

Умный ТРЕНИНГ,  
меняющий  
ЖИЗНЬ

Ирина  
**СОКОВЫХ**

# Счастливая  
**ХОЗЯЙКА**  
Как все успевать?

Уникальные  
**методики,**  
которые  
**приведут**  
ТВОЮ **ЖИЗНЬ**  
**в порядок**



**Ирина Сергеевна Соковых**  
**#СчастливаяХозяйка: как**  
**все успевать? Уникальные**  
**методики, которые приведут**  
**ТВОЮ ЖИЗНЬ В ПОРЯДОК**  
**Серия «Умный тренинг,**  
**меняющий жизнь»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18115877](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18115877)*

*#СчастливаяХозяйка: как все успевать? Уникальные методики,  
которые приведут твою жизнь в порядок / Ирина Соковых: АСТ;*

*Москва; 2016*

*ISBN 978-5-17-094776-8*

### **Аннотация**

Сколько раз вы ловили себя на мысли, что ничего не успеваете, что в сутках недостаточно часов? Что, как бы вы ни старались, вокруг продолжает разрастаться бардак, и складывается ощущение, что хаос вот-вот поглотит вашу жизнь?

Эта книга об уникальной методике наведения порядка дома и в жизни. Взяв за основу американскую систему ведения

домашнего хозяйства – FlyLady (Флайледи) – и переложив ее на условия российской действительности, самая известная #СчастливаяХозяйка и блоггер создала методику, позволяющую всего за 15 минут наводить в доме идеальный порядок.

Более 70 тысяч женщин уже убедились в эффективности системы 15-минуток, полезности регулярного размусоривания дома и плюсах здорового минимализма.

# Содержание

Часть 1,	10
Я – нерадивая хозяйка	11
Беспорядок родом из детства	14
Попытка № 1	19
Попытка № 2	22
Флайледи – кто они?	26
Американский опыт	33
Кому подойдет система флайледи?	37
Для кого же флайледи – спасение жизни и семьи?	38
Заповеди флайледи	42
Часть 2,	48
Глава первая	49
Стереотипы, которые мешают нам измениться	53
Ведение домашнего хозяйства – это скучно	53
Творческие люди не могут работать в чистоте	55
Лучше уделять время мужу и детям, чем бесконечной уборке	56
Почему хлам поселился в нашем доме?	57
Минимализм как стиль жизни	59

Как избавиться от хлама: размусоривание	62
Почему трудно расстаться с хламом?	64
Точки притяжения хлама	70
Личный пример	74
Как размусориваться? Алгоритм действий	77
Памятные вещи	78
Хлам невозможно организовать	80
Зачем избавляться от хлама?	83
Глава вторая	89
Генеральная уборка в кухне	92
Генеральная уборка в детской	95
Стратегия уборки	96
Конец ознакомительного фрагмента.	97

**Ирина Соковых**  
**#СчастливаяХозяйка:**  
**как все успевать?**  
**Уникальные методики,**  
**которые приведут**  
**ТВОЮ ЖИЗНЬ В ПОРЯДОК**

© Соковых И., 2015

© Степанова А., илл., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

\* \* \*



Даже если не следовать всем правилам подряд, а выбирать то, что больше нравится или легче делается, все равно начинаешь чувствовать себя лучше: и времени больше появилось, и простора, и прямо душа радуется, что не бегаешь целый день с тряпкой и шваброй по дому.

*Маргарита, Ижевск*

Перечитала все книги по системе Флайледи. Но, честно начиная следовать правилам, бросала все на второй неделе – слишком разная жизнь у нас, русских женщин, и американок. Но жажда порядка жила во мне всегда. Поэтому, когда увидела советы Ирины, моей радости не было конца и края! Именно то, что нужно каждой русской женщине, чтобы дом сверкал чистотой и счастьем.

*Алла, Москва*

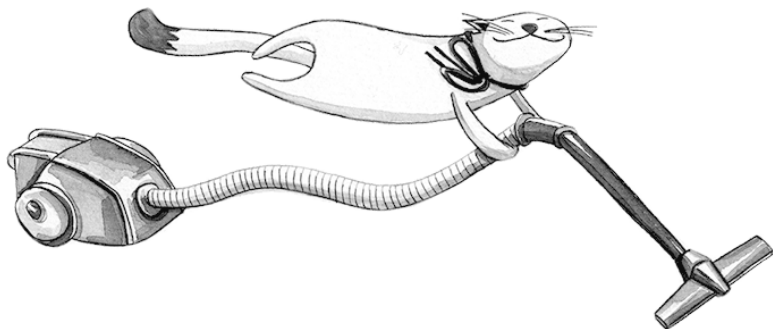
Никогда не задумывалась над тем, что уборку в доме можно как-то организовывать, планировать и систематизировать. Жила по принципу: стало грязно – убрала. Но сколько, оказывается, сил мы тратим впустую! А ведь всего-то надо – записать себе в тетрадочку все, о чем говорит Ирочка, и ты уже Счастливая Хозяйка.

*Ольга, Новороссийск*

Я в восторге от 15-минутки Счастливой Хозяйки. Скажу больше, муж тоже пристрастился с этой системе

и стал Счастливым Хозяином ☺! Оказывается, в гараже  
и мастерской тоже может быть идеальный порядок.

*Мария, Тверь*



**Часть 1,  
в которой я рассказываю,  
как и с чего начать. А еще  
делюсь моей историей  
на пути счастливой хозяйки**

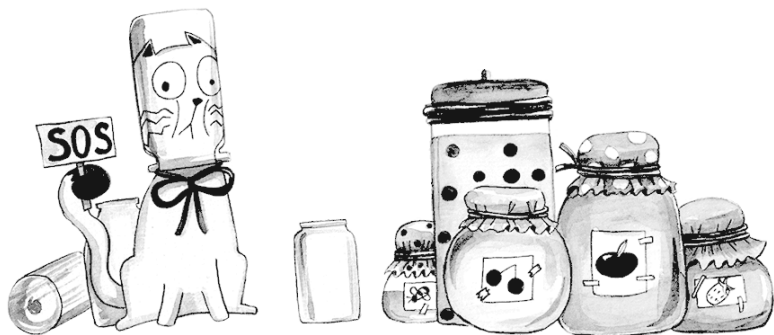


# Я – нерадивая хозяйка



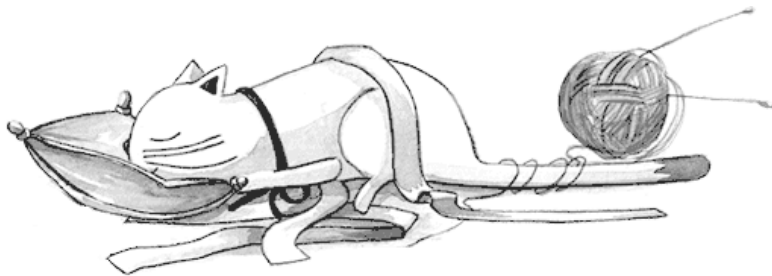
По поводу организации я могу рассказывать очень много. Но прежде чем открывать вам секреты порядка в доме, хочу поделиться своей историей. Вы, наверное, думаете, что невозможно стать организованным и чистолюбным, не имея хотя бы элементарных природных задатков к этому, но я сегодня собираюсь разрушать мифы, поэтому вот вам мое чистосердечное признание.

Организация всего и вся прежде никогда не была моим увлечением, большую часть жизни в моей судьбе царил хаос, и я даже считала это своим достоинством.



## Подумай об этом перед сном

«Я художник, я так вижу», – повторяла я, но в глубине души мне всегда хотелось походить на своих чистоплотных подруг. Заметьте, я не говорю сейчас о беспорядке, царящем на столе после еды, или грязном холодильнике, я пытаюсь сказать, что **ВСЯ моя жизнь была настоящей свалкой**. При этом я могла ежедневно мыть посуду и полы, но беспорядок никуда не уходил.



У нас были чистые тарелки, но для них не находилось места, потому что кухонный стол завален канцелярией, на полу валялись скомканные бумаги, которые уже давно следовало выбросить, а на столешнице возвышались горы книг, тетрадей, альбомов и еще всякого рода инструментов для «организации» моей жизни.

Если совсем уж честно, то мне и сейчас нужно постоянно себя контролировать, чтобы не вернуться к прежней жизни, но теперь результат налицо – у меня чистая квартира, в которой у каждой вещи есть свое место. Естественно, я долго к этому шла, и пришлось преодолеть немало препятствий, прежде чем я стала счастливой хозяйкой. Скажу больше – у меня была целая программа самосовершенствования, которая длилась не один месяц, и в эту программу я включила прививание хороших привычек, начищение до блеска кухонной плиты, глобальное избавление от хлама и многое другое.

Подробнее о том, как мне удалось вырваться из кошмара неорганизованности, я вам расскажу позже, а пока копнем

глубже – в мое детство.

## **Беспорядок родом из детства**

Я выросла в полноценной семье, где была единственным и любимым ребенком. Сколько себя помню, меня постоянно окружали заботой и вниманием, причем иногда эта опека переходила все мыслимые и немыслимые границы – за меня делали абсолютно все, в том числе мыли посуду и заправляли кровать. Не помню, чтобы мама целенаправленно учила меня готовить или гладить, и уж тем более я понятия не имела, как стирать вещи или ухаживать за мебелью. С одной стороны, у меня было очень счастливое и беззаботное детство, но с другой... Первые в жизни блины я испекла, когда уже вышла замуж; примерно в это же время пыталась учиться варить борщ и привыкала отделять при стирке белое белье от цветного. Естественно, всем бытовым секретам можно научиться за пару месяцев, но насколько мне было бы проще, если бы я была уже с детства подготовлена ко взрослой жизни, и сколько цветных вещей можно было спасти от линьки.

Такая всепоглощающая родительская любовь сделала меня зависимой и совершенно неспособной принимать самостоятельные решения, но больше всего в жизни я боялась... людей. Мне было страшно заговорить с кем-то, страшно позвонить по телефону, даже друзьям я предпочитала посылать электронные письма вместо того, чтобы набрать номер.

Я была замкнутой, грустной и немногословной. Сейчас я уже освободилась от страхов, с удовольствием общаюсь и обожаю знакомиться с интересными людьми, но это только сейчас. Если быть до конца откровенной, то даже не представляю, как мне удалось выйти замуж, ведь я практически не общалась со сверстниками. Я не ходила на студенческие тусовки, а с прогулки мне всегда нужно было возвращаться домой к полуночи. От этого у меня была куча комплексов, и каждая новая неудача воспринималась мною как грандиозный провал. Вспоминая юность, я удивляюсь, сколько великолепных возможностей было мною упущено только из-за того, что я боялась. И к страху, естественно, добавилась неорганизованность, ведь как можно управлять своей жизнью, если ты боишься это делать?



