над тим, щоб зберігати однакові речі в одному місці.

У більшості домах речі, які належать до однієї категорії, зберігаються у двох або більше місцях по всьому будинку. Скажімо, ви починаєте прибирати в шафі чи в комоді спальні. Після того як ви закінчите сортувати одяг і викинете непотрібний, ви неодмінно

натрапите на такий же одяг, що лежить в іншій шафі чи висить на кріслі. Тоді вам доведеться повторити весь процес відбору речей на зберігання; це забере велику кількість часу та зусиль, а ви так і не зможете дати точну оцінку тому, що вам хочеться залишити, а що необхідно викинути. Повторення й марнування зусиль можуть убити мотивацію, тому слід цього уникати.

Саме з цієї причини я рекомендую вам завжди керуватися принципом категорії, а не місця розташування. Перед тим як вирішити, що залишити, зберіть усі речі, що належать до однієї категорії.

Візьміть кожнісіньку річ і покладіть усе в одному місці. Аби продемонструвати такий підхід, повернімося до попереднього прикладу з одягом. Починаючи прибирання, спочатку твердо вирішіть, що хочете організувати свій гардероб. Наступний крок – обшукайте кожну кімнату вашого дому. Зберіть весь одяг в одному місці та розкладіть його на підлозі. Тоді беріть у руки кожну одяжину й подумайте, чи дає вона вам радість. Лише такі речі потрібно зберігати. Застосовуйте такий метод до кожної категорії. Якщо одягу надто багато, поділіть його на підкатегорії: верхній одяг, штани, шкарпетки тощо – і оцінюйте одну підкатегорію за один раз.

Дуже важливо зібрати всі речі в одному місці, тому що так ви зможете точно оцінити їхню кількість. Більшість людей шоковані

об'ємом своїх речей, що зазвичай перевищує їхні очікування вдвічі.

Зібравши за один раз речі однієї категорії, ви також зможете порівняти предмети, які мають схожий дизайн, а це допоможе вирішити, чи хочете ви їх зберегти.

Я знаю ще одну причину, чому потрібно зібрати всі речі однієї категорії з шухлядок, шаф та комодів і розкласти їх на підлозі. Речі, які зберігаються не на видному місці, – це «бездіяльні» речі. Через це дуже важко вирішити, чи дають вони вам радість. Але, виставивши їх на денне світло і, так би мовити, ожививши їх, ви здивуєтеся, з якою легкістю вам вдасться вирішити, чи до вподоби вони вам.

Упорядковуючи одну категорію за певний проміжок часу, ви пришвидшуєте процес прибирання. Тому не полінуйтеся зібрати кожну річ, що належить до тої категорії, над якою ви працюєте. Ніщо не має залишитися без вашої уваги.

Розпочинайте правильно

З початку дня ви загоряєтеся бажанням прибирати, але не встигаєте озирнутися, як сонце вже заходить, а ви так і не навели лад. Глянувши на годинник, ви потопаєте в докорах сумління та відчаї. А що ви тримаєте в руках? Найімовірніше – один із ваших улюблених журналів, альбом чи іншу річ, що викликає приємні спогади.

Моя порада розпочинати прибирання не з певної кімнати, а з певної категорії, речі якої потрібно зібрати разом, це означає, що можна обирати будь-яку категорію на ваш розсуд. Рівень складності процесу, під час якого ви вирішуєте, що викинути, а що зберегти, буває дуже різним залежно від категорії. Причина, із якої багато людей зупиняються на півшляху, полягає в тому, що вони починають із тих речей, стосовно яких важко прийняти рішення. Не варто починати з предметів, які оживляють спогади, наприклад із фотографій. Обсяг речей таких категорій зазвичай більший, ніж інших. До того ж вирішити, чи залишити ці речі, чи позбутися їх, набагато складніше. Окрім фізичної цінності таких предметів, існує ще три чинники, які надають їм особливого значення: функціональність, інформація та емоційна прив'язаність. Коли додається ще й елемент унікальності, вибір стає важчим у декілька разів. Людям складно викинути речі, якими вони ще досі користуються (функціональна цінність), які зберігають корисну інформацію (інформаційна цінність) та з якими пов'язані сентиментальні відчуття (емоційна цінність). Коли такі речі важко придбати або замінити (елемент унікальності), позбутися їх стає ще важче.

Процес відбору того, що залишити, а що викинути, відбуватиметься плавніше, якщо ви розпочнете з речей, стосовно яких

легше зробити вибір. А поступово наближаючись до важчих категорій, ви вдосконалите своє вміння ухвалювати рішення. Категорія одягу – найлегша, оскільки елемент унікальності в ній дуже незначний.

Натомість фотографії та листи мають не лише високу емоційну цінність. Вони єдині у своєму роді, тому за них потрібно братися наприкінці. Особливо це стосується фотографій, тому що зазвичай ми знаходимо їх випадково, коли сортуємо інші категорії, та в зовсім неочікуваних місцях, наприклад між книжками чи документами.

Найкращий порядок це: спочатку – одяг, потім – книжки, документи, категорія «різне» (комоно) і наостанок – милі речі та подарунки на згадку. Доведено, що такий порядок найефективніший, враховуючи рівень складності завдання щодо зберігання. Нарешті, дотримання такого порядку загострює наші інтуїтивні відчуття щодо того, які саме речі викликають радість. Якщо ви можете суттєво пришвидшити процес прийняття рішень, просто змінивши порядок викидання речей, то хіба не варто спробувати?

Не дозволяйте сім'ї підглядати

Марафон прибирання створює купу сміття. На цій стадії єдина катастрофа, яка може призвести до гірших наслідків, ніж землетрус, – це поява експерта з переробки сміття, якого називають «мама».

Одна з моїх клієнток (назву її «М») жила з батьками та сестрою.

Вони поселилися у своєму будинку п'ятнадцять років тому, коли М ще була в початковій школі. Вона не тільки любила купувати одяг, а й зберігала ті речі, які мали для неї емоційну цінність, наприклад шкільну форму чи футболки, пов'язані з різними подіями. Вона зберігала їх у коробках, які розставляла на підлозі, поки там не стало місця. Сортуння та організація цих речей зайняли п'ять годин. До кінця того дня вона назбирала п'ятнадцять пакетів непотребу, враховуючи вісім пакетів з одягом, двісті книжок, різні іграшки та вироби, зроблені своїми руками в школі. Ми акуратно поставили всі пакети біля дверей на підлозі, яку, нарешті, було добре видно, і я саме збиралася пояснити один дуже важливий момент.

— Є один секрет, як позбутися всього цього непотребу, і ти повинна його знати, — почала я, та раптом відчинилися двері і в кімнату зайшла мама, тримаючи тацю з чаєм.

«О, ні!» — подумала я.

Її мама поставила тацю на стіл.

— Я така вдячна за те, що ви допомагаєте моїй доньці, — сказала вона й уже збиралася піти. У той момент її погляд зупинився на пакетах біля дверей. — О, ви збираєтеся це викинути? — запитала вона, показуючи на рожевий килимок для йоги, що лежав зверху.

— Я не користуюся ним уже два роки.

– Справді? Тоді, може, я буду ним користуватися. – Вона почала ритися в пакетах. – О, це я також візьму.

Мама дівчинки забрала з собою не тільки килимок для йоги, а також три спідниці, дві блузки, два піджаки та деяке канцелярське приладдя.

Коли в кімнаті знову стало тихо, я відпила чаю і запитала в М:

– Як часто твоя мама займається йогою?

– Я ніколи не бачила, щоб вона нею займалася.

Ось що я збиралася сказати, перед тим як у кімнату зайшла її мама:

«Не дозволяй своїй сім'ї бачити, що ти викидаєш. Якщо є можливість, винось пакети зі сміттям сама. Твоїй сім'ї не обов'язково знати, чого ти позбуваєшся».

Я рекомендую своїм клієнтам не показувати батькам та іншим членам родини речі, які ви збираєтеся викинути. Справа не в тому, що вам є чого соромитися. У прибиранні немає нічого поганого. Але бачити, як діти щось викидають, – це великий стрес для батьків. Об'єм сміття може викликати в батьків стурбованість, чи зможуть їхні діти прожити з тим, що залишилося. До того ж замість того, щоб радіти незалежності та зрілості своїх дітей, часто батьки боляче сприймають те, що одяг, іграшки та подарунки на згадку опиняються в сміттєвих пакетах, особливо якщо діти отримали ці речі від них. Не показувати ті

речі, що ви хочете викинути, – прояв тактовності. Також ви захищаєте своїх рідних від накопичення більшої кількості речей, ніж їм потрібно. До цього моменту ваші родичі були повністю задоволені тим, що мали. Коли вони бачать, чого ви вирішили позбутися, то можуть відчувати провину за таке явне марнотратство, але ті речі, які вони витягають назад зі сміттєвих пакетів, лише збільшують тягар непотребу у вашому домі. І нам *має* бути соромно за те, що ми змушуємо їх нести такий тягар.

У більшості випадків саме матері повертають одяг своїх доньок назад, хоча майже ніколи його не носять. Жінки, з якими я працюю і яким приблизно п'ятдесят-шістдесят років, зрештою викидають ті речі, які їм віддали їхні доньки, так жодного разу й не надягнувши їх. Думаю, нам варто уникати таких ситуацій, де любов матерів до їхніх доньок перетворюється на тягар. Звичайно, немає нічого поганого в тому, що члени сім'ї користуються речами, які вам непотрібні. Якщо ви живете зі своїми рідними, то можете їх спитати: «Чи є якісь необхідні вам речі, які ви плануєте придбати?» – перед тим, як почати прибирання, і тоді, якщо ви натрапите саме на те, чого вони потребують, подаруйте їм цю річ.

Якщо ви не ладите зі своєю сім'єю,

причиною може бути ваша кімната

«Навіть якщо я прибираю, інші члени моєї сім'ї знову створюють безлад».

«Мій чоловік – скнара. Як мені переконати його викинути непотріб?»

Те, що ваша сім'я не підтримує ваших спроб створити «бездоганний» дім, може дуже дратувати. У минулому я проходила через це багато разів. Був час, коли я настільки захопилася прибиранням, що однієї своєї кімнати мені було недостатньо. Я охоче бралася за кімнати своїх брата й сестри та за інші приміщення будинку. І щоразу мене розчаровувала моя неохайна сім'я. Головною причиною розчарування була шафа, яка стояла посередині дому. Як на мене, більшу частину цієї шафи займав непотрібний мотлох. Плічка були обвішані одягом, який моя мама ніколи не носила, та костюмами мого тата, які вже давно вийшли з моди. Коробки з коміксами, що належали моєму братові, загромадили всю підлогу.

Я чекала зручного моменту, аби поставити власникові цих речей таке питання: «Тобі ж це більше не потрібне, так?» Але у відповідь звучало: «Ні, потрібне» або «Я сам потім це викину», – проте ніхто цього так і не робив. Щоразу, дивлячись на цю шафу, я важко зітхала й

нарікала: «Чому всі продовжують накопичувати речі? Хіба вони не бачать, як я стараюся підтримувати порядок у домі?»

Чудово розуміючи, що в плані прибирання я була «білою вороною», я не збиралася здаватися. Коли моє розчарування досягло критичної точки, я вирішила застосувати хитру тактику. Я визначала речі, які вже не використовувалися роками, судячи з їхнього дизайну, кількості пилу на них та їхнього запаху. Я пересунула ці речі в найвіддаленішу частину шафи й чекала, що станеться. Якщо ніхто не помічав, що деякі речі зникли, я позбувалася їх – по одній речі за раз, ніби проріджувала грядку. Застосовуючи таку стратегію впродовж трьох місяців, я викинула десять пакетів мотлоху!

У більшості випадків ніхто нічого не помічав і життя текло у звичному руслі. Але коли об'єм викинутого досяг певної точки, мої рідні стали помічати, що бракує деяких речей. Коли вони тицяли в мене пальцем, я не відчувала за собою провини. Моєю головною стратегією було вдавати, ніби я нічого не знаю:

– Слухай, ти не знаєш, куди поділася моя куртка?

– Ні.

Якщо вони й далі на мене тиснули, моїм наступним кроком було заперечення.

– Марі, ти впевнена, що не викидала її?

– Так, я впевнена.

– Тоді цікаво, куди ж вона поділася...

Якщо вони на цьому зупинялися, я робила висновок, що, якою б ця річ не була, її не варто було зберігати. Але коли вони вже не піддавалися моєму обману, я все одно тримала позицію.

– Я знаю, що вона була тут, Марі. Я бачила її на власні очі два місяці тому.

Однак замість того, щоб вибачитися за те, що викинула якусь річ без дозволу, я відповідала:

– Я викинула її замість тебе, тому що сама ти б цього не зробила.

Озираючись назад, я мушу визнати, що була досить зверхньою.

Коли мої хитрощі викрилися, на мене полилися докори та протести, і, зрештою, мені заборонили прибирати всюди, крім своєї кімнати. Якби я могла, я б повернулася в минуле, дала б собі добрячого прочухана й більше ніколи б не робила таких сміховинних прибирань. Викидати чужі речі без дозволу – це брак здорового глузду. Хоча моя хитра тактика зазвичай була успішною й викинутих речей ніхто не помічав, ризик втратити довіру своєї сім'ї, якщо тебе зловлять на гарячому, надто великий. До того ж так робити неправильно. Якщо ви дійсно хочете, щоб ваші рідні стали охайнішими, є простіший спосіб це зробити.

Після того як мені заборонили прибирати всюди, крім своєї кімнати, я уважно її оглянула й мене здивував один факт. У ній було стільки речей, яких потрібно було позбутися, але я не помічала їх раніше: сорочка в шафі, яку я ніколи не носила, спідниця, яка вийшла з моди, книжки на полиці, які я знала, що вже не читатиму. Я гірко усвідомила, що мене треба звинуватити в тому, у чому я звинувачувала своїх рідних. Зрозумівши, що не маю права критикувати інших, я взяла сміттєві пакети й зосередилася на прибиранні свого простору.

За два тижні я помітила зміни у своїй сім'ї. Мій брат, який, як би я його не вмовляла, ніколи нічого не викидав, почав ретельно сортувати свої речі. За один день він позбувся двохсот книжок. Тоді мої батьки та сестра почали поступово сортувати свій одяг та аксесуари. У результаті моя сім'я стала набагато охайнішою, ніж раніше.

Працювати над викиданням зайвих речей спокійно – найкращий спосіб поладнати з сім'єю, яка не підтримує лад у домі. Беручи з вас приклад, ваші рідні почнуть відсіювати непотрібні речі, а у вас не буде жодного приводу для скарг. Це може здатися неможливим, але, коли хтось починає прибирати, спрацьовує ефект доміно.

Спокійне прибирання провокує ще одну зміну – здатність миритися з певним рівнем безладу, який створюють члени вашої родини. Тільки-но стан моєї кімнати мене задовольняв, я більше не відчувала бажання

викидати речі, що належали моїм батькам, братові чи сестрі. Коли я помічала, що наші спільні кімнати – вітальня чи ванна кімната – були занедбані, я просто прибирала там без задньої думки. Я також помітила, що така зміна відбувалася і в сім'ях моїх клієнтів.

Якщо вас дратує неохайність ваших рідних, я рекомендую вам перевірити стан власного простору, особливо ті місця, де ви зберігаєте свої речі. Ви неодмінно знайдете там те, що потрібно викинути.

Бажання вказати на нездатність іншої людини прибирати часто є знаком того, що ви занедбуєте власний простір. Саме тому вам необхідно починати з викидання тільки ваших речей. Спільні кімнати залиште на кінець. Перший крок – упорядкувати свої речі.

**Те, що вам не потрібно, не потрібно й
вашій сім'ї**

Моя сестра на три роки молодша за мене. Спокійна, досить сором'язлива, вона любить більше залишатися вдома та займатися читанням чи малюванням, аніж розважатися та спілкуватися з іншими. Безумовно, вона постраждала найбільше від мого інтересу до прибирання, адже завжди була моєї довірливою жертвою. Коли я стала студенткою, я вже зосередилася на «викиданні» речей, та завжди були предмети, яких мені було важко позбутися, наприклад футболка, яку я дуже любила, але чомусь вона мені не личила. Не маючи сили волі розлучитися з нею, я постійно приміряла її перед дзеркалом, але, зрештою, була змушена визнати, що вона мені просто не личить. Якщо річ була новою або подарованою моїми батьками, думка про те, щоб її

викинути, викликала в мене почуття провини.

У такі моменти моя сестра мені дуже допомагала. Метод «подарунок для моєї сестри» здавався ідеальним способом позбутися таких речей. Коли я кажу «подарунок», то не маю на увазі якусь гарну запаковану річ – зовсім ні. Із небажаною одежиною в руках я йшла до кімнати сестри, де вона лежала та із задоволенням читала. Відібравши в неї книжку, я казала: «Ти хочеш цю футболку? Якщо так, я тобі її віддам». Побачивши спантеличений вираз її обличчя, я завдавала останнього удару: «Вона зовсім нова й дуже гарна. Але якщо вона тобі не потрібна, я її викину. Гаразд?»

Моя бідна, скромна сестра не мала іншого вибору й казала:

«Думаю, я її візьму».

Це ставалося так часто, що шафа моєї сестри, яка майже ніколи мені не відмовляла, була переповнена одягом. Хоча вона носила деякі з тих речей, що я їй віддала, було багато таких, що вона вдягала лише раз, а то й ніколи. А я продовжувала робити їй «подарунки». Зрештою, одяг був хороший, і я думала, що моя сестра тільки зрадіє поповненню свого гардеробу. Я усвідомила, наскільки помилялася, тільки тоді, коли розпочала працювати консультантом і зустріла клієнтку, яку буду називати «К».

Клієнтка К мала двадцять із гаком років, вона працювала в

косметичній компанії й жила разом з батьками. Коли ми сортували її одяг, я стала помічати, що вона робить дивний вибір. Хоча вона мала достатньо речей, аби заповнити шафу середнього розміру, кількість одягу, який вона хотіла зберегти, була незвичайно мала. Її відповідь на запитання: «Чи дає ця річ тобі радість?» – майже завжди була «ні».

Подякувавши кожній одежині за добре виконану роботу, я передала їх К, і вона мала їх викинути. Я не могла не помітити те полегшення, яке з'являлося на її обличчі щоразу, коли вона клала річ у сміттєвий пакет.

Розглянувши колекцію її одягу детальніше, я побачила, що вона вирішила зберегти звичайні речі, наприклад футболки, а викинула одяг зовсім іншого стилю – вузькі спідниці та відверті топи. Коли я запитала її, чому так, вона відповіла: «Ці речі дала мені старша сестра». Коли весь одяг був посортований і К зробила свій остаточний вибір, вона пробурмотіла: «Подивися. Мене оточували речі, які мені навіть не подобалися». Одяг, який їй дала сестра, займав третину всього місця в шафі, але майже жодна з тих речей не давала їй радості. Хоча вона носила їх, тому що їх віддала сестра, але вона ніколи їх не любила.

Як на мене, це жахливо. І це не поодинокий випадок. У своїй роботі я не раз помічала, що кількість одягу, яку викидають молодші

сестри, значно більша, ніж кількість одягу старших сестер; таке явище безумовно пов'язане з тим фактом, що молодші діти часто носять речі своїх старших братів чи сестер. Існує дві причини, чому молодші сестри збирають одяг, який їм не подобається. Перша – важко викинути речі, отримані від рідних. Друга – вони самі не знають, що їм подобається, а тому їм важко вирішити, чи викинути певну річ. Через те, що вони отримують стільки одягу від інших, їм не потрібно робити покупки, і тому в них немає можливості розвивати інтуїтивне відчуття того, що їм дає радість.

Зрозумійте мене правильно. Віддавати речі, якими ви вже не будете користуватися, тим, хто буде це робити, – геніальна ідея. Це не лише дає змогу економити, вам також буде приємно бачити, як хтось із ваших близьких цінує ваші речі. Але це зовсім інше, ніж нав'язувати речі іншим членам вашої родини тільки через те, що ви не можете змусити себе їх викинути. Не має значення, хто жертва: сестра, брат, батьки, дитина, – таку звичку потрібно забути. Хоча моя сестра ніколи не скаржилася, я впевнена, що її переповнювали змішані відчуття, коли вона приймала мої речі. По суті, я просто передавала їй своє почуття провини за те, що не можу розлучитися з ними сама. Коли я згадую про це тепер, мені стає соромно.

Якщо хочете віддати якусь річ, не змушуйте людей неодмінно її

брати й не тисніть на них, аби вони не почувалися винними.

Дізнайтеся наперед, що їм подобається, і, якщо ви знайдете щось відповідне, тоді – і тільки тоді – можете їм це показати. Ви також можете віддати цю річ за умови, що людина погодилася б заплатити за неї. Нам потрібно проявити увагу до інших, допомагаючи їм уникнути більшої кількості речей, ніж їм потрібно, а також такої, яка не дасть їм радості.

Прибирання – це діалог із собою

«КонМарі, чи не хотіли б ви поїхати зі мною і постояти під водоспадом?»

Я отримала таке запрошення від своєї клієнтки, чарівної жінки, яка

у віці сімдесяти п'яти років усе ще активно займалася бізнесом, лижним спортом та пішими подорожами. Вона практикувала

медитацію під водоспадами вже понад десять років, і здавалося, що їй

це справді подобається. Вона так звично казала «їду до водоспаду», ніби збиралася до спа-салону. Отже, місце, куди вона мене відвезла, було не для початківців. Вийшовши з готелю о шостій ранку, нам

довелося подолати гірську стежку, перелазити через паркани, пройти

через річку, де вода сягала наших колін, аби дістатися до водоспаду, який, здавалося, був на краю світу.

Але я заговорила на цю тему не тому, що хотіла познайомити вас із

таким незвичайним видом відпочинку. Річ у тім, що через такий досвід

я зрозуміла: між медитацією під водоспадом та прибиранням є багато спільного. Коли ви стоїте під водоспадом, єдине, що ви чуєте, – шум води. Коли каскад води спадає на ваше тіло, біль скоро вщухає і розростається оніміння. Тоді відчуття тепла починає гріти вас ізсередини й ви поринаєте в медитативний транс. Хоча я ніколи раніше не займалася таким видом медитації, відчуття, яке вона породила, було дуже знайомим. Воно так нагадувало те, що я відчуваю під час прибирання. Хоча прибирання – не зовсім медитативний стан, бувають моменти, коли я ніби веду гармонійну бесіду сама з собою, наводячи лад у домі. Коли я уважно розглядаю кожну річ, аби зрозуміти, чи приносить вона мені радість, створюється враження, ніби я спілкуюся з собою через посередництво своїх речей.

Із цієї причини важливо створити гармонійний простір, у якому можна оцінити речі у вашому житті. В ідеалі не треба навіть слухати музику. Іноді я чую про методи, які рекомендують прибирати під ритм якоїсь жвавої пісні, але особисто я таку ідею не підтримую. Я вважаю, що шум заважає розчути внутрішній діалог між речами та їхнім власником. І звичайно, жодного ввімкненого телевізора. Якщо вам, аби розслабитися, потрібен фоновий шум, тоді вибирайте спокійні пісні без слів або виразні мелодії. Якщо хочете додати імпульсу своїй

роботі, підключіться до атмосфери вашої кімнати, але не покладайтеся на музику.

Найкраще починати рано-вранці. Свіже ранкове повітря прояснює думки й загострює здатність думати. Тому більшість моїх занять починаються вранці. Найраніше ми починали о 6:30 ранку, і нам вдалося закінчити прибирання вдвічі швидше, ніж зазвичай. Відчуття ясності та свіжості, яке приходить після медитації під водоспадом, можуть викликати звикання. Те саме стосується прибирання: коли ви наведете лад у своєму просторі, вас опанує бажання повторити це знову. Але, на відміну від медитації, вам не доведеться долати довгу відстань, аби це здійснити. Ви можете насолоджуватися таким самим ефектом у себе вдома. Хіба в цьому немає чогось особливого?

Що робити, якщо ви не можете викинути якусь річ?

Мій критерій для вирішення того, чи залишити якусь річ, – торкнутися її і зрозуміти, чи викликає вона радість. Але за природою людині притаманно заперечувати необхідність щось викинути, навіть коли вона знає, що це потрібно зробити. Речі, яких ми не можемо позбутися, навіть якщо вони не дають радості, становлять справжню проблему.

Мислення людини можна поділити на два загальні типи: інтуїтивне

та раціональне. Коли мова йде про вибір того, що викинути, саме раціональне мислення створює проблеми. Хоча інтуїтивно ми відчуваємо, що річ не становить для нас жодної цінності, наш розум пропонує усі можливі аргументи на користь того, щоб її не викидати, наприклад: «Мені вона знадобиться пізніше» або «Викинути її – прояв марнотратства». Такі думки безупинно крутяться в голові, і розлучитися з цією річчю стає неможливо.

Я не стверджую, що сумніватися – неправильно. Нездатність ухвалити рішення демонструє певну міру прив'язаності до якогось предмета. І не в усіх виборах потрібно покладатися лише на інтуїцію. Але саме тому нам необхідно уважно розглянути кожну річ і не дозволяти думкам про марнотратність відволікати нас.

Коли ви натрапляєте на річ, яку не можете викинути, уважно подумайте, чому ви взагалі її зберігаєте. Коли ви її придбали і що вона тоді для вас означала? Переоцініть ту роль, яку вона відіграє у вашому житті. Якщо, наприклад, ви маєте одяг, який колись придбали, але так і не носили, вивчайте по одній одязині за раз. Де саме ви придбали цю річ і чому? Якщо ви придбали її, бо вона гарно виглядала на вітрині магазину, тоді вона виконала свою функцію, подарувавши вам відчуття радості в момент покупки. Тоді чому ви жодного разу не вдягли її? Через те, що зрозуміли, що вона вам не личить, коли приміряли її

вдома? Якщо так і якщо ви більше не купуєте одягу такого самого фасону чи кольору, тоді ця річ здійснила ще одну важливу функцію: вона навчила вас розуміти, що вам личить, а що ні. Насправді ця одежина вже виконала свою роль у вашому житті, і ви з легкістю можете сказати: «Дякую, що дала мені радість, коли я тебе придбала» або «Дякую, що підказала, що мені личить» – і можете з нею розлучитися.

Кожний предмет виконує якусь роль. Не кожному одязину потрібно носити, поки на ній з'являться діри. Те саме стосується і людей. Не кожна людина, яка трапляється вам у житті, стане вашим другом, коханим чи коханою. З деякими вам буде важко ладити, з іншими – взагалі неможливо. Але вони вчать вас найважливішого: вони дають зрозуміти, хто вам *підобається*, щоб цінувати цих особливих людей ще більше.

Якщо ви натрапляєте на річ, яку не можете викинути, ретельно подумайте про її призначення у вашому житті. Вас здивує те, скільки речей, якими ви володієте, вже виконали свою роль. Визнаючи їхній внесок і відпускаючи їх із вдячністю, ви справді зможете навести лад з тими речами, які вам належать, та з вашим життям загалом. У результаті саме те, що залишиться, становитиме для вас справжню цінність.

Аби по-справжньому цінувати важливі для вас речі, спочатку вам необхідно позбутися тих предметів, які виконали свою мету. Викинути те, чого ви вже не потребуєте, – це не марнотратство й не ганьба. Чи можете ви дати слово, що цінуєте те, що заховане настільки глибоко в шафі чи шухляді, що ви й забули про його існування? Якби речі вміли відчувати, вони були б нещасливі. Визвольте їх із в'язниці, до якої ви їх посадили. Допоможіть їм утекти з того віддаленого острова, на який ви їх заслали. Відпустіть їх із вдячністю. Не лише ви, а й ваші речі відчують чистоту та свіжість, коли ви закінчите прибирати.

Розділ 3. Як прибирати за категоріями

Порядок: дотримуйтеся правильного порядку категорій

Двері відчиняються, і з'являється жінка, яка дивиться на мене трохи стурбовано: «Д-доброго дня». Мої клієнти майже завжди трохи напружені, коли я навіduюся до їхнього дому вперше. Причина цієї напруженості полягає не в сором'язливості, а в потребі приготуватися до серйозного випробування.

«Ви думаєте, ми справді зможемо прибрати в моєму домі? Вам же тут ніде стати».

«Я не розумію, як можна повністю прибрати дім за такий короткий

період часу».

«Ви сказали, що ніхто з ваших клієнтів не повернувся до безладу знову. А якщо я буду першою?»

Я відчуваю їхнє нервове хвилювання, але безсумнівно знаю, що кожен із них упорається. Навіть ліниві та неохайні люди й ті, які належать до покоління ледачих та зайнятих, можуть навчитися правильно прибирати, якщо застосовуватимуть метод КонМарі.

Дозвольте поділитися секретом. Наводити лад у будинку – це весело! Оцінюючи своє ставлення до речей, визначаючи, які з них варто викинути, висловлюючи їм свою вдячність і прощаючись із ними, ви вивчаєте своє внутрішнє «я» і здійснюєте обряд переходу до нового етапу в житті. Критерій, за яким ви ухвалюєте рішення, – це ваше інтуїтивне відчуття привабливості, тому немає потреби застосовувати складні теорії чи множинні дані. Усе, що вам потрібно, – дотримуватися правильного порядку. Тому озбройтеся сміттєвими пакетами та приготуйтеся до веселощів.

