



# СВОБОДА ОТ ХЛАМА

7 эмоциональных блоков,  
которые мешают расстаться  
с ненужным раз и навсегда

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



CrossReads: Искусство быть счастливой

Коллектив авторов

**Саммари книги «Свобода от  
хлама. 7 эмоциональных блоков,  
которые мешают расстаться  
с ненужным раз и навсегда»**

«ЭКСМО»

2024

## **Коллектив авторов**

Саммари книги «Свобода от хлама. 7 эмоциональных блоков, которые мешают расстаться с ненужным раз и навсегда» / Коллектив авторов — «Эксмо», 2024 — (CrossReads: Искусство быть счастливой)

ISBN 978-5-04-186505-4

Беспорядок – это следствие эмоциональной перегрузки и хаос-блоков, а не неряшливости и неорганизованности, считает профессиональный «расхламитель» чужих домов Трейси МакКаббин. Уважительно, без лишнего нажима и радикализма она поможет выяснить причину накопительства и подскажет, как в реальности создать дом своей мечты. Узнайте основы подхода Трейси из краткой версии книги. Знакомьтесь с ключевыми идеями популярных книг, экономьте время и выбирайте только лучшее с CrossReads.

ISBN 978-5-04-186505-4

© Коллектив авторов, 2024

© Эксмо, 2024

## Содержание

Проблемы, основанные на эмоциях	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

## **Саммари книги «Свобода от хлама. 7 эмоциональных блоков, которые мешают расстаться с ненужным раз и навсегда»**

Трейси Маккаббин – главный режиссер на телевидении в Лос-Анджелесе, прекрасный тайм-менеджер и организатор. Она основала фирму dClutterfly, где людям помогают организовать свое пространство, избавиться от хлама и наладить быт.

Советы в книге «Свобода от хлама» направлены на то, чтобы создать вокруг себя комфортную среду. Автор рассказывает, как понять, что именно нужно вам и вашему пространству, а также как не сдаваться на полпути и поверить в свои силы.

В саммари вы найдете краткое практическое руководство по организации собственного пространства и объяснение, в какие ловушки расхламления мы попадаемся и почему.

## **Проблемы, основанные на эмоциях**

Наш мозг тратит определенные усилия, чтобы обработать большой поток зрительной информации. Поэтому окружающий нас хаос может вызвать эмоциональную нагрузку.

Дом же должен быть местом, где вы мысленно отдыхаете. Где вам комфортно находиться в одиночестве. И куда вы спокойно можете пригласить друзей в гости в удобный момент, а не когда разгребете очередной завал.

Что мешает нам вести быт так, чтобы он не превращался в накапливание хлама?

Скорее всего, вы росли в то время, когда игрушек было мало, вещи носили до дыр и их передавали по наследству до тех пор, пока не испортятся окончательно.

Затем наступил этап потребления – появилось множество дешевых вещей низкого качества. Было проще и даже дешевле выкинуть вещь и купить новую, чем чинить старую.

Мы разучились ценить вещи, чинить их, привыкли покупать, получать от этого порцию дофамина. Онлайн-шоппинг стал обыденностью и размыл для нас представление о деньгах.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.