## Мысли вслух

Я помню, что в студенческие годы заводила ежедневник, но ни один у меня не прижился. Тогда я не понимала почему, думала, что просто выбирала неверный способ его ведения. Но сейчас я осознаю, что основная причина в том, что мне просто нечего было организовывать и нечем управлять, а значит, и поводов для записей особенно не случалось.

У меня не было настоящей жизни вплоть до 25 лет, пока я не родила ребенка. До этого времени я так и жила под крылом у родителей, которые принимали за меня жизненно важные решения. Естественно, их решения были абсолютно верными, если сейчас я все-таки пишу эту книгу и невероятно счастлива. Но все же мне кажется, что не бывает излишней самостоятельности, и ничего страшного не произошло, если бы я почувствовала свободу чуть раньше, как следствие, раньше пришла бы ответственность, а с ней и организованность. По своему опыту скажу вам, что начинать жить в 25 – это совсем не то же самое, что в 15: круг возможностей сужается, интересы и привычки сложно изменить, и намного сложнее найти в этом возрасте настоящих друзей. Но сложно – не значит невозможно, поэтому, сколько бы вам ни было лет, как бы вы ни страдали от собственной неорганизованности, предлагаю вам совершить путешествие в чудесный мир

организованной жизни. Я научилась управлять своей судьбой, хочу научить и вас.

Но продолжим. После того, как я вышла замуж, мой мир перевернулся с ног на голову. Помимо того, что мне нужно было мирно уживаться с мужем, а ведь это новый человек со своими привычками и взглядами, на меня навалились бытовые и финансовые проблемы. Я понятия не имела, как следует управлять семейным бюджетом, да и не было особенного осознания, зачем это вообще нужно. Потом беременность, появление дочурки – я измоталась вконец и понимала, что нахожусь на разных полюсах с образом идеальной жены, мамы и хозяйки. Было печально, что я не соответствую, было страшно, что не смогу научиться, было стыдно за тот бардак, что творился в моей квартире. Безусловно, муж меня поддерживал, уверял, что все хорошо, но я понимала, что он просто хочет меня успокоить.

Моя неорганизованность в этот момент давала свои плоды: я не могла найти нужные вещи в доме, я забывала, есть ли у нас в холодильнике молоко и что вообще нужно купить, у меня не было времени приготовить вкусный обед, и муж после работы просто привозил пачку пельменей. Наши комнаты походили на одну большую свалку, в которой можно было найти все, что угодно, но только не то, что искал. Муж очень помогал с ребенком, пытался меня развеселить, но меня преследовало постоянное гнетущее чувство, что у меня не хватает времени на себя. В тот период жизни

я как будто спала глубоким сном, я полностью забыла о себе и отодвинула свои мечты и желания на второй план.

Я понимала, что не могу полноценно жить, пока вокруг не воцарится гармония и порядок. И однажды случилось... чудо, потому что кроме как чудом, я это не могу никак назвать. В один прекрасный зимний день я наконец-то решила изменить свою жизнь.

Я начала с Интернета, потому что на тот момент моей дочке было 3 месяца и мы с ней постоянно находились дома. Интернет мне поведал много интересного по запросу «как стать идеальной хозяйкой». Среди прочего я неожиданно для себя увидела словечко «флайледи» и, скажу честно, отнеслась к нему довольно скептически. Пролистала тематические сайты, почитала форумы, но сразу же поняла для себя, что такая организованность мне только снилась. Я отлично осознала, что нужно обладать огромной волей, чтобы заставить себя ежедневно выполнять работу по дому, да еще и следовать спискам, таблицам... Несмотря на это, в системе флайледи меня привлекла возможность создать свой собственный «контрольный журнал», и этот журнал тогда показался мне книгой по управлению своей жизнью.

## **Попытка № 1**

В общем, я воодушевилась, хотя и не питала иллюзий по поводу своих возможностей. Я знала, что хватит меня

не более чем на 2 недели, а если учесть мой переменчивый характер, и того меньше. Но я попробовала. Поделилась с мужем идей и попробовала.

Конечно, я могу здесь написать, что больше моя жизнь не была прежней и бла-бла-бла (ну знаете, как это принято описывать в историях успеха великих людей), но не буду врать – систему я благополучно забросила, так и не начав. Я сделала несколько таблиц в контрольном журнале, потом поняла, что составление таблиц только отнимает и без того бешено текущее время, и решила, что все эти системы – полнейший бред. Я забыла о флайледи как об одном из расписанных методов, красивом только на бумаге, но поиски возможностей стать идеальной хозяйкой не прекращала.

Я снова и снова исследовала интернет в надежде найти великое сокровище – материалы, которые по взмаху волшебной палочки превратили бы меня в идеальную хозяйку. Просто так, сразу, без каких бы то ни было затрат с моей стороны. Удивляюсь, почему я не искала «как стать хорошей хозяйкой, лежа на диване»?



Сейчас я понимаю, что все это бред. И если вы купили мою книгу в надежде, что после прочтения за 5 минут вдруг станете примером для своих подруг и утрете нос свекрови,

то смело откладываете чтение, потому что за последние 4 года я пришла к неутешительным выводам: просто так ничего не бывает. Даже самые счастливые и везучие люди не получают ничего даром, а уж ведение домашнего хозяйства и по-прежнему – дело ответственное и трудоемкое. Да, можно сократить время на уборку, да, можно научиться получать от нее удовольствие, но вам все равно придется убирать. Хотя нет, есть еще один вариант, но он не стоит того, чтобы о нем писали целую книгу: вы можете нанять домработницу, и все проблемы мигом исчезнут. А еще няню, экономку и личного водителя. Если мне когда-нибудь позволят средства, так и поступлю, но сейчас я горжусь тем, что могу своими собственными силами делать дом чистым, родственников счастливыми, а сама при этом абсолютно не чувствую усталости, да еще и успеваю вести видеоблог и писать книгу. Мало того, я даже нахожу время на общение с друзьями и подработку, кто из вас может этим похвастаться?

Моя жизнь изменилась не только из-за системы флайледи. Мне пришлось провести целый комплекс мероприятий по исправлению характера, установок, целей и привычек, но я считаю флайледи поистине первым шагом на пути к формированию себя как личности.

## **Попытка № 2**

Второй и окончательный раз к флайледи я вернулась в ап-

реле 2012 года, неожиданно наткнувшись на видеоролики в Интернете, в которых обычная хозяйка, такая же, как и я, рассказывала о том, как применяла эту систему в своей жизни. Она говорила о своем опыте, и меня это вдохновило. Я поняла, что американская система ведения домашнего хозяйства может работать и в России, на простых женщинах, живущих в малогабаритных квартирах, а не в загородных частных домах. Конечно, я понимала, что снова могу все бросить, но теперь я отрезала себе дорогу назад. Я создала видеоблог, в котором решила делиться своим опытом внедрения системы флайледи, и, на мое удивление, появились первые зрители. Только благодаря их поддержке я шла вперед, продолжала свой эксперимент, и ответственность перед другими людьми не давала мне сдаться и все бросить. Были моменты, когда мне все надоедало, когда я хотела закрывать канал, потому что ничего не получалось, но я понимала, что зрители ждут продолжения, что они идут вместе со мной, что им тоже тяжело и что именно я являюсь их мотивацией для того, чтобы не сдаться.

Так, сами того не понимая, подписчики стали моими друзьями, которые в трудные минуты не давали мне опустить руки и скатиться обратно в неорганизованность. Естественно, я не сразу научилась быть хозяйкой, все приходило постепенно. Но теперь, спустя почти 4 года, я могу смело сказать, что я даже не представляла, что из той забитой неорганизованной девочки, которой я была, может получиться по-

настоящему самодостаточная и счастливая женщина. Хозяйка. Хозяйка не только дома, но и своей жизни!

Так что, девочки, все, кто не уверен в себе и своих силах, вперед! Вы пройдете со мной весь путь, научитесь на моих ошибках и, я надеюсь, вдохновитесь моими удачами! Я за то, чтобы по-настоящему счастливых хозяек становилось все больше и больше!

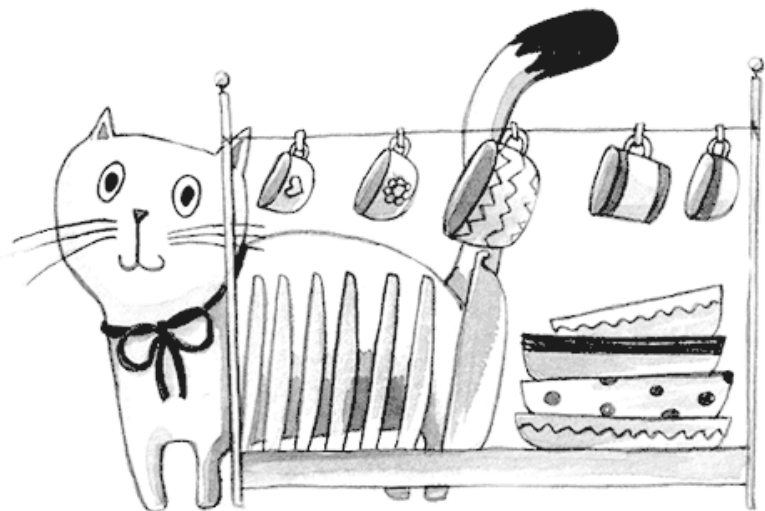
И дело даже не в чистом доме, который вы получите в итоге, а в самоуважении, в осознании того, что «я это могу».



## **Флайледи – кто они?**

Почему же теперь, спустя столько лет после начала моей практики, я решила дать определение системы флайледи и подвести некоторые итоги своей работы? Дело в том, что буквально неделю назад мой папа мне неожиданно сказал: «Ты поосторожнее там со всеми этими системами! Еще в секту какую-нибудь тебя затянут!»

И тут я подумала: возможно, кто-то тоже относится к флайледи как к секте? Может быть, люди не до конца понимают, что это, поэтому остерегаются, смотрят с опаской и критикуют? Кстати, слова «ритуалы» и «заповеди» флайледи многих повергают просто в шок! Но давайте разбираться по порядку.



## **Выдели желтым цветом**

Флайледи – это не что иное, как система тайм-менеджмента для женщин. Да, все на самом деле очень прозаично. Это тайм-менеджмент, представленный в форме некой игры, призванной отвлечь нас от обыденности, к которой мы привыкли, и посмотреть на мир немного под другим углом.