Починайте з одягу, тоді перейдіть до книжок, документів, категорії «різне» (комоно) і нарешті речей із сентиментальною цінністю. Якщо ви зменшите кількість речей, дотримуючись такого порядку, ваша робота просуватиметься з неймовірною легкістю. Розпочинаючи з

легших речей і залишаючи найважчі на кінець, ви поступово вдосконалисте своє вміння ухвалювати рішення, тому ближче до кінця ця справа видаватиметься вам нескладною.

Аби підвищити ефективність прибирання, у першій категорії – одяг – я пропоную розділити речі на такі підкатегорії: у верхній одяг (сорочки, светри й т. ін.);

у нижній одяг (штани, спідниці й т. ін.);

у речі, які потрібно вішати (куртки, піджаки, костюми й т. ін.); у шкарпетки;

у спідня білизна;

у сумки;

у додаткові речі (шарфи, ремені, шапки й т. ін.); у одяг спеціального призначення (купальники, уніформи й т. ін.); у взуття.

Так, я включаю сумки та взуття до категорії «одяг».

Чому такий порядок оптимальний? Насправді я не знаю причини, але, спираючись на свій досвід, який я набула, присвятивши половину

свого життя прибиранню, можу з упевненістю сказати, що такий

порядок працює! Повірте мені. Якщо ви дотримуватиметеся такого

порядку, ви пришвидшите свою роботу й досягнете видимих

результатів дивовижно скоро. Більш того, через те, що ви

зберігатимете лише ті речі, які по-справжньому любите, ваша енергія

та радість зростатимуть. Ви можете втомитися фізично, але те

відчуття, яке ви відчуєте, коли викидатимете непотрібні речі, буде настільки приємне, що вам буде важко зупинитися.

Однак важливо вирішити, що ви хочете залишити. Які речі дадуть вам радість, якщо вони становитимуть частину вашого життя?

Обирайте їх так, ніби ви визначаєте речі, які вам подобаються, на вітрині улюбленого магазину. Щойно ви зрозуміли основи методу, складіть весь одяг на купу, беріть кожну одежину в руку та спокійно запитуйте себе: «Чи дає вона мені радість?» Ваше свято прибирання розпочалося.

Одяг: зберігайте весь одяг в одному місці

Перший крок – перевірити кожну шафу, комод та шухляду в будинку і зібрати весь одяг в одному місці. Жодна шафа чи комод не мають залишитися без уваги. Переконайтеся, що ви зібрали кожну одежину. Коли мої клієнти думають, що впоралися з цим завданням, я завжди запитую в них: «Ви впевнені, що немає жодної одежини, яку ви не взяли?» Тоді я додаю: «Ви можете забути про кожну річ, яку знайдете після цього. Вони автоматично відправляться у сміттєвий пакет». Я показую їм, що налаштована серйозно. Я не дозволю їм залишити будь-яку річ, знайдену після сортування. У відповідь часто звучить: «Ой, зачекайте. Думаю, ще щось залишилося у шафі мого чоловіка» або «Ах! Я могла щось повісити в коридорі». Тоді вони ще

раз проходяться домом і ще декілька речей додаються до купи.

Такий ультиматум нагадує автоматичну систему зняття грошей під час оплати рахунків у банку, але, коли мої клієнти знають, що є суворий термін, вони ще раз порпаються в пам'яті, бо не хочуть втратити одяг, не маючи шансу самому ухвалити рішення стосовно нього. Хоча я рідко втілюю свою погрозу, але якщо хтось не згадує про якусь річ у цей момент, то очевидно вона не дає радості, і тому я чиню досить безжально. Єдиний виняток – одяг, який опинився у кошику для брудної білизни.

Коли ви зібрали весь одяг разом, то сама лише купа верхнього одягу зазвичай сягає колін. Термін «верхній одяг» включає одяг для будь-якого сезону: від футболок до кофточок та плетених светрів.

Середня кількість речей, що складає цю купу, – близько ста шестидесяти. Зіткнувшись із першою перешкодою в процесі прибирання, більшість людей шоковані об'ємом того, що вони зберігають. У цей момент я зазвичай говорю: «Розпочнімо з несезонних речей». У мене є хороша причина, аби починати з несезонного одягу в цьому святі прибирання. У цій категорії найлегше налаштувати свою інтуїцію, аби відчувати, що вам подобається.

Якщо мої клієнти починають з одягу, яким на той момент

користуються, вони схильні думати: «Ця річ не викликає радості, але я тільки вчора її вдягала» або «Якщо в мене не залишиться одягу, що я буду носити?» Це ускладнює процес ухвалення об'єктивного рішення.

Через те, що несезонний одяг на цей момент вам не потрібний, набагато простіше застосувати критерій, чи дає він радість. Існує одне запитання, яке я рекомендую ставити під час сортування несезонного одягу: «Чи хочу я бачити цю річ наступного разу, коли для неї настане сезон?» Або інше формулювання: «Чи хотіла б я вдягти цю річ прямо зараз, якби раптом змінилася температура?»

«Чи хочу я її знову бачити? Не зовсім...» Якщо саме так ви думаєте, викидайте її. А якщо ви довго носили цю річ минулого сезону, не забудьте висловити свою вдячність. Ви можете боятися, що у вас не залишиться одягу, якщо ви застосовуватимете такий метод. Не хвилюйтеся. Може здаватися, що ви викинули величезну кількість речей, але якщо ви обиратимете одяг, який вам подобається, то у вас залишиться саме та кількість, яка вам потрібна.

Як тільки ви виробите вміння обирати те, що вам подобається, ви можете переходити до кожної категорії сезонного одягу. Вам потрібно запам'ятати найважливіші моменти: переконайтеся, що зібрали кожну одежину, яка є в будинку, і неодмінно беріть у руки кожну річ.

Домашній одяг: категорія «домашній одяг» заборонена

Здається, нерозумно викидати речі, які ще можна використовувати, особливо якщо ви придбали їх самі. У таких випадках мої клієнти часто запитують мене, чи можуть вони зберігати одяг, який ніколи не носитимуть поза межами свого дому. Якщо я кажу «так», гора домашнього одягу стає ще більшою, а загальна кількість речей не зменшується.

Але я визнаю, що сама одного разу зробила те саме з одягом, якого вже не збиралася носити. Зношені піджаки, блузки, що вийшли з моди, сукні, які мені не личили чи які я ніколи не вдягала, – дуже скоро в мене з'явилася звичка відносити такий одяг до категорії «домашній одяг» замість того, щоб викинути його. Проте в дев'яти з десяти випадків я ніколи його не вдягала.

Незабаром я довідалася, що багато моїх клієнтів також збирали колекції «бездіяльного» домашнього одягу. Коли я їх запитувала, чому вони його не носять, відповіді були очевидними: «Не можу в ньому розслабитися», «Носити такий одяг вдома – марнотратно, адже він призначений для “виходу у світ”» або «Мені він не подобається» тощо. Інакше кажучи, ці непотрібні речі насправді не є домашнім одягом. Даючи їм таку назву, ви просто відтягуєте викидання одягу, який не дає вам радості. Є багато магазинів, у яких продається виключно домашній одяг, а його дизайн, матеріал і покрій мають єдину мету –

щоб ви почувалися комфортно. Очевидно, такі речі належить до зовсім іншої категорії, ніж те, що ми вдягаємо «на вихід». Мабуть, бавовняні футболки – єдиний вид одягу, який можна знову використати в цій категорії.

Як на мене, зберігати одяг, який не дає нам радості, щоб розслабитися вдома, – неправильно. Наш час удома – цінна частина життя. Його цінність не повинна змінюватися тільки через те, що нас ніхто не бачить. Тому від сьогодні забудьте про звичку відносити одяг, який не дає вам радості, до категорії «домашній одяг». Справжнє марнотратство – не викидати речі, які вам не подобаються, а носити їх, незважаючи на ваше прагнення створити бездоганний простір для вашого ідеального способу життя. Саме через те, що вдома ніхто вас не побачить, розумніше посилити позитивну думку про себе, вдягаючи одяг, який ви любите.

Те саме стосується піжам. Якщо ви – жінка, ваш одяг для сну має бути жіночним та елегантним. Найгірше, що може бути, – недбалий спортивний костюм. Часом я зустрічаю людей, які вдягаються так постійно, і це не має значення, сплять вони чи ні. Якщо спортивні штани – ваше щоденне вбрання, може скластися враження, що ви з них не вилазите, а це не дуже привабливо. Те, що ви носите вдома, дуже впливає на вашу самооцінку.

Зберігання: зберігайте речі правильно, і у вас не буде проблем

Після процесу відбирання в моїх клієнтів зазвичай лишається третина або четвертина одягу від тієї кількості, з якої вони починали. Оскільки одяг, який вони хочуть зберегти, все ще лежить на підлозі посередині кімнати, настав час його прибрати. Однак перед тим, як перейти до цього кроку, дозвольте розповісти вам історію.

Одного разу в мене була клієнтка, проблему якої я не могла зрозуміти. Домогосподарка, яка мала років п'ятдесят, під час нашої першої розмови сказала мені, що в неї вдома не було достатньо місця, аби зберігати весь одяг. Однак, судячи з плану квартири, було очевидно, що вона не лише мала дві заповнені шафи, де містився її одяг, а й розмір цих шаф перевищував середні стандарти в півтора рази. Хоча цього простору мало б бути достатньо, вона також мала стоячі вішаки, які були цілком заповнені одягом.

Здивована, я оцінила, що її гардероб мав містити приблизно дві тисячі одиниць одягу. І тільки побувавши в неї вдома, я все нарешті зрозуміла. Коли вона відчинила дверцята своєї шафи, яка сягала до самої стелі, я розкрила рота. Я почувалася так, ніби дивилася на переповнені плічка в хімчистці. Там охайно висіли не тільки пальта і спідниці, а також футболки, светри, сумки й навіть спідня білизна.

Моя клієнтка одразу ж розпочала детальне пояснення її колекції плічок для одягу: «Цей вид виготовлений саме для плетених речей, щоб вони не сковзали. А це плічка ручної роботи. Я придбала їх у Німеччині». Після п'ятихвилинної лекції вона посміхнулася мені й сказала: «Одяг не мнеться, якщо ви його вішаєте. І служить він довше, чи не так?» Після наступних її запитань я зрозуміла, що вона не складає свого одягу взагалі.

Існує два способи зберігання одягу: перший – вішати його на плічка, другий – складати його на полицях. Я можу зрозуміти, чому людям так подобається вішати свій одяг. Здається, що тоді з ним набагато менше проблем. Однак я наполегливо рекомендую обирати складання одягу як головний метод зберігання. *«Але складати одяг на полицях завдає стільки клопоту. Набагато простіше повісити його на плічка в шафу»*. Якщо ви притримуетесь такої думки, це означає, що ви ще не відкрили для себе справжнього ефекту складання.

Якщо брати до уваги економію простору, то розвішування одягу навіть не може конкурувати зі складанням. Хоча це певною мірою залежить від товщини одягу, ви можете розмістити від двадцяти до сорока складених одягів у такому самому просторі, який необхідний для розвішування десяти одягів. Кількість одягу клієнтки, про яку раніше йшла мова, ледь перевищувала середньостатистичну кількість

одягу жінок. Якби вона його складала, у неї не було б проблем із розміщенням одягу в її просторі для зберігання. Охайно складаючи одяг, ви можете вирішити практично будь-яку проблему, пов'язану зі зберіганням.

Але це не єдиний ефект складання. Справжня перевага – це те, що ви маєте брати в руку кожну одежину. Проводячи руками по своєму вбранні, ви вкладаєте в нього свою енергію. Слово «зцілення» японською звучить «те-ате», що буквально означає «застосування рук». Цей термін виник ще до того, як з'явилася сучасна медицина, коли люди вірили, що, накладаючи руку на рану, вони сприяли загоєнню. Ми знаємо, що лагідний фізичний контакт з батьками – триматися за руки, гладити голову дитини, обнімати її – справляє на малюка заспокійливий ефект. Так само сильний, але лагідний масаж руками набагато краще розслабляє напружені м'язи, ніж поштовхи масажної машини. Здається, енергія, яка переливається в нашу шкіру від рук іншої людини, зцілює і тіло, і душу.

Те саме стосується одягу. Коли ми беремо одежину в руку та охайно її складаємо, ми, я так гадаю, передаємо їй енергію, яка позитивно на неї впливає. Правильне складання натягує тканину, розгладжує складки, а матеріал стає міцнішим і сповненим життя. Одяг, який був охайно складений, є еластичним та блискучим, що

можна одразу помітити, адже він відрізняється від одягу, який був недбало запханий у шухляди. Процес складання – це більше, ніж просто надати одягу компактного вигляду для зберігання. Це процес турботи, вираження любові та подяки за те, що саме цей одяг підтримує ваш стиль життя. Тому в складання речей необхідно вкладати всю свою душу, висловлюючи їм подяку за те, що захищають наше тіло.

До того ж складання одягу після того, як його попрали та висушили, є можливістю по-справжньому розгледіти його у всіх деталях. Наприклад, ми можемо помітити місця, де тканина затерлася, або побачити, що певна одежина вже виглядає зношеною. Складання – це форма діалогу з нашим гардеробом. Традиційний японський одяг – кімоно та юката – завжди складали прямокутником, аби він ідеально поміщався в шухляди, зроблені за стандартними розмірами. Не думаю, що у світі є ще така культура, у якій контейнери для зберігання та одяг так добре підходили б. Японці швидко втямили, яке задоволення можна отримати від складання речей, ніби вони були генетично запрограмовані для такого завдання.

Як складати речі: найкращий спосіб складати речі для бездоганного вигляду

Одяг випраний і чекає, коли його приберуть, але саме тут багато

людей застрягають. Складання здається зайвою роботою, особливо коли ці речі все одно доведеться незабаром вдягати. Багато людей цим не переймаються, і тому на їхній підлозі скоро назбируються купи одягу. Вони впадають у щоденну рутину, намагаючись вибрати якусь одяжину з цілої купи одягу, а гора речей продовжує рости й нарешті заповнює всю кімнату.

Якщо ця ситуація стосується вас, не хвилюйтеся. Жоден із моїх клієнтів не знав, як правильно складати одяг, поки не прийшов до мене на заняття. До того ж чимало з них заявляли, що не складати одяг – це їхня стратегія. Я відчиняла такі переповнені шафи, що одяг здавався запакованим у герметичні упаковки, і я бачила шухляди, де одяг був такий скручений, наче локшина. Складалося враження, що мої клієнти навіть не знають значення слова «складати». Але після закінчення мого курсу всі без винятку сказали мені: «Складати одяг – це весело!» Одна з моїх клієток, молода дівчина, якій було трохи більше двадцяти років, настільки не любила складати речі, що її мама робила це замість неї. Однак завдяки нашим заняттям вона полюбила цей процес і навіть навчила свою маму, як правильно складати одяг. Як тільки ви оволодієте цією технікою, то відчуватимете насолоду, складаючи одяг щодня. До того ж ви побачите, яким корисним залишатиметься таке вміння протягом усього вашого життя. Насправді

прожити життя, не знаючи, як правильно складати, – величезна втрата.

Перший крок – уявити, як виглядатиме ваша шухляда всередині, коли ви закінчите складання. Метою повинна бути така організація

вмісту, щоб ви могли побачити кожну річ з першого ж погляду, так, як

ви можете бачити корінці книжок на книжковій полиці. Головне –

зберігати речі вертикально, а не в горизонтальному положенні. Як і на

вітринах магазинів, деякі люди складають кожну одєжину великим

прямокутником, а тоді накладають їх одна на одну шарами. Такий

спосіб чудово підходить для тимчасового розпродажу в магазинах, але

вдома, де наші стосунки з одягом є довготривалими, ми повинні

прагнути іншого.

Аби зберігати одяг вертикально, його потрібно зробити

компактним, а це означає більше складок. Дехто вважає, що більше

складок означає більше зморщок, але це не так. Появу зморщок

спричиняє не кількість складок, а кількість прикладеного тиску. Навіть

легко складений одяг буде морщитися, якщо він зберігається в купі,

тому що вага одягу діє, як прес. Подумайте про різницю між

складеним одним аркушем паперу та ста аркушами, складеними разом.

Набагато складніше отримати різку складку, коли ви складаєте цілу

купку аркушів за раз.

Щойно ви уявите, як виглядатиме ваша шухляда всередині, можете

розпочинати складання речей. Ваша мета – скласти кожну одежину в простий рівний прямокутник. Спочатку закладіть кожну повздовжню сторону одежини до центру і підігніть рукави всередину, щоб надати їй прямокутної форми. Не має значення, як ви складете рукави. Тоді візьміть один кут прямокутника й перетягніть його до іншого кута. Тоді складіть річ знову, два чи три рази. Кількість складок повинна бути такою, щоб складена одежина у вертикальному положенні не перевищувала висоти шухляди. Це основний принцип. Якщо в кінцевому рахунку ви правильно склали одежину, але вона надто вільна чи нестійка, це знак, що такий спосіб складання не підходить типу тканини. Кожна річ має «золоту середину», коли вона відчувається саме так, як потрібно – складений стан, який найкраще їй підходить. Цей стан варіюється залежно від типу тканини та розміру одежини, і тому вам буде потрібно підганяти ваш метод до того часу, поки ви не знайдете оптимальний варіант. Це нескладно. Підігнавши висоту складеної одежини, щоб вона добре стояла, ви досягнете «золотої середини» напрочуд скоро.

Процес складання йде легше, якщо складати речі з тонкої гладкої тканини ще тугіше, зменшуючи їх до мінімальної ширини та висоти, а товстому та пухнастому одягу даючи більше свободи. У випадку, якщо один кінець одежини товстіший за інший, краще тримати тонкий

кінець у руці під час складання. Немає нічого більш приємного, ніж пошуки «золотої середини». Одяг зберігає свою форму, якщо його зберігати вертикально, і коли ви тримаєте його в руках, то відчуваєте, що саме так і має бути. Це ніби несподіване відкриття для вас: *«Ось як ти хотів, щоб тебе складали!»* – особливий момент, під час якого між вашими думками та одягом виникає контакт. Люблю спостерігати, як обличчя моїх клієнтів загоряються в такі моменти.

Розміщення одягу: секрет, який зарядить ваш гардероб енергією

Як чудово відчиняти свою шафу і бачити, що одяг, який ви любите, охайно висить на плічках. Але в шафах моїх клієнтів панує такий безлад, що потрібна неабияка мужність, аби просто відчинити їх, а коли ви це таки робите, то знайти там щось неможливо.

Існує дві можливі причини такої ситуації. Перша – гардероб просто надто переповнений. Одна з моїх клієток напакувала в шафу стільки одягу, що, аби дістати звідти одне вбрання, їй знадобилося повних три хвилини. Плічка висіли настільки близько одні до одних, що, коли після довгого бурчання та смикання вона нарешті змогла дістати якусь одежину, інші речі з обох боків від неї повилазили назовні, як скибки хліба з тостера. Я зрозуміла, чому вона не користувалася тією шафою протягом стількох років. Таке, звичайно, трапляється рідко, але все ж

чимало людей зберігають значно більше речей, ніж потрібно. Це одна причина, з якої я рекомендую складати якомога більше одягу. Без сумніву, є типи одягу, які краще зберігати на плічках. До них належать пальта, костюми, піджаки, спідниці та сукні. Я керуюся стандартом вішати такий одяг, який би почувався щасливим у такому положенні; це одяг із м'якої тканини, який розвівається на вітрі, або дизайнерські речі, які ніби протестують проти складання. Такий одяг ми однозначно повинні вішати.

Інша причина небалого гардеробу – брак знань. Деякі люди просто не знають, як організувати розміщення одягу на плічках.

Головне правило – вішати речі однієї категорії одна біля одної, розділяючи простір у шафі на секцію піджаків, секцію костюмів тощо.

Одяг, як і люди, може більше розслабитися в компанії подібних речей, тому організація за категоріями допомагає відчути себе більш комфортно та безпечно. Ви буквально можете трансформувати свій гардероб, лише застосувавши цей принцип.

Звичайно, багато людей може наполягати, що, навіть коли вони організовують свій одяг за категоріями, незабаром знову з'являється безлад. Тому дозвольте поділитися з вами секретом, який допоможе вам підтримувати охайність у шафі та комоді, якої ви так прагнете. Розмістіть свій одяг так, щоб він «тягнувся догори вправо».

Намалюйте стрілку, яка тягнеться догори вправо, а тоді ще одну, яка спадає. Ви можете зробити це на аркуші паперу або ж умовно в повітрі. Чи помітили ви відчуття легкості, коли малювали стрілку, яка тягнулася догори вправо? Лінії, спрямовані вгору вправо, викликають почуття комфорту. Користуючись цим принципом під час організації гардеробу, ви зможете надати своєму одягу більш радісного вигляду. Аби досягнути такого ефекту, вішайте важкі речі зліва, а легкі – справа. До важких речей належить довгий одяг, одяг, пошитий із важкої тканини, та одяг темного кольору. У напрямі праворуч довжина одягу має зменшуватися, тканини мають ставати легшими, а кольори яскравішими. Якщо говорити за категоріями, то пальта мають висіти в найдальшому лівому куті, потім ідуть сукні, піджаки, штани, спідниці та блузи. Це основний порядок, але залежно від напрямку вашого гардеробу те, що вважається «важким», у кожній категорії може відрізнитися. Намагайтеся встановити такий баланс, завдяки якому ваші речі ніби злітатимуть догори. Також розкладіть речі кожної категорії від важких до легких. Коли ви встанете перед шафою, де одяг, що ви реорганізували, «тягнеться догори вправо», ви відчуєте, як серцебиття пришвидшиться, а клітини вашого тіла сповняться енергією. Ця енергія передасться і вашому одягу. Навіть коли ви зачините двері шафи, то ваша кімната дихатиме свіжістю. Переживши

це одного разу, ви ніколи не відмовитеся від звички організовувати одяг за категоріями.

Дехто сумнівається, що увага до таких деталей може спричинити зміни, але навіщо гаяти час на сумніви, якщо застосування такої дивовижної магії до ваших місць для зберігання може підтримувати лад у вашій кімнаті? Реорганізація вашого гардеробу за категоріями займе лише 10 хвилин, тому повірте моїм словам і спробуйте. Але не забувайте, що спочатку вам необхідно скоротити кількість одягу і залишити тільки ті речі, які ви по-справжньому любите.

Зберігання шкарпеток: ставтеся до своїх шкарпеток та колготок із повагою

Чи бувало таке, що ви думали, що зробили хорошу справу, а потім дізналися, що когось образили? У той момент ви зовсім не думали про почуття іншої людини. Приблизно так багато з нас ставиться до наших шкарпеток.

Одного разу я побувала в домі своєї п'ятдесятирічної клієнтки. Як завжди, ми розпочали з одягу. У неквапливому темпі ми організували її гардероб, навели лад зі спідньою білизною та були готові перейти до шкарпеток. Але коли вона висунула шухляду зі своїми шкарпетками, я була шокована. Вона була переповнена скрученими шкарпетками, що

нагадували картоплини. Вона загинала верхні частини шкарпеток і формувала кульки, а панчохи туго перев'язувала посередині. У мене не було слів. Одягнена в білосніжний фартух, моя клієнтка посміхнулася і сказала: «У такий спосіб легко вибрати саме ту пару шкарпеток, що мені потрібна, а також їх легше прибирати, чи не так?» Хоча я часто стикаюся з таким підходом під час своїх занять, він завжди мене дивує. Домовимося раз і назавжди: ніколи не перев'яжуйте свої колготки та панчохи. Ніколи не формуйте кульки зі своїх шкарпеток.

Я вказала їй на шкарпетки, скручені в кульки: «Подивіться на них уважно. Шкарпетки повинні мати час для відпочинку. Ви справді вважаєте, що вони можуть відпочити в такому стані?»

Це правда. Шкарпетки й колготки, які ви зберігаєте в шухляді, по суті перебувають у відпустці. Їм добряче перепадає під час повсякденної роботи, адже вони знаходяться між вашою стопою та взуттям, витримуючи тиск та тертя, аби захистити ваші безцінні ніжки. Час, який вони проводять у шухляді, – їхня єдина можливість відпочити. Але якщо їх скручують чи зав'язують, вони постійно перебувають у стані напруги, тому їхня тканина розтягується і вони втрачають еластичність. Вони качаються по шухляді та штовхають одна одну щоразу, як ви висуваєте шухляду. А про ті шкарпетки та

колготки, яким не пощастило і які засунули в найвіддаленіший куток шухляди, ми забуваємо так надовго, що їхню еластичність уже не повернути. Коли власник нарешті згадує про них і вдягає їх, стає надто пізно і вони опиняються в сміттєвому кошику. Хіба може бути гірше ставлення?

Розпочнімо з того, як складати ваші колготки. Якщо ви їх зав'язували, спочатку розв'яжіть вузли. Покладіть носки колготок один на одного і складіть колготки вдвоє. Тоді складіть їх третій раз, слідкуючи за тим, щоб носки були загнуті всередину, не назовні, а пояс злегка виступав зверху. Тоді закотіть колготки в напрямку до пояса.

Якщо пояс залишиться назовні, тоді ви зробили все правильно. У такий самий спосіб складіть і панчохи. Колготки з товстішого матеріалу, наприклад зимові, легше закручувати, якщо вони складені тільки два рази, а не три. Головне – форма колготок повинна бути тверда та стійка, наче рол суші.

Якщо ви зберігаєте колготки в шухляді, розмістіть їх вертикально, щоб завиток був на видноті. Якщо ви зберігаєте їх у пластмасових ящиках, я рекомендую спочатку покласти їх у картонну коробку, щоб вони не ковзали й не розмотувались, а вже потім помістити їх у ящик. Коробка від взуття має ідеальний розмір, аби зберігати колготки. Такий метод убиває двох зайців одним пострілом. Він з першого погляду

дозволяє вам побачити, скільки пар колготок ви маєте, захищає їх від пошкоджень і зберігає їх у гладкому, незморщеному стані, тому їх буде легше вдягати. А також цей метод робить ваші колготки щасливішими. Складання шкарпеток – навіть легший процес. Якщо ви загинали верхню частину шкарпеток, розігніть їх. Накладіть одну шкарпетку на іншу і дотримуйтеся того самого принципу, як і при складанні одягу. Короткі шкарпетки, які ледь прикривають стопу, достатньо скласти двічі; шкарпетки, які сягають щиколотки, – тричі; гетри до коліна та вище коліна – від чотирьох до шести разів. Ви можете варіювати кількість складання, щоб отримати таку висоту, яка найкраще підходить для вашої шухляди. Це легко. Намагайтеся створити простий прямокутник – це ключ до правильного складання. Зберігайте шкарпетки, ставлячи їх вертикально, так само, як одяг. Ви здивуєтеся, як мало місця вони займуть, порівняно зі шкарпетками-кульками. Ви також помітите, як ваші шкарпетки полегшено зітхнуть, коли ви їх звільните.

Коли я бачу студенток, які вдягають високі шкарпетки з розтягнутими резинками, мені так і кортить розповісти їм, як правильно їх зберігати.

Сезонний одяг: немає потреби прибирати на зберігання несезонний одяг

Червень у Японії – місяць дощів. Це також традиційний місяць *коромогає*, коли ми переходимо на літній одяг. Декілька тижнів перед тим люди чистять і запаковують зимовий одяг та витягають літній.

Коли наближається ця пора року, я завжди згадую, що колись теж так робила. Однак уже декілька років я дотримуюся думки, що не потрібно прибирати на зберігання несезонний одяг. Традиція *коромогає* зародилася в Китаї, а в Японію вона прийшла як придворний звичай під час Хейанського періоду (794—1185). І лише наприкінці XIX століття, коли робітники та студенти почали носити уніформу, традицію перейняли в бізнесі та школах. Компанії та школи почали офіційно переходити на літню уніформу на початку червня, а на зимову – на початку жовтня. Інакше кажучи, таке правило застосовувалося лише в межах організацій, і його поширення на звичайні дома було непотрібне.

Але, як і будь-яка інша людина з Японії, я була переконана, що повинна прибирати на зберігання та розпаковувати сезонний одяг двічі на рік – у червні та жовтні. Я проводила ці два місяці, енергійно вивантажуючи та знову заповнюючи одягом шафи й комоди. Чесно кажучи, ця традиція викликала в мене відчуття досади. Якщо сукня, яку я хотіла вдягнути, лежала в коробці на верхній полиці шафи, мені здавалося надто проблемним дістати коробку, а звідти – сукню.

Натомість я шукала альтернативний варіант і вдягала щось інше. Були часи, коли я не розпаковувала літній одяг до червня і тоді розуміла, що за той час я придбала багато речей, схожих на ті, що вже мала. Часто, коли я тільки-но розпакувала літній одяг, несподівано знову наставало похолодання.

Традиція прибирати на зберігання несезонний одяг – пережиток минулого. З появою кондиціонерів та системи центрального опалювання наші будинки дедалі менше залежать від погоди надворі. Зараз людина, яка навіть узимку ходить у приміщенні в футболці, не викликає здивування. Тому час забути цю традицію й тримати свій одяг наготові впродовж усього року незалежно від сезону.

Моїм клієнтам подобається такий підхід особливо через те, що вони в будь-який час можуть оцінити, скільки одягу вони мають. Для цього не потрібні жодні складні прийоми. Усе, що вам необхідно зробити, – організувати свій одяг, керуючись принципом, що ви не прибиратимете на зберігання несезонні речі. Секрет полягає в тому, що не варто вдаватися до надто детальної класифікації. Складаючи свій одяг у шафу, поділіть його на дві загальні категорії: «бавовняні речі» та «шерстяні речі». Категоризації за порами року – літо, зима, осінь, весна – або за родом діяльності, наприклад одяг для роботи чи для відпочинку, варто уникати, адже вона надто нечітка. Якщо простір у

домі моїх клієнтів обмежений, я пропоную їм прибирати на зберігання лише невеликі несезонні речі, такі як купальники та капелюхи від сонця для літнього сезону, а для зимового – шарфи, рукавички та шапки. Оскільки зимовий верхній одяг має досить великі розміри, його можна залишити в шафі навіть улітку.

З тими з вас, хто все ж таки не має достатньо місця, дозвольте поділитися кількома порадами. Багато людей зберігають свій несезонний одяг у пластмасових коробках. Однак саме ці предмети для зберігання речей є найменш ефективними. Коли вони стоятимуть у шафі, ви неодмінно покладете щось зверху на них, а щоб дістати коробку і відкрити її, потрібно докласти чимало зусиль. Зрештою, ми можемо легко забути про те, що ця коробка там стоїть, і згадати про неї лише наприкінці сезону. Якщо ви плануєте в найближчому майбутньому придбати якісь предмети для зберігання речей, я рекомендую зупинити свій вибір на комоді. Але старайтеся не загромождувати комод речами, навіть якщо для них зараз не сезон. Одяг, який пролежав у такому «полоні» більш як півроку, виглядає в'ялим, ніби його душили. Натомість давайте йому час від часу доступ до світла та повітря. Іноді відчиняєте шухляди та проводьте руками по своїх речах. Нехай вони знають, що ви турбуєтеся про них і з

нетерпінням чекаєте, коли можна буде їх вдягнути наступного сезону.

Такий вид «спілкування» допомагає вашому одягу залишатися

сповненим життям, а ваші стосунки триватимуть довше.

Зберігання книжок: складіть усі ваші книжки в одному місці

Коли ви закінчили організацію вашого гардеробу, час переходити

до книжок. Книжки – одні з тих речей, які людям надзвичайно важко

викинути. Багато хто стверджує, що книжки – єдина річ, з якою вони

не можуть розлучитися, незалежно від того, є вони затятими читачами

чи ні, але насправді проблема полягає в способі, яким вони

розлучаються з книжками.

Одна моя клієнтка, десь тридцятирічна, яка працювала в іноземній

консалтинговій фірмі, обожнювала книжки. Вона не лише прочитала

всі книжки на тему бізнесу, а й цілу низку романів та книжок з

ілюстраціями. Тому не дивно, що її кімната була заповнена книжками.

У кімнаті стояли три великі книжкові шафи, які сягали до стелі та були

заповнені книжками. Більш того, на підлозі стояло двадцять

книжкових стосів заввишки до пояса. Коли я йшла кімнатою, мені

доводилося рухатися боком та вигинатися, аби не зачепити жодну з

них.

Я сказала їй те, що кажу всім моїм клієнтам:

– Будь ласка, зберіть усі книжки з полиць і розкладіть їх на підлозі.

Вона витріщила очі:

– Усі? Це ж так багато!

– Так, я знаю. Усі, будь ласка.

– Але... – Вона замислилася на хвилину, ніби добирала слова, а потім продовжила: – Хіба не легше вибирати їх, коли вони стоять на полицях і я можу бачити їхні назви?

Зазвичай книжки стоять на полиці одним рядом, їхні корінці можна чітко бачити, тому здається, що справді є сенс відсіювати ті книжки, які вам не потрібні, читаючи їхні назви. До того ж книжки дуже важкі.

Зняти їх усі з полиць, щоб потім поставити назад, здається марнуванням зусиль. Навіть якщо це так, такий крок не варто пропускати. Зберіть усі книжки з книжкових шаф. Ви не зможете зрозуміти, чи книжка бере вас за душу, якщо вона стоятиме на полиці.

Як і одяг чи будь-яка інша річ, книжки, яким не приділяли уваги протягом тривалого часу, стають бездіяльними. Або мені варто сказати «невидимими». Хоч вони й перебувають у полі зору, вони залишаються непоміченими, так само як коник, що може нерухомо сидіти в траві, зливаючись із навколишнім середовищем.

Якщо ви запитаєте себе: «Чи дають вони радість?», просто

дивлячись на книжки, які стоять на полицях чи лежать у коробках, це запитання не буде багато для вас значити. Аби по-справжньому вирішити, чи хочете ви залишити, чи викинути якусь річ, вам потрібно пробудити її. Навіть гори книжок, які стоять на підлозі, буде легше оцінити, якщо ви пересунете їх в іншу частину кімнати чи перекладете їх. Так само як ми ніжно торкаємо людину, аби її розбудити, ми можемо пробудити свої речі, фізично пересунувши їх в інше місце, відкривши їм доступ до свіжого повітря та привівши їх до «свідомості».

Допомагаючи своїм клієнтам наводити лад у їхніх будинках та офісах, я стаю перед горою книжок, яку вони склали на підлозі, і плескаю в долоні або гладжу їхні обкладинки. Хоча мої клієнти спочатку дивляться на мене здивовано, потім їх приголомшує те, як швидко й точно вони можуть обрати книжки. Вони чітко розуміють, що їм потрібно. Набагато важче вибрати книжки, якщо вони стоять на полицях, а це означає, що пізніше вам доведеться повторити весь процес. Якщо кількість книжок надто велика, аби посортувати їх за один раз, я прошу своїх клієнтів поділити їх на чотири загальні категорії:

у художні (книжки, які ви читаєте для задоволення);

у прикладні (довідники, куховарські книжки); у ілюстровані (фотоальбоми й т. ін.);

у журнали.

Коли ви зібрали всі книжки, беріть по одній книжці в руку і спробуйте вирішити, чи хочете ви її залишити, чи викинути.

Безсумнівно, критерій такий самий: чи викликає книжка задоволення, коли ви її торкаєтеся. Запам'ятайте: я сказала, коли ви її *торкаєтеся*.

Не починайте читати книжки. Читання затьмарює вашу здатність судити правильно. Замість того, щоб запитати себе, що ви відчуваєте, ви запитаєте себе, чи потрібна вам ця книжка. Уявіть собі, як би ви почувалися, якби ваша книжкова полиця була заповнена тільки тими книжками, які ви любите. Хіба вас не зачаровує такий образ? Чи може бути більше щастя для того, хто обожнює книжки?

Непрочитані книжки: «коли-небудь» означає «ніколи»

Найпоширеніша причина, з якої люди не хочуть викидати книжки, звучить так: «Можливо, я її ще читатиму» або «Можливо, я захочу прочитати її знову». Відведіть хвилинку на роздуми й полічіть кількість ваших улюблених книжок, які ви прочитали більш як один раз. Скільки їх? Для декого кількість може становити лише п'ять книжок, а для виняткових читачів – аж сто. Однак люди, які перечитують так багато книжок, зазвичай є представниками певних професій, наприклад учені чи письменники. І дуже рідко можна знайти

звичайних людей, до яких належу і я, які читають так багато. Гляньмо правді у вічі. Мабуть, кількість книжок, яку ви прочитаєте знову, буде дуже мала. Так само як з одягом, нам потрібно зупинитися й подумати про призначення, яке ці книжки виконують.

По суті книжки – це папір, аркуші паперу, переплетені разом, на яких надруковані літери. Їхня справжня мета полягає в тому, щоб їх прочитали та щоб вони могли передати інформацію своїм читачам.

Саме інформація, яку вони несуть у собі, має значення. Немає жодного сенсу просто тримати їх на полицях. Ви читаєте книжки, аби збагатити свій досвід читання. Книжки, які ви вже прочитали, зробили свій внесок до вашого досвіду, їхній зміст знаходиться всередині вас, навіть якщо ви не пам'ятаєте його. Тому, вирішуючи, які книжки залишити, забудьте про думки, що, можливо, ви ще їх читатимете або що не засвоїли їхній зміст. Натомість беріть у руку кожную книжку і

подумайте, чи лежить ваша душа до неї. Залишайте лише ті книжки, які принесуть вам щастя, навіть якщо ви просто дивитиметеся на них, лише ті книжки, які ви справді любите. До їхнього числа входить і ця книжка. Але якщо ви не відчуваєте радості, тримаючи її у руках, я б рекомендувала вам її викинути.

А як щодо тих книжок, які ви почали, але ще не закінчили читати?

Або книжок, які ви придбали, але ще не починали читати? Що робити

з книжками, які ви збиралися коли-небудь прочитати? Завдяки Інтернету купувати книжки тепер стало набагато легше, але мені здається, що внаслідок цього в людей тепер набагато більше непрочитаних книжок, ніж раніше. Придбати книжку, а тоді придбати ще одну, тільки розпочавши або ще навіть не розпочавши читати попередню, – звичне явище. Непрочитані книжки накопичуються.

Проблема з книжками, які ми плануємо коли-небудь прочитати, полягає в тому, що викинути їх набагато важче, ніж ті, які ми вже прочитали.

Я пам'ятаю, як одного разу проводила урок директорів компанії на тему прибирання в офісі. Його книжкові полиці були заповнені книжками, заголовки яких навіть важко було вимовити, але які належить прочитати директорів компанії, починаючи з класичних авторів, як Друкер та Карнегі, і закінчуючи сучасними бестселерами. Його офіс нагадував книжкову крамницю. Коли я побачила його колекцію, мене охопило тривожне відчуття. І справді: почавши сортування, він відкладав одну книжку за іншою, бажаючи їх залишити, мотивуючи це тим, що вони ще не прочитані. Коли він закінчив, у нього, як і раніше, залишилося п'ятдесят томів і порівняно з його початковою колекцією мало що змінилося. Коли я запитала, чому він їх залишає, він дав класичну відповідь, яка входить до мого

списку найбільш очікуваних відповідей: «Тому що мені, можливо, захочеться їх прочитати коли-небудь». Із власного досвіду можу

сказати, що «коли-небудь» не настає ніколи.

Якщо ви втратили свій шанс прочитати якусь книжку, навіть якщо вам її рекомендували чи ви планували прочитати її роками, тоді зараз ви маєте шанс відпустити її. Можливо, вам кортіло її прочитати, коли ви її купували, але, якщо ви ще досі не прочитали цю книжку, її метою було показати вам, що ви її не потребуєте. Немає потреби закінчувати книжки, які ви прочитали тільки наполовину. Значить, їхнє призначення – бути прочитаним наполовину. Тому позбудьтеся усіх непрочитаних книжок. Набагато краще читати книжки, які вас цікавлять прямо зараз, ніж ті, які роками збирають на собі пил.

Люди, які мають великі колекції книжок, майже завжди є старанними учнями. Саме тому я часто бачу довідники та посібники в книжкових шафах моїх клієнтів. Посібники та підручники для набуття певної кваліфікації надзвичайно варіюються, починаючи з бухгалтерії, філософії та комп'ютерних технологій і закінчуючи аромотерапією та живописом. Часом мене вражають види професій, якими цікавляться мої клієнти. Багато з них також зберігають свої старі шкільні підручники та зошити, у яких вони тільки вчилися писати.

Тому, якщо ви, як і багато моїх клієнтів, маєте книжки, які

належать до такої категорії, я наполягаю, щоб ви перестали стверджувати, що коли-небудь ще читатимете їх, і викинули їх прямо сьогодні. Чому? Тому що шанси, що ви їх читатимете, дуже низькі. З усіх моїх клієнтів менш ніж 15 відсотків дійсно користуються такими книжками. Коли вони пояснюють, чому не хочуть їх викидати, відповіді крутяться навколо того, що вони збираються зробити «коли-небудь»: «Я хочу коли-небудь вивчити це», «Я візьмусь за це, коли в мене з'явиться більше часу», «Я подумала, що було б корисно вдосконалити знання англійської», «Я б хотіла вивчати бухгалтерський облік, бо працюю у сфері менеджменту». Якщо ви ще не зробили те, що планували, викидайте цю книжку. Лише викинувши її, ви зможете оцінити, наскільки хочете вивчати певну тему. Якщо, викинувши книжку, ви не відчули жодних змін, значить, усе так і має бути. Якщо ж ви так хочете повернути книжку, що готові придбати ще один примірник, тоді купуйте – але цього разу прочитайте її.

Книжки, які потрібно зберігати

Зараз я обмежую свою колекцію до тридцять томів, але в минулому мені було дуже важко викидати книжки, тому що я їх обожнювала. Коли я вперше провела сортування своєї бібліотеки, керуючись принципом, чи дає мені певна книжка радість, на моїй книжковій полиці залишилося приблизно сто томів. Хоча така кількість не є

великою в порівнянні з середньостатистичною, я відчувала, що можу ще більше її скоротити. Одного дня я вирішила детально розглянути те, що в мене залишилося. Я розпочала з книжок, які б не викинула ні за яких умов. У моєму випадку першою книжкою в цьому списку була «Аліса в Країні чудес», яку я неодноразово перечитувала ще з початкових класів. Такі книжки, що потрапляють в особистий «зал слави» людини, легко визначити. Тоді я розглянула книжки, які було приємно читати, але які я б не віднесла до свого «залу слави». З

плином часу вміст цієї категорії, звичайно, зміниться, але це книжки, які я безсумнівно хочу залишити саме зараз. У той час однією з них була книжка «Мистецтво викидати непотріб», яка відкрила мені очі на прибирання, хоча зараз я її вже не маю. Книжки, які дають вам таке задоволення, також варто зберігати.

Найважча категорія – книжки, які приносять помірне задоволення, у яких зустрічаються певні слова та фрази, що беруть вас за серце, і, можливо, вам захочеться ще раз їх перечитати. Позбутися таких книжок найскладніше. І хоча в мене не було нагальної потреби викидати їх, але я не могла ігнорувати той факт, що вони дають мені лише помірне задоволення. Я почала шукати спосіб, який би допоміг мені позбутися їх без краплини жалю, і зрештою придумала так званий метод зменшення обсягу. Зрозумівши, що насправді я хотіла зберегти

не самі книжки, а певну інформацію чи слова, які вони містили, я вирішила, що якщо залишу лише необхідне, то решту викину.

Моя ідея полягала в тому, щоб переписати ті речення, які мене надихали, у зошит. Я гадала, що через деякий час цей зошит стане моєю особистою колекцією афоризмів. Мені буде приємно перечитувати їх у майбутньому і простежувати, як змінювалися мої інтереси. З величезним азартом я взяла зошит, який мені подобався, і розпочала свій проект. Я почала підкреслювати ті місця, які хотіла переписати. Тоді я написала заголовок книжки у своєму зошиті й почала переписувати. Проте як тільки я почала писати, то одразу зрозуміла, що цей процес вимагає дуже багато роботи. Потрібно чимало часу, аби переписати речення у зошит, а щоб я змогла перечитувати їх у майбутньому, мій почерк має бути охайним. Аби переписати десять цитат з однієї книжки, знадобилося б щонайменше півгодини. Від думки, що таке потрібно проробити з сорока книжками, у мене запаморочилося в голові.

Моїм наступним планом було користуватися ксероксом. Я планувала копіювати ті частини книжки, які хотіла залишити собі, а потім вирізати їх і вклеювати в зошит. Такий метод, думала я, має бути швидшим та легшим. Але, коли я його спробувала, роботи виявилось ще більше. Зрештою я вирішила виривати з книжок потрібні сторінки.

Вклеювання сторінок у зошит також завдавало багато проблем, тому я спростила собі завдання і почала складати сторінки в папку. На одну книжку йшло лише п'ять хвилин, і мені вдалося позбутися сорока книжок, але залишити ті вислови, які мені подобалися. Я була надзвичайно задоволена результатом. Через два роки після застосування «методу зменшення обсягу» мене осяяло: я жодного разу не переглядала вмісту папки. Усі ці зусилля були змарновані тільки для того, щоб заспокоїти моє сумління.

Нещодавно я помітила, що наявність меншої кількості книжок посилює ефект інформації, яку я отримую. Тепер я розпізнаю потрібну інформацію набагато легше. Багато моїх клієнтів, особливо ті, хто позбувся великої кількості книжок та документів, також про це згадували. Для книжок вибір часу вирішує все. Коли вперше зустрічаєшся з певною книжкою, саме тоді й потрібно її читати. Аби не втратити цей момент, я рекомендую зберігати невеликі колекції книжок.

Сортування паперів: головний принцип – викидайте

все

Як тільки ви закінчили організацію своїх книжок, час переходити до паперів. Я маю на увазі, наприклад, поличку, переповнену листами; шкільні оголошення, приклеєні на холодильник; запрошення на зустріч

однокласників, на яке ви так і не відповіли, але яке все ще лежить біля телефону; газети, які нагромадилися на вашому столі за останні декілька днів. У домі є місця, де гори паперів нагадують снігові кучугури.

Хоча існує загальноприйнята думка, що вдома кількість паперів набагато менша, ніж в офісі, це не завжди так. Зазвичай мої клієнти викидають два 45-літрові сміттєві пакети, наповнені непотрібними паперами. На сьогодні максимальна кількість пакетів становить 15. Я вже не раз чула, як шредери моїх клієнтів не витримували перенавантаження. Дуже складно навести лад з такою кількістю паперів, однак час від часу мені доводиться зустрічати таких клієнтів, чий організаційні навички мене просто вражають. Коли я запитаю, як їм вдається справлятися з такою кількістю паперів, вони ретельно пояснюють: «Документи, пов'язані з дітьми, зберігаються у цій папці. А ця тека – для моїх кулінарних рецептів. Вирізки з журналів зберігаються тут, інструкції до електроприладів – у цій коробці...» Вони так детально сортують свої папери, що часом я вже не бачу ніякої логіки. Зізнаюся: я ненавиджу складати папери. Я ніколи не користуюся швидкозшивачами й не пишу ярликів. Мабуть, такий метод краще працює в офісній атмосфері, де багато людей користуються тими самими документами, але немає жодної потреби

застосовувати таку детальну систему ведення паперів удома.

Мій головний принцип сортування паперів – викинути їх усі. Коли я це кажу, мої клієнти неймовірно дивуються, але більше ніщо так сильно не дратує, як папери. Зрештою вони ніколи не дадуть вам радості незалежно від того, як старанно ви їх організовуєте. З цієї причини я рекомендую вам викинути все, що не підпадає під жодну з цих трьох категорій: те, що ви зараз використовуєте, те, що потрібне вам протягом певного часу, і те, що потрібно зберігати завжди.

До речі, термін «папери» не включає те, що має сентиментальну цінність, наприклад старі любовні листи чи щоденники. Спроби посортувати їх кардинально сповільнять ваш темп. Спочатку обмежте себе сортуванням тих паперів, які не викликають радості взагалі, і покінчіть із цією роботою раз і назавжди. Листи від друзів та коханих можна залишити на потім, коли ви сортуватимете речі із сентиментальною цінністю.

Коли ви завершили працювати з тими паперами, які не дають радості, що робити з тими, які ви вирішили зберегти? Мій метод надзвичайно простий. Я поділяю їх на дві категорії: папери, які треба зберегти, і папери, з якими потрібно розібратися. Хоча мій головний принцип – викидати всі папери, це єдині категорії, для яких я роблю

виняток. Листи, на які необхідно відповісти, анкети, які потрібно заповнити, газети, які ви плануєте прочитати, – відведіть окремий куток для таких паперів, з якими варто розібратися. Зберігайте їх тільки в одному місці. Не розкидайте їх по цілому домі. Я рекомендую користуватися стелажем, для якого потрібно відвести спеціальне місце та в якому папери можна зберігати вертикально. Усі папери, що потребують уваги, можна розмістити в ньому, не розділяючи їх. Ті папери, які потрібно зберегти, я поділила відповідно до частоти користування ними. Спосіб, яким я це зробила, нескладний. Я поділила їх на такі, що часто використовуються і нечасто. До тих, що використовуються нечасто, належать страхові поліси, гарантійні листи та договори про оренду. На жаль, ці документи потрібно зберігати, незважаючи на те що вони не дають вам радості. Оскільки вам майже ніколи не доведеться користуватися документами з цієї категорії, немає необхідності докладати багато зусиль до їх сортування. Я рекомендую покласти їх усі у звичайну прозору теку, не думаючи про їхню подальшу класифікацію.

До іншої категорії належать папери, які ви діставатимете та розглядатимете частіше, наприклад конспекти лекцій чи вирізки з газет. Зберігати їх потрібно тільки в тому разі, якщо їх можна легко дістати й прочитати, тому я рекомендую покласти їх у прозору теку з

багатьма файлами на кшталт книжки. Ця категорія – найскладніша.

Хоча папери цієї категорії насправді не такі вже й потрібні, вони мають тенденцію примножуватися. Зменшення обсягу цієї категорії – ключ до успішної організації ваших паперів.

Документи посортовані в три категорії: ті, які вимагають уваги, ті, які потрібно зберегти (контрактні документи), та інші. Головне –

зберігати всі документи однієї категорії в тій самій коробці чи теці й цілеспрямовано відмовитися від їхньої подальшої класифікації. Не забувайте, що коробка з документами, які «вимагають уваги», повинна бути порожня. Якщо в ній є якісь папери, це означає, що ви не вирішили якісь справи, яким варто приділити увагу. Хоча мені самій ніколи не вдавалося повністю розвантажити коробку з документами, які «вимагають уваги», це мета, до якої ми повинні прагнути.

Усе про папери: як сортувати проблемні папери

Мій головний принцип – викинути всі папери, але все ж серед них знайдуться такі, позбутися яких буде дуже складно. Поміркуймо, як їх впорядкувати.

Навчальні матеріали

Ті, кому подобається вчитися, швидше за все, відвідують якісь семінари або курси з різних предметів, наприклад ароматерапії, логічного мислення чи маркетингу. Нещодавно в Японії з'явилася

тенденція присвячувати час уранці ранковим семінарам. Їхні теми та часові рамки дедалі більше розширюються, надаючи людям велике коло вибору. Для учасників семінарів матеріали, старанно підготовлені лектором, прирівнюються до почесної відзнаки, тому з ними важко розлучитися. Але коли я навідуюся до таких завзятих учнів, то бачу, що їхні навчальні матеріали захаращують весь простір, обтяжуючи атмосферу в кімнаті.

Одна моя клієнтка, жінка років тридцяти, працювала в рекламній компанії. Коли я увійшла в її кімнату, то мені здалося, що я перебуваю в офісі. Мене вразили ряди папок з акуратно надрукованими заголовками. «Це матеріали з семінарів, які я відвідувала», – сказала вона. Ця жінка, фанатик семінарів, зберігала та впорядковувала навчальні матеріали з кожного заняття, на яке коли-небудь ходила.

Часто люди наполягають: «Я хочу коли-небудь ще раз перечитати ці матеріали». Але більшість із них ніколи цього не робить. Крім того, більшість із них зберігає матеріали з семінарів на ту саму чи схожу тему. Чому? Тому що те, що вони вивчили на семінарі, надовго не запам'яталося. Я не хочу нікого критикувати, просто пояснюю, чому не варто залишати матеріали з курсів, які ви колись відвідували. Якщо ви не застосували теорію з семінару на практиці, то вона не має сенсу. Цінність курсів починається з того моменту, коли ми починаємо їх

відвідувати, і головна мета – взяти для себе якомога більше корисної інформації, яку ми б могли застосувати на практиці після їх закінчення. Чому люди витрачають стільки грошей на оплату таких курсів, якщо вони могли б прочитати те саме в книжці? Тому що вони хочуть відчувати ентузіазм викладача й навчальну атмосферу. Тому справжній матеріал – це сам семінар чи якась подія, яку потрібно пережити наживо.

Відвідуючи курси, налаштуйте себе, що викидатимете всі роздані матеріали. Якщо вам шкода їх викинути, пройдіть той самий курс повторно, але цього разу застосуйте засвоєне на практиці. Звучить парадоксально, але я вважаю, що ми не можемо застосувати знання на практиці саме через те, що надто покладаємося на теорію. Найбільша колекція семінарських матеріалів, яку мені коли-небудь доводилося бачити, складалася зі ста дев'яноста тек. Звичайно, я змусила свою клієнтку викинути їх усі до останньої.

Виписки за кредитними картками

Ще один вид паперів, який необхідно викинути, – усі виписки за кредитними картками. Яке їхнє призначення? Для більшості людей вони – простий спосіб перевірити, скільки грошей було витрачено на що за певний місяць. Отже, коли ви перевірили зміст цих паперів, аби

впевнитися, що все правильно, і записали ці цифри у свій домашній бухгалтерський звіт, виписки виконали своє призначення і вам слід їх викинути. Повірте мені. Ви не повинні відчувати провину.

Чи можете ви придумати якийсь інший випадок, коли вам знадобляться виписки за вашими кредитними картками? Чи можете ви уявити, що приносите їх до суду, аби довести, яка сума була потрачена? Цього не станеться, тому немає необхідності зберігати ці виписки до кінця свого життя. Те саме стосується повідомлень про зняття грошей із вашого рахунку на оплату комунальних послуг. Будьте рішучими й не втрачайте можливості позбутися їх.

З усіх моїх клієнтів найскладніше викинути такі папери було одній парі. Обоє працювали юристами. Вони все питали: «А якщо мені знадобиться цей документ у суді?» Спочатку вони робили дуже незначні успіхи, але зрештою навіть їм вдалося викинути майже всі папери, не маючи з цим жодних проблем. Якщо вони змогли, то зможете й ви.

Гарантійні листи на електричні прилади

Усі електричні прилади мають гарантію – чи то телевізор, чи то цифрова камера. Це найбільш стандартна категорія документів у будь-якому домі, до того ж майже всі складають їх у теки та зберігають належним чином. Однак такий метод зберігання не завжди є

правильним.

Зазвичай люди зберігають гарантійні листи у файлових теках чи в теках типу «акордеон». Їхньою перевагою є те, що документи можна зберігати в окремих відділах. Але саме тут і ховається пастка. Через те, що вони так добре розподілені, їх легко випустити з уваги. Більшість людей зберігають не лише гарантійний лист, а й інструкцію з використання в одному й тому самому файлі. Насамперед потрібно викинути ці інструкції з використання. Уважно придивіться до них. Ви коли-небудь користувалися ними? Як правило, є тільки декілька інструкцій, якими ми насправді користуємося, наприклад інструкції до наших комп'ютерів чи цифрових камер, але вони настільки товсті, що не помістяться у жодний файл. Тому, по суті, будь-яку інструкцію, що зберігається у папці з гарантійними листами, можна викинути без будь-яких проблем.

На сьогодні всі мої клієнти позбулися більшості своїх інструкцій, враховуючи інструкції до комп'ютерів та фотоапаратів, і ні в кого не було з цим проблем. Якщо проблема таки виникає, ми зазвичай можемо вирішити її самостійно, трохи «побавившись» із приладом, а відповідь на все, чого ми не розуміємо, можна знайти в Інтернеті чи в місці покупки товару. Тому я запевняю вас, що ви можете викинути інструкції без жодних сумнівів.

Повернімося до гарантійних листів. Метод зберігання, який я рекомендую, – покласти їх усі в одну прозору теку, не розділяючи на категорії. Ми користуємося гарантійними листами лише один раз на рік, а іноді – жодного. Тому який сенс так старанно їх сортувати й

ділити, якщо шанси, що вони нам знадобляться, такі низькі? Крім того, якщо ви розкладете їх по файлах, тоді вам доведеться гортати

сторінки, аби знайти потрібний гарантійний лист. У такому разі простіше зберігати їх в одному файлі, а коли необхідно – витягти цілий стос і шукати те, що вам потрібно.

Якщо ви сортуватимете ці документи надто детально, це означає, що у вас буде менше можливостей переглянути кожний гарантійний

лист. Не встигнете ви це зрозуміти, як термін гарантії вже вийде. А якщо вам доведеться перебирати цілий стос, аби знайти певний гарантійний лист, це стане чудовою можливістю перевірити термін дії інших листів. У такому разі ви уникнете турбот, навмисно переглядаючи гарантії, аби перевірити їхній термін дії. Крім того, вам не доведеться купувати прозорі файли для зберігання гарантійних листів, адже щонайменше один файл можна знайти в будь-якому домі. Нарешті, гарантійні листи, посортовані за цим методом, займають у десять разів менше місця порівняно зі звичайними методами.

Вітальні листівки

У Японії існує традиція надсилати новорічні листівки один одному, аби передати вітання (багато які з них мають лотерейні цифри внизу).

Це означає, що кожна листівка виконує своє призначення у той момент, коли адресат закінчує її читати. Коли ви перевірили, чи ваша

комбінація цифр є виграшною, ви можете викинути листівку, подякувавши їй за те, що вона передала вам привітання від адресанта.