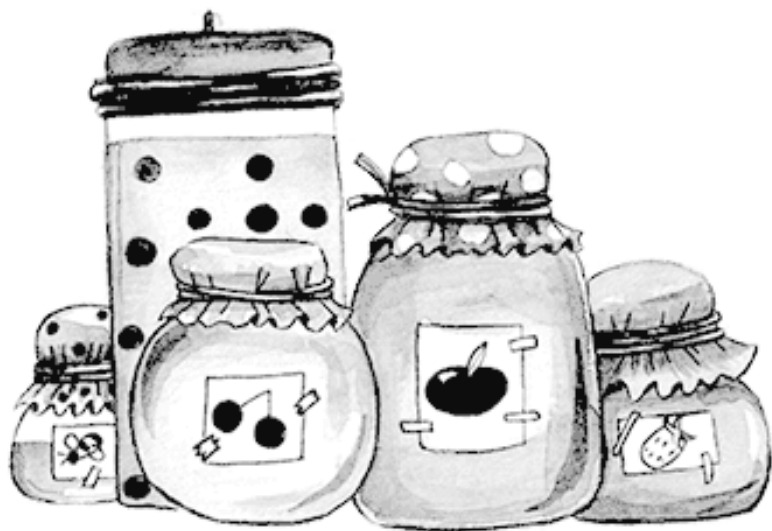
В суматохе дней современные женщины часто забывают о себе, о своих интересах, редко находят время на общение с подругами. И нужно очень постараться, чтобы выделить время на то, чтобы элементарно понежиться в ванне, в осо-

бенности, если у вас есть дети и большая семья.

У нас у всех постоянные дела, мы ограничиваем себя в удовольствиях. **Мы осознанно лишаем себя этих радостей в пользу работы, уборки, приготовления пищи.** Тайм-менеджмент помогает нам организовать свое время в течение дня таким образом, что мы начинаем находить время на каждую сферу своей жизни. А **флайледи – это часть тайм-менеджмента, посвященная именно ведению домашнего хозяйства и поддержанию своего дома в чистоте.** Но тайм-менеджмент на этом не ограничивается, и я вам очень советую изучить хотя бы парочку книг на эту тему, чтобы понять основные законы того, как все успевать.

Поэтому в системе флайледи нет ничего пугающего или незаконного. Я выбрала ее для себя из-за того, что мне очень нравятся и близки принципы тайм-менеджмента. Так что систему организации времени можно называть как угодно, суть ее от этого не меняется. А если покопаться в истоках флайледи, то эта система пришла к нам из Штатов: ее придумала для себя американская домохозяйка Марла Силли, успешно внедрила в свою жизнь и поделилась своим открытием со всеми женщинами мира. Лично я не могу сказать, что она что-то «изобрела», так как все законы, которые лежат в основе системы флайледи, всем давно знакомы. Но она упорядочила их и подогнала под особенности ведения домашнего хозяйства. То, о чем я рассказываю вам в сво-

их видео – это не система флайледи в чистом виде. **Я взяла американский опыт и переложила его на условия российской действительности.** В частности, адаптировала его к потребностям своей семьи. Поэтому все, что я говорю, нельзя воспринимать как истину в последней инстанции. Думайте, анализируйте, берите только лучшее из того, что я предлагаю, и пробуйте нащупывать новые возможности для себя самой.



## Выдели желтым цветом

Система флайледи – не замороженная рыба, она постоянно меняется, совершенствуется благодаря нам, обычным хозяевам. И если вы пытаетесь взять чужой опыт без изменений, просто пройти первые шаги (даже те, что предлагаю я), воспользоваться чужим графиком уборки, то, увы и ах, – у вас ничего не получится.

Самые важные для меня принципы в системе флайледи, которые, опять же, взяты из моего любимого тайм-менеджмента, это:

- **Расстановка приоритетов:** сначала мы делаем самое важное, а если остается время – доделываем все остальное;
- **Бережное отношение ко времени.** Ведь время – наш самый ценный ресурс! Мне обидно тратить его на постоянную уборку.

И да, пусть в моем доме не идеальная чистота, пусть полы не настолько чистые и с них нельзя есть, **НО** система флайледи помогла мне полюбить свою квартиру, помогла не заикливаться на том, что я плохая хозяйка, помогла высвободить время на любимые увлечения и почувствовать себя свободной и сильной, а это очень важно в современном мире!

И даже если система флайледи – это в каком-то роде секта

(ведь как ни крути, а она набирает все больше и больше последователей по всему миру), то это единственная позитивная секта из всех возможных. И здесь никто не обещает вам, что жизнь превратится в сказку или что вы будете постоянно глупо улыбаться.

Смысл флайледи в том, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь, за жизнь близких и наконец-то осознать, что только вы сами способны что-то изменить в этом мире. А начинать, как известно, лучше со своего дома.



# Американский опыт

Как я уже говорила, система флайледи появилась в Америке благодаря домохозяйке Марле Силли. Однажды она решила, что нужно кардинально менять свою жизнь, потому что ей никак не удавалось организовать ни себя, ни окружающую действительность. Очень жаль, что осознание того, что перемены необходимы, приходит к нам, когда уже поздно. Так случилось и с Марлой. От нее ушел муж, и это стало отправной точкой борьбы с собственным несовершенством.

Она поняла, что если хочет освободиться от бремени бытовых проблем, нужно серьезно заняться собой и управлением своей жизнью. Марла с единомышленницами методом проб и ошибок пришла к осознанию того, что уборка поддается контролю, и время, затрачиваемое на нее, можно сократить до минимума. У американской системы много последователей, и постепенно она добралась и до русскоговорящих хозяек. Думаю, что успех флайледи в ее простоте и понятности для всех, а также в том, что она дает женщинам надежду и просто море мотивации. Прочтя книгу Марлы Силли «Размышления у кухонной раковины», которая впоследствии была переиздана и получила название «Школа флайледи», просто невозможно остаться равнодушной. Хочется сразу же встать и начать менять все вокруг.

Вся система флайледи сводится к набору простых пра-

вил, которые можно почерпнуть, изучая тайм-менеджмент, но все же есть некоторые моменты, которые просто открыли мне глаза на мир вокруг. К примеру, благодаря системе флайледи я поняла, что нельзя получить все и сразу.

## **Выдели желтым цветом**

Как говорит Марла, «ваш дом не стал таким за один день, и он не изменится за одну ночь». Только маленькие постепенные шаги в верном направлении способны изменить и вас, и вашу квартиру. Еще только благодаря флайледи я поняла, что быть организованным человеком не стыдно, и ты не превращаешься в машину или робота только потому, что выполняешь ежедневно дела из списка в ежедневнике. Я осознала, как же здорово высвободить время на себя, ведь его всегда не хватает; я поняла, как важно расставлять приоритеты и как они помогают быстро принимать решения.

Система флайледи проста и одновременно гениальна, потому что позволяет женщинам наслаждаться жизнью, совмещая это с ведением домашнего хозяйства и воспитанием детей.

Но, конечно, американский опыт не идеален, поэтому мне пришлось изучить систему досконально и... переделать ее. Сначала я адаптировала ее для условий своей семьи, а затем даже попыталась подогнать под рамки российского ментали-

тета. Насколько хорошо получилось это сделать, судить вам. Но уже сейчас я ежедневно получаю благодарственные письма от своих зрителей, попытавшихся изменить свою жизнь, и мне безумно приятно, что я смогла прикоснуться к чьей-то судьбе и повлиять на нее.



# Кому подойдет система флайледи?

Я считаю, что система флайледи подойдет далеко не всем женщинам, так же как нет универсального лекарства от простуды, и как нет фильмов и книг, которые бы нравились всем. Флайледи очень специфична, хотя и не требует особенных знаний и умений. При желании ее может освоить любая хозяйка, но для этого все же нужны некоторые условия.

Сейчас я приведу пример из своего опыта, потому что очень часто общаюсь с представительницами прекрасного пола и знаю, у кого получается следовать системе, а у кого нет. Но если вы вдруг не нашли себя в списке, не расстраивайтесь, ведь у любого правила есть исключения, и все всегда нужно пробовать на себе.

Итак, как показывает практика, абсолютно не важно, работаете вы или нет, есть у вас муж и дети или вы только начинаете строить свою жизнь. Также неважно, сколько вам лет, и уж тем более не имеет никакого значения ваша организованность. Хотя вот тут-то и кроется основная проблема.

Я заметила, что чаще всего систему флайледи критикуют именно организованные женщины, те, у кого не бывает промахов по жизни, те, у кого всегда накрахмалены наволочки и те, в гостях у которых обычно чувствуешь себя неловко, потому что боишься своим присутствием нарушить гармонию, царящую

вокруг.

Женщины, у которых получается без напоминаний платить за квартиру, которые на память знают, что лежит у них в холодильнике, и те, кто по три часа гладит постельное белье, пока оно не станет идеально ровным, искренне не понимают, зачем нам нужны списки, таблицы, контрольные журналы, ежедневники и вообще вся эта писанина? Когда я говорю таким хозяйкам, что задания по уборке можно распisać на год вперед, они крутят пальцем у виска и посмеиваются. Я могу их понять. Человек, привыкший с детства жить в чистоте и порядке, при этом умеющий этот порядок поддерживать, скорее всего, не поймет, зачем создавать проблемы на ровном месте и придумывать непонятные системы. Как говорит одна моя знакомая: «Просто взяла и убрала!» Эх... хотелось бы и мне быть такой. Но я другая, и все мы разные. Нельзя подгонять всех под одну гребенку и нельзя всем подряд навязывать свои правила, поэтому предупреждаю сразу, что если вы из «этих» хозяек, то смело закрывайте книгу и дарите ее своей подружке-неряхе, потому что она как раз для нее.

## **Для кого же флайледи – спасение жизни и семьи?**

Если из всего перечисленного вы хотя бы в одном описании узнаете себя, флайледи – ваше будущее. ☺



- **Не помните**, заплатили за садик в этом месяце или нет.
- **Никогда сразу не можете найти** пульт от телевизора.

- Утром в понедельник **понимаете, что нельзя** надеть дочке красивое платье, потому что все белые колготки в стирке.

- **Забываете купить** продукты на ужин или в супермаркете кладете в корзинку уже десятую по счету шоколадку, но упорно не помните о молоке.

- Уже несколько лет **хотите начать** делать зарядку по утрам, но каждое утро понимаете, что мир не рухнет, если переведете будильник на 10 минут попозже.

- Искренне **не понимаете**, как можно любить уборку.

- Любите все записывать. Вы, кстати, при этом **можете забывать** выполнять планы или терять бумажки с записями, это совершенно не важно.