Якщо ви зберігаєте листівки, аби мати адреси відправників для наступного року, тоді зберігайте їх лише протягом року. Викидайте всі листівки, які ви отримали більш ніж два роки тому, окрім тих, які тішать ваше серце.

Використані чекові книжки

Використані чекові книжки вже виконали свою функцію. Ви не будете переглядати їх знову, а якщо будете, від цього сума на вашому рахунку в банку не зросте, тому просто викиньте їх.

Розрахункові відомості

Мета ваших розрахункових відомостей – повідомити, яку зарплатню ви отримали за певний місяць. Як тільки ви їх перевірили, вони втрачають своє значення.

Комоно (із категорії «різне-1»): зберігайте свої речі, тому що ви їх любите, а не «просто так»

Я витягаю шухляду в домі своєї клієнтки й бачу там дивну маленьку коробочку, яка чекає, щоб її відкрили, як привабливу книжку, що розповідає дивовижну історію. Але в мене вона не викликає жодного ентузіазму. Я точно знаю, що всередині. Дрібні гроші, шпильки для волосся, гумки, запасні гудзики, деталі до наручного годинника, використані батарейки, пластинка з кількома таблетками, талісмани та брелоки. Список можна продовжувати. Я вже знаю, якою

буде відповідь моєї клієнтки, коли я її запитаю, чому вона зберігає ці речі в коробочці: «Просто так».

До багатьох речей у будинку ми ставимося так само. Ми їх розміщуємо, зберігаємо й накопичуємо «просто так», не приділяючи їм належної уваги. Я назвала цю категорію «комоно»; у словнику японської мови знаходимо його визначення «дрібні предмети; різні предмети; аксесуари; невеликі пристрої; частини та додатки; неважлива людина; маленька рибка». Не дивно, що люди не знають, що робити з речами, які належать до такої нечіткої та всеосяжної категорії. Однак настав час попрощатися з підходом «зберігати просто так». Такі речі відіграють важливу роль, підтримуючи ваш спосіб життя, і тому вони також заслуговують на ретельну організацію.

На відміну від одягу та книжок, ця категорія включає найрізноманітніші предмети, і думка про те, як їх посортувати та організувати, може вас залякати. Проте, якщо ви впорядковуватимете їх за правильним порядком, це завдання виявиться досить простим.

Ось головний порядок сортування *комоно*:

- CD і DVD;
- засоби для догляду за шкірою;
- косметика;
- аксесуари;

- цінні речі (паспорти, кредитні картки тощо);
- електричне обладнання та прилади (цифрова камера, шнури, все, що можна віднести до категорії «електроприлади»);
- домашнє обладнання (канцелярське та письмове приладдя, набори для шиття тощо);
- господарські товари (розхідні матеріали: ліки, засоби для миття, серветки тощо);
- кухонне приладдя, продукти;
- інше.

(Якщо ви маєте багато речей, які ви використовуєте для певних інтересів чи хобі, наприклад лижне обладнання, виділіть їх в окрему підкатегорію.)

Я рекомендую саме такий порядок, тому що набагато легше починати з особистих речей і речей, що мають чітко виражене призначення. Якщо ви живете самі, то можете не зважати на порядок сортування, але тоді обов'язково впорядковуйте по одній підкатегорії за один раз. Більшість людей живуть в оточенні речей, які їм не потрібні, а зберігають вони їх «просто так». Я закликаю вас провести інвентаризацію категорії «комоно» і залишити ті – і тільки ті – речі, які дають вам задоволення.

Дрібні гроші: візьміть собі за девіз – «у гаманець»

А у вашому домі теж розкидані дрібні гроші – кілька монет на дні вашої сумочки, чи в задній частині шухляди, чи на столі? Я завжди знаходжу копійки, коли допомагаю своїм клієнтам наводити лад у їхніх будинках. Копійки, лідери категорії «комоно», можна знайти в передпокої, кухні, вітальні, ванній кімнаті, на поверхні меблів та в шухлядах. Незважаючи на те, що копійки – також гроші, ми ставимося до них з набагато меншою повагою, ніж до паперових купюр. Мені навіть дивно, що їх розкидають по всьому дому, де вони лежать без діла.

Коли мої клієнти під час прибирання наштовхуються на копійки, я пильно слідкую, щоб вони клали їх прямо в гаманець – у жодному разі не в скарбничку. Копійки, на відміну від інших категорій, не потрібно збирати по всьому дому. Натомість щоразу, коли натрапляєте на них, просто кладіть їх у свій гаманець. Кладучи їх у скарбничку, ви просто переносите їх в інше місце, де вони знову залишаться без уваги. Люди, які живуть у тому самому будинку протягом тривалого часу, особливо схильні забувати про свої маленькі схованки. Відверто кажучи, жоден із моїх знайомих, хто безцільно відкладав дрібні гроші, так їх і не використав. Якщо ви збираєте копійки з метою, аби подивитися, скільки ви можете їх накопичити, тоді настав час віднести їх до банку. Що довше ви чекаєте, то важчим буде ваш багаж і то більше проблем

він вам завдасть.

Я також помітила, що з якоїсь незрозумілої причини мої клієнти починають складати копійки в мішечки, коли їхні скарбнички переповнюються. Через кілька років, проходячи мій курс, вони натрапляють на такий мішечок, що мало не рветься від кількості копійок у ньому, десь у віддаленій частині комоду. За цей час тканина вбирає в себе запах іржі та цвілі, копійки втрачають колір і видають глухий, а не дзвінкий звук. На цьому етапі мої клієнти швидше проігнорують вміст мішечка, ніж будуть його використовувати. Навіть писати про таке важко, а бачити на власні очі копійки, позбавлені їхньої вартості та платоспроможності, – просто неможливо. Я благаю вас: врятуйте ці забуті копійки, які чахнуть у вашому домі, засвоївши принцип – «у гаманець».

Між іншим, існує помітна різниця у тому, як чоловіки й жінки ставляться до дрібних грошей. Зазвичай чоловіки кладуть копійки в кишені або на відкриті місця, такі як трюмо чи стіл. Проте жінки кладуть їх у коробочки чи мішечки й ховають їх у шухляду.

Складається враження, що таким ставленням до копійок чоловіки виражають свій інстинкт готовності відповісти на небезпеку в будь-який момент, а жінки – інстинкт захистити свій дім. Ця думка змушує мене зробити паузу й задуматися над таїнством життя, коли я

проводжу свій день, ділячись з іншими людьми магією прибирання.

Комоно (із категорії «різне-2»): одноразові речі – речі, які зберігаються «просто так»

Дивовижну кількість речей ми одразу визначаємо, як одноразові, навіть не питаючи себе, чи викликають вони радість. Я вже згадувала, як важливо відмовитися від речей, з якими вам складно розлучитися.

Наводячи лад удома, так само важливо звертати увагу на ті речі, які зберігаються без особливої мети. Дивовижно, але більшість людей навіть не здогадується про всяку всячину, яка займає стільки простору в їхніх домах.

Подарунки

Тарілка, подарована в день весілля, яка ще досі лежить у коробці на верхній полиці серванта. Брелок, який подарувала вам подруга і який лежить у шухляді. Набір дивних пахощів, подарованих вашими колегами з нагоди дня народження. Що спільного є між цими речами? Вони – подарунки. Якись важливі для вас люди витратили свій дорогоцінний час, аби вибрати та придбати їх. Вони – прояв любові та уваги. Ви ж не можете їх просто так викинути, правда?

Але поміркуймо детальніше. Більшість цих подарунків ви навіть не розпаковували або використовували лише раз. Визнайте це. Вони просто не відповідають вашому смаку. Справжня мета подарунка

полягає в тому, щоб хтось його *отримав*. Подарунки – не «речі», а спосіб передати чийсь почуття. Дотримуючись такого погляду, ви не відчуватимете провини, викинувши подарунок. Просто подякуйте йому за радість, яку він вам приніс, коли ви його отримали. Звичайно, було б ідеально, якби ви могли користуватися ним із задоволенням. Але, безумовно, людина, яка подарувала вам його, не захотіла б, щоб ви користувалися ним тільки з почуття обов'язку або зовсім відклали його, відчуваючи докори сумління при кожному погляді на нього. Викидаючи такі подарунки, ви робите це й заради дарувальника.

Упаковки від мобільних телефонів

Коробки займають багато місця. Викидайте коробку від вашого мобільного телефону, як тільки відкрили її. Ні інструкція, ні CD, які йдуть разом з телефоном, вам також не потрібні. Як користуватися телефоном, ви поступово зрозумієте самі. Усі мої клієнти позбулися таких речей, і жоден із них не відчувається дискомфортно за їхньої відсутності. Якщо у вас таки виникла проблема, ви завжди можете звернутися за допомогою до продавця магазину, у якому ви придбали телефон. Набагато швидше попросити поради в професіонала, ніж намагатися знайти відповідь в інструкції самостійно.

Шнури невідомого призначення

Якщо ви бачите якийсь шнур і гадки не маєте, для чого він

потрібен, є велика ймовірність, що ви більше ніколи не користуватиметесь ним. Такі шнури завжди залишатимуться загадкою. Ви хвилюєтеся, що він може знадобитися, коли щось вийде з ладу? Не варто цього робити. Я бачила незліченну кількість будинків, де зберігаються дублікати одного й того самого типу шнура, але зв'язка шнурів лише ускладнює пошук потрібного. Зрештою легше придбати новий. Зберігайте лише ті шнури, призначення яких ви точно знаєте, а решту викидайте. Імовірно, ваша колекція містить чимало шнурів від пошкоджених приладів, яких ви вже давно позбулися.

Запасні гудзики

Запасні гудзики вам ніколи не знадобляться. У більшості випадків, коли відпадає гудзик – це означає, що якусь сорочку чи блузку досить довго носили з любов'ю і тепер її дні добігають кінця. Що стосується пальт і курток, які ви плануєте носити протягом тривалого періоду часу, я рекомендую пришивати запасні гудзики до підкладки одразу після покупки. Що стосується іншого одягу, то, якщо ви загубили гудзик і дуже хочете його замінити, ви завжди можете придбати в крамницях для рукоділля все, що вам потрібно. Працюючи в цій сфері, я зробила висновок, що, коли відпадає гудзик, люди зазвичай не квапляться пришивати інший, навіть якщо мають запасний. Натомість вони продовжують носити цю одяжину без гудзика або не вдягають її і

вона відлежується в шафі. Якщо ви не збираєтеся використовувати запасні гудзики, тоді вам неважко буде їх викинути.

Коробки від електроприладів

Деякі люди зберігають коробки від електроприладів, бо думають, що зможуть отримати більше грошей за прилади, якщо вирішать колись їх продати. Однак це марнування вашого часу. Якщо ви порахуєте, скільки грошей платите за те, щоб перетворити свій житловий простір на склад порожніх коробок, то побачите, що це обходиться вам дорожче, ніж ви можете заробити, продаючи прилади в коробках. У випадку переїзду вони вам також не знадобляться. Можете думати про такі коробки, коли настане час переїжджати. Як жахливо дозволяти якійсь набридливій коробці займати стільки місця у вашому домі тільки через те, що вона може колись знадобитися.

Зламані телевізори та радіоприймачі

Я часто натрапляю на зламані телевізори та радіоприймачі в будинках своїх клієнтів. Звичайно, їх не варто зберігати. Якщо у вас є зламані прилади, розглядайте це як можливість зв'язатися з вашою місцевою компанією з утилізації відходів і позбудьтеся їх.

Постільна білизна для гостей, які ніколи не приходять

Матрац чи розкладне ліжко, ковдра, подушка, підковдра, простирадла – один комплект постільної білизни займає чимало місця.

Це те, що мої клієнти часто викидають під час наших занять – і знову ж таки, без жодної краплини жалю. Хоча потрібно мати запасну постільну білизну, якщо до вас часто навідуються гості, але в цьому немає ніякої необхідності, якщо гості залишаються на ночівлю лише раз чи два на рік. Якщо вам справді потрібен комплект, ви можете взяти його напрокат. Це альтернатива, яку я рекомендую. Постільна білизна, яка нескінченно довго лежить у комоді, часто має такий неприємний запах, і ви б усе одно не дали її гостям. Понюхайте й переконайтеся самі.

Косметичні зразки, що зберігаються для подорожей

Чи маєте ви колекцію косметичних зразків, які вже більше року лежать у вашому домі без діла? Багато людей зберігають їх для подорожей, але ніколи так і не беруть із собою. Я зв'язувалася з кількома косметичними виробниками й цікавилася терміном придатності таких товарів. Відповіді були різними. Для деяких зразків він становить кілька тижнів, для інших – цілий рік. Коли кількість умісту мала, що й характерно для косметичних зразків, то якість псується швидше. А користуватися непридатною косметикою на курорті, від якого ви б мали отримувати задоволення, – не надто розумно.

Модні товари для здоров'я

Пояси для схуднення, скляні пляшечки для змішування ефірних олій, якийсь особливий соковитискач, тренажер для схуднення, який імітує рухи коня під час верхової їзди, – здається марнотратством викинути такі дорогі речі, які ви придбали через Інтернет, але якими так і не користувалися як слід. Повірте, я вас чудово розумію. Але ви можете їх відпустити. Радість, яку ви відчували під час купування цих речей, – ось що має значення. Висловіть свою вдячність за їхній внесок у ваше життя, кажучи: «Дякую за той ентузіазм, який ви мені дали, коли я вас купувала» або «Дякую, що допомогли підтягнути мою фізичну форму». А тоді можете позбутися їх з упевненістю, що ви покращили стан свого здоров'я завдяки цим товарам.

Безкоштовні новинки

Серветка для екранів мобільних телефонів, що йшла «в подарунок» до пляшки пива, ручка з назвою вашого навчального закладу, віяло, яке вам вручили на якомусь заході, талісман, що йшов разом із пляшкою солодкого напою, набір пластмасових горнят, який ви виграли в лотерею, кухлі з логотипом пивної компанії, відривні аркуші з назвою фармацевтичної компанії, тека з п'ятьма аркушами промокального паперу, рекламний календар (досі запакований), кишеньковий календар

(яким ще досі ніхто не користується, хоча минуло вже півроку). Ці речі не дадуть вам радості. Викиньте їх без будь-яких роздумів.

Милі речі: дім ваших батьків – не склад для ваших сувенірів

Тепер, коли ви впорядкували свій одяг, книжки, документи та *комоно*, настав час взятися за останню категорію – речі, які мають сентиментальну цінність. Я залишила їх на кінець, тому що ці речі найскладніше викинути. Як зрозуміло з самої назви, сувенір – це згадка про той час, коли ця річ подарувала нам радість. Думка викинути його породжує страх, що ми втратимо ці безцінні спогади разом із ним. Але не варто хвилюватися. По-справжньому дорогі спогади ніколи не зникнуть, навіть якщо ви викинете предмети, пов'язані з ними. Подумайте про своє майбутнє: чи варто зберігати пам'ятки про події, про які ми можемо забути? Ми живемо зараз. Не важливо, яким було наше минуле, ми не можемо там залишатися. Радість та ентузіазм, які ми відчуваємо зараз, мають набагато більше значення. Тому ще раз: найкращий спосіб вирішити, чи залишати річ, – узяти її та запитати себе, чи дає вона мені радість.

Дозвольте розповісти про мою клієнтку, яку я називатиму «А». Їй було тридцять років, вона мала двох дітей, а вся сім'я складалася з п'ятих людей. Коли я прийшла до неї на наше друге заняття, було

очевидно, що кількість речей у її домі зменшилася. «Ви справді добре попрацювали, – сказала я. – Схоже, ви позбулися тридцяти пакетів непотребу». Задоволена, вона відповіла: «Так, це правда! Я відправила всі свої сувеніри до мами».

Я не могла повірити своїм вухам. Вона скористалася методом «відправ увесь непотріб батькам». Коли я тільки починала займатися своїм бізнесом, то думала, що відправляти речі «додому» могли тільки ті люди, які були родом із великих сімей у сільській місцевості. Багато моїх клієнток були самотніми жінками чи молодими матерями, які жили в Токіо. Коли вони питали мого дозволу відіслати свої речі до будинку батьків, я казала: «Звичайно, але за одної умови – ви зробите це прямо зараз». Я не замислювалася про це до того часу, поки моя клієнтура не почала включати людей з сільської місцевості. Коли я побачила, у якому стані будинки батьків, то була змушена взяти свої необдумані слова назад.

Тепер я розумію, що людям, у яких є зручне місце, куди вони можуть відіслати речі, наприклад будинок батьків, насправді не дуже поталанило. Навіть якщо будинок великий і має багато кімнат, він не є якимось четвертим виміром, що безкінечно розширюється. Люди ніколи не забирають коробки, які відправляють «додому». Їх навіть

ніхто не відкриває.

Але повернімося до моєї розповіді. Через деякий час мама А почала брати мої курси. Я знала: якщо вона їх успішно закінчить, нам доведеться щось зробити з тими коробками, що А відіслала додому. Приїхавши в будинок її матері, я побачила, що за кімнатою А ніхто не дивився. Її речами були заповнені книжкова шафа та комод, а на підлозі стояли дві великі коробки. Мрією її матері було мати свій простір, де вона змогла б розслабитися, але, хоч А вже давно переїхала від батьків, її речі все ще зберігалися в тій кімнаті, і єдине місце, яке її мама могла назвати своїм, була кухня. Усе це виглядало дуже дивно. Я зателефонувала А і заявила: «Ти і твоя мати не закінчите мого курсу, поки не розберетеся з тими речами, які ти відіслала в дім своїх батьків».

У день нашої останньої зустрічі А виглядала дуже щасливою.

«Тепер я до кінця свого життя можу ні про що не турбуватися», – сказала вона. А поїхала до батьківського дому і навела лад зі своїми речами. У коробках вона знайшла щоденник, фотографії колишніх залицяльників, цілу гору листів та листівок. «Я лише обманювала себе, відправляючи речі, з якими не могла розлучитися, до будинку моїх батьків. Тепер, подивившись на ці речі, я зрозуміла, що пережила пов'язані з ними моменти повною мірою й тепер можу подякувати цим

сувенірам за ту радість, яку вони мені колись подарували. Коли я їх викинула, то відчула, ніби вперше поборола прив'язаність до минулого».

Так, це правда. Беручи в руку кожную річ із сентиментальною цінністю і вирішуючи, чи викинути її, ви наводите лад у своєму минулому. Якщо ви просто кладете ці речі в шухляду чи коробку, то не оглянетесь, як ваше минуле стане тягарем, що гальмуватиме вас і не даватиме жити тут і зараз. Впорядкувати свої речі означає впорядкувати своє минуле. Ви ніби «перезавантажуєте» своє життя і з'ясовуєте всі свої справи, щоб можна було зробити наступний крок уперед.

Фотографії: цінують себе такими, якими ви є зараз

Останнє, що належить до речей із сентиментальною цінністю, – це фотографії. Звичайно, у мене є вагома причина, чому ми повинні залишати їх на кінець. Якщо ви сортували й позбувалися речей у такому порядку, який я рекомендувала, тоді ви, імовірно, натрапляти на фотографії у різних місцях: між книжками на полиці, у шухляді столу, у коробці зі всякою всячиною. Хоча багато з них ви, мабуть, зберігаєте в альбомах, я впевнена, що ви знайшли дві-три фотографії, прикріплені до якогось листа чи ще досі не витягнуті з конверта фотостудії (гадки не маю, чому стільки людей залишають фотографії у

цих конвертах). Оскільки ми часто знаходимо фотографії у найбільш неочікуваних місцях під час сортування інших категорій, набагато ефективніше буде класти їх в одному відведеному місці та впорядкувати їх наприкінці прибирання.

Є ще одна причина, чому я рекомендую організовувати фотографії в останню чергу. Якщо ви почнете сортувати фотографії, ще не вдосконаливши своє вміння відчувати, що дає вам радість, то увесь процес сортування вийде з-під контролю і ви не досягнете бажаного результату. І навпаки, якщо ви дотримувалися правильного порядку прибирання (одяг, книжки, документи, *комоно*, речі з сентиментальною цінністю), процес ітиме гладко і ви будете здивовані своєю здатністю приймати рішення на основі того, що дає вам радість.

Існує лише один спосіб посортувати фотографії, і вам потрібно пам'ятати, що він займе чимало часу. Правильний метод – витягнути всі фотографії з альбомів і дивитися на кожну з них по черзі. Ті, хто протестує, що це займе надто багато часу, насправді ніколи не сортували фотографії правильно. Фотографії існують лише для того, щоб висвітлити певну подію чи період. З цієї причини на них потрібно дивитися по черзі. У такий спосіб ви побачите, як дивовижно легко вам вдасться відчути різницю між тими, що беруть вас за душу, і тими, що ні. Як завжди, зберігайте тільки ті фотографії, дивлячись на які ви

відчуваєте радість.

Завдяки цьому методу у вас залишиться приблизно по п'ять фотографій з кожного дня якоїсь вашої поїздки, але вони будуть настільки яскравими, що допоможуть чітко згадати решту. По-справжньому важливих подій не так і багато. Нудні фотографії, які ви вже не пам'ятаєте, де були зроблені, необхідно відправляти в смітник.

Цінність фотографій полягає в тому, що вони мають викликати ентузіазм і радість, коли ви берете їх у руки. У багатьох випадках фотографії, роздруковані через великий період часу після зйомки, втрачають своє значення.

Іноді люди зберігають цілу гору фотографій у великій коробці з надією, що зможуть насолоджуватися їх переглядом коли-небудь на старості. Можу вас запевнити: «коли-небудь» не настане ніколи. Я навіть не можу порахувати, скільки коробок з непосортованими фотографіями мені доводилося бачити, які залишили люди, що вже померли. Ось приклад типової розмови з моїми клієнтами:

- Що в цій коробці?
- Фотографії.
- Тоді можна впорядкувати їх у кінці.
- Ой, але це не мої фотографії. Вони належали моєму дідусеві.

Щоразу мене засмучують такі розмови. Мене не полишає думка, що життя тих покійних людей було б яскравішим, якби вони

впорядкували фотографії, коли ще були живі. Не потрібно відкладати сортування фотографій на старість. Якщо ви дотримуетесь такої думки, не чекайте. Зробіть це зараз. Перегляд фотографій, складених у фотоальбоми, дадуть вам на старості набагато більше задоволення, ніж якщо вам доведеться пересувати й сортувати цілу коробку.

Інша річ, позбутися якої так само важко, як і фотографій, – це подарунки від дітей. Подарунок на День батька зі словами «Дякую, тату». Картина, яку намалював ваш син і яку обрав учитель для виставки в актовому залі, або прикраса, зроблена вашою донькою.

Якщо ці речі все ще викликають радість, тоді можете їх залишити. Але якщо ваші діти вже дорослі й ви зберігаєте ці подарунки, бо думаєте, що образите почуття дітей, викинувши їх, тоді так і запитайте їх про це. Швидше за все, вони скажуть: «Що? Ти ще досі їх зберігаєш? Можеш спокійно їх викинути».

А як щодо речей, пов'язаних із вашим дитинством? Ви ще досі зберігаєте шкільні табелі та результати іспитів? Коли одна моя клієнтка витягла з шафи шкільну форму сорокарічної давнини, навіть моє серце стиснулось від емоцій. Та все одно її потрібно викинути.

Викиньте всі листи, які колись отримували від коханих. Лист виконав

своє призначення в той момент, коли ви його отримали. Тепер ця людина вже давно забула, що писала вам лист, і навіть не здогадується про його існування. Щодо прикрас, які ви отримали в подарунок, зберігайте їх лише в тому випадку, якщо вони вас радують. Якщо ви зберігаєте річ, бо не можете забути колишнього хлопця, краще її викинути. Відмовившись від неї, ви підвищите ймовірність нових стосунків.

Нам потрібно цінувати не спогади, а ту особистість, якою ми стали завдяки минулому досвіду. Саме цього вчать нас речі на згадку, коли ми їх сортуємо. Простір, у якому ми живемо, повинен належати тій особистості, якою ми зараз є, а не тій людині, якою ми були в минулому.

Вражаючі склади, які мені доводилося бачити

Коли я допомагаю своїм клієнтам наводити лад у їхніх домах, мене зазвичай чекають дві несподіванки – незвичайні предмети й кількість речей. З першим типом несподіванки я стикаюся щодня. Це може бути мікрофон, яким користувався якийсь відомий співак, або найновіше кухонне приладдя, яке належить людині, що любить готувати. Кожний день дарує можливість зустрітися з невідомим. Але це нормально, оскільки інтереси та професії моїх клієнтів дуже різняться.

Справжній шок я отримую тоді, коли бачу величезні склади

звичайних предметів, які можна знайти в будь-якому домі. У процесі роботи я завжди записую кількість різних речей, які належать моїм клієнтам, а особливу увагу звертаю на такі склади, тому що тут постійно з'являється щось нове. Одного разу, наприклад, я знайшла в домі однієї клієнтки величезну колекцію зубних щіток. До того моменту рекордна колекція, яку мені доводилося бачити, налічувала тридцять п'ять зубних щіток. Навіть такий склад здавався великим. «Я так бачу, що щіток у вас трохи більше, ніж потрібно», – зауважила я, і ми разом посміялися. Але новий рекорд набагато перевершив попередній. Ця клієнтка мала шістдесят зубних щіток! Складені в коробочку, вони стояли в шафці під раковиною і виглядали як витвір мистецтва. Цікаво спостерігати, як розум людини намагається надати сенс навіть безглуздим речам. Я почала гадати: може, вона так старанно чистить зуби, що за день стирає одну щітку? А може, вона має окрему щітку для кожного зуба?..

Мене чекала ще одна несподіванка – тридцять коробок харчової плівки. Я відчинила кухонну шафку над раковиною і побачила, що вона повністю заповнена коробками, схожими на жовті кубики конструктора «Lego». «Я користуюся харчовою плівкою щодня, тому вона швидко закінчується», – пояснила моя клієнтка. Але якби вона

використовувала навіть одну коробку на тиждень, то цих запасів вистачило б на півроку. Довжина стандартного рулону харчової плівки становить 20 м. Аби використати один рулон за тиждень, вам необхідно обгорнути тарілку діаметром 20 см шістдесят шість разів. Від самої лише думки про те, що потрібно витягувати й відривати плівку таку кількість разів, у мене б уже сіпалися руки.

Щодо туалетного паперу, на сьогодні рекордний склад налічує вісімдесят рулонів. «Розумієте, у мене слабкий шлунок. Я дуже швидко використовую туалетний папір», – таке було виправдання клієнтки. Але навіть якби вона використовувала один рулон на день, то цих запасів їй вистачило б на три місяці. Я не впевнена, що вона могла використовувати один рулон на день, навіть якби сиділа в туалеті цілий день. У мене промайнула думка, що варто було б подарувати їй крем для шкіри, а не давати уроки з прибирання.

Однак абсолютним рекордом був склад з двадцяти тисяч ватних паличок: сто коробок по двісті паличок у кожній. Якби моя клієнтка використовувала одну ватну паличку на день, то їй би знадобилося 55 років, аби використати весь запас. До того часу вона б уже стала професіоналом з чищення вух. А остання паличка з цієї колекції здавалася б майже священною.

Можливо, ви не захочете в таке вірити, але я не жартую. Дивно те, що жодна з цих клієнток не усвідомлювала, скільки речей зберігала, поки не почала наводити лад у своєму домі. І хоча вони мали величезні

склади речей, їм здавалося, що цього недостатньо, і постійно боялися, щоб їхні запаси не закінчилися. Я не думаю, що є така кількість речей, завдяки якій люди, що накопичують склади, почуваються у безпеці.

Що більше вони мають, то дужче бояться, що їхні запаси закінчатся, і через це вони живуть у постійній тривозі. Навіть якщо в них є дві коробки в запасі, вони все одно підуть у магазин і придбають ще п'ять.

На відміну від магазину, якщо у вас удома закінчуються запаси, то це не проблема. Можливо, ви переживете тимчасові труднощі, але ж тут немає нічого непоправного. Але що робити з такими великими запасами, якщо вони такі є? Хоча найкращим рішенням було б повністю їх використати, у багатьох випадках термін придатності таких речей виходить, тому їх необхідно викинути. Я наполегливо рекомендую позбутися таких запасів якомога швидше. Поділіться речами з друзями, яким вони потрібні, пожертвуйте їх на благодійність чи віднесіть у пункт з переробки відходів. Ви можете думати, що це нерозумне марнування грошей, але, зменшивши запаси та звільнивши себе від тягаря надлишку речей, ви дивовижно швидко й ефективно наведете лад у домі.

Щойно ви відчуєте свободу життя без надмірних складів речей, вам

не захочеться від неї відмовлятися і ви перестанете накопичувати запаси. Мої клієнтки розповідають, що тепер їхнє життя стало набагато веселішим, тому що, коли в них щось закінчується, вони розважаються, перевіряючи, скільки зможуть протриматися без певного предмета. Важливо оцінити, скільки речей ви зараз маєте, і позбутися зайвого.