- И последний аргумент: **флайледи – для лентяек!** Для тех, кому вообще не хочется ничего делать.

У меня есть знакомая, которая убирает практически целый день, с утра и до вечера. Она домохозяйка, и дети ее проводят целый день в садике, в это время она моет, чистит, парит, отскребает и проглаживает все, что попадает на ее пути. Мало того, когда к ней приходят гости, она не прекращает своих попыток навести порядок. Самое удивительное, что когда попадаешь к ней в квартиру, кажется, что ты находишься в музее, где просто страшно прикоснуться к окружающим вещам, иначе сработает сигнализация. При всем при этом подруга постоянно жалуется на то, что в доме грязь.

но. От всего этого мне становится не по себе: я просто не могу представить себя на ее месте, я не могу поверить, что интересные увлечения можно променять на непрерывное наведение чистоты. Нет, я ее не осуждаю, потому что видно, что уборка приносит ей нереальное удовольствие, но мне просто жалко тратить столько времени впустую.

Флайледи научила меня убирать, но также она показала, что нельзя становиться фанатиком уборки, потому что в жизни бесконечно много интересного! **Так что если вы ленивы от природы или очень увлечены занятиями, не имеющими никакого отношения к наведению чистоты, то флайледи, безусловно, вам подойдет, потому что освободит кучу времени на ваши любимые дела.**

К слову, если вы еще не определились с тем, на что способны, и читаете эти строки со скептицизмом, то советую дочитать до конца и просто попробовать. Возможно, флайледи – это именно то, что вы так давно искали.

\* \* \*

В следующей части книги я расскажу вам более подробно об основных моментах системы флайледи и постараюсь объяснить, как подстроить ее под потребности своей семьи, ведь одно дело – теория, и совсем другое – практика. Так что берите ручку, тетрадь, усаживайтесь поудобнее: начинаем.

## Заповеди флайледи

Страшное название, не правда ли? На самом деле, думаю, что слово «заповедь» – это просто результат трудностей перевода главного понятия системы флайледи. Я не использую слово «заповеди», а оперирую более привычным – «правила». Для меня это одно и то же. Так что же такое правила флайледи? Это основополагающие моменты, которые помогают организовать себя и не забыть о самой главной цели на сегодня – порядке в доме.



Но даже при наличии общей для всех нас цели правила каждая хозяйка должна разработать свои. Для себя я приняла следующие правила.

## **1. Держи кухонную плиту чистой и сияющей.**

Это правило я позаимствовала у Марлы Силли, но заменила слово «раковина» на «кухонную плиту». Я считаю, что не нужно привязываться именно к раковине, выбирая ее своим эталоном чистоты.

## **2. Одевайся красиво.**

Это обязательное условие для хозяйки, особенно если вы молодая мама и не работаете. Частенько женщины забывают, что дома нужно выглядеть достойно и красиво; если мы с вами всегда будем помнить, что мы – женщины, все окружающие начнут относиться к нам как к женщинам: оберегать, помогать и носить на руках. Поэтому каждое утро, каким бы ни было ваше настроение и планы на день, одевайтесь, причешивайтесь и делайте легкий макияж.

## **3. Выполняй ежедневные ритуалы.**

О ритуалах уборки мы поговорим чуть позже, а пока помните хотя бы про стакан воды каждое утро и зарядку.

## **4. Не позволяй себе засиживаться у компьютера.**

Это важно, потому что большинство из нас считает серфинг по интернету отдыхом, а это не так. Обилие информации засоряет мозг и приносит только дополнительную усталость. Если выдалась свободная минутка, то лучше почитай-

те хорошую книгу.

### **5. Делай за раз только одно дело.**

Вот это правило очень важно для меня, потому что я привыкла хвататься за все сразу, через пару минут уже забывая об основной цели моей деятельности. Поэтому я привыкаю к тому, чтобы закончить сначала одно занятие, а уже потом переходить к другому.

### **6. Доставай столько вещей, сколько сможешь убрать за 5 минут.**

Очень интересное и полезное правило! Оно поможет в случае чего быстро привести в порядок рабочее место.

### **7. Взяла – положи на место.**

### **8. Уронила – подними.**

### **9. Открыла – закрой.**

### **10. Сняла – повесь на место.**

Эти четыре правила можно было бы объединить в одно, и суть их в том, чтобы убирать за собой. Кстати, к этим правилам будет полезно приучить всех членов семьи. ☺

### **11. Планируй только необходимое.**

Это правило для тех, кто любит заниматься планированием. На себе я замечала тягу к планированию ради планиро-

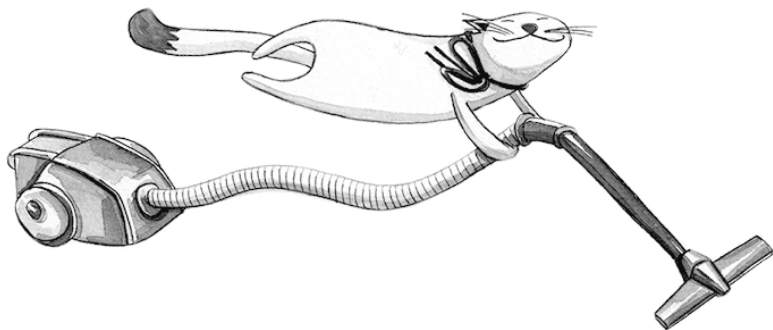
вания. Мне нравится процесс составления заданий, запись их в ежедневник, но я убедила себя, что бездумное планирование не приводит меня к цели, поэтому я ограничиваю его время 10 минутами в день.

## **12. Просыпайся рано.**

У меня нет никаких сомнений в том, что ранний подъем делает меня эффективнее и наполняет энергией. Когда я встаю рано, чувствую прилив сил и безграничной жажды жизни, поэтому, поднимаясь в 6 утра, успеваю за целый день сделать столько, сколько мои знакомые не успевают за неделю.

## **13. Улыбайся и радуйся жизни!**

А тут без комментариев.



Этот список очень индивидуальный, по своему желанию вы можете легко изменить его, дополнив или сократив. Не относитесь к составлению списка правил очень уж серьезно, пишите то, что приходит в голову сразу, потому что все правила порядка в доме вы давным-давно уже для себя сформулировали. 10–15 правил, выписанные на лист бумаги и приклеенные на холодильник, – этого вполне достаточно, чтобы каждое утро мотивировать себя на создание уюта.

На этом вводная часть окончена, и мы переходим к самому интересному – моему пониманию системы флайледи. Я попробую рассказать вам, как я вижу организацию уборки в доме, объясню, с чего лучше начать и как сделать работу по дому эффективной, а главное – интересной. Больше уборка не будет оставлять гнетущего чувства безысходности. Давайте превратим это неприятное дело в игру?!

**Часть 2,**  
**в которой я докажу, что каждая**  
**из вас сможет навести порядок**  
**в своем доме за пять шагов.**  
**Или все гениальное – просто**



# Глава первая

## Ликвидируем бардак как явление



Всю свою сознательную жизнь мы копим хлам, и главным образом в наших головах. Мы просыпаемся в мрачном расположении духа, ворчим за завтраком на мужа, детей, затем пытаемся закрасить кислую физиономию косметикой, а по дороге на работу ненавидим каждого попутчика, который осмелится появиться в поле нашего зрения. Дальше

больше – унылая работа, завистливые коллеги, чересчур требовательный начальник – и вот мы уже возвращаемся домой в еще худшем настроении, чем было с утра. И как при этом, скажите мне, пожалуйста, можно начинать новую жизнь?

**Дурные мысли, плохое настроение – это все хлам, с которым нужно безжалостно расстаться.** Да, мне говорить легко, я же занимаюсь любимым делом, у меня куча свободного времени и море возможностей. Но смею заметить, что ко всему этому благополучию я пришла, набив кучу шишек на своих же собственных ошибках. Вы можете мне не поверить, но начинала я из той же точки, в которой находитесь сейчас вы.

Да, процесс преобразования не может произойти за несколько дней, недель или даже месяцев. Мне потребовались годы, чтобы осознать, что только я сама могу сделать свою жизнь прекрасной. Вершиной же счастья я считаю делать счастливой еще и жизнь окружающих. Не нужно заманиваться на все человечество, но мы с вами вполне можем осчастливить своих детей, супругов и близких родственников.

Как?

## Мысли вслух

Ну, во-первых, **нужно переставать наслаждаться негативом.** Да-да, не удивляйтесь,

но ту жизнь, от которой вы хотите избавиться, вы на самом деле бесконечно любите! Звучит абсурдно? Но нет ни одного человека на этой планете, который бы добровольно делал то, что ему не нравится. Оглянитесь вокруг, и вы найдете кучу подтверждений этой теории.

Ваша лучшая подруга жалуется на мужа, который ей изменяет? Или соседка день изо дня ходит на нелюбимую работу? И бьюсь об заклад, в вашем доме царит бардак? Все мы осознанно выбираем свой путь, и каждый день мы стоим перед выбором.

## **Подумай об этом перед сном**

Представьте перед собой две чаши весов: на одной чаше находится все то, что вы не любите или не хотите делать, а на другой ваш приз за то, что вы ежедневно выполняете все эти ненавистные действия.

Какой, вы спросите, приз у обманутой жены или домохозяйки, которая ничего не успевает? Ответ очевиден – **жалость окружающих!** Отсутствие внимания со стороны мужа или родных неплохо компенсируется именно жалостью окружающих. Как же приятно поплакать в жилетку лучшей подруге, что супруг – козел, шеф – самодур, а мизерная зарплата не позволяет даже мечтать о средиземноморском курорте. Подруга заботливо обнимает и начинает сеанс

психологической поддержки: «Он тебя не достоин! Начальник просто не видит, какая ты умница! Забота о детях и муже куда важнее чистоты на кухне, ты молодец!»

А что в итоге? Мы продолжаем унижаться и терпеть несправедливость, ведь только в этом случае мы умницы! Только в этом случае мы можем надеяться на сочувствие и на то, что на нас хоть кто-то обратит внимание.

В противоположность этому, хозяйки, которые тщательно следят за своим домом, получают прозвище фанатиков, женщины, осознанно меняющие работу на более интересную, а мужа на более верного, становятся стервами и не видать им подруг, готовых утешить, и не голосить им по ночам в подушку от осознания собственной ничтожности. Удивительно, но когда окружающие люди видят в руках у домохозяйки ежедневник, большинство из них начинает вертеть пальцем у виска, не понимая, **НУ ЧТО ТАМ МОЖНО ПЛАНИРОВАТЬ?** Проснулась, привела себя в порядок, отвела детей в школу и наслаждайся жизнью!

**НО!**

Раз уж к вам в руки попала эта книга, я предлагаю покончить со стереотипным мышлением и подойти к организации времени современной женщины более осознанно. Конечно, нет рецепта, идеального для всех, и любая челове-

ская судьба – это поиск. Неважно, сколько вам лет: 15 или 70, начинаете ли вы путь во взрослую жизнь, или уже уверенно шагаете по своей дорожке – мы ищем себя на протяжении всей жизни. Каждая книга, каждый просмотренный фильм, каждый новый человек в ней – ориентир, опираясь на который мы строим свою судьбу. Так давайте же освободим голову от глупых мыслей, давайте размусорим наш «чердак», давайте наведем порядок в своих убеждениях!

## **Стереотипы, которые мешают нам измениться**

Первое, от чего предстоит избавиться – это **стереотипы**. И так как мы говорим о ведении домашнего хозяйства, то рассмотрим основные стереотипы, связанные с домохозяйками.

### **Ведение домашнего хозяйства – это скучно**

Начну с того, что это может быть и очень весело! У меня есть парочка знакомых, для которых уборка – это не что иное, как способ медитации. Ну нравится им, когда кровать всегда заправлена, а подушки на диване взбиты и разложены симметрично. Глядя на них, никто даже не может подумать, что уборка может навевать скуку. Они всегда чистые, ухоженные и веселые, потому что занимаются тем, что при-

носит настоящее удовольствие.

## Мысли вслух

А кто сказал, что, выбирая хобби, нужно рассматривать только варианты шитья, вязания и вышивания крестиком? Я считаю, что поддержание порядка в доме можно превратить в полноценное хобби, которое к тому же приносит неоценимую пользу семье.

Но давайте посмотрим на ситуацию немного под другим углом. К примеру, у вас есть двое детей, муж, работа и дача. Будет здорово, если при всем при этом вы еще и любите убирать, а если нет? Что, если после работы вы мечтаете о том, чтобы тихо посидеть в одиночестве с интересной книжкой или закончить вышивать ярко-красные розы на картине, начатой еще полгода назад? Тогда, естественно, уборка будет казаться вам скучным и бестолковым занятием. А если вы еще и творческая натура, тогда с порядком в доме совсем беда, потому что всем известен стереотип о том, что творческим людям нужен беспорядок для поддержания вдохновения. Но об этом чуть позже, а сейчас хочу сказать вам лишь то, что **предложенная мною система ведения домашнего хозяйства не просто приведет ваш дом в порядок, но и освободит вам кучу времени на увлечения и занятия собой.** И не нужно верить мне на слово, это необходимо просто попробовать.

## Творческие люди не могут работать в чистоте

Давайте вернемся к людям творческим. Как мы представляем себе художников и писателей? Какой образ сейчас предстает перед вашими глазами? Могу поспорить, что это растрепанный человек с сигаретой в руке, мешками под глазами и в растянутом свитере. На столе у него среди вороха бумаг, карандашей и крошек от бутербродов стоит кружка крепкого кофе, а вокруг стопками возвышаются старые книги. Естественно, его жизнь не подчинена никаким правилам, он не признает будильников и средств для чистки духовок, а о здоровом питании знают только герои его литературных произведений или картин.

Все это образы из кино, и зачастую они не имеют ничего общего с реальной жизнью. Нет, конечно же, существуют и такие представители творческих профессий, но есть они и среди людей не творческих, поэтому вряд ли можно говорить о какой бы то ни было статистике. **Я бы даже сказала, что творческие люди должны быть намного организованнее, чем все остальные, потому что помимо своей работы, они живут точно такой же жизнью, как и другие люди.** Они так же должны уделять время семье, детям, родственникам, друзьям, сажать картошку, мыть окна, ходить в гости, готовить обед, посещать врачей. А мы-то с вами

знаем, что даже среднестатистический день без особых забот редко оставляет нам возможность для самореализации. Поэтому, если вы творческая личность, то очень советую обратить внимание на мою систему ведения домашнего хозяйства.

## **Лучше уделять время мужу и детям, чем бесконечной уборке**

Этот стереотип тоже довольно распространенный. И здесь я не могу не согласиться. Но именно потому, что я согласна с этим утверждением, советую вам попробовать внедрить систему флайледи в свою жизнь. **Ведь именно уборка по этой системе освободит вам время, которое вы сможете посвятить семье.**

Итак, если вы четко решили попробовать изменить свою жизнь, то давайте начнем с пяти самых важных шагов. **И первый шаг – это размусоривание, а проще говоря, избавление от хлама.** Думаю, мы все понимаем, что жить в чистом просторном доме намного комфортнее, чем в захламленном, но вопрос о выбросе хлама всех нас ставит в тупик. Мы понимаем, что нужно заменить чашки с отколотыми краями, но это же подарок бабушки! А сколько в нашем доме старых дырявых полотенец и использованных целлофановых пакетов, которые мы вымыли и высушили? Давайте разберемся, почему хлам так прочно вошел в нашу жизнь

и почему иногда мы просто не в состоянии от него избавиться.

## **Почему хлам поселился в нашем доме?**

Самая главная причина захламленности – это трудное детство, воспоминания о временах дефицита и примеры наших бабушек, среди которых есть те, кто до сих пор моют, высушивают и повторно используют пакеты от молока. Безусловно, это неплохо с точки зрения экологии, но для поддержания той же самой экологии гораздо лучше будет покупать молоко в бумажных упаковках.

Сейчас я ни в коем случае не хочу сказать, что старшее поколение живет неправильно, я лишь хочу показать, что, живя в атмосфере накопительства, дети, будучи уже взрослыми, тоже начинают хранить совершенно ненужные вещи.

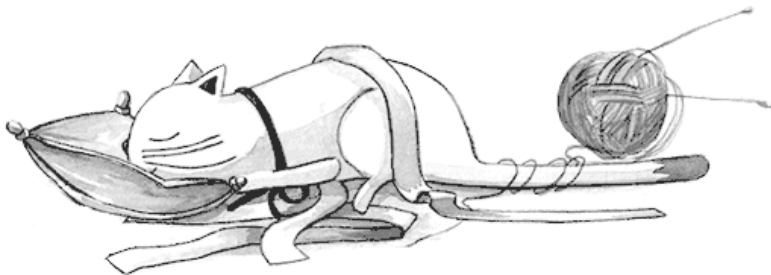
А теперь вспомните, сколько раз на распродажах вы брали бытовую технику со скидкой, только потому, что «так дешево я ее нигде больше не куплю»? А как часто вы забирали у знакомых старые вещи со словами «да ты что, как такое можно выбрасывать»? Потом мы складываем приобретенный хлам в кладовую, в гараж, на балкон или забиваем им полки в шкафах. И хорошо еще, если наше жилище способно вместить в себя все эти вещи, а ведь бывает так, что они просто годами стоят нераспакованными в коридоре, а мы, перешагивая через них каждый день, чувствуем угрызения

## Подумай об этом перед сном

А может быть, вы из той категории людей, которые не выбрасывают пустую банку из-под кофе в надежде когда-нибудь приспособить ее под ароматическую свечу или хранить в ней что-то очень и очень важное?

Или у вас есть отдельный шкаф для старой одежды, которую вы хотите перешить?

Хорошо, конечно, если банки действительно превращаются в аромалампы, а старые вещи обретают новую стильную жизнь, но что, **если все это лежит годами, множится, морально давит на вас, а дверцы шкафа уже невозможно открыть, чтобы оттуда что-нибудь не выпало?**



К слову, картина может быть не настолько печальной. Мой опыт говорит о том, что даже минималистам всегда

есть, что выбросить. Я, к примеру, провожу размусоривание своей квартиры раз в неделю, и каждый раз нахожу несколько вещей, которые либо сломались, либо перестали представлять для меня ценность: детские игрушки, канцелярия, аксессуары для волос, испорченная посуда – все это хлам, от которого я начинаю задыхаться.

## **Минимализм как стиль жизни**

Последние три года своей жизни я – минималист. Пришла я к этому не сразу, но теперь уже понимаю, что обратной дороги нет.

**Для меня минимализм – это состояние, при котором я могу обходиться минимумом средств для достижения своих целей.** К примеру, гардероб: здесь должна быть только та одежда, которая сочетается между собой и подходит на все случаи жизни. При этом, чтобы чувствовать себя красиво и эффектно, мне не нужно каждый день менять наряд, достаточно изменить детали или скомбинировать вещи другим образом – и я уже выгляжу по-новому.

### **Выдели желтым цветом**

И в остальных аспектах жизни для меня важно, чтобы вещи, которые меня окружают, приносили максимум пользы. Поэтому я стараюсь избавляться

от тех вещей, которые либо выполняют только декоративную функцию, либо не используются в полной мере. К слову, избавиться от вещей – это только полдела, важно еще и не покупать хлам.

Именно поэтому я и не люблю бытовую технику с большим количеством кнопок или дополнительных программ, потому что по факту в хозяйстве пригождается строго ограниченный функционал, будь то микроволновка, мультиварка или утюг. Точно так же я негативно отношусь к открытым полкам, на которых стоят вазочки, фотографии, ракушки, привезенные с моря, и не люблю, когда мой взгляд цепляется за какие-то предметы, нагроможденные вокруг.

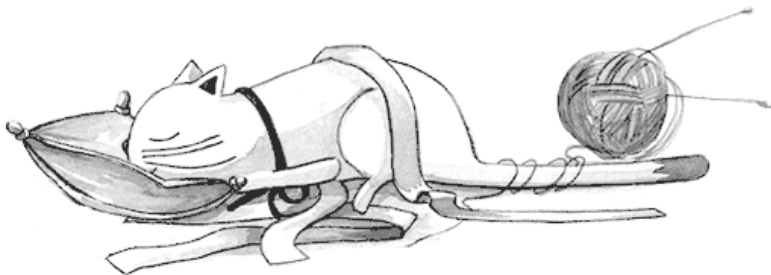
Но я была такой не всегда. Во времена учебы в школе и университете я предпочитала иметь полный арсенал средств для ногтей (сейчас ограничиваюсь парочкой инструментов и прозрачным лаком), заваленные одеждой платяные шкафы, по 10–15 пар обуви на сезон – все это вселяло в меня уверенность и, как я уже сейчас понимаю, помогало справляться с детскими и подростковыми комплексами. На деле же оказывалось, что я становилась зависимой от вещей и от покупок, мне казалось, что очередная купленная мною блузка наконец-то сделает меня счастливой, но получалось, что она по несколько лет висела в шкафу с этикеткой, а я продолжала ходить в одних и тех же старых джинсах, искренне считая, что со мной все в порядке. После замужества я перенесла в свою новую квартиру буквально все свои запа-

сы вещей. К ним добавилось «приданое» в виде сервизов, гор постельного белья, одеял, мебели... Все это лежало в нашем новом жилище в нераспакованных коробках или просто на полу, создавая проблемы с передвижением. Однажды наша трехкомнатная квартира даже превратилась в двухкомнатную, потому что одна комната под завязку была забита хламом и строительным мусором. После рождения ребенка ситуация стала просто невыносимой, потому что мы занесли в спальню детскую кроватку, вещи, памперсы, а на кухне вообще не было свободного места, так как все пространство занимали каши, бутылочки, баночки с детским питанием, стульчики, манежи... И как раз в это время система флайледи и спасла меня. Но если бы я не добавила к ней минимализм, возможно, я никогда не смогла бы написать эту книгу, ведь минимализм – это главный секрет моей системы ведения домашнего хозяйства.