Викидайте речі, доки не «клацне»

Сортуйте речі за категоріями у правильному порядку і залишайте тільки те, що дає вам радість. Здійснюйте цей процес ретельно та швидко, одним махом. Прислухавшись до цієї поради, ви кардинально скоротите кількість речей, які вам належать, поринете в стан щастя і набудете впевненості у своєму житті.

Яка кількість речей є оптимальною? Гадаю, що більшість людей цього не знає. Якщо ви все життя прожили в Японії, є велика ймовірність того, що вас оточуює значно більше речей, ніж потрібно. Через це чималій кількості людей важко зрозуміти, скільки їм необхідно для комфортного життя. Скорочуючи кількість речей через процес прибирання, для вас настане той момент, коли ви раптом усвідомите, скільки вам потрібно. Ви відчуєте це так чітко, ніби у вашій голові щось клацне, і ви скажете: «Ах! Саме з такою кількістю

речей я можу жити комфортно. Це все, що мені необхідно для щастя.

Більше мені нічого не потрібно». У цей момент ви відчуєте

задоволення, у яке поринете з головою. Я називаю його «момент

клацання». Дивовижно, але, досягнувши цього моменту, ви побачите, що кількість речей, яка вам належить, ніколи не зростатиме. І саме

тому ви ніколи не дізнаєтеся, що таке «ефект зворотної дії».

«Момент клацання» у кожного буває різним. Для любителів взуття

ідеальна кількість може становити сто пар, а для любителів книжок

ніщо, крім книжок, не має такої цінності. Деякі люди, до яких належу і

я, мають більше домашнього одягу, ніж одягу для «виходу на люди»; іншим подобається ходити вдома голяка, і тому в них немає домашніх

речей (ви здивуєтеся, як багато людей належать до цієї категорії).

Наводячи лад у своєму домі та скорочуючи кількість речей у ньому, ви побачите, що має для вас справжню цінність, що є по-справжньому

важливим у вашому житті. Але не зациклюйтеся на методах

зменшення кількості речей і їх зберіганні. Натомість вибирайте тільки

те, що дає вам радість, і насолоджуйтеся життям відповідно до ваших

стандартів. У цьому й полягає справжнє задоволення від прибирання.

Якщо ви ще не досягнули «моменту клацання», не хвилюйтеся.

Продовжуйте скорочувати кількість речей. Беріться за цю роботу з

упевненістю у своїх силах.

Слухайте вашу інтуїцію, і все буде гаразд

Обирайте лише ті речі, які викликають радість, коли ви до них доторкаєтеся.

Вішайте тільки той одяг, який краще почуватиметься на плічках.

Не бійтеся викинути надто багато. Настане момент, коли ви відчуєте, скільки речей вам потрібно.

Якщо ви вже прочитали мою книжку до цього моменту, ви, мабуть, помітили, що в моєму методі ваші відчуття – це стандарт, відповідно до якого потрібно ухвалювати рішення. Багатьох людей такі розмиті критерії, як «речі, що приносять вам радість» чи «момент клацання», можуть спантеличити. Чимало інших методів пропонують чітко

поставлені цілі: викидайте все, чим не користувалися понад два роки; сім піджаків і десять блузок – ідеальна кількість; викидайте одну річ щоразу, як купуєте щось нове. Але я вважаю, що саме з цієї причини такі методи призводять до «ефекту зворотної дії».

Навіть якщо завдяки цим методам ви можете навести тимчасовий лад у своєму домі, автоматичне дотримання критеріїв, запропонованих іншими й заснованих на їхніх «ноу-хау», не матиме довготривалого ефекту, крім того випадку, якщо їхній критерій збігається з вашими стандартами. Тільки ви можете знати, яке середовище робить вас щасливими. Процес відбору та сортування речей – надзвичайно

особиста справа. Аби уникнути «ефекту зворотної дії», вам необхідно створити свій метод прибирання за власними стандартами. Саме тому так важливо визначити, як ви ставитеся до кожної речі, яка вам належить.

Той факт, що ви маєте надлишок речей, які не можете викинути, не означає, що ви дбаєте про них. Насправді все навпаки. Зі скороченням їх кількості до того об'єму, з яким ви зможете легко впоратися, ваші стосунки з речами набудуть життєвої енергії. Те, що ви позбуваєтеся чогось, не означає, що ви забуваєте своє минуле чи ту особистість, якою ви колись були. Завдяки процесові відбору лише тих речей, які дають вам радість, ви зможете точно визначити, що ви любите та чого потребуєте.

Коли ми стикаємося зі своїми речами, вони пробуджують у нас масу емоцій. Ці відчуття – справжні. Саме ці емоції дають нам енергію жити далі. Вірте тому, що каже ваше серце, коли ви ставите запитання: «Чи дає ця річ радість?» Слухаючи свою інтуїцію, ви здивуєтеся, як швидко вдасться встановити зв'язок з вашими речами і які радикальні зміни трапляться з вами після цього. Ваше життя ніби порине в магію. Наведення ладу вдома – це магія, яка робить ваше життя яскравим та щасливим.

Розділ 4. Нехай зберігання речей зробить ваше життя

чудовим

Оберіть місце для кожної речі

Ось режим, якого я дотримуюся щодня, коли повертаюся з роботи.

Спочатку я відчиняю двері й повідомляю своєму будинкові: «Я вдома!»

Узявши пару взуття, яку я носила вчора й залишила в передпокої, я

кажу: «Дякую вам за важку працю», – і ставлю її у тумбу. Тоді я знімаю

взуття, у якому ходила сьогодні, й охайно ставлю його в передпокої.

Потім прямую до кухні, ставлю на плиту чайник і йду до спальні. Там

я обережно кладу свою сумочку на килимок з овечої шкіри та знімаю

одяг. Я вішаю піджак і сукню на плічка, кажучи їм: «Ви добре

попрацювали», – і чіпляє їх на деякий час на ручку шафи. Я кладу свої

колготки в кошик для брудної білизни, яка стоїть у правому куті мого

гардеробу, висуваю шухляду, вибираю одяг, у якому мені хочеться

ходити вдома, і вдягаюся. Тоді вітаюся з кімнатною квіткою, яка сягає

мені пояса, і гладжу її листя.

Моє наступне завдання – викласти все, що міститься у сумці, на

килим і покласти кожну річ на своє місце. Спочатку я виймаю всі чеки.

Тоді зі словами вдячності я кладу свій гаманець у спеціальну

коробочку в шухляді під ліжком. Біля нього кладу проїзний квиток і

візитки. Свій наручний годинник я кладу в рожеву старовинну

скриньку в ту саму шухляду, намисто й сережки – на підставку для прикрас. Перед тим як засунути шухляду, я кажу: «Дякую за все, що ви сьогодні зробили для мене».

Тоді я повертаюся у передпокій і ховаю всі книжки, які носила з собою цілий день (одну з полиць у тумбі для взуття я перетворила на книжкову). На нижній полиці я беру коробочку та кладу туди всі чеки.

Біля неї я ставлю цифрову камеру, яку використовую для своєї роботи; весь простір біля неї призначений для електроприладів. Непотрібні папери відправляються у смітник, що стоїть біля кухонної плити. У кухні я заварюю чай, переглядаю пошту й викидаю листи, які вже прочитала.

Я знову йду до спальні, кладу свою порожню сумку в пакет і ставлю його на верхній полиці шафи, кажучи: «Молодець, відпочивай». З моменту, коли я зайшла в кімнату, і до того моменту, коли зачинила шафу, минуло лише п'ять хвилин. Тепер я можу повернутися в кухню, налити собі чашку чаю і розслабитися.

Я дала вам такий детальний опис свого дня не для того, щоб похвалитися своїм чудовим способом життя, а продемонструвати, що означає мати відведене місце для кожного предмета. Підтримання ладу у вашому домі стає звичкою. Ви можете це робити, не докладаючи жодних зусиль, навіть якщо повертаєтеся втомленими з роботи, а це

означає, що ви матимете більше часу насолоджуватися життям.

Сенс полягає в тому, аби визначити місце для *кожного* предмета.

Ви можете думати: «Для цього мені знадобиться ціла вічність», – але

вам не варто хвилюватися. Хоча здається, що відвести місце для

кожної речі – дуже складне завдання, це набагато простіше, ніж

вирішити, що викинути, а що залишити. Оскільки ви вже вирішили, що саме хочете залишити, та оскільки ці речі належать до однієї

категорії, все, що вам потрібно зробити, – зберігати їх одна біля одної.

Причина, з якої кожна річ повинна мати своє місце, полягає в тому, що наявність речей без свого «дому» збільшує ризик повернення

безладу до вашого будинку. Скажімо, наприклад, ви маєте полицку, на

якій нічого не стоїть. Що станеться, якщо хтось залишить на цій

поличці якийсь предмет, для якого немає відведеного місця? Цей один

предмет і стане причиною вашої поразки. Ви не встигнете озирнутися, як цей простір, що створював відчуття порядку, буде захаращений

речами, що ніби збіглися на заклик однієї з них: «Агов! Усі сюди!»

Вам потрібно визначити місце для кожного предмета за один раз.

Спробуйте – і вас здивують результати. Ви перестанете купувати

більше, ніж вам потрібно. Речі, які вам належать, уже не будуть

накопичуватися. Більш того, ваш склад речей навіть зменшиться.

Сутність ефективного зберігання речей полягає ось у чому: відведіть

місце для кожнісінького предмета у вашому домі. Якщо ви проігноруєте цей основний принцип і почнете експериментувати з різноманітними ідеями щодо зберігання речей, ви про це пошкодуєте. Ці «рішення» насправді є лише способом «поховати» речі, які не дають радості.

Одна з головних причин, через яку трапляється «ефект зворотної дії», – нездатність відвести місце для кожного предмета. Куди ви збираєтеся класти речі після користування, якщо в них немає свого місця? Як тільки ви оберете місце для своїх речей, то зможете підтримувати лад у своєму домі. Тому визначте, де повинні належати ваші речі, і, покористувавшись ними, кладіть їх туди. Це основна вимога щодо зберігання речей.

Спочатку викиньте непотріб, решту збережіть

Учасники моїх курсів дуже здивовані, коли я показую їм фотографії будинків моїх клієнтів «до» і «після». У відповідь я найчастіше чую: «Ця кімната виглядає такою голою!» Це правда. У багатьох випадках мої клієнти вирішують не залишати нічого на підлозі й позбуваються всього, що псує вигляд кімнати. Навіть книжкові шафи можуть зникнути. Але це не означає, що мої клієнти викинули всі свої книжки. Вони можуть тепер ховатися в комоді. Зберігати книжки у великому

комоді – один із моїх найтрадиційніших методів зберігання. Якщо ваш комод ледь не розвалюється від речей, ви можете думати, що книжки там уже не помістяться. Правду кажучи, 99 відсотків моїх клієнтів теж так думають. Але насправді місця в ньому може бути більш ніж достатньо.

У вашій кімнаті достатньо місця для зберігання речей. Я навіть не можу полічити, скільки разів люди скаржилися мені, що в їхніх кімнатах мало місця, але я ще жодного разу не бачила дому, у якому справді бракувало простору для зберігання речей. Справжня проблема полягає в тому, що ми маємо набагато більше, ніж нам потрібно.

Щойно ви навчитеся правильно відбирати речі, у вас залишиться саме така кількість, яка ідеально впишеться в той простір, у якому ви зараз живете. Ось у чому полягає справжня магія прибирання. Це може здатися неймовірним, але мій метод – зберігати лише те, що дає радість, – насправді є дуже точним. Саме тому вам потрібно починати з викидання непотребу. Зробивши це, вам буде легше вирішити, де розмістити ті речі, які ви хочете зберегти, оскільки у вас залишиться третя або навіть четверта частина від початкової кількості. І навпаки: не важливо, як старанно ви прибираєте і який би ефективний метод ви не обрали, якщо ви почнете займатися розміщенням речей, не позбувшись непотребу, «ефект зворотної дії» неминучий. Я знаю це з

власного досвіду.

Так, зі мною це траплялося. Незважаючи на те що я застерігаю вас від спроб стати експертами зі зберігання речей, незважаючи на те що я закликаю вас забути про зберігання перш, ніж ви позбудетеся непотребу, ще зовсім недавно 90 відсотків моїх думок були присвячені виключно зберіганням. Я серйозно замислилась над цим питанням ще у віці п'яти років, тому більша частина моєї кар'єри була присвячена йому, а не інтересу до викидання непотребу, який прокинувся в мені, коли я була підлітком. У цей період я проводила більшу частину свого часу з книжками та журналами, випробовуючи кожний метод зберігання речей і припускаючись усіх можливих помилок.

Не важливо, чи це була моя кімната, чи кімната мого брата або сестри, чи навіть шкільний клас, я проводила свої дні, переглядаючи вміст шухлядок і комодів та пересуваючи предмети, намагаючись знайти для них ідеальне розташування. «Що станеться, якщо я пересуну цю коробочку сюди?», «Що станеться, якщо я заберу цю перегородку?» Де б я не була, я заплющувала очі й уявляла, як переставляю предмети, що містилися в комоді чи кімнаті, ніби вони були частинками головоломки. Присвятивши свою молодість цій темі, я помилково вважала, що зберігання речей – це певна форма інтелектуальної гри, сенс якої полягав у тому, щоб побачити, скільки

речей я могла вмістити в певний простір завдяки раціональній організації. Якщо між двома предметами меблів була шпарина, я втискувала туди якийсь контейнер і напихала його речами, насолоджуючись тріумфом, коли весь простір був заповнений. Я навіть почала сприймати свої речі та власний будинок як супротивника, якого я повинна перемогти, тому постійно перебувала в бойовій готовності.

Зберігання: прагніть до простоти

Коли я почала займатися своїм бізнесом, то думала, що повинна продемонструвати людям свою здатність придумувати магічні методи зберігання речей – ті хитрі рішення, які ви могли бачити в журналах, наприклад комплект поличок, який ідеально вписується в крихітний простір і який би ніхто інший не додумався використовувати. У мене було дивне переконання, що тільки в такий спосіб я задовольню своїх клієнтів. Однак виявилось, що такі хитрі ідеї були абсолютно непрактичними.

Наведу приклад. Одного разу, коли я допомагала своїй клієнтці організовувати її дім, я натрапила на поворотний столик, схожий на стільницю, яку використовують у китайських ресторанах. Спочатку він служив підставкою для мікрохвильової печі, якої моя клієнтка вже давно позбулася. Щойно я його побачила, до мене прийшла геніальна ідея перетворити його на приладдя для зберігання речей. Мені було

важко вирішити, де його можна застосувати, оскільки він був досить великим і товстим, але тоді моя клієнтка згадала, що в неї є стільки соусів для салатів, що вона не знає, як їх організувати. Я відчинила шафку, на яку вона показала, і побачила, що вона справді заповнена пляшечками із заправками для салатів. Я їх вийняла та спробувала вставити в поворотний столик. Вони ідеально там помістилися. У мене з'явився простір для зберігання, який виглядав так охайно й оригінально, як вітрина крамниці. Моя клієнтка могла дістати будь-яку пляшечку, що стояла позаду, лише крутнувши столик. Як зручно!

Жінка була в захваті, і здавалося, що все ідеально.

Але невдовзі я зрозуміла свою помилку. Під час нашого другого заняття я зазирнула в кухню. Хоча вона була такою ж охайною і чистою, коли я відчинила дверцята шафки, у якій стояли заправки для салату, я побачила, що всередині панує безлад. Коли я запитала, чому так трапилося, вона пояснила, що кожного разу, коли вона крутить поворотний столик, пляшечки сковзають і падають. Крім того, пляшечок було надто багато, тому вона поставила ті, що не помістилися, біля столика, через що його було важче крутити.

Як бачите, я була настільки заціклена на бажанні використати цей столик, аби створити чудове місце для зберігання, що зовсім забула про те, що мало в ньому зберігатися – пляшечки, які легко сковзали й

перекидалися. Коли я детальніше проаналізувала ситуацію, то усвідомила, що нікому не потрібен доступ до того, що міститься у задній частині шафки, тому не має потреби зберігати цей поворотний столик. Крім того, круглі предмети займають надто багато місця і забирають потрібний простір, що робить їх непридатними для зберігання. У кінцевому рахунку я вийняла поворотний столик, розмістила пляшечки у квадратній коробочці й поставила їх у шафку. Хоча цей метод простий і поширений, моя клієнтка сказала, що користуватися ним найзручніше. Спираючись на цей досвід, я зробила висновок, що методи зберігання речей повинні бути якомога простіші. Немає потреби придумувати складні стратегії. Коли ви сумніваєтеся, запитайте свій дім і свої речі, яке рішення буде найкраще для них. Більшість людей усвідомлюють, що причина безладу – надлишок речей. Але чому ми зберігаємо стільки речей? Зазвичай через те, що ми самі не знаємо, скільки нам належить. А ми не можемо зрозуміти, скільки речей нам належить, тому що наші методи зберігання надто складні. Здатність уникнути надлишку речей залежить від здатності спростити метод зберігання. Секрет підтримання ладу в кімнаті полягає в прагненні до максимальної простори зберігання, щоб із першого погляду можна було сказати, скільки речей у вас є. Я сказала «максимальної простоти» з певної причини. Неможливо пам'ятати про

існування кожного предмета, який нам належить, навіть якщо ми спростимо наші методи зберігання. У моєму домі, де я так стараюся спростити зберігання, також є речі в шухлядах та комодах, про які я зовсім забуваю. Якби мій метод зберігання був складніший, наприклад якби я ділила всі речі на три категорії відповідно до частоти користування або пори року, впевнена, що набагато більше речей залишились би поза моєю увагою. У такому разі значно розумніше зробити зберігання якнайпростішим.

Не розкидайте місця для зберігання по всьому будинку

З вище описаних причин мій метод зберігання дуже простий. У мене є лише два правила: зберігайте речі одного типу в тому самому місці й не розкидайте місця для зберігання по всьому будинку.

Існує тільки два способи категоризації речей: за типом предмета і за людиною. Аби все стало зрозумілим, уявіть людину, яка живе сама, і людину, яка живе з сім'єю. Якщо ви живете самі або маєте власну кімнату, зберігання не повинне завдавати вам жодних проблем – просто відведіть по одному місцю для кожного типу речей. Категорії можна звести до мінімуму, дотримуючись того порядку, який ви застосовували під час сортування. Розпочніть з одягу, тоді перейдіть до

книжок, документів, *комоно* і, нарешті, до речей на згадку, що мають сентиментальну цінність. Якщо ви сортуватимете свої речі в такому порядку, то зможете відвести для кожної категорії місце одразу після того, як вирішите, що хочете залишити.

Класифікація може бути навіть вільнішою. Замість того щоб розподіляти свої речі за якимись деталями, використовуйте як критерій схожість матеріалу, наприклад «із тканини», «з паперу» і «все електричне», та оберіть одне місце для кожної з цих категорій. Це набагато простіше, ніж думати, де ви можете застосувати певний предмет чи як часто ви його використовуєте. Завдяки моєму методу ви зможете класифікувати свої речі ретельніше.

Якщо ви вже вирішували, що залишити, на основі того, чи викликає певна річ радість, тоді ви зрозумієте, що я маю на увазі, оскільки ви вже збирали речі за категоріями, розкладали їх в одному місці, тримали їх у своїх руках і ухвалювали рішення. Ця робота вдосконалила вашу здатність відчувати, які речі повинні бути разом, і обирати місця для їх зберігання.

Якщо ви живете з сім'єю, тоді чітко розподіліть місця для зберігання речей кожного члена родини. Це дуже важливо. Наприклад, ви можете відвести окремі місця для себе, вашого чоловіка чи дружини, ваших дітей, а потім зберігати все, що належить кожному з

вас, в окремому місці. Найголовніше – відвести для кожної людини лише одне місце, якщо це можливо. Інакше кажучи, зберігання має бути сфокусованим в одному місці. Якщо місця для зберігання розкидані по всьому дому, то будинок вмить перетворюється на безлад. Зібрати усі речі певної людини в одному місці – ефективний спосіб зберігати речі в охайному вигляді.

Одного разу в мене була клієнтка, яка попросила допомогти їй трирічній доньці стати охайною. Коли я навідалася до її будинку, то побачила, що речі її доньки зберігаються в трьох місцях: одяг – у спальні, іграшки – у вітальні, книжки – в іншій вітальні.

Дотримуючись головних принципів сортування та зберігання, ми зібрали всі речі в одній кімнаті. З того часу її донька почала самостійно вибирати одяг, який хотіла носити, і класти речі на свої місця. Хоча саме я давала їм інструкції, мене охопило здивування. Навіть трирічна дитина може бути охайною!

Наявність власного простору робить людину щасливою. Як тільки ви відчуєте, що він вам належить, ви захочете підтримувати в ньому лад. Не всі мають власні кімнати, та все ж кожній людині можна виділити власне місце для зберігання речей. Кімнати багатьох людей, яких мені доводилося зустрічати та яких не можна було б назвати охайними, прибирали їхні матері або в них зовсім не було власного

простору. Такі люди часто зберігають свій одяг у шафах дітей, а книжки – на книжковій полиці чоловіка чи дружини. Але відсутність простору, який ви б могли назвати своїм, – небезпечне явище.

Кожному потрібен куточок для усамітнення.

Я розумію, що, коли ви починаєте прибирати, вам хочеться почати з тих кімнат і речей, які належать усім, наприклад із віталень, засобів для миття і ліків або з різних приладів та господарських товарів. Але, будь ласка, залиште їх на потім. Розпочніть із сортування власних речей. Оберіть ті речі, які ви хочете залишити, і зберігайте їх у своєму просторі. У такий спосіб ви засвоїте базові принципи наведення ладу у вашому домі. Як і під час вибору, які речі зберегти, дотримання правильного порядку має вирішальне значення.

Забудьте про «схеми-плани» і «частоту користування»

Серйозні книжки на тему прибирання зазвичай радять своїм читачам дотримуватися схеми пересування по будинку під час організації речей. Я не стверджую, що така порада неправильна. Є багато людей, які обирають практичні методи зберігання, ретельно вивчивши основні напрями пересування в домі, тому те, про що я тут говоритиму, стосуватиметься тільки методу КонМарі. А я кажу: забудьте про «схеми-плани».

Коли одна моя клієнтка, жінка років п'ятдесяти, закінчила

сортувати й розкласти власні речі по своїх місцях, ми взялися за речі її чоловіка. Вона сказала мені, що в нього все має бути напихваті – чи то пульт від телевізора, чи то книжка. Коли я оглянула їхній житловий простір, то побачила, що речі її чоловіка справді зберігалися по всьому будинку. У туалеті була невелика книжкова полиця для його книжок, у передпокої – місце для його сумок, у ванній кімнаті – шухлядка для його шкарпеток і білизни. Але на мою стратегію це ніяк не вплинуло. Я завжди наполягаю на тому, що зберігання речей має бути зосереджено в одному місці, і тому я сказала своїй клієнтці перемістити білизну, шкарпетки й сумки її чоловіка до шафи, де висіли його костюми. Вона трохи розхвилювалася. «Але він любить зберігати речі там, де користується ними, – сказала вона. – А якщо він не погодиться?»

Поширена помилка, якої припускаються багато людей, – вирішити, де зберігати речі, на основі того, звідки їх найпростіше діставати.

Такий підхід – фатальна пастка. Безлад утворюється тоді, коли ми не повертаємо речі на їхні місця. Тому зберігання має зменшувати зусилля, необхідні для того, щоб класти речі на їхні місця, а не для того, щоб діставати їх. Коли ми чимось користуємося, то в нас є чітка мета, через яку ми й дістаємо певний предмет. Зазвичай для цього не потрібні неймовірні зусилля. Безлад утворюється тільки через дві

можливі причини: коли необхідно докласти надто багато зусиль, аби покласти річ на місце, або коли взагалі незрозуміло, де вона має зберігатися. Якщо ми не надамо значення цьому важливому моментові, то створимо систему, яка призведе до хаосу. Таким ледачим людям, як я, наполегливо рекомендую зосереджувати зберігання речей в одному місці. Зазвичай твердження, що набагато зручніше тримати все напихваті, – неправильне.

Багато людей організовують зберігання речей у такий спосіб, щоб воно відповідало основним напрямам руху по будинку, але як ви гадаєте, як узагалі складається така схема пересування? Майже в усіх випадках вона визначається не тим, що людина робить протягом дня, а тим, де вона зберігає свої речі. Нам може здаватися, що ми розклали речі так, щоб їхнє розташування відповідало нашій поведінці, але зазвичай ми самі підсвідомо пристосовуємо наші дії до плану зберігання речей. Розміщення місць для зберігання відповідно до плану пересування по будинку лише їх розсіює. А це у свою чергу збільшує ризик того, що ми накопичимо більше речей і забудемо про те, що вже в нас є, тим самим ускладнюючи собі життя.

Якщо взяти до уваги середній розмір житла в Японії, то план зберігання речей, що відповідає плану пересування, ні на що суттєво не вплине. Якщо вам знадобиться всього лише 10–20 секунд, аби

пересікти ваш будинок, то чи справді вам необхідний план-схема зберігання речей? Якщо ви хочете зробити свій простір охайним, набагато важливіше розкласти речі в місцях для зберігання так, щоб ви одразу могли сказати, що де знаходиться, ніж думати про такі деталі, як хто, що й коли робить.

Немає потреби ускладнювати собі роботу. Лише визначте, де зберігати речі відповідно до дизайну вашого будинку, і ваші проблеми зі зберіганням зникнуть. Ваш дім уже знає, де мають лежати ваші речі. Саме тому метод зберігання, який я застосовую, такий простий.

Правду кажучи, я можу згадати, де що зберігається майже в усіх будинках моїх клієнтів. Ось наскільки простий мій метод! Я ніколи не брала до уваги план-схему пересування, коли допомагала клієнтам організовувати їхній простір, і жоден із них ніколи не мав проблем. Навпаки: як тільки вони створили простий план зберігання, більше їм ніколи не доводилося згадувати, де що лежить; класти речі на свої місця стало природним явищем, і тому до їхніх будинків ніколи не повертався безлад.

Зберігайте подібні речі в одному місці або поблизу. Якщо ви прислухаєтеся до цієї поради, то побачите, що створили дуже природний план-схему зберігання. Також немає потреби брати до уваги частоту користування речами, коли ви відводите місця для

їхнього зберігання. Деякі книжки на тему прибирання пропонують методи, які класифікують речі на шість категорій відповідно до частоти користування: щоденно, раз на три дні, раз на тиждень, раз на місяць, раз на рік і рідше, ніж раз на рік. Це тільки в мене голова йде обертом від самої думки, що мені доведеться ділити свої шухляди на шість відділів? Я виділяю максимум дві категорії відповідно до частоти користування: речі, якими я користуюся часто, і речі, якими я користуюся рідко.

Візьмемо як приклад уміст шухляди. Звичайно, ті речі, якими ви користуєтеся менше, будуть лежати в задній частині шухляди, а ті, що більше, – у передній. Немає потреби визначати це, коли ви вперше облаштуєте своє місце для зберігання власних речей. Коли ви обираєте, що зберегти, запитайте про це своє серце; коли ви обираєте, де зберігати речі, запитайте про це свій дім. Якщо ви не забудете це робити, то інтуїтивно відчуєте, як вести процес організації та зберігання ваших речей.

Ніколи не складайте речі на купу: головне правило – вертикальне зберігання

Є люди, які складають усе на купу: чи то книжки, чи документи, чи одяг. Але такий підхід – марнотратний. Коли мова йде про зберігання речей, найкращий варіант – вертикальне положення. Я приділяю цьому

моментові особливу увагу. Я зберігаю все у вертикальному положенні, і це цілком можливо, включаючи одяг, який я складаю і ставлю на «ребро» в шухлядах, і колготки, які я скручую і ставлю у коробочку. Те саме стосується канцелярського та письмового приладдя: чи це коробочка зі скобами, чи мірна стрічка, чи гумка – я ставлю їх вертикально. І навіть мій ноутбук стоїть на книжковій полиці, як справжній блокнот. Якщо у вас є простір для зберігання, але місця в ньому небагато, спробуйте ставити речі вертикально. Ви побачите, що такий метод вирішить майже всі проблеми.

Я зберігаю речі вертикально й уникаю складання на купу з двох причин. По-перше, якщо ви складаєте речі на купу, то вам здаватиметься, що у вас є нескінченний простір для зберігання. Речі можна безкінечно складати одна на одну, через що важко оцінити їхній об'єм, який постійно зростає. І навпаки: коли речі зберігаються вертикально, ви можете чітко побачити, коли вони починають займати багато місця. І коли це трапиться, ви скажете: «Ой, я знову починаю накопичувати непотріб».

Друга причина: складання на купу дуже погано впливає на ті речі, які лежать знизу. Нижні речі купи сплющуються. Складання знесилює і виснажує речі, які несуть на собі вагу всієї купи. Уявіть, як би ви почувалися, якби вам довелося носити важкий багаж годинами. Але

справа не тільки в цьому; речі, які складають на купу, практично зникають, адже ми забуваємо про їхнє існування. Складаючи речі одна на одну, ми користуємося тими, що лежать знизу, дедалі менше і менше. Те вбрання, яке більше не викликає радості в моїх клієнтів, хоча в момент купування воно їм подобалося, зазвичай відлежується на дні купи.

Те саме стосується паперів та документів. Коли ми кладемо на купу ще один документ, то попередні віддаляються від нас і ми забуваємо, що з ними потрібно навести лад або що вони взагалі існують. Отже, з цих причин я рекомендую зберігати вертикально все можливе.

Спробуйте взяти купу якихось предметів і поставити її вертикально. У такий спосіб ви побачите, скільки речей у вас зберігається.

Вертикальне зберігання можна застосувати будь-де. Захаращені холодильники – звичне явище, але продукти, які там зберігаються, можна швидко та просто впорядкувати, лише поставивши їх вертикально. Наприклад, я люблю моркву. Якщо ви відчините мій холодильник, то побачите, що вона зберігається вертикально в тримачі для напоїв на дверцятах.

Вам не знадобляться спеціальні предмети для зберігання

Світ сповнений зручних приладь для зберігання речей.

Перегородки, що регулюються, плічка для одягу, які можна повісити в шафі, вузькі полицки, які поміщаються у невеликий простір... Ви можете знайти предмети для зберігання, про існування яких навіть не здогадувалися, у будь-якій крамниці, починаючи з місцевого дешевого розпродажу й закінчуючи дорогими магазинами меблів та оздоблення інтер'єру. Колись я сама була прихильницею зберігання, тому в моєму житті був період, коли я випробувала майже всі приладдя для зберігання речей, що тоді були в продажі, включаючи найбільш чудернацькі та екзотичні. Однак згодом я майже всіх їх позбулася.

Ось що ви можете знайти в моєму домі, що належить до предметів для зберігання: декілька наборів прозорих пластмасових ящиків для мого одягу та *комоно*, набір картонних ящиків, яким я користуюся ще зі шкільних років, і кошик для рушників. Більше нічого. Усі вони зберігаються у вмонтованій шафі. Крім цих приладь, у моєму домі ще є вмонтовані полицки в кухні та ванній кімнаті й тумба для взуття у передпокої. Мені не потрібна книжкова шафа, оскільки я зберігаю свої книжки й документи на одній із полиць тумби для взуття. Шафа та полиці не просто невеликі, їхній розмір менший, ніж середні стандарти. По суті, єдині предмети для зберігання, які вам потрібні, – це звичайні комоди та коробки; не варто купувати нічого особливого

чи чудернацького.

Люди часто питають мене, які пристосування я могла б їм порадити, безсумнівно очікуючи, що я розкрию якийсь ще досі не відомий секрет зберігання. Але можу сказати одразу: немає потреби купувати перегородки чи якісь інші приладдя. Ви можете вирішити проблему зберігання завдяки тим речам, які вже є у вашому будинку. Річ, яку я використовую найчастіше, – це порожня коробка для взуття. Я перепробувала різні види предметів для зберігання речей, але не знайшла нічого, що було б безкоштовним і що перевершувало б коробку для взуття. Вона заслуговує на хорошу оцінку за всіма моїми п'ятьма критеріями: розмір, матеріал, довговічність, простота користування і зовнішній вигляд. Ці добре збалансовані характеристики й універсальність – найкращі риси взуттєвої коробки. Навідуючись до будинків своїх клієнтів, я часто запитую: «Чи є у вас

коробки для взуття?»

Діапазон використання взуттєвих коробок необмежений. Я зазвичай використовую їх для зберігання шкарпеток і колготок у шухлядах. Висота взуттєвої коробки ідеально підходить для вертикального положення колготок. У ванній кімнаті їх можна застосувати для зберігання пляшок із шампунем, кондиціонером для волосся тощо, а також вони бездоганно підходять для зберігання засобів для миття та інших господарських товарів. У кухні їх можна використати для зберігання продуктів, сміттєвих пакетів, кухонних рушників і т. ін. Я також зберігаю в них форми для випічки, тортниці та інше кухонне приладдя, яке використовується не так часто. Саму коробку можна поставити на верхню полицю шафки. З певних причин деякі люди зберігають форми для випічки в пакетах, але їх набагато легше використовувати, коли вони поміщені у взуттєву коробку. Таке надзвичайно просте рішення дуже популярне серед моїх клієнтів. Я завжди радію, коли вони говорять мені, що почали займатися випічкою частіше після такої реорганізації.

Взуттєва коробка має плоску кришку, яку можна використовувати як піднос. Її можна розмістити в шафі, а на ній поставити пляшечки з оліями та спеціями, при цьому поверхня шафки буде залишатися

чистою. На відміну від підстилок для полиць, такі кришки не сповзають і їх набагато простіше замінити. Якщо ви зберігаєте кухонне приладдя, наприклад черпаки, у шухляді, можна покласти під них кришку від взуттєвої коробки. Вони не будуть котитися по шухляді щоразу, як ви відчинятимете і зачинятимете її, а оскільки така кришка служить і перегородкою, той простір, що залишився, можна використати більш ефективно.

Звичайно, є інші види коробок, з яких виходять зручні предмети для зберігання речей. Я найчастіше використовую пластмасові коробочки від візиток та айподів. Насправді коробки, у яких продаються товари компанії «Apple», мають дуже правильний розмір і дизайн для зберігання, тому, якщо у вас вони є, рекомендую використовувати їх як перегородки в шухлядах. Вони ідеально підходять для зберігання ручок, олівців та іншого письмового приладдя. Ще одне стандартне пристосування – зайві пластмасові контейнери для продуктів, у яких можна зберігати невеликі предмети на кухні.

По суті, будь-яка квадратна коробка чи контейнер потрібного розміру може знадобитися вам. Однак об'ємні картонні коробки чи коробки від електроприладів завеликі, щоб служити перегородками, незручні для зберігання інших предметів і просто негарні. Будь ласка,

викиньте їх. Щоразу, коли натрапите на таку коробку під час прибирання, відставляйте її вбік, поки не будете готові розпочати сортування. Не забудьте викинути всі коробки, які залишаться після того, як ви приведе свій дім до ладу. Відкиньте всі думки про те, що вони вам ще знадобляться.

Я не рекомендую використовувати коробки круглої чи неправильної форми, оскільки вони забирають багато місця. Проте, якщо вам подобається певна коробка, це міняє справу. Викинути її або зберегти, але не користуватися нею було б нерозумно, тому вам потрібно прислухатися до своєї інтуїції і таки застосувати її для зберігання певних речей. Наприклад, ви можете покласти такі коробки в шухляду й наповнити їх прикрасами для волосся, шпильками чи набором для шиття. Створіть власні оригінальні комбінації, добираючи порожню коробку до речей, які потрібно зберегти. Найкращий метод – експериментувати та насолоджуватися процесом.

Коли мої клієнти користуються тим, що вже є у їхніх будинках, вони бачать, що мають усе необхідне для зберігання речей. Їм не потрібно ходити по крамницях і шукати якісь спеціальні предмети для зберігання. Звичайно, є багато чудових дизайнерських приладь. Але зараз найважливіша річ – закінчити наведення ладу у вашому домі якомога швидше. Замість того щоб купувати щось за принципом «поки

що згодиться», закінчіть весь процес прибирання, а тоді можете, не поспішаючи, вибирати в крамницях ті предмети для зберігання, які вам найбільше подобаються.

Найкращий спосіб зберігання сумок – в іншій сумці

Жіночі сумочки, господарські та інші сумки, які на цей час не використовують, лежать порожніми. У якийсь момент моєї кар'єри мене осяяла думка, що це марнування простору, особливо через те, що сумки зазвичай зберігаються у найкращих місцях. Вони не лише забирають багато місця, оскільки їх важко скласти, їх також часто наповнюють папером, аби зберегти їхню форму. У японських будинках, де простір для зберігання речей досить обмежений, така ситуація здається непростимою тратою місця. А той факт, що папір починає розсипатися, лише ускладнює проблему.

Налаштована знайти рішення, я почала експериментувати.

Спочатку я вирішила покінчити з папером, яким наповнювала сумки.

Зрештою, позбутися речей, які не дають мені радості, – головний принцип мого підходу. Натомість я спробувала напакувати сумки невеликими несезонними речами. Для цього влітку я використовувала шарфи й рукавиці, а взимку – купальники. Сумки не тільки тримали свою форму, а також служили додатковим місцем для зберігання одягу.

Я була задоволена таким рішенням, яке, здавалося, вбило двох зайців одним пострілом. Але через рік я відкинула такий підхід. Хоча в теорії ця ідея була чудовою, на практиці необхідність виймати речі щоразу, коли я хотіла взяти певну сумку, створювала незручності, а вийнятий одяг створював безлад.

Звичайно, я не здалася. Я продовжувала шукати таку «начинку», яка б не розпадалася на клаптики. Моя наступна ідея полягала в тому, щоб класти невеликі речі у тканинний мішечок, а його в сумку.

Діставати їх було зручно, а тканинний мішечок гарно виглядав на полиці в шафі. Я раділа, що знайшла інноваційне рішення проблеми.

Але цей метод також мав прихований недолік. Я не бачила, які несезонні речі були всередині мішечка, і, коли наставав сезон, я зовсім забувала, що потрібно їх витягнути. Тільки через рік я нарешті згадала про них, і до того часу одяг уже втратив привабливий вигляд. Це змусило мене задуматися. Незважаючи на той факт, що моя стратегія – тримати несезонний одяг на видноті, я наївно вірила, що пам'ятатиму про ті речі, яких не бачила.

Я вийняла із сумок мішечки й дістали речі, що були всередині них, але тепер сумки без внутрішньої опори здавалися в'ялими. Мені потрібно було щось таке, що б тримало їхню форму, але я не хотіла наповнювати їх несезонним одягом, про який потім забуду. Не знаючи, що робити, я вирішила на деякий час помістити одну сумку в іншу. І це

виявилося ідеальним рішенням. Зберігаючи сумки одна в одній, я зменшила необхідний для них простір вдвічі, а з'ясувати, де певна сумка, дуже легко, адже я розмістила їх так, що їхні ручки звисали донизу.

Головне – розмістити сумки одного типу разом. Набори мають складатися з сумочок, зроблених з одного матеріалу, наприклад цупкої шкіри чи в'язаної тканини, або з сумочок, призначених для особливих подій, наприклад весіль або похоронів. Поділити сумки за типом тканини чи за метою використання означає, що вам доведеться витягнути лише один набір, коли вам знадобиться певна сумка. Це набагато простіше. Однак не забувайте про те, що не варто зберігати надто багато сумок усередині іншої. Моє головне правило – зберігати не більше ніж дві сумки в іншій і зберігати їх таким чином, щоб я не

забула, що лежить усередині. Якщо говорити про господарські сумки, які можна скласти до дивовижно малих розмірів, я рекомендую

зберігати їх всіх усередині однієї такої сумки.

А тепер підіб'ємо підсумки: найкращий спосіб зберігати клатчі, жіночі сумочки та інші сумки – створити набори відповідно до

матеріалу, розміру або частоти користування й зберігати їх одна в

одній, як набори контейнерів. Усі ремінці та ручки повинні бути на

видноті. Якщо ви придбали сумку в спеціальному пакеті, можна

зберігати в ньому й інші сумки. Розмістіть ці набори в комоді чи шафі, де ви зможете їх чітко бачити. Процес зберігання сумок в іншій сумці й

пошук правильних комбінацій дає стільки задоволення, ніби ви

складаєте головоломку. Коли знаходиш ідеальну пару, тобто коли

внутрішня і зовнішня сумки настільки добре поєднуються, що

підтримують одна одну, тоді ніби стаєш свідком зустрічі, якій судилося

трапитися.

Розвантажуйте свою сумку щодня

Є певні речі, якими ви користуєтеся щодня, наприклад гаманець, проїзний квиток в автобусі чи метро, записник. Багато людей не бачать

потреби виймати ці речі зі своїх сумок, повертаючись додому, тому що

вони знадобляться їм завтра, але така думка помилкова. Призначення

сумки – носити ваші речі, коли ви перебуваєте далеко від дому. Ви

наповнюєте її потрібними вам речами, наприклад документами, мобільним телефоном, гаманцем, і вона несе їх без будь-яких скарг, навіть якщо ледь не тріщить від кількості вмісту. Коли ви кидаєте її на підлогу, вона не вимовляє жодного докірливого слова, а намагається якомога сильніше вас підтримати. Яка ж вона трудівниця! Було б жорстоко не давати їй можливості відпочити принаймні вдома. Бути постійно наповненою по зав'язку, навіть коли тобою не користуються, – це те саме, що лягати спати з повним шлунком. Якщо ви ставитеся до своєї сумки в такий спосіб, вона невдовзі виглядатиме зношеною і втомленою.

Якщо у вас немає звички розвантажувати свою сумку, також є ймовірність, що ви залишите щось у ній, коли вирішите користуватися іншою сумкою, а згодом ви взагалі забудете, що лежить у кожній із них. Не в змозі знайти ручку чи помаду, вам доведеться купувати нові. Ось такі речі я найчастіше знаходжу в сумках моїх клієнток під час прибирання: носові хустинки, монети, зім'яті чеки, використана жувальна гумка, загорнена в клаптик паперу. Існує справжній ризик, що разом із цим непотребом змішаються такі важливі речі, як прикраси, блокноти чи документи.

Тому розвантажуйте свою сумку щодня. Це не так важко, як здається. Потрібно лише вибрати місця для тих речей, які лежать

усередині. Знайдіть якусь коробочку й помістіть туди ваш проїзний квиток, картку-перепустку до вашої компанії та інші важливі речі у вертикальному положенні. Тоді поставте коробочку в шухляду комода. Для цього згодиться будь-яка коробочка, але якщо ви не можете знайти правильний розмір, найкращий варіант – коробка з-під взуття. Або ж ви можете відвести місце в одному кутку шухляди, не використовуючи коробки взагалі. Зовнішній вигляд має велике значення, тому, вибираючи коробку, беріть ту, яка вам найбільше подобається.

Найкраще місце для розміщення такої коробки – поверхня ящиків, які ви використовуєте для зберігання речей, а також дуже зручно її зберігати поблизу вашої сумки.

Якщо ви часом не маєте можливості розвантажити свою сумку, все гаразд. Буває, що я приходжу додому так пізно, що не викладаю вмісту своєї сумки, оскільки планую брати її на роботу наступного ранку.

Скажу вам по секрету, що під час написання цієї книжки бували такі дні, коли я приходила додому й засинала прямо на підлозі, навіть не скинувши з себе одягу. Та попри все важливо створити таку атмосферу, у якій ваша сумка зможе відпочити, і відвести конкретне місце для всього, що ви носите всередині неї.

Зберігайте речі в комоді

Якщо у вас є вмонтований комод чи шафа, більшість речей можна

зберігати там. Японські шафи-комоди – ідеальний простір для зберігання. Їхні шухляди глибокі та широкі, вони поділені на «верхні» та «нижні» широкою і дуже міцною поличкою, а над ними є вмонтовані в стіну ящики. Але багато японців не знають, як використати цей простір із користю. Для тих із вас, хто має такий комод, найкращий варіант – використати його правильно. Не важливо, яких зусиль ви можете докласти до винайдення якогось приладдя, яке б вирішило всі ваші проблеми зі зберіганням речей, у кінцевому підсумку користуватися ним буде важче, ніж тим, що у вас уже є. Ось у чому полягає головний принцип ефективного використання шафи-комода. По-перше, несезонні речі потрібно зберігати в найвіддаленіших місцях. До них належать: різдвяні прикраси, лижний одяг, одяг та інвентар для інших сезонних видів спорту. Тут також можна зберігати великі подарунки на згадку, які не помістилися у книжкову шафу, наприклад весільний чи інші фотоальбоми. Але не кладіть їх у картонні коробки. Натомість поставте їх у комоді, як книжки у книжковій шафі. В іншому разі є мало шансів, що ви знову їх переглядатимете.

Щоденний одяг також потрібно зберігати в комоді. Якщо ви використовуєте для його зберігання прозорі пластмасові ящики, я наполегливо рекомендую перемістити його в шухляди. Аби дістати

такий одяг з коробки, потрібно чимало зусиль, і в більшості випадків люди забувають це робити, навіть коли для нього настає сезон. І звичайно, складіть та розмістіть одяг у шухляді вертикально.

Постільну білизну найкраще зберігати на верхній полиці комода, де вона буде менше піддаватися впливу вологи та пилу. Нижній простір можна використати для зберігання електроприладів, наприклад вентиляторів чи обігрівачів, під час несезонного періоду. Найкращий спосіб використати шафу-комод у японському стилі – сприймати його як невеличку кімнату й розмістити речі всередині нього в шухлядах чи інших пристосуваннях для зберігання. У мене була одна клієнтка, яка зберігала весь свій одяг у комоді в неохайному вигляді. Коли ми відчинили дверцята комода, він здався мені сміттєвим звалищем, оскільки одяг створював хаотичний безлад.

Перемістити всі ваші предмети для зберігання у комод – дуже ефективна стратегія. Саме тут я зберігаю плічка, полиці для книжок, фанерні ящики чи полиці, на яких теж можна розмістити книжки. Я також зберігаю в шафі-комоді всі речі, які займають багато місця на підлозі: валізи, ключки для гри в гольф, електроприлади та музичні інструменти. Я впевнена, що багато моїх клієнтів ніколи б не повірили, що вони можуть вмістити стільки речей у своїх комодах, але завдяки методу КонМарі та ретельному сортуванню й організації це дуже

просто зробити.

Підтримуйте чистоту ванни та раковини

Скільки пляшок шампуню та кондиціонера для волосся оточують вашу ванну? Різні члени сім'ї можуть користуватися різними засобами, або ж ви можете мати декілька видів такої продукції, використання якої залежить від вашого настрою чи дня тижня. Але під час прибирання у ванній кімнаті вони зазвичай завдають багато клопоту. Якщо вони стоять на підлозі в душовій кабіні чи на краю ванни, то стають слизькими. Аби уникнути цього, деякі люди використовують як контейнер дротяний кошик, але з власного досвіду можу сказати, що такий варіант іще гірший.

Одного разу я придбала великий дротяний кошик і помістила туди всі мила, шампуні й навіть маски для обличчя, якими користувалася вся моя сім'я. Але моя радість від цього зручного пристосування тривала недовго. Спочатку я висувувала його щоразу, коли приймала ванну, але невдовзі протирання кожного дротика стало таким набридливим заняттям, що я стала робити це лише раз на три дні, потім раз на п'ять днів, тоді ще рідше, поки взагалі перестала звертати на нього увагу. Одного дня я помітила, що дно пляшечки від шампуню стало іржавим та слизьким. Придивившись уважніше, я побачила, що кошик був настільки вкритий слизом, що я не могла на нього дивитися.

Майже зі сльозами на очах я відчистила кожен дротик і невдовзі після цього викинула кошик. Він завдавав надто багато клопоту, і щоразу, коли я приймала ванну й бачила його, то згадувала цю огидну картину.

Я мала здогадатися, що ванна кімната – найвологіше місце в будинку і, звичайно, найменш придатне для зберігання будь-яких речей.

Немає потреби зберігати мила та шампуні на видноті, коли ми ними не користуємося, оскільки підвищена температура та вологість можуть вплинути на їхню якість. Тому я дотримуюся думки, що їх потрібно зберігати подалі від ванни та душової kabіни. Яким би засобом ви не милися у ванній, його необхідно висушити після користування, адже набагато розумніше витерти кілька пляшечок рушником і поставити їх назад у тумбу. Спершу може здатися, що така робота вимагає багато зусиль, але це не так. Набагато швидше та легше мити ванну чи душову kabіну тоді, коли такі засоби не займають простір і не залишають після себе слиз.

Те саме стосується і кухонної раковини. Ви зберігаєте губки та засіб для миття посуду біля раковини? Я – під нею. Головний секрет – повністю висушувати губки для миття. Багато людей користуються дротяною підставкою для губок, вода з якої стікає прямо в раковину. Якщо ви також застосовуєте таку підставку, я рекомендую позбутися її негайно. Вона ніколи повністю не висихає, оскільки на неї потрапляє

вода щоразу, як ви користуєтеся раковиною, тому вона починає видавати неприємний запах. Аби уникнути такої ситуації, викручуйте губку щоразу після миття посуду й вішайте її, аби вона повністю висохла. Можете підвісити її до вішака для рушників за допомогою прищіпки або до ручки кухонної шафки. Особисто я рекомендую вішати губки надворі, наприклад на мотузці для білизни.

Я висушую не тільки губки для миття посуду, а й дощечки для нарізання, друшляки й посуд на своєму ганку. Сонце – хороший дезінфікувальний засіб, а моя кухня завжди виглядає охайно, тому що я не користуюся підставкою для сушіння посуду. Правду кажучи, у мене її навіть немає. Я кладу весь помитий посуд у велику миску чи друшляк і ставлю його на ганок, де він сушиться. Я можу помити його вранці й так залишити надворі на цілий день. Залежно від погоди та місця вашого проживання цей підхід може сподобатися й вам.

Де ви зберігаєте олію, сіль, перець, соєвий соус та інші спеції?

Деякі люди тримають їх прямо біля плити, оскільки вони хочуть мати їх напохваті, адже так їх зручніше діставати. Якщо ви належите до таких людей, тоді, я сподіваюся, ви врятуєте свої приправи прямо зараз. Почнімо з того, що поверхня кухонних шафок створена для приготування їжі, а не для зберігання речей. Кухонні шафки, що стоять

біля плити, особливо потерпають від бризок їжі та олії, а спеції, які зберігаються тут зазвичай липкі від жиру. Через ряди пляшечок з приправами підтримувати чистоту в цій частині кухні надзвичайно складно, адже вона завжди вкрита жиром. Призначення кухонних полиць та шафок – зберігати приправи та спеції, тому ставте їх у ці місця. Дуже часто біля плити вмонтована довга вузька полка, яку також можна використати для їх зберігання.

Прикрашаємо свою шафу улюбленими речами

«Не відчиняйте це, будь ласка!» – звична реакція моїх клієнтів. У них зазвичай є шухляда, коробка чи комод, які вони не хочуть показувати мені. У всіх нас є речі, які б ми не хотіли показувати іншим, але які мають для нас важливе значення. Зазвичай до таких речей належать плакати з кумирами, книжки, що стосуються якихось хобі, та інші пам'ятні предмети. Плакати часто скручують і запихають у задню частину шухляди, а компакт-диски кладуть у коробку. Але такий підхід неправильний. Принаймні ваша кімната повинна бути тим місцем, де б ви могли займатися своїми інтересами скільки завгодно. Тому якщо вам щось подобається, не ховайте цього. Якщо вам дає радість певна річ, але ви не хочете показувати її друзям та знайомим, у мене є рішення. Перетворіть місце, де ви зберігаєте речі, на свій особистий куточок, який би тішив ваше серце. Прикрасьте задню стіну шафи або

внутрішній бік дверцят своїми скарбами.

Ви можете оздобити свою шафу будь-чим, у тому числі й вашими особистими речами. Плакати, фотографії, орнаменти – все, що завгодно. Не існує жодних обмежень щодо декорування вашого простору. Ніхто вас не критикуватиме, адже ніхто цього не бачитиме. Ваш простір для зберігання – це ваш особистий рай, тому створіть йому особливий образ.

Відразу розпакуйте та знімайте ярлики з нового одягу

Одна з тих речей, яка найбільше мене дивує, коли я допомагаю своїм клієнтам прибирати, – це кількість одягу, який усе ще залишається в упаковках. Запакована їжа та засоби гігієни – це я ще можу зрозуміти, але чому люди кладуть у свої шухляди такі речі, як шкарпетки та спідню білизну, не розпакувавши їх? За таких обставин вони займають більше місця і є ймовірність, що власник про них забуде.

Мій батько любив купувати шкарпетки. Щоразу, ходячи по крамницях, він купував пару сірих або чорних шкарпеток, підбираючи їх до своїх костюмів, а зберігалися вони в його шухляді нерозпакованими. Також йому подобалися сірі светри, і я не раз

знаходила їх у задній частині комода, які все ще були запаковані. Мене завжди сповнювало відчуття жалю до цього одягу. Я думала, що таку звичку мав тільки мій батько, але коли я почала навідуватися до будинків своїх клієнтів, то зрозуміла, що таких людей багато. Склад запакованих речей зазвичай містить і ті речі, які мої клієнти часто вдягають, а це насамперед стосується шкарпеток, спідньої білизни та колготок. Між цими клієнтами є один спільний момент: вони мають більше, ніж потрібно. Я була вражена, коли дізналася, що вони купують ту саму річ, ще навіть не розпакувавши ті, які придбали раніше. Можливо, той факт, що речі містяться у своїх пакунках, притуплює відчуття власності. Рекордна кількість колготок, яку я бачила в домі однієї з клієнок, становила вісімдесят дві пари. Вони були нерозпакованими та займали весь простір у пластмасовому ящику, де зберігалися.

Звичайно, коли ви купуєте якусь річ, найпростіше кинути її у шухляду в упаковці. І можливо, ви відчуватимете більше задоволення від розпакування, коли вперше її вдягатимете. Але єдина різниця між запакованими речами у вашому гардеробі та в магазині полягає у місці, де вони зберігаються. Серед людей існує поширена думка, що дешевше купувати декілька речей на розпродажі. Але я вважаю, що все якраз навпаки. Якщо ви візьмете до уваги об'єм місця, який вони

займуть удома, то зрозумієте, що купувати їх не так уже й вигідно.

Крім того, якщо ви купуєте якусь річ і зразу ж її вдягаєте, вона виглядатиме новішою та привабливішою. Саме тому я застерігаю вас від накопичення речей. Натомість купуйте лише ті речі, що вам справді необхідні, одразу ж розпаковуюйте їх і кладіть у шафу. Якщо ви вже встигли накопичити велику кількість якогось одягу, хоча б розпакуйте його. Упаковки не дають речам жодної користі, лише шкідливо на них впливають.

Колготки – це річ, яку найчастіше залишають у пакунку. Коли ви виймете їх, не забудьте також забрати підкладку. Вона вам не знадобиться. Колготки забирають на 25 відсотків менше простору в розпакованому та складеному вигляді. Крім того, є більша ймовірність, що ви користуватиметеся ними частіше, оскільки їх буде легше діставати. Я вважаю, що ви можете назвати річ по-справжньому своєю тільки тоді, коли розпакуєте її.

Подібне відбувається і з одягом, на якому ще висять ярлики. Я часто знаходжу спідниці та піджаки в будинках своїх клієток, на яких ще є ціnnики та етикетки з назвою фірми-виробника. У більшості випадків клієнтки забувають про їхнє існування і здивовано дивляться на них, незважаючи на те що ці речі висіли в їхній шафах на видноті.

Упродовж тривалого періоду часу я не могла зрозуміти, що робить

такий одяг невидимим. Налаштована знайти пояснення, я пішла по різних крамницях, аби дослідити відділи з одягом.

Присвятивши певний час дослідженню цього питання, я усвідомила, що існує помітна різниця між одягом, який висить у шафі вдома, та одягом, який висить у крамниці. Речі в крамниці мають зовсім іншу ауру, ніж той «працьовитий» одяг, який ми носимо щодня.

Від них іде певна манірність, яка притаманна й вашому одягу, що висить у шафі з ярликом. Це моє бачення. Одяг у крамниці – це товар, а одяг удома – це особисті речі. Ми не можемо назвати одяг з ярликом своїм, тому він нам ще не «належить». У гардеробі переважає аура нашого «законного» одягу, тому речі з ярликами стають менш помітними. Той факт, що ми не звертаємо уваги та зрештою забуваємо про них, переглядаючи вміст свого гардеробу, стає звичним явищем.

Деякі люди висловлюють занепокоєння, що, знявши ярлики, вони знизять вартість одягу на той випадок, якщо захочуть його коли-небудь продати. Але тут і полягає суперечність. Якщо ви збираєтеся придбати якусь річ, не забувайте, що ви маєте прийняти її у вашому домі та проявити турботу. Якщо ви її таки придбали, одразу знімайте ярлик.

Аби ваш одяг перетворився з магазинного товару на вашу особисту річ, вам потрібно здійснити ритуал «відрізання пуповини», яка з'єднує її з крамницею.

Не недооцінюйте «шуму» текстової інформації

Мої найуспішніші учні зазвичай хочуть досягнути ще більшого рівня комфорту в своєму просторі, коли вирішують проблеми з надлишком речей та їх зберіганням. На перший погляд будинки деяких моїх клієнтів такі охайні, що, здається, їм не потрібна моя допомога. Одна з таких клієнток, якій було близько тридцяти, жила зі своїм чоловіком та шестирічною донькою. У неї не було жодних проблем з викиданням непотребу, і після нашого першого заняття вона позбулася двохсот книжок та тридцяти двох сміттєвих пакетів інших речей. Вона насамперед була домогосподаркою і проводила свій час, доглядаючи за домом, влаштовуючи двічі на місяць чаювання для інших матерів та даючи уроки з флористики. До неї часто навідувалися гості, тому вона знала, що потрібно підтримувати лад у домі, аби не було соромно перед ними. Вона жила в будинку з двома спальнями, їдальня була з'єднана з кухнею, а речі її сім'ї охайно зберігалися у вмонтованих шафах та двох стелажах заввишки як зріст людини. Дерев'яна підлога була чиста й добре відполірована. Її друзі не вірили, що можна бути більш охайним, ніж вона, але все ж таки жінка була чимось невдоволена.