## **Подумай об этом перед сном**

Вся проблема в том, что для подавляющего большинства хозяек уют в доме ассоциируется с цветами на подоконниках, с украшениями для дома, с вазами, семейными фотографиями, ароматическими свечами и живописными композициями. Для меня все это связано с беспорядком, и я понимаю уют как чистые поверхности столов и комодов, чистые вымытые подоконники. Это не значит, что в моем доме

все так, как в магазинах, продающих мебель. У меня тоже есть свои представления об уюте: для меня это теплый кот, аромат свежей выпечки или запах котлет, это семейные фотографии (но на стенах, а не стоящие на тумбочках и полках), это чистые свежие полотенца, красивое постельное белье, вечера, проведенные в кругу семьи, настольные игры и многое, многое другое. Уют может быть разным, и не обязательно загромождать пространство, чтобы его добиться.



## **Как избавиться от хлама: размусоривание**

Итак, система флайледи в действии – давайте поговорим о ней. Я покажу вам на примере 5 простых шагов, как можно внедрить ее в свою жизнь и сделать ведение домашнего хозяйства увлекательным занятием. Как вы уже поняли, для того чтобы дома начал поселиться порядок, достаточно

и минимализма. Но подружиться с ним сразу невозможно, это долгий и сложный путь. Поначалу вам придется каждый раз бить себя по рукам в магазинах, особенно на распродажах. Но нет ничего невозможного, и ко всему в этой жизни можно прийти без лишних затрат. А пока я хочу показать вам, как все-таки сделать свой первый шаг к минимализму – и он же станет первым шагом в систему флайледи. Оговорюсь, что родоначальница системы, американка Марла Силли, и слыхом не слыхивала о моих пяти шагах. Но, думаю, она не будет против такой интерпретации ее системы, потому что мы обе преследуем благую цель – помогаем сбившимся с пути женщинам вновь обрести себя.

Итак, **первый шаг**, который предлагаю пройти я – это **глобальное размусоривание**. Что я понимаю под этим термином?

Давайте посмотрим на наши квартиры. Практически каждый, задавшись этой целью, обязательно обнаружит, что за все годы накопления хлама дома не осталось места для действительно нужных, полезных и важных вещей. Наши шкафы забиты одеждой, которую мы не носим годами: это могут быть вещи, которые нам давно откровенно малы, но мы лелеем надежду когда-нибудь все-таки в них влезть или застиранные до неузнаваемости старые штаны или кофты, которые мы почему-то бережем, мотивируя это тем, что авось на даче или в деревне пригодятся. Но, как видите, никакого применения они не получают на протяжении

многих лет. На своих полках мы обнаружим множество милых, но до ужаса нефункциональных и совершенно ненужных пылесборников в виде различных сувенирчиков и статуэток. На кухне годами могут пылиться чашки с отбитыми краями: и выбросить жалко, и самим пользоваться неудобно, и гостям не предложишь. **Как бы дорого сердцу все это не было, вердикт для таких вещей может быть только один – избавиться!**

### **Выдели желтым цветом**

Устранив все старое и ненужное, мы приглашаем в свою жизнь новые и полезные для нас вещи, от которых будет какой-то толк и которые прослужат нам верой и правдой еще несколько лет. Может, конечно, случиться и так, что они тоже скоро пойдут на выброс. Это зависит уже от того, чем мы руководствуемся при выборе новых предметов.

## **Почему трудно расстаться с хламом?**

Когда я первый раз приняла решение о размусоривании, меня сразу же охватила паника. Очень сложно выбросить что-то родное, что вы перевозили из квартиры в квартиру или хранили долгие годы в надежде, что когда-нибудь эта вещь сделает вас счастливыми. В первый раз мне удалось из-

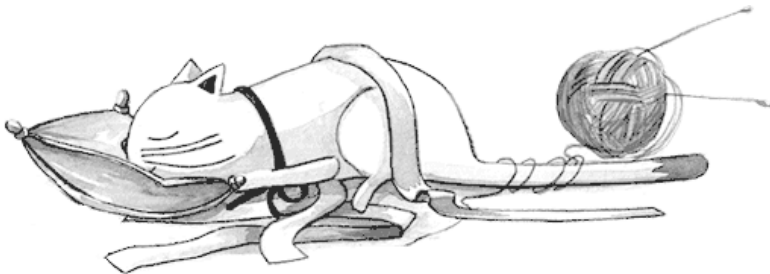
бавиться только от вещей с явно выраженными дефектами: закатанные кофточки, порванные носки, сломанные канцелярские товары, пустые баночки из-под косметики и бытовой химии. Я была горда собой, ведь даже этими вещами я смогла полностью забить три шестидесятилитровых пакета для мусора. Оглянувшись по сторонам, я поняла, что дом даже не начал преобразоваться. Хлам был повсюду, как и прежде продолжая вываливаться из шкафов.



Тогда я пробежалась по квартире еще раз, но так и не смогла ничего выбросить. На тот момент мне казалось, что все оставшиеся вещи мне просто остро необходимы: одни – как память, другие могут когда-нибудь пригодиться, а третьи просто невозможно было выбросить, потому что мне элементарно было жалко денег, которые я на них потратила.

## Подумай об этом перед сном

Я считаю, что именно здесь и кроется основная проблема избавления от ненужных вещей. Мы не можем признаться себе в том, что совершили ошибку, купив хлам. Нам сложно простить себя за расточительство, нам стыдно за необдуманные покупки, а купленные вещи каждый день напоминают нам о промахе. В итоге мы либо складываем хлам в самый дальний угол шкафа, чтобы избавиться от чувства стыда, либо с отвращением начинаем пользоваться предметом, который не доставляет никакой радости.



Со временем я научилась выбирать в магазине только те вещи, которые я буду любить всей душой и которыми буду пользоваться с удовольствием, но поначалу стыд очень долго не позволял мне избавиться от накопившегося бархла.

**А нужно всего лишь простить себя и осознать, что в той, прошлой жизни это было нормально, но теперь мир вокруг вас должен измениться, и в этот новый мир вы внесете с собой только те вещи, которые вам дороги.**

Кстати, в новую жизнь нужно забрать еще и людей, но только самых любимых и дорогих. Знаете, я сейчас общаюсь только с теми, кого по-настоящему люблю, каждый человек в моей жизни дарит мне счастье, а ведь как сложно было рвать контакты с теми, кто завидовал, распускал сплетни и постоянно сбрасывал на меня свой негатив только потому, что «когда-то мы вместе учились и просто обязаны поддерживать связь» или потому что «это подруга моей подруги, а значит, я должна с ней общаться».

Вы ничего не должны людям, и уж тем более вещам, поэтому больше никакого чувства стыда по отношению к предметам, которые вас окружают. Как только я это осознала, размусоривание начало приносить мне настоящую радость, потому что выбирая вещи на выброс, я руководствуюсь только их полезностью и радостью, которую они мне приносят.



Кстати, очень советую вам прочесть книгу о японском искусстве наведения чистоты от автора Мари Кондо, «Магическая уборка». Если до ее прочтения я считала себя минима-

листом, то после поняла, что очень и очень далека от идеала. Эта книга открыла мне один потрясающий секрет, который помог мне выбросить еще половину вещей из своей квартиры.

## **Выдели желтым цветом**

Дело в том, что у меня уже вошло в привычку избавляться от ненужных вещей, оставляя только самые полезные, но у меня никогда не возникало мысли, что нужно оставить не столько полезные вещи, сколько любимые!

Для меня это было настоящим открытием, потому что огромная часть вещей в моем доме просто не доставляла мне радости. Я с радостью выбросила «полезные» масла для кожи, которыми через силу заставляла себя пользоваться, выбросила одежду, которая была «правильной», но которую я не любила носить. Избавилась от такого количества барахла, что теперь просто удивляюсь, как это все могло поместиться в мою маленькую квартиру? Сейчас я получаю удовольствие даже от того, что беру вещи в руки, мне нравится ухаживать за квартирой, потому что она хранит в себе то, что я так трепетно люблю. И пусть некоторую полезную бытовую технику пришлось выбросить, но зато я чувствую наслаждение от осознания того, что мне больше не нужно пользоваться нелюбимыми вещами.



## **Точки притяжения хлама**

Итак, сейчас я приведу примеры тех мест, которые нужно размусорить в квартире в первую очередь.

### **1. Шкаф с одеждой**

Мы с вами берем те вещи, которыми не пользуемся более 2 лет, и просто их выбрасываем. Конечно, у многих в шкафах найдется практически новая одежда или даже с этикет-

ками. Ее, естественно, выбрасывать очень жалко, да, наверное, и не стоит. Ведь основная цель – не выбросить, а избавиться. Поэтому такие вещи можно либо раздать подругам, либо отдать на благотворительность, то есть дать им возможность найти применение у другого хозяина. Кстати, сейчас очень распространены сайты, где можно даже продать свою одежду, так что вещи, которые захламляют квартиру, помогут еще и подзаработать.

Но не советую слишком увлекаться заработком на своих вещах. Как показывает практика, вещи для продажи, даже вынутые из шкафа и сложенные в мешки, очень тяжело покидают пределы квартиры, потому что мало найти нового хозяина, нужно еще договориться о примерке, обсудить цену, да и покупают, как правило, по 1–2 вещи, а нам нужно избавиться от нескольких мешков. Так что продажа одежды и других предметов может затянуться на несколько месяцев, а квартира может стать похожей на комиссионку. Поэтому, если есть возможность отдать бесплатно, – отдавайте. Это принесет моментальный эффект.