«У нас немає багато речей, але мене все одно щось тривожить.

Мені здається, що я можу бути ще на крок попереду», – говорила вона.

Коли я навідалася до її будинку, він виглядав чистим, але, як вона й говорила, щось було не так. У таких ситуаціях я насамперед відчиняю дверцята всіх місць для зберігання. Коли я відчинила головну шафу, то знайшла те, що шукала. На прозорих пластмасових ящиках були етикетки «Чудове рішення для прибирання!», на пакунках від кімнатних дезодорантів – «Очищує повітря миттєво!», на картонних коробках – «Найкращі апельсини». Куди б я не подивилася, на мене всюди нападали слова, слова, слова. Це й був той останній «крок», який моя клієнтка хотіла зробити. Через великий потік інформації, яку ви сприймаєте, коли відчиняєте дверцята шафи, у кімнаті стає «шумно». Це трапляється особливо тоді, коли слова написані вашою рідною мовою: ви їх помічаєте, а мозок сприймає їх як інформацію, яку потрібно опрацювати. А для нього це великий стрес.

Повернімося до випадку моєї клієнтки. Щоразу, коли вона хотіла вибрати одяг, на неї «нападали» повідомлення «Найкращі апельсини», «Очищує повітря миттєво!», ніби хтось безперестанку бурмотів їй у вуха. Але цей потік інформації не можна перервати, просто зачинивши дверцята шафи. Слова стають непорушними й заповнюють повітря кімнати. Із власного досвіду можу сказати, що місця зберігання у «шумних» будинках, які з вигляду здаються дуже охайними, зазвичай

переповнені зайвою інформацією. Що чистіший будинок і що більше в ньому простору, то сильніше ми відчуваємо цей «шум». Тому передусім відклейте етикетки з контейнерів для зберігання речей. Це так само важливо, як і зняти ярлики з нового одягу, аби вони стали вашими особистими речами. Віддеріть від дезодорантів та засобів для миття усі написи, яких ви не хочете бачити. Простір, який не знаходиться на видноті, також є частиною нашого дому. Ліквідувавши надлишкову візуальну інформацію, яка не дає радості, ви зможете надати своєму простору більше спокою та комфорту. Ці зміни настільки дивовижні, що не прагнути до них було б нерозумно.

Цінують свої речі

Я даю своїм клієнтам домашнє завдання – цінувати свої речі.

Наприклад, я раджу їм говорити: «Дякую, що дарував мені тепло цілий день», коли вони вішають свій одяг у шафу після роботи. Або, прибираючи свої прикраси, я пропоную казати: «Дякую за те, що зробили мене красивою», а кладучи свою сумочку в шухляду, говорити: «Саме завдяки тобі я сьогодні владнала стільки справ».

Висловлюйте свою вдячність кожній речі, яка підтримувала вас упродовж усього дня. Якщо ви не можете робити це щодня, то робіть це принаймні тоді, коли маєте можливість.

Я почала ставитися до своїх речей як до живих створінь, коли була

ученицею старшої школи. У мене був мобільний телефон. Хоча екран тоді ще був чорно-білий, мені подобався його компактний дизайн та світло-голубий колір. Я не була завзятим користувачем телефонами, але я так його любила, що порушила шкільне правило й носила його в кишенці шкільної форми щодня. Часом я діставала його звідти та посміхалася сама до себе. Технологічний прогрес тривав, і згодом усі почали користуватися телефонами з кольоровим зображенням. Я не розлучалася зі своєю моделлю якомога довше, але зрештою на ній з'явилося стільки подряпин, тож мені довелося її замінити. Коли мені придбали новий мобільний телефон, у мене виникла ідея писати SMS-повідомлення старій моделі. Це вперше я замінила мобільний телефон, тому мене переповнювали емоції. Після хвилинки роздумів я набрала просте повідомлення: «Дякую за все» – і додала символ «сердечко». Тоді я вибрала опцію «надіслати». Мій старий телефон миттєво задзвенів, і я перевірила вхідні повідомлення. Звичайно, це було те, що я щойно надіслала. «Чудово. Ти отримав мою SMS», – сказала я старій моделі. А тоді закрила її.

Через кілька хвилин я відкрила свій старий телефон і з подивом побачила, що екран порожній. Я натискала всі клавіші, але він не реагував. Мій телефон, який ще ніколи не ламався з дня покупки, вимкнувся після того, як отримав моє повідомлення. Він більше ніколи не вмикався і, ніби зрозумівши, що виконав свою роботу, покинув

свою службу. Звичайно, я знаю, що деяким людям важко повірити, що неживі предмети реагують на людські емоції. А може, це й справді був збіг обставин.

Однак ми не раз чули про спортсменів, які з любов'ю ставляться до свого інвентарю, ніби він святий. Гадаю, вони інтуїтивно відчують силу цих предметів. Якби ми ставилися до всіх речей, якими користуємося щодня – чи то комп'ютера, чи сумки, чи штанів, чи олівців, – з такою турботою, яку спортсмени дарують своєму інвентарю, ми б істотно збільшили кількість надійних «прихильників» у нашому житті. Цінувати речі потрібно завжди, а не тільки тоді, коли вони стають нам у пригоді.

Навіть якщо ми цього не усвідомлюємо, наші речі старанно працюють на нас, виконуючи свої обов'язки щодня, аби підтримати наш спосіб життя. Так само як ми приходимо додому й відпочиваємо після робочого дня, наші речі видихають з полегшенням, коли повертаються на свої місця. Ви коли-небудь думали про те, як це – не мати власної адреси? У такому разі наше життя було б дуже непевним. Саме через те, що в нас є дім, ми можемо ходити на роботу, по крамницях і взаємодіяти з іншими. Те саме стосується і наших речей. Важливо, аби вони були впевнені, що мають місце, куди можуть

повернутися. Ви самі побачите різницю. Речі, які мають місце, до якого вони належать і де вони можуть відпочити щодня, випромінюють життєву енергію.

Навчившись ставитися до своїх речей з повагою, мої клієнти кажуть: «Мій одяг тепер служить довше. Мої светри не стають кошлатими так скоро, і я їх не так часто забруднюю». Це означає, що турбота про ваші речі – найкращий спосіб мотивувати їх підтримувати вас, їхнього власника. Якщо ви добре ставитеся до своїх речей, вони відповідатимуть вам взаємністю. З цієї причини я іноді знаходжу час, аби поміркувати, чи те місце, яке я призначила своїм речам, робить їх щасливими. Адже зберігання – це священний акт вибору домівки для моїх речей.

Розділ 5. Магія прибирання кардинально змінить ваше життя

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

У Японії староста класу – це популярна людина, яка має лідерські риси й любить вирізнятися з натовпу, і ми використовуємо це словосполучення для позначення будь-кого з такими якостями.

Натомість я – «організатор», дивачка, яка спокійно та непомітно працює у кутку шкільного класу, наводячи лад на полицях. І я зовсім

не жартую.

Перше офіційне завдання, яке дали мені в початковій школі, стосувалося прибирання. Я чітко пам'ятаю той день. Усі хотіли годували шкільних улюбленців, поливати квіти, але коли вчителька сказала: «Хто буде відповідати за організацію та прибирання класу?» – ніхто не підняв руки, крім мене, і зробила я це з великим ентузіазмом.

Озираючись назад, я тепер розумію, що мої «гени прибирання» активізувалися ще в такому молодому віці. З попередніх розділів ви вже знаєте, як я проводила свої дні у школі, щасливо та впевнено реорганізовуючи клас, шухляди та книжкові полиці.

Коли я ділюся з людьми цієї розповіддю, вони часто кажуть: «Вам так пощастило, ви вже з самого дитинства знали, що вам подобається.

Я вам так заздрю, адже й гадки не маю, чим хочу займатися». Але насправді я тільки нещодавно зрозуміла, наскільки люблю займатися організацією простору. Хоча весь свій час я присвячую прибиранню, або навчанню своїх клієнтів у них удома, або читанню лекцій, у молодості я мріяла вийти заміж. Прибирання було такою невід'ємною частиною мого щоденного життя, що лише після започаткування свого бізнесу я зрозуміла, що воно може стати моєю професією. Коли люди питали, чим я люблю займатися, я довго вагалася і зрештою казала: «Читати книжки». І в той же час думала: «А чим я насправді люблю

займатися?» Я зовсім забула, що в початковій школі мені призначили роль організатора. Через п'ятнадцять років, прибираючи у своїй кімнаті, я несподівано згадала про це. У своїх спогадах я побачила, як учителька пише моє ім'я на дошці, і раптом зрозуміла, що прибирання цікавило мене ще з самого дитинства.

Згадайте свої шкільні роки й те, чим ви любили займатися.

Можливо, ви відповідали за годування тваринок чи вам подобалося малювати картинки. Що б це не було, є ймовірність, що ваше дитяче захоплення якимось пов'язане з тим, чим ви займаєтеся зараз, воно є частиною вашого життя. По суті, ті заняття, які нам подобаються, з часом не змінюються. Наведення ладу в будинку – хороший спосіб пригадати, що саме ми любили.

Моя подруга з коледжу стала однією з моїх клієнток. Хоча після випуску вона працювала на велику ІТ-компанію, завдяки прибиранню вона дізналася, що їй насправді подобалося робити. Коли ми навели лад у її будинку, вона подивилася на свою книжкову полицю, на якій тепер стояли лише ті книжки, які давали їй радість, і зрозуміла, що всі вони пов'язані з соціальним добробутом. Багато книжок, які вона придбала для вивчення англійської мови або вдосконалення своїх секретарських навичок, зникли, а книжки на тему соціального

добробуту, які вона придбала, ще навчаючись у старшій школі, залишилися. Дивлячись на них, моя подруга згадала, як багато років

працювала волонтером-нянькою перед тим, як почати працювати в ІТ-компанії. Раптом вона усвідомила, що хоче зробити внесок у розвиток

такого суспільства, де матері змогли б працювати, не хвилюючись за

своїх дітей. Уперше усвідомивши своє захоплення, після мого курсу

вона присвятила цілий рік навчанню та підготовці, тоді покинула свою

роботу й започаткувала компанію з догляду за дітьми. Зараз у неї є

багато клієнтів, які користуються її послугами, і вона насолоджується

своюєю роботою щодня, намагаючись вдосконалити свою справу.

«Коли я навела лад у своєму домі, то зрозуміла, чим насправді хочу

займатися», – так часто говорять мої клієнтки. Завдяки досвіду

прибирання чимало з них починають ставитися до своєї роботи з

більшим ентузіазмом. Дехто започатковує свої компанії, інші змінюють

роботу, а дехто виявляє більший інтерес до своєї нинішньої професії.

Вони також стають більш зацікавленими в інших справах, домашньому

та сімейному житті. Усвідомлення того, що їм подобається, природним

способом зростає, і їхнє щоденне життя стає цікавішим.

Хоча ми можемо дізнатися про себе більше, просто сівши та

проаналізувавши свій характер або почувши про себе відгуки інших

людей, я вважаю, що прибирання – найкращий спосіб це зробити.

Зрештою, наші речі дуже точно відображають історію рішень, які ми приймали у своєму житті. Прибирання – це спосіб оцінити, якими ми є насправді.

Магічний ефект прибирання кардинально змінить ваше життя

«До сьогодні я вважала, що важливо займатися тим, що збагачує твоє життя, тому я відвідувала різні семінари та вчилася, аби примножити свої знання. Але завдяки вашому курсу про те, як навести лад у своєму просторі, я вперше зрозуміла, що відпустити – це навіть важливіше, ніж примножити».

Такий коментар дала моя клієнтка (їй близько тридцяти років), яка любила вчитися і створила широке коло контактів. Її життя кардинально змінилося після того, як вона пройшла мій курс.

Найбільше вона не хотіла розлучатися зі своєю величезною колекцією конспектів та семінарських матеріалів, але коли вона зрештою викинула їх, то почувалася так, ніби з неї зняли важкий тягар.

Позбувшись майже п'ятисот книжок, які планувала прочитати коли-небудь, вона побачила, що кожного дня отримує нову інформацію. А коли вона викинула цілу гору візиток, люди, з якими вона хотіла спілкуватися, почали самі їй телефонувати і вона могла зустрітися з ними в будь-який момент. Хоча до мого курсу вона цікавилася

духовністю, після моїх лекцій вона задоволено сказала: «Прибирання має набагато більший ефект, ніж фен-шуй, камені сили та інші духовні речі». З того часу вона з головою поринула в нове життя, покинула роботу й знайшла видавця для власної книжки.

Прибирання кардинально змінює життя людини. Це стосується кожного. Його ефект, який я називаю «магією прибирання», феноменальний. Іноді я запитую своїх клієнтів, як змінилося їхнє життя після мого курсу. Хоча зараз я вже звикла до їхніх відповідей, спочатку вони мене дивували. Життя всіх без винятку людей, які здійснили ретельне та повне прибирання за один раз, пішло в кардинально іншому напрямку.

Клієнтка, про яку згадувалося вище, була неохайною все своє життя. Коли мати побачила її прибрану кімнату, вона була така вражена, що й сама записалася на мій курс. Хоча вона вважала себе охайною людиною, вигляд доньчиної кімнати переконав її в протилежному. Їй настільки сподобалося позбуватися непотребу, що вона не відчувала й краплини жалю, розлучаючись зі своїм чайним сервізом, який коштував 250 доларів, і з нетерпінням чекала днів вивезення сміття.

«Раніше я не була такою впевненою в собі. Я все думала, що мені потрібно змінитися, що я маю бути іншою, але зараз подобаюся собі

такою, якою я є. Засвоївши чіткий принцип, за яким я оцінюю речі, я набула впевненості в собі». Як ви розумієте з її слів, один із найбільших ефектів прибирання – впевненість у своїй здатності приймати правильні рішення. Прибирання означає брати в руку кожен річ, запитувати себе, чи дає вона радість, і, керуючись цим принципом, вирішити, чи хочете ви її залишити. Повторюючи цей процес сотий і тисячний раз, ми природним шляхом вдосконалюємо нашу здатність ухвалювати рішення. Людям, яким бракує впевненості у власних судженнях, бракує впевненості й у собі. Колись я також була невпевненою. Саме прибирання мене врятувало.

Магія прибирання дає більше впевненості в житті

Я дійшла висновку, що моє захоплення прибиранням було мотивоване бажанням здобути визнання з боку батьків і комплексом, який стосується моєї матері. Будучи середньою дитиною у сім'ї, після трьох років я не отримувала багато уваги від своїх батьків. Звичайно, вони робили це ненавмисно, але в оточенні свого старшого брата та молодшої сестри я не могла цього не відчувати.

Інтерес до хатньої роботи та прибирання з'явився, коли мені було приблизно п'ять років і я намагалася не створювати проблем своїм батькам, які були зайняті вихованнях двох інших дітей. У дуже ранньому віці я також зрозуміла, що необхідно уникати залежності від

інших людей. І звичайно, я хотіла, щоб мої батьки похвалили мене та звернули на мене увагу.

З моменту вступу до початкової школи я користувалася будильником, аби прокидатися раніше за інших членів сім'ї. Я не любила покладатися на інших людей, мені було важко довіряти їм, і я не вміла висловлювати свої почуття. З того факту, що більшість часу я проводила на самоті, займаючись прибиранням, ви можете здогадатися, що я не була товариською дитиною. Я дуже любила бродити школою наодинці, і навіть зараз мені подобається робити все самотійно, зокрема подорожувати й ходити по крамницях. Для мене це дуже природно.

Оскільки я не вміла налагоджувати контакт із людьми, у мене з'явилася неприродно сильна прив'язаність до речей. Гадаю, саме через те, що я почувалася некомфортно, показуючи свої слабкості та справжні емоції іншим, моя кімната й речі, які в ній містилися, стали дуже цінними для мене. Мені не доводилося прикидатися чи ховати щось перед ними. Саме матеріальні речі та мій дім, а не батьки та друзі навчили мене цінувати безкорисливу любов. Правду кажучи, мені ще досі бракує впевненості в собі. Іноді мої слабкості пригнічують мене. Однак я впевнена у своєму оточенні. Коли мова йде про одяг, який

я вдягаю, будинок, у якому живу, людей у моєму житті та про моє оточення в цілому (хоча збоку це може здатися досить дивним), я відчуваю впевненість та вдячність за те, що мене оточує те, що я люблю, – речі та люди, які є особливими, цінними та надзвичайно дорогими для мене. Речі та люди, які дають мені радість, підтримують мене. Вони додають мені впевненості, що зі мною все буде гаразд. Тим людям, що почуваються так, як колись почувалася я, яким бракує впевненості в собі і яким важко відкрити своє серце іншим, я хочу допомогти побачити, скільки підтримки вони одержують від простору, у якому живуть, і речей, що їх оточують. Ось чому я проводжу свій час, навідуючись до будинків людей і даючи їм інструкції щодо прибирання.

Жити минулим чи хвилюватись про майбутнє

«Викидайте все, що не дає вам радості». Якщо ви вже застосовували цей метод, то мали б зрозуміти, що визначити речі, які тішать вас, не так уже й складно. У той момент, коли ви торкаєтесь речі, ви вже знаєте відповідь. Набагато важче наважитися щось викинути. Ми придумуємо цілу низку причин, щоб цього не робити, наприклад: «Я не користуюся цією каструлею вже рік, але хтосьна, можливо, вона мені ще знадобиться» або «Це намисто, яке подарував мій хлопець, тоді мені дуже подобалося». Але якщо ми подумаємо

глибше про причини, через які нам не хочеться розлучатися з певними речами, то зрозуміємо, що їх існує тільки дві – прив'язаність до минулого та страх за майбутнє.

Під час процесу відбору, коли ви натрапляєте на якусь річ, що не дає вам радості, але яку не можете викинути, зупиніться на хвилинку та запитайте себе: «Через що мені важко позбутися цього предмета – через прив'язаність до минулого чи страх за майбутнє?» Ставте таке запитання щодо кожного предмета. У такий спосіб ви почнете помічати певну «модель власності» над вашими речами, наприклад: прив'язаність до минулого, прагнення до стабільності в майбутньому або поєднання обох. Важливо зрозуміти свою «модель власності», тому що вона виражає цінності, які керують вашим життям. Питання про те, чим ви хочете володіти, – це насправді питання про те, як ви хочете прожити своє життя. Прив'язаність до минулого та страх перед майбутнім не тільки впливають на вибір речей, якими ви хочете володіти, а й є критерієм, за яким ви ухвалюєте рішення щодо кожного аспекту вашого життя, зокрема вашого ставлення до людей та роботи. Наприклад, жінка, яка хвилюється за своє майбутнє, навряд чи вибере собі чоловіка, який їй подобається і з яким їй було б добре. Вона, мабуть, вибере того, стосунки з яким будуть вигідні або який виключить можливість, що жінка залишиться в майбутньому сама.

Коли мова йде про вибір професії, та сама жінка, швидше за все, обере роботу у великій компанії, оскільки це забезпечить їй більше можливостей у майбутньому або вона зможе прагнути до певної кваліфікації, що стане гарантією стабільності, а не через те, що ця робота їй подобається і вона б хотіла нею займатися. Натомість дівчині, яка живе минулим, буде важко перейти до нових стосунків, оскільки вона не може забути хлопця, з яким розійшлася два роки тому. Їй навіть буде важко спробувати нові методи, навіть якщо попередній метод більше не є ефективним, оскільки до цього моменту він таки працював.

Коли ця чи інша модель мислення ускладнює наше розставання з речами, ми не бачимо, що нам потрібно саме зараз. Ми не впевнені, що дасть нам радість і що ми шукаємо. У результаті ми збільшуємо кількість непотрібних речей, фізично та морально ховаючи себе в них. Найкращий спосіб визначити, що нам необхідно, – позбутися того, що нам непотрібне. Не варто здійснювати подорожі в далекі країни чи влаштовувати день покупок. Усе, що вам потрібно зробити, – це виключити всі речі, яких ви не потребуєте, знайшовши до кожної з них правильний підхід.

Процес розгляду та відбору наших речей може бути досить болісним. Він змушує нас глянути в обличчя нашим недолікам та

слабким місцям, нерозумним рішенням, які ми робили в минулому.

Мені не раз було соромно, коли я дивилась в обличчя своєму минулому

під час прибирання. Моя колекція ароматизованих гумок ще з

початкової школи; колекція предметів за мотивами мультфільмів, яку я

збирала в старшій школі; одяг, який я купувала в старших класах, що

надавав мені дорослішого вигляду, але який мені зовсім не личив;

сумки, які я купувала через їхній гарний вигляд у крамниці, хоча знала, що вони мені непотрібні. Речі, які нам належать, реальні. Вони

існують тут і зараз, будучи результатом рішень, які ми ухвалювали в

минулому. Неправильно ігнорувати їх чи позбуватися без належного

розгляду, ніби заперечуючи вибір, який ми колись робили. Саме тому я

виступаю проти того, щоб ви дозволяли речам накопичуватися або

викидали їх без ретельного обдумування. Лише коли ми дивимося на

свої речі по черзі й переживаємо ті емоції, які вони пробуджують, ми

можемо по-справжньому оцінити наші з ними відносини. Існує три

способи підходу до речей, які нам належать, – оцінити їх зараз,

оцінити їх колись або уникати оцінювання до кінця своїх днів. Вибір за

нами. Але особисто я вважаю, що краще оцінити їх зараз. Якщо ми

визнаємо свою прив'язаність до минулого чи страх перед майбутнім,

щиро оцінивши свої речі, ми зможемо побачити, що насправді має для

нас значення. Цей процес своєю чергою допомагає нам визначити наші

цінності та зменшити сумніви й розгубленість під час ухвалення

рішень. Якщо ми впевнені у своєму виборі й переходимо до дій з ентузіазмом, не дозволяючи сумнівам стримувати нас, ми зможемо досягнути більшого. Інакше кажучи, що швидше ми розберемося зі своїми речами, то краще. Якщо ви плануєте навести лад у своєму будинку, починайте зараз.

Як дізнатися, без чого ми можемо обійтися?

Як тільки люди по-справжньому починають прибирати, вони мішками виносять сміття зі свого дому. Я чула, що багато моїх клієнтів порівнюють між собою, скільки пакетів непотребу вони викинули та що знайшли у своєму домі. Одна подружня пара позбулася двохсот пакетів непотребу й понад десяти інших предметів, що не помістилися в пакети. На сьогодні така кількість є рекордною. Більшість людей, почувши про це, сміються і думають, що в цієї пари був дуже великий будинок з чималою кількістю кімнат, але це не так. Вони жили у звичайному двоповерховому домі з чотирма кімнатами. Його площа була трохи більшою, ніж багатьох інших японських будинків, оскільки в ньому було ще й мансардне приміщення, але різниця в просторі була не такою вже й значною. Хоча на перший погляд здавалося, що в домі є багато речей, все одно було важко сказати, що в ньому ховається стільки непотребу. Інакше кажучи, будь-який дім має потенційну можливість накопичити такий самий об'єм сміття.

Коли ми сортуємо й викидаємо речі моїх клієнтів, ми не зупиняємося на половині шляху. За середніми показниками одна людина без будь-яких проблем викидає від двадцяти до тридцяти 45-літрових сміттєвих пакетів, а для сім'ї, яка складається з трьох членів, ця цифра становить близько сімдесяти пакетів. Загальна кількість викинутих моїми клієнтами речей перевищила б двадцять вісім тисяч пакетів, а кількість індивідуальних предметів вже перевищила позначку мільйон. Незважаючи на таке радикальне скорочення кількості речей, ще жодна з моїх клієток не скаржилася, що в неї в зв'язку з цим виникли якісь проблеми. Причина очевидна: викидання речей, які не викликають радості, не завдає жодної шкоди. Закінчивши прибирання, усі мої клієнти дивуються, що не відчують дискомфорту у своєму повсякденному житті. А це свідчить про те, що весь цей час вони жили в оточенні непотрібних їм речей. Не існує жодних винятків. Навіть ті клієнти, у яких залишилася п'ята частина від початкової кількості речей, роблять такий самий висновок.

Звичайно, я не стверджую, що мої клієнти ніколи не шкодують про те, що викинули певну річ. Це далеко не так. Ви маєте очікувати, що таке може трапитися щонайменше тричі під час процесу прибирання, але вам не слід хвилюватися. Хоча мої клієнти і шкодують про певну річ, але вони ніколи не скаржаться. Вони вже дізналися зі свого

досвіду, що будь-яку проблему, спричинену браком чогось, можна вирішити діями. Коли мої клієнтки розповідають про якусь річ, яку не треба було викидати, їхня розповідь звучить дуже бадьоро. Більшість із них сміються та кажуть: «У певний момент я вже думала, що вскочила в халепу, але тоді зрозуміла, що моєму життю нічого не загрожує».

Таке ставлення не зумовлене оптимістичним характером людини чи її байдужістю до викинутого предмета. Воно радше показує, що, вибираючи речі, з якими ми хочемо розлучитися, ми змінюємо свій спосіб мислення.

Але що робити, коли, наприклад, вам потрібний документ, якого ви вже позбулися? По-перше, через те, що ви вже викинули велику кількість документів, ви можете бути впевненими, що потрібного документа в будинку немає, тому не варто влаштовувати пошук. Той факт, що в пошуку немає необхідності, суттєво знижує рівень стресу.

Одна з причин, через яку безлад так нам набридає, полягає в тому, що нам доводиться шукати якусь річ тільки для того, аби впевнитися, що її в будинку немає, і дуже часто, незважаючи на всі пошуки, ми не можемо знайти те, що шукаємо. Скоротивши кількість документів та зберігаючи їх в одному місці, ми можемо одразу сказати, чи є серед них потрібний. Якщо його немає, нам негайно потрібно переходити до дій. Ми можемо попросити про допомогу в знайомих, зателефонувати

в компанію чи шукати інформацію самотійно. Тільки-но ми прийняли рішення, єдине, що ми маємо робити, – це діяти. За таких умов ми часто помічаємо, що проблему можна дивовижно легко вирішити. Замість того щоб страждати від стресу пошуку, ми починаємо діяти, і ці дії часто приводять до неочікуваних результатів. Шукаючи документ у якомусь місці, ми можемо натрапити на нову інформацію. Коли ми просимо допомоги у друга, ми зміцнюємо наші відносини, а також він може познайомити нас із людиною, яка є фахівцем у цій сфері. Неодноразовий досвід такого роду вчить нас, що якщо ми діятимемо, то зможемо роздобути необхідну інформацію в потрібний нам момент. Життя видається простішим, коли ви знаєте, що все буде гаразд, навіть коли вам чогось бракує.

Існує ще одна причина, через яку мої клієнти ніколи не скаржаться, і ця причина дуже важлива. Оскільки вони продовжують виявляти й викидати речі, які їм непотрібні, вони більше не перекладають відповідальність за свої рішення на інших людей. Коли з'являється проблема, вони не шукають якоїсь зовнішньої причини чи людини, яку можна було б звинуватити. Тепер вони ухвалюють власні рішення і розуміють, що думати про те, які заходи вжити в будь-якій ситуації, – по-справжньому важливо. Відбір та викидання особистих речей –

безперервний процес ухвалення рішень, що базуються на цінностях, яких ми дотримуємося. Викидання речей вдосконалює нашу здатність ухвалювати рішення. Хіба розумно втратити можливість розвинути в собі цю здатність? Навідуючись до будинків моїх клієнтів, я ніколи нічого не викидаю. Я даю їм можливість ухвалити остаточне рішення самостійно. Якби я замість них обирала, чого потрібно позбутися, у прибиранні не було б жодного сенсу. Саме завдяки наведенню ладу в домі людина змінює свій спосіб мислення.

Чи вітаєтесь ви зі своїм домом?

Перше, що я роблю, коли навідуюся до своїх клієнтів, – це вітаюся з їхнім будинком. Я стаю навколішки в центрі дому та подумки звертаюся до нього. Я відрекомендовую себе, називаючи ім'я, адресу та професію, і прошу його про допомогу в створенні такого простору, у якому сім'я могла б жити щасливо. Тоді я вклоняюся. Цей мовчазний ритуал займає всього дві хвилини, але мої клієнти після цього дивляться на мене з подивом.

Такий ритуал уже став моєю звичкою, він ґрунтується на етикеті вшанування, прийнятого в синтоїстських храмах. Я точно не пам'ятаю, коли почала його здійснювати, але думаю, що мене надихнула атмосфера напруженого очікування, яка виникає, коли клієнт відчиняє двері. Вона нагадує атмосферу, яку відчуваєш, коли заходиш у ворота

храму та ступаєш на святу землю. Ви можете думати, що цей ритуал має лише «ефект плацебо», але я помітила, що процес прибирання після здійснення ритуалу йде набагато швидше.