Еще одна разновидность лишних вещей в нашем шкафу – те, которые, наоборот, мы носим постоянно, и по причине частого использования они приобрели неприглядный вид. Тем не менее, мы все равно не решаемся их выбросить, так как они удобные, нам нравятся и дороги как память. Поэтому еще хочется задействовать их на даче или просто носить дома. Но поверьте, вещь с дырками или растянутую

до безобразия вы не наденете уже никогда. **А если все-таки иногда вы носите такие вещи, то умоляю вас – прекратите это делать!** Вы не только убиваете в себе самооценку, но еще и представляете в таком виде перед самыми дорогими вам людьми – мужем и детьми, зачем им видеть вас такой? Лично я разрезаю такие вещи на маленькие тряпочки и использую по хозяйству, так они не просто лежат мертвым грузом на полках, но и служат мне верой и правдой в наведении чистоты.

## 2. Кухонные шкафчики

Еще одна точка, которую просто необходимо размусорить. Очень часто мы храним там непарные чашки, всякую одноразовую посуду и множество прочих вещей, которыми не пользуемся или пользуемся очень редко. **В этой зоне велик процент тех предметов, которые можно заменить другими, действительно нужными и функциональными.** Например, чашку с отколотым краешком мы можем заменить новой хорошей чашкой, и это не будет очень затратно, а старые целлофановые пакеты заменить упаковкой новых, и не мне вам говорить, что после использования их нужно выбрасывать.

### **3. Балкон**

Здесь я не буду долго останавливаться, так как балконы у большинства из нас завалены хламом. Сюда мы складываем вещи, которые не очень приятно хранить в квартире и которые именно по этой причине кочуют на балкон. Поэтому с балкона выносим практически все (особенно то, что отправлялось туда со словами «пусть пока тут полежит»), разбираем и безжалостно выбрасываем.

### **4. Ванная комната**

Не менее популярная для складирования, а значит, и размусоривания комната, где у нас хранятся пузырьки, баночки, скляночки и тюбики с различными средствами, которыми мы либо не пользуемся вовсе по причине того, что они нам не подошли, либо оставляем на потом для особого случая. Такие вещи нам тоже нужно будет аннулировать. Если выбросить дорогие сердцу тюбики все-таки жалко, то проведите инвентаризацию и не покупайте новую банку шампуня, пока не израсходуете пять уже имеющихся.

## 5. Компьютерный стол

На/под/возле него, как правило, собирается множество всяких бумажек, которые, как нам кажется, еще будут нужны, но по факту не пригождаются никогда. От них также избавляемся.

### Личный пример

Это мои, проверенные годами способы, при помощи которых я размусориваю квартиру, и возможно, это послужит вам полезным примером.

- Уборка в определенной зоне всегда и обязательно начинается именно с **размусоривания**. Я захожу в комнату и осматриваюсь. Далее **выбираю место**, где можно собрать те вещи, которые нужно либо выбросить, либо просто убрать из этой зоны.

- К примеру, если я убираю в спальне, то таким местом служит кровать. Я прохожусь по комнате и **собираю все, что лежит не на своих местах**: расчески, резинки для волос, детские вещи, игрушки, чашки и кружки. Все эти вещи я складываю на кровать, причем не в одну кучу, а в несколько. Эти кучки разделены по зонам: вещи для зоны гостиной, зоны прихожей, зоны кухни и т. д. Например, если я нахожу

тарелку или чашку, то кладу их в зону кухни, расческу – в зону прихожей и т. д. По истечении 15 минут, за которые я размусориваюсь, у меня скапливается несколько кучек, которые я потом просто отношу в ту зону, в которой эти вещи впоследствии должны находиться. Такое изначальное раскладывание исключает дополнительную сортировку собранных вещей. Когда у меня будет время, лишние 15 минут, я смогу их спокойно разобрать.

- Отдельно я собираю **кучку предметов на выброс**. Это могут быть какие-то поломанные и порванные вещи, бумажки, чеки, сломанные дочки игрушки.

- Для размусоривания и сбора предметов я использую все что угодно. Это могут быть бумажные коробки, плетеные корзинки, мешки, обычные пакеты с ручками. Все, что вам нравится. **Но больше всего я советую использовать коробки или корзинки – они очень эстетично смотрятся.** Вы сможете оставить эту корзинку на видном месте в нужной зоне, и если к вам кто-то придет, она будет смотреться как само собой разумеющееся дополнение интерьера, а не как предмет, который ждет своей уборки.

А сейчас я приведу парочку вопросов, которые задаю себе, когда решаю, оставить вещь или выбросить.

## Положи сюда закладку

1. Если это предмет одежды, гардероба, тогда смело выбрасываю то, что не носилось более чем 2 года.

2. Если это не предмет гардероба, то мне кажется, что хранить подобную вещь больше года и не пользоваться ей при этом не очень рационально, поэтому – тоже в мусорку.

3. Если это статуэтки, фигурки и прочие пылесборники, то этим вещам тем более не место в моей квартире. Я изначально стараюсь не покупать подобные вещи, но если мне их дарят, то отдаю либо маме, либо тем близким людям, для которых они интересны и представляют ценность. Естественно, не передаю, а просто отдаю.

4. Приносит ли мне вещь какие-либо эмоции? Например, если это определенная тематическая фигурка и вы при этом интересуетесь, например, фэншуй, а она вписывается в вашу философию, то хранить такой предмет можно и нужно.

5. Используется ли вещь на все 100 %? Очень часто мы покупаем всякие «прибамбасы», в большинстве случаев для кухни, которыми впоследствии либо не пользуемся, либо пользуемся очень редко. Точно так же ситуация может складываться и с косметикой. Мне кажется, что подобные вещи не вписываются лично в мою жизнь, поэтому, во-первых, я их стараюсь не покупать, а если уж это происходит, то дома они у меня не приживаются. В моей квартире место

только тем вещам, которыми я действительно пользуюсь.

## Как размусориваться? Алгоритм действий

**7 шагов, которые помогают в расхламлении практически всем.**

1. **Выберите** место, которое будете размусоривать.
2. **Выньте** все вещи.
3. **Подумайте**, какие вещи в идеале вы бы хотели видеть в своем доме.
4. **Отберите** вещи, которые никак не вписываются в вашу новую жизнь (поломанное, устаревшее, вышедшее из моды и т. д.)
5. **Оставшиеся** вещи переберите и выбросите те, которые не приносят пользу.
6. Из оставшихся вещей **отберите и выкиньте** те, которые не вызывают у вас положительные эмоции (будьте аккуратнее с важными документами, они практически никогда не вызывают приятных эмоций, но бывают очень важны).
7. **Повторяйте пункты 4–6** до тех пор, пока не почувствуете, что больше ничего нельзя выбросить.

### Выдели желтым цветом

Важное отступление! Если я сомневаюсь, выбросить вещь или оставить, то есть один очень хитрый

прием, который работает ВСЕГДА: я бросаю эту вещь в кучку «на выброс» и наблюдаю за своими эмоциями. Как правило, в большинстве случаев наступает облегчение, и я делаю вывод, что этой вещи не место в моей жизни.

Хочу отметить, что на глобальное размусоривание недостаточно выделить только один день. Пусть это будет 1–2 дня на каждый участок квартиры или на каждую зону. К примеру, гардероб можно перебрать основательно только за 3–4 подхода. В первый день вы избавились от ненужной одежды и оставили в шкафу только самое необходимое. Отлично! Похвалите себя, расслабьтесь. На второй день вы проводите чистку еще раз, то есть размусориваете то, что осталось. Эти же действия нужно повторить 3–4 или больше раз, потому что как бы честны мы ни были с собой, как бы ни пытались объективно оценить масштаб проблемы, все равно некоторые вещи мы оставляем «на всякий случай» или «обязательно поменяю стиль (похудею / стану выше ростом) и вот тогда надену». Естественно, каждая новая чистка гардероба будет все менее масштабной, но нет предела совершенству, особенно в минимализме.

## **Памятные вещи**

А теперь вы спросите меня, что делать с дорогими сердцу вещами? С тем, что дарят близкие люди, но что совершенно не вписывается в вашу новую жизнь? У меня для вас всего

один совет. Возможно, он покажется вам странным, а может, откроет глаза.



## Секретный прием

Все подарки родственников, которые я не могу позволить себе хранить дома, я... фотографирую! Дада, просто фотографирую и храню на компьютере.

Так лишние вещи перестают портить мне жизнь, но у меня всегда остается память о том человеке, который хотел сделать мне приятное.

Ну и впредь я стараюсь предупреждать знакомых, чтобы не дарили подарки, которые мне не пригодятся. Конечно, заказывать подарки не всегда уместно, но так я хотя бы избавлю окружающих от ненужных трат.

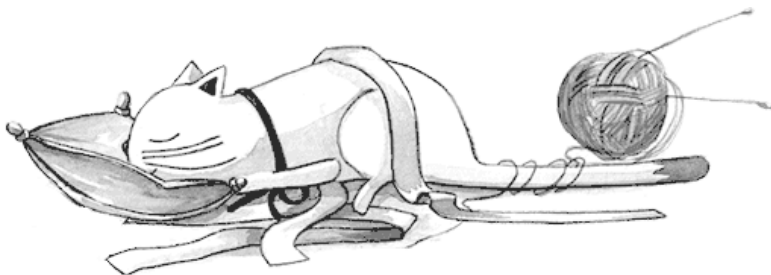
## Хлам невозможно организовать

Конечно, очень сложно расстаться с вещами, которые жили вместе с нами несколько лет, и поэтому многие хозяйки пытаются организовать хранение ненужных вещей с помощью коробок, вакуумных пакетов, каких-либо органайзеров. **Одна моя клиентка, которую я консультировала по вопросу ведения домашнего хозяйства, выделила под хлам целый шкаф, где на каждой полочке подписала категорию вещи.** Это показалось мне по меньшей мере странным, и я постаралась убедить ее, что хлам нельзя организовать, его можно только выбросить вместе с этим

ненужным шкафом. К слову, мы так и сделали, и эта хозяйка просто не могла поверить, что несколько месяцев потратила на то, чтобы все ненужные вещи рассортировать по группам и сложить на полки наилучшим образом. И смешно, и грустно. Но это не единственный случай.

## **Подумай об этом перед сном**

Вспомните, как вы сами скидывали в коробку старые тетради или упаковывали в мешки поношенную одежду и убирали ее на антресоль. Почему ни у кого даже не возникает мысли раздать эти вещи нуждающимся, подарить или просто выкинуть? Почему вы лишаете себя возможности иметь просторную квартиру? Ведь на этой антресоли вполне могли бы поместиться зимние и роликовые коньки, сумки и чемоданы для путешествий и даже просто постельное белье для гостей.