Між іншим, під час прибирання я не вдягаю спортивного костюма чи робочого одягу. Натомість я зазвичай вдягаю сукню і піджак. Хоча часом я також вдягаю фартух, зовнішній вигляд для мене має більше значення, ніж практичність. Деякі клієнти висловлюють здивування, що я знищую свої речі, але в мене не виникає жодних проблем з тим, що я пересуваю меблі й займаюсь іншою активною роботою під час прибирання, роблячи це в красивому одязі. У такий спосіб я показую будинкові та всім речам, що містяться в ньому, свою повагу. Я вважаю, що прибирання – це свято, особливі проводи тих речей, які покинуть дім, тому я вдягаюся відповідно. Я переконана, що, якщо завдяки одягу, який я вдягаю, я вшаную будинок і розпочну процес з вітання, він із задоволенням розкаже мені, чого сім'я більше не потребує і куди поставити ті речі, які залишаться, аби ця сім'я почувалася комфортно та щасливо в новому просторі. Завдяки такому підходу швидкість, з якою ви ухвалюєте рішення, зростає, а ваші сумніви під час прибирання зникнуть, тому процес ітиме легше.

Можливо, ви не вірите, що можете це зробити. Можливо, ви думаєте, що треба бути професіоналом, аби почути, що каже будинок. Однак саме власники будинку та речей у ньому розуміють їх

найкраще. У ході наших занять мої клієнти починають чітко бачити, що їм потрібно викинути й де варто розмістити їхні речі, тому процес прибирання протікає гладко та швидко. Існує одна безпрограшна стратегія, яка допоможе краще відчувати, що вам потрібно та як правильно розмістити ваші речі: вітайтеся зі своїм будинком щоразу, повертаючись додому. Це перше домашнє завдання, яке я задаю своїм клієнтам на приватних заняттях. Так само як ви вітаєтеся зі своїми родичами чи домашніми улюбленцями, кажіть: «Привіт! Я вдома» – своєму будинкові, повертаючись із роботи. Якщо при вході ви забудете це зробити, пізніше, коли згадаєте про це, скажіть: «Дякую, що даєш мені дах над головою». Якщо вам соромно говорити ці слова вголос, можна вимовити їх подумки.

Якщо ви постійно це робитимете, то скоро відчуєте, що ваш дім реагує на вас, коли ви приходите. Ви відчуєте, як його радість, наче легкий вітерець, огортає вас. Тоді ви почнете бачити, де потрібно прибирати й куди потрібно класти речі. Під час прибирання підтримуйте діалог із вашим домом. Я знаю, ця порада звучить зовсім непрактично, але якщо ви проігноруєте такий крок, то побачите, що робота просуватиметься повільніше.

По суті, прибирання – це процес відновлення балансу між людьми, їхніми речами та будинком, у якому вони живуть. Однак традиційні підходи до прибирання беруть до уваги виключно стосунки між

людьми та їхніми речами, а про житло забувають. Проте я дуже чітко усвідомлюю важливу роль, яку відіграє дім, оскільки щоразу, навідуючись до своїх клієнтів, я відчуваю, як він цінує своїх мешканців. Він чекає повернення свого власника й завжди готовий надати йому захист. Як би втомлено ви не почувалися після довгого робочого дня, у вашому домі ви зможете відновити сили та зцілитися. Коли ви не працюєте, а тиняєтеся по дому в звичайному одязі, він сприймає вас такими, якими ви є. Ви не знайдете нікого більш щедрого та привітливого, ніж ваш будинок. Прибирання – це можливість висловити подяку дому за все, що він для нас робить.

Аби перевірити мою теорію, спробуйте навести лад у своєму будинку, беручи до уваги те, що його зробило б щасливим. Ви здивуєтеся, наскільки гладко йтиме процес ухвалення рішень.

Ваші речі хочуть вам допомогти

Більшу частину свого життя я присвятила думкам про прибирання. Я буваю вдома в різних людей щодня і проводжу час, наводячи лад з їхніми речами. Не думаю, що існує інша професія, завдяки якій я могла б бачити все, що належить людині, або оглядати вміст різних комодів та шухляд. Хоч я й була в багатьох будинках, проте не знайшла ідентичних речей чи способів організації простору. Однак у всіх цих речей є дещо спільне. Подумайте, чому у вас є ті речі, які вам

належать? Якщо ви відповісте: «Тому що я обрала їх», або «Тому що вони мені потрібні», або «Через збіг обставин», – ваші відповіді будуть правильні. Але всі без винятку речі хочуть знадобитися вам. Я можу сказати це з упевненістю, тому що за час своєї кар’єри я дуже ретельно розглянула сотні тисяч речей.

Якщо подумати глибше, то можна зрозуміти, що доля, яка пов’язує нас із нашими речами, просто дивовижна. Візьмімо за приклад одну сорочку. Незважаючи на те що такі сорочки характеризуються масовим виробництвом, ця конкретна сорочка, яку ви придбали та принесли додому в певний день, унікальна для вас. Доля, яка привела вас до кожного предмета, що вам належить, така ж цінна та священна, як і доля, що зводить разом життя різних людей. Кожна ваша річ прийшла до вас не просто так. Коли я ділюся такою точкою зору, дехто каже: «Я так давно не вдягала це вбрання, що тепер воно все зім’яте. Мабуть, воно обурене моєю поведінкою» або «Якщо я не користуватимуся цією річчю, вона накладе на мене прокляття». Але можу сказати з власного досвіду: я ще не зустрічала такої речі, яка б докоряла своєму власникові. Такі думки є результатом почуття провини, яку відчуває власник; вони не походять від самих речей. Тоді що відчувають ті речі, які містяться в нашому домі, але не дають нам радості? Гадаю, вони

просто хочуть піти. Вони лежать забутими в комоді та знають краще, ніж будь-хто, що наразі не дає радості.

Усе, що вам належить, хоче знадобитися вам. Навіть якщо ви викинете такі речі чи спалите їх, вони залишать після себе енергію бажання бути використаним. Звільнені від своєї фізичної форми, вони житимуть у вашому світі як енергія, що повідомляє іншими речами, якою особливою людиною ви є, і повернеться до вас у вигляді речі, яка зараз вам найбільше потрібна та яка дасть вам найбільше радості.

Якась одежина може повернутися як нове гарне вбрання, а може з'явитися у вигляді нової інформації чи стосунків. Я обіцяю: все, з чим ви розлучитеся, повернеться до вас у такій же кількості, але тільки тоді, коли воно відчує бажання повернутися. З цієї причини, коли ви викидаєте якийсь предмет, не зітхайте і не кажіть: «Ох, я ніколи ним не користувалася» або «Вибач, що так і не застосувала тебе за призначенням». Натомість попрощайтесь з ним, радісно говорячи: «Дякую, що знайшов мене» або «Приємної подорожі. Побачимося!»

Позбудьтеся тих речей, які не дають вам радості. Перетворіть ваше прощання на церемонію, яка відправить їх у нову подорож.

Відсвяткуйте з ними цю подію. Я щиро вірю, що наші речі більш щасливі та сповненні життя, коли ми їх відпускаємо, ніж коли ми їх купуємо.

Ваш життєвий простір впливає на ваше здоров'я

Коли розпочинається процес прибирання, багато моїх клієнтів помічають, що вони скидають вагу чи зміцнюють м'язи живота. Це дуже дивне явище, але коли ми скорочуємо кількість речей, то здійснюємо «детоксикацію» свого будинку, яка впливає і на наше тіло. Коли ми за один раз викидаємо весь непотріб (а це може означати сорок сміттєвих пакетів за день), наше тіло реагує на це в такий спосіб, що нагадує короткий піст. У нас може виникнути діарея чи висип. Але в цьому немає нічого поганого. Організм просто позбувається токсинів, які накопичувалися в ньому роками, і вже за день-два він повернеться до своєї звичної, навіть кращої форми. Одна моя клієнтка прибрала у своєму комоді й позбулася речей, на які не звертала уваги вже десять років. Одразу після цього в неї трапився гострий напад діареї, після якого вона почувалася набагато краще. Я знаю, що це нагадує недобросовісну рекламу – стверджувати, що завдяки прибиранню ви зможете скинути зайву вагу чи зробити свою шкіру бездоганною. Але певна частка правди в моїх словах є. На жаль, я не можу показати вам фотографії моїх клієнтів «до» і «після», але я бачила на власні очі, що їхня зовнішність змінюється, коли в їхніх кімнатах панує лад. Їхні фігури стають стрункішими, шкіра – блискучішою, а очі сяють яскравіше.

Коли я тільки почала займатися своїм бізнесом, цей факт мене дуже зацікавив. Однак, обміркувавши його уважніше, я зрозуміла, що не такий він уже й дивний. Ось що я думаю про це. Коли ми наводимо лад у нашому домі, повітря всередині нього стає свіжим та чистим.

Зменшення кількості речей у нашому просторі призводить до зменшення кількості пилу, і ми проводимо поверхневе прибирання частіше. Коли підлога не захаращена речами, ми чітко бачимо на ній пил і нам хочеться його стерти. Через те, що ми позбулися непотребу, прибирати стало набагато легше, тому ми робимо це ретельніше.

Безперечно, свіжіше повітря у кімнаті позитивно впливає на шкіру.

Прибирання передбачає активні рухи, завдяки яким ви можете скинути вагу й залишатися у хорошій фізичній формі. А коли ваш простір стане бездоганно чистим, вам не доведеться більше хвилюватися про прибирання і ви зможете приділити увагу іншому важливому аспекту вашого життя. Багато людей хочуть бути стрункими та здоровими, таке бажання стає їхньою метою. Вони починають більше ходити пішки та вживати менше їжі, і це сприяє зменшенню ваги без спеціальних дієт.

Але я вважаю, що головна причина такого ефекту прибирання полягає в тому, що завдяки цьому процесові люди вчаться бути задоволеними. Після прибирання багато клієнтів говорять мені, що кількість їхніх бажань зменшилася. Раніше, коли вони мали незліченну

кількість одягу, їм цього було недостатньо і вони завжди хотіли придбати якусь нову річ. Тепер, коли вони відібрали й залишили тільки ті речі, які по-справжньому люблять, вони відчують, що мають усе необхідне.

Ми накопичуємо матеріальні речі з тієї самої причини, з якої ми їмо, – щоб задовольнити апетит. Піддаючись нестримному бажанню щось придбати або з'їсти, ми намагаємося зменшити стрес.

Аналізуючи поведінку своїх клієнтів, я помітила, що, коли вони викидають зайвий одяг, їхні животи стають плоскіші; коли вони викидають книжки та документи, їхні думки стають ясніші; коли вони викидають косметику й прибирають біля раковини й ванни, їхній колір обличчя стає більш насиченим, а шкіра – більш гладенькою. Хоча в мене немає наукового підґрунтя для цієї теорії, дуже цікаво спостерігати, як різні частини тіла реагують на прибирання відповідно до того простору, де ми наводимо лад. Хіба це не чудово, що прибирання вашого дому робить вас красивішими, а ваше тіло – здоровішим та стрункішим?

Прибирання притягує щастя

У зв'язку з великою популярністю фен-шуй люди часто питають мене, чи прибирання принесе їм щастя та удачу. Фен-шуй – це метод

організації житлового простору, який притягує щастя. У Японії він поширився п'ятнадцять років тому й тепер є досить відомим у цілому світі. Для багатьох людей саме фен-шуй є тим методом, який зацікавлює їх в організації та прибиранні свого дому. Я не є експертом з фен-шуй, але вивчала його основи як частину мого дослідження в сфері прибирання. Вірити, чи цей метод приносить щастя, чи ні – справа ваша, але японці з давніх часів застосовували в щоденному житті свої знання фен-шуй та принципи організації простору. У своїй практиці прибирання я також використовую мудрість наших пращурів. Наприклад, складаючи одяг і ставлячи його вертикально в шухляді, я сортую його за кольорами, щоб створити градацію від темного до світлого. Правильний порядок такий: одяг світлого кольору ставте в передній частині шухляди й поступово переходьте до темніших кольорів у задній частині. Не знаю, чи така стратегія приносить щастя та удачу, але, коли одяг розміщено таким способом, на нього приємно дивитися щоразу, висуваючи шухляду. З невідомої причини світлий одяг у передній частині шухляди має заспокійливий ефект. Якщо ви організуєте свій простір так, що зможете комфортно в ньому почуватися та бути сповненою енергією та радістю щодня, то хіба ваш рівень щастя не збільшиться?

В основі фен-шуй лежить дуалізм сил *інь* і *ян* та п'ять елементів (метал, дерево, вода, вогонь і земля). Головна ідея полягає в тому, що кожний предмет наділено власною енергією й до кожної речі потрібно ставитися у такий спосіб, який би відповідав її характеристикам. Для мене це абсолютно природно. Філософія фен-шуй говорить про життя в гармонії із законами природи. Мета мого підходу до прибирання – ідентична. Я вірю, що справжня мета прибирання – жити в найбільш можливому природному стані. Хіба ви не вважаєте, що зберігання речей, які не дають радості чи яких ми не потребуємо, суперечить нашій природі? Я думаю, що зберігання тих речей, які ми любимо та яких потребуємо, – це найбільш природний стан.

Наводячи лад у домі, ми можемо жити у своєму природному стані.

Ми обираємо те, що дає нам радість, і цінуємо те, що має для нас неабияке значення в житті. Ніщо не зможе принести більшого щастя, ніж можливість поводитися так просто та природно. Якщо в цьому й полягає щастя, то гадаю, прибирання – найкращий спосіб його досягнути.

Як розпізнати справді цінні речі

Після того як клієнт завершує прибирання, вирішивши, що залишити, а що викинути, буває, що я беру декілька речей і знову запитую: «Ці футболка та светр справді дають радість?»

З подивом на обличчі мої клієнти кажуть: «Як ви здогадалися? Це саме ті речі, щодо яких я не могла нічого вирішити».

Я не експерт у сфері моди й не намагаюся говорити про речі, спираючись на їхній зовнішній вигляд. Я звертаю увагу на поведінку моїх клієнтів, коли вони ухвалюють рішення, – як вони тримають річ, блиск в очах, коли вони торкаються її, швидкість, з якою вони роблять вибір. Звичайно, їхня реакція на речі, які їм подобаються, і на речі, у яких вони сумніваються, є різною. Коли людина бере в руки предмет, який викликає в неї радість, то рішення щодо нього вона ухвалює миттєво, при цьому її дотики лагідні, а очі сповнені блиску. Коли людина бере річ, яка не дає їй радості, її рухи невпевнені, вона схиляє голову та хмуриться. Подумавши кілька хвилин, вона все одно може покласти цей предмет на купу речей, які вона вирішила зберегти. У цей момент чоло хмуриться, а навколо губ з'являються зморшки. А коли людина відчуває радість, її тіло наче хоче заявити про це на весь світ, тому це неможливо не помітити.

Однак я можу сказати, яка річ не викликає радості в серці моїх клієнтів, навіть якщо не дивлюся на них під час процесу відбору. Перед тим як прийти до їхнього дому, я проводжу приватне заняття на тему «Метод прибирання КонМарі». Ця лекція справляє на них величезний вплив, і коли я вперше навідуюся до їхніх будинків, то

бачу, що вони вже розпочали прибирання.

Одна з моїх найкращих учениць, якій було близько тридцяти, позбулася п'ятдесяти сміттєвих пакетів непотребу ще до того, як я

прийшла до неї додому. Вона з гордістю відчинила свої комоди та

шухляди й сказала: «Більше тут нема чого викидати!» Її кімната

виглядала зовсім іншою, ніж на фотографіях, які вона мені показала.

Светр, який недбало лежав на трюмо, тепер охайно зберігався в шафі, а між сукнями, які висіли на плічках впритул одна до одної, тепер

з'явилося більше простору. Проте я все-таки витягла коричневий

піджак і бежеву блузку. Вони виглядали так само, як і решта одягу, який вона вирішила зберегти. Вони були в хорошому стані, і здавалося, що вона їх уже носила.

– Ці речі справді дають тобі радість? – запитала я.

Вираз її обличчя одразу змінився.

– Знаєте, цей піджак... Мені подобається його покрій, але я б хотіла, щоб він був чорного кольору. Але в крамниці не було мого розміру... А оскільки тоді я не мала коричневого піджака, то вирішила його придбати, та, здається, він мені не личить, тому я вдягала його лише декілька разів. А щодо блузки, – продовжила вона, – мені дуже подобався її дизайн та матеріал, тому я придбала дві такі блузки.

Першу я носила, поки вона не втратила привабливий вигляд, а тоді з якоїсь причини я перехотіла вдягати другу.

Я ніколи не бачила, як вона ставиться до цих речей, і не знала, за яких обставин вона придбала їх. Усе, що я зробила, – оглянула одяг, який висів у її шафі. Коли ви уважніше придивляєтеся до речей, то починаєте відчувати, чи дають вони власникові радість. Коли жінка закохана, усі помічають зміни, які з нею відбуваються. Любов, яку вона отримує від свого коханого, впевненість, яку дає їй кохання, її бажання виглядати красивою – все це дарує їй енергію. Її шкіра сяє, очі блищать, і жінка розквітає. Так само й речі, які власник любить і про які піклується, виглядають сповненими життя і випромінюють бажання краще служити своєму власникові. Речі, які цінують, сяють. Саме тому я можу одразу сказати, чи дає певна річ справжню радість. Щире почуття радості огортає тіло людини та її речі, тому його неможливо приховати.

Ви щасливі, коли вас оточують улюблені речі

У кожної людини є речі, які вона любить і з якими не може розлучитися, і не важливо, що іншим людям вони можуть не подобатися. Я бачу речі, які є безцінними для різних людей, щодня, але якби ви на них глянули, то не повірили б, що вони можуть викликати любов – наприклад, набір із десяти ляльок, які надягаються на пальці, кожна з яких має лише одне око, і всі вони різні; будильник у формі героя мультфільму, який уже вийшов із ладу; колекція гілочок, які

викинуло на берег моря і які більше нагадують купу хмизу. Але на моє нерішуче запитання: «А це справді... викликає радість?» – миттєво лунає безумовне: «Так!» З упевненим поглядом та сяючими очима не посперечаєшся, тому що в мене теж є така річ: футболка із зображенням Кіккоро.

Кіккоро (дитина лісу) був одним із двох офіційних талісманів виставки Експо-2005 у префектурі Айтї, яка пропагувала любов до Землі та користування відновлювальними, екологічно безпечними технологіями. Старший талісман, Морідзо, більш відомий. Кіккоро був незмінним другом Морідзо. Це маленький, яскраво-зелений, пухкенький персонаж. На моїй футболці зображено тільки його обличчя. Я постійно ношу її вдома. Це єдина річ, з якою я б ніколи не змогла розлучитися, навіть якби люди глузували з мене, кажучи: «Як ти можеш таке зберігати? Тобі не соромно? Це так не жіночно. Як ти її взагалі вдягаєш? Тобі слід її викинути».

Дозвольте пояснити. Зазвичай одяг, який я ношу вдома, доволі симпатичний. Я зазвичай одягаю жіночні речі, наприклад сукні з рожевими рюшами чи бавовняний одяг із квітчастим візерунком.

Єдиний виняток – моя футболка з Кіккоро. Вона виглядає досить дивно: яскраво-зелений колір, великі очі Кіккоро, його напіврозкриті пухкі губи. Крім того, ярлик чітко вказує, що футболка дитячого

розміру. Я придбала її в 2005 році, коли відбувалася виставка, і ношу її вже понад вісім років, хоча в мене немає жодних сентиментальних спогадів, пов'язаних із цією подією. Коли я читаю те, що написала, мені стає соромно, що я досі зберігаю цю річ, але щоразу, натикаючись на неї, я не можу змусити себе викинути її. Як тільки я бачу милі круглі очі Кіккоро, моє серцебиття пришвидшується.

Речі в моїх шухлядах організовані таким чином, щоб я з першого погляду могла сказати, що там лежить. Ця футболка абсолютно не вписується у мій граційний, жіночний гардероб, але це робить її ще дорожчою для мене. Їй уже стільки років, що вона мала б давно розтягнутися і втратити форму, але це не так, і я не можу знайти бодай однієї причини, з якої могла б її викинути. Той факт, що на етикетці вказано, що виробником футболки є інша країна, хоча виставка проходила в Японії, міг би зіпсувати її чарівність, але це все одно не змусить мене її позбутися.

Речі саме такого типу потрібно зберігати. Якщо ви без сумнівів можете сказати: «Мені ця річ справді подобається!», не зважайте на думку інших. Якщо вам подобається зберігати певну річ, можете сміливо ігнорувати те, що вважають інші. Правду кажучи, я б не хотіла, щоб хтось побачив мене у футболці з Кіккоро. Але я зберігаю її заради тої радості, яку вона мені дає; заради сміху, від якого я не можу

стриматися, коли бачу її; заради задоволення, яке я відчуваю, коли ми разом із Кіккоро робимо прибирання і думаємо, чим зайнятися далі.

Для мене немає більшого щастя, ніж бути оточеною улюбленими речами. А як щодо вас? Усе, що вам необхідно зробити, – це позбутися всього, що не припадає вам до серця. Немає простішого способу досягнути задоволення від життя. Хіба це не «магія прибирання»?

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

Хоча протягом усієї книжки я говорила про прибирання, насправді воно не таке вже й потрібне. Ви не помрете, якщо ваш будинок буде неохайним, і в світі живе чимало людей, які навіть не задумуються про наведення ладу в їхніх домівках. Однак такі люди ніколи б не обрали цю книжку для прочитання. А вас сама доля привела до неї, і це означає, що ви, очевидно, маєте нестримне бажання змінити свою ситуацію, «перезавантажити» своє життя, вдосконалити свій спосіб життя, віднайти щастя і засяяти по-новому. З цієї причини я можу гарантувати, що вам вдасться навести лад у своєму домі. У той момент, коли ви обрали цю книжку з наміром прибрати в будинку, ви зробили перший крок. Якщо ви прочитали її до цього місця, то вже знаєте, що робити далі.

Люди здатні по-справжньому цінувати лише обмежену кількість

речей. Оскільки я ледача й забудькувата, то не можу піклуватися про велику кількість предметів. Тому я хочу по-справжньому цінувати тільки ті речі, які люблю, ось чому більшу частину свого життя наполягаю на прибиранні. Однак я вважаю, що краще провести генеральне прибирання швидко й забути про нього. Чому? Тому що прибирання – не головна мета в житті.

Якщо ви дотримуетесь думки, що прибирати потрібно щодня, якщо ви вважаєте, що будете змушені займатися прибиранням усе життя, тоді настав час прокинутися. Я присягаюся, що прибирання можна здійснити ретельно та швидко всього за один раз. Єдине завдання, яке вам доведеться виконувати протягом усього життя, – це вибирати, що залишити, а що викинути, і піклуватися про ті речі, які ви зберігаєте.

Ви можете навести лад у своєму домі прямо зараз, раз і назавжди.

Єдині люди, яким доводиться думати про прибирання все життя, рік за роком, – це такі люди, як я, котрі знаходять у цьому занятті задоволення і котрі з ентузіазмом беруться за нього, аби зробити світ кращим. А щодо вас – скеруйте свій час та ентузіазм на те, що дає вам радість, на вашу життєву місію. Я переконана, що наведення ладу в домі допоможе вам знайти те призначення, яке відгукнеться у вашому серці. Справжнє життя почнеться тоді, коли ви наведете лад у своєму домі.

Післямова

Днями я прокинулася і відчула, що не можу поворухнути шиєю та плечима. Я навіть не могла встати з ліжка, і мені довелося викликати «швидку допомогу». Хоча причина мого стану була незрозуміла, я згадала, що попередній день провела в будинку однієї клієнтки, заглядаючи в шафки над гардеробом і пересуваючи важкі меблі.

Оскільки я більше нічого не робила, висновок напрашувався сам: я перевтомилася. Мабуть, я була єдиною пацієнткою, у якої в історії хвороби з'явився такий запис – «надто багато прибирала». Але навіть за таких умов, коли я лежала в ліжку й повільно відновлювала рухливість шиї, 90 відсотків моїх думок були присвячені прибиранню. Цей досвід змусив мене по-справжньому оцінити моє вміння прибирати.

Я написала цю книжку, тому що хотіла поділитися з вами магією прибирання. Глибокі емоції в моєму серці, коли я прощаюся з речами, що виконали своє призначення (вони нагадують емоції, які відчуваєш на випускному балі); радість, яку я переживаю в мить доленосного «моменту клацання», коли певна річ знаходить своє місце; і найголовніше – свіже, чисте повітря, яке наповнює кімнату після прибирання. Це ті моменти, які роблять звичайний день набагато яскравішим.

Я б хотіла скористатися можливістю і подякувати усім, хто підтримував мене під час написання цієї книжки, незважаючи на те що єдине, на що я здатна, – це прибирати: панові Такахасі з видавництва «Sunmark Publishing», моїй сім'ї, усім моїм речам, моєму дому. Я молюся про те, щоб завдяки магії прибирання люди змогли відчувати радість і задоволення від життя в оточенні речей, які вони люблять.

Марі Кондо (КонМарі)

Document Outline

- [Передмова](#)
- [Розділ 1. Чому мені не вдається підтримувати порядок у домі?](#)
 - [Ви не вмітимете прибирати, якщо не будете знати як](#)
 - [Прибирайте раз і робіть це правильно](#)
 - [Прибирайте потроху щодня, і ваше прибирання триватиме вічно](#)
 - [Прагніть до досконалості](#)
 - [Щойно ви почнете прибирати, як ваше життя «перезавантажиться»](#)
 - [Експерти зі зберігання речей – скнари](#)
 - [Сортуйте за категоріями, а не за місцем розташування](#)
 - [Не шукайте методу, який підійшов би саме вам](#)
 - [Прибирання – особлива подія](#)
- [Розділ 2. Спочатку позбудьтесь непотребу](#)
 - [Позбудьтесь непотребу – раз і назавжди](#)
 - [Перед початком уявіть свою мету](#)
 - [Вибираємо за критерієм, чи дає ця річ радість](#)
 - [Одна категорія за один раз](#)
 - [Розпочинайте правильно](#)
 - [Не дозволяйте сім'ї підглядати](#)
 - [Якщо ви не ладите зі своєю сім'єю, причиною може бути ваша кімната](#)
 - [Те, що вам не потрібно, не потрібно й вашій сім'ї](#)
 - [Прибирання – це діалог із собою](#)
 - [Що робити, якщо ви не можете викинути якусь річ?](#)
- [Розділ 3. Як прибирати за категоріями](#)
 - [Порядок: дотримуйтеся правильного порядку категорій](#)
 - [Одяг: зберігайте весь одяг в одному місці](#)
 - [Домашній одяг: категорія «домашній одяг» заборонена](#)
 - [Зберігання: зберігайте речі правильно, і у вас не буде проблем](#)
 - [Як скласти речі: найкращий спосіб скласти речі для бездоганного вигляду](#)

- Розміщення одягу: секрет, який зарядить ваш гардероб енергією
- Зберігання шкарпеток: ставтеся до своїх шкарпеток та колготок із повагою
- Сезонний одяг: немає потреби прибирати на зберігання несезонний одяг
- Зберігання книжок: складіть усі ваші книжки в одному місці
- Непрочитані книжки: «коли-небудь» означає «ніколи»
- Книжки, які потрібно зберігати
- Сортування паперів: головний принцип – викидайте все
- Усе про папери: як сортувати проблемні папери
- Комоно (із категорії «різне-1»): зберігайте свої речі, тому що ви їх любите, а не «просто так»
- Комоно (із категорії «різне-2»): одноразові речі – речі, які зберігаються «просто так»
- Милі речі: дім ваших батьків – не склад для ваших сувенірів
- Фотографії: цінуйте себе такими, якими ви є зараз
- Вражаючі склади, які мені доводилося бачити
- Викидайте речі, доки не «клацне»
- Слухайте вашу інтуїцію, і все буде гаразд
- Розділ 4. Нехай зберігання речей зробить ваше життя чудовим
 - Оберіть місце для кожної речі
 - Спочатку викиньте непотріб, решту збережіть
 - Зберігання: прагніть до простоти
 - Не розкидайте місця для зберігання по всьому будинку
 - Забудьте про «схеми-плани» і «частоту користування»
 - Ніколи не складайте речі на купу: головне правило – вертикальне зберігання
 - Вам не знадобляться спеціальні предмети для зберігання
 - Найкращий спосіб зберігання сумок – в іншій сумці
 - Розвантажуйте свою сумку щодня
 - Зберігайте речі в комоді
 - Підтримуйте чистоту ванни та раковини
 - Прикрашаємо свою шафу улюбленими речами
 - Відразу розпаковуюйте та знімайте ярлики з нового одягу
 - Не недооцінюйте «шуму» текстової інформації
 - Цінують свої речі

- Розділ 5. Магія прибирання кардинально змінить ваше життя
 - Наведіть лад у будинку та зрозумійте, чим ви насправді хочете займатися
 - Магічний ефект прибирання кардинально змінить ваше життя
 - Магія прибирання дає більше впевненості в житті
 - Жити минулим чи хвилюватись про майбутнє
 - Як дізнатися, без чого ми можемо обійтись?
 - Чи вітаєтесь ви зі своїм домом?
 - Ваші речі хочуть вам допомогти
 - Ваш життєвий простір впливає на ваше здоров'я
 - Прибирання притягує щастя
 - Як розпізнати справді цінні речі
 - Ви щасливі, коли вас оточують улюблені речі
 - Ваше справжнє життя почнеться тоді, коли ви наведете лад у домі
- Післямова