Вам действительно нужны все эти коробки из-под бытовой техники, которые громоздятся на шкафах, нависая и грозясь каждую минуту свалиться вам на голову? Вы правда думаете, что старая люстра сможет обрести новую жизнь на даче? Если да, то уже давно пора отвезти ее туда и прикрутить на законное место, а если это только способ отговорить себя от похода на мусорку, то вы сами себя обманываете. **Давайте будем честными хотя бы с самими собой.** С учетом того, что сейчас за три копейки можно купить аналог любой вещи, которая хранится годами в вашем шкафу, не рациональнее ли будет выбросить старое? И если эта вещь когда-нибудь вам понадобится, то бьюсь об заклад, ее можно будет найти в ближайшем магазине.

Чего только стоят старые советские соковыжималки или мясорубки, к которым даже запасных частей сейчас не найдешь. Нет, я не спорю, они сделаны на совесть, не то что их современные братья и сестры, но неужели они так же удобны в использовании, так же быстры и экономичны? Неужели вы с их помощью сэкономите столько же времени, сколько сэкономили бы, купив этого же помощника, но в более современной модификации? О внешнем виде я уж вообще молчу.

Так что долой все старое, сломанное и ненужное. Выбросьте, отдайте, подарите, раздайте нуждающимся, и вы почувствуете, как ваша жизнь начнет меняться в лучшую сторону.

## **Зачем избавляться от хлама?**

Вот вы уже прочли и мою историю, и размышления на тему захламленности окружающего нас пространства, и, возможно, уже решили избавиться от парочки вещей в вашем гардеробе, но окончательное решение пока так и не приняли? Что ж, попробую привести вам плюсы минимализма в приложении к ведению домашнего хозяйства, думаю, вы оцените их по достоинству.

### **Первый плюс: меньше вещей – меньше уборки!**

Вот это новость, правда? Вы не знали, где найти время на ежедневное протирание пыли? А вот же оно! Гораздо быстрее и проще протереть пустую полку, чем перемывать всех фарфоровых зайчиков и собачек.

Надоело каждый вечер мыть горы посуды? Оставьте ровно столько предметов посуды, чтобы хватало на каждого члена семьи, остальное выкиньте, раздайте, а красивые сервизы спрячьте подальше и используйте только для гостей. Семья состоит из вас, мужа и ребенка – вам хватит трех мелких тарелок, трех салатников, трех наборов столовых приборов и трех чашек. Если сомневаетесь, то поверьте моему опыту – нас в семье как раз трое, и каждый вечер на мытье посуды я трачу не более 5 минут.

От чего еще можно избавиться в пользу увеличения свободного времени? От ковров, от лишней обуви, открытых полок, излишков детских игрушек, от уже не актуальных книг и журналов – пожиратели времени повсюду, нужно только вовремя их распознать. **Теперь, покупая каждую новую вещь в дом, обязательно спрашивайте себя: как часто я буду ею пользоваться?** Не нужно ли мне будет покупать для этой вещи отдельный шкаф (полку, коробку и т. д.), загромождающий и без того тесную квартиру?

### **Выдели желтым цветом**

Если вы понимаете, что чаще будете стирать с этой новой вещи пыль, чем пользоваться ею, откажитесь от ее покупки, вот увидите – жизнь не станет хуже.

### **Второй плюс: минимализм экономит семейный бюджет.**

Это очевидно, вряд ли кто-то будет с этим спорить. Вы перестанете жить в кредит, а сможете откладывать деньги, вы перестанете оставлять в продуктовых (да и в других) магазинах всю зарплату.

## **Третий плюс: повышение качества жизни.**

Теперь, когда все финансы не уходят на ежедневные бес-толковые покупки, вы сможете позволить себе более дорогой и длительный отпуск, вы сможете купить одежду, которая раньше была не по карману. Да, у вас, возможно, будет всего одна хорошая вещь, но это ведь намного лучше, чем миллион закатанных маечек.

## **Четвертый плюс: вы всегда будете знать, что где лежит.**

Больше никаких ненужных трат на новую вещь, только потому что вы не смогли найти в огромных залежах барахла старую, больше никаких многочасовых поисков вещей по всей квартире с вытряхиванием содержимого шкафов. Теперь каждая вещь хранится на своем месте и только в единственном экземпляре.

## **Пятый, и самый главный плюс – это СВОБОДА.**

Свобода от навязчивой рекламы, свобода от мнения окружающих, свобода от кредитов и самая главная свобода – свобода выбора. Теперь вы будете отказываться от количества

в пользу качества, а значит, в вашем доме перестанут ломаться китайские вещи, а одежда и обувь будут выглядеть как новые даже спустя пару сезонов.

Плюсов минимализма множество, и вы можете найти их гораздо больше, но я хочу вас предостеречь: если вы встанете на путь минималиста, обратной дороги уже не будет. Нельзя расхламить шкаф и снова набить его вещами, но только новыми. Минимализм – это чистый воздух вокруг, просторное помещение, легкость выбора, функциональность. Мне кажется, опыт минимализма будет полезен каждой хозяйке, потому что вы не только сэкономите кучу времени на уборку, но и станете больше улыбаться.

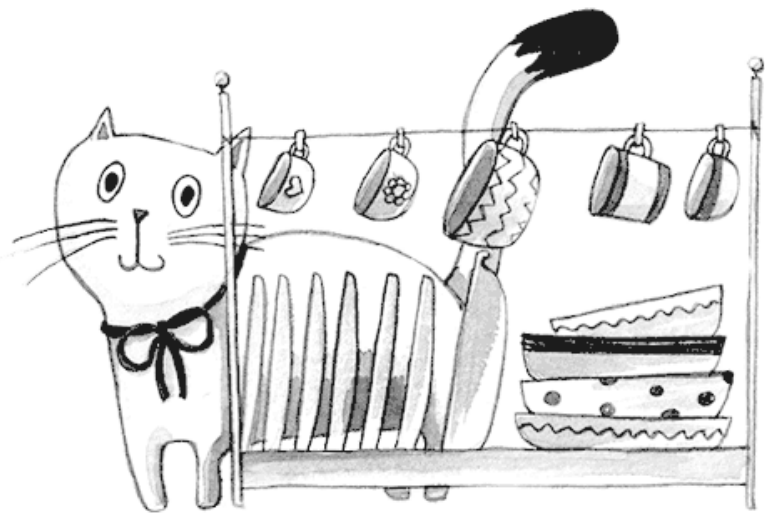
Я считаю, что сколько бы вам ни было лет, чем бы вы ни занимались по жизни, никогда не поздно остановиться и задуматься: а действительно ли нужно все то, что меня окружает? Вы можете даже для чистоты эксперимента сосчитать, сколько часов в месяц тратите на покупки, сколько на упорядочивание купленных вещей и сколько на уход за ними. Этих необоснованных трат времени можно вполне избежать, если постараться посмотреть на свою жизнь свежим взглядом. Лично я делаю акцент на общении со своей семьей, друзьями, я за то, чтобы проводить больше времени с близкими, заниматься любимыми увлечениями, получать радость от каждого дня, а не задыхаться в горах бесполезного барахла, купленного только потому, что это модно

или «круче, чем у соседа».

## Мысли вслух

Никогда не забывайте, что любая купленная вещь нуждается в уходе, а некоторые вещи требуют приобретения других для их обслуживания. Баракло, накопленное годами, отбирает наши жизненные силы, а их и так нужно беречь, потому что некоторые люди проводят на работе большую часть дня, а если и дома невозможно расслабиться и почувствовать себя комфортно, то как можно вообще говорить о счастье?

Сейчас минималистом быть очень сложно, потому что ты сразу попадаешь в ряды «сумасшедших», но иногда мне кажется, что людям необходимо напоминать, что выходные на природе принесут больше пользы, чем те же выходные, проведенные перед телевизором, пусть даже самым большим и дорогим из тех, что были в магазине. А если в каждой вашей комнате стоит такой телевизор, то тогда точно пришла пора что-то менять. Если вся ваша жизнь направлена на зарабатывание денег, чтобы потом купить хлам, то самое время остановиться. Возможно, в погоне за вещами вы просто не успеваете ЖИТЬ?..



## Глава вторая

# Генеральная уборка: идем по плану

После того, как вы размусорили квартиру (а я надеюсь, вы это все-таки сделали, если нет, отложите книгу и доведите дело до конца), пора приступать ко второму шагу чистоты – генеральной уборке. Прошу вас не пугаться этого зловещего словосочетания, потому что отныне генеральная уборка для вас будет нести совершенно другой смысл, чем раньше. По сути, сейчас настал самый сложный момент наведения чистоты, который станет для вас мощным толчком вперед. Стоит сейчас попотеть для того, чтобы в будущем больше никогда не возвращаться к генеральной уборке.

Итак, что же мы делаем? По моему мнению, любую генеральную уборку в доме можно разделить на несколько простых этапов. При этом следует соблюдать всего лишь несколько правил и определенную последовательность действий, чтобы генеральная уборка принесла в итоге спасительное ощущение «я это могу».

### Выдели желтым цветом

Основное правило: наводим чистоту сверху вниз. Начинаем с потолков – смахиваем паутину, моем люстру, протираем верх шкафов, холодильника

и полок, которые также располагаются ближе к потолку, потом переходим к стенам, окнам, зеркалам, фасадам мебели, затем отмываем все поверхности столов, столешницы, тумбы, комоды, убираем в шкафчиках и только потом переходим к полам: ковры, паркет, линолеум и т. д.

Действуя по принципу «сверху вниз», мы экономим время и имеем четкую последовательность действий, что помогает не расплывать усилия между всеми делами одновременно.



Давайте теперь рассмотрим на примере отдельных зон в квартире, как лучше и эффективнее провести генеральную уборку. Начнем с кухни – «лица» любой хозяйки.

# Генеральная уборка в кухне

1. Начало нашей генеральной уборки на кухне не столько сложное, сколько неудобное. В данном случае нужно взять пылесос и, используя максимально удобную насадку, которая имеется в наборе, **пропылесосить потолок и убрать паутину из углов**, если она там есть. Сюда включаем и мытье плафона. Что касается кухонного плафона, то грязь, которая там скапливается, отмывается несколько сложнее, чем обычная пыль на плафонах в гостиной или детской. Если вы чистите его нечасто, то там может образоваться жирный слой, который удаляется только с применением специальных химических средств, растворяющих жир.

2. Следующим этапом уместнее всего сделать **уборку окна**, куда входит и стирка штор и тюля. Не забываем в этом пункте и про чистку карниза. Конечно, для досконального удаления грязи лучше его полностью снять, если такая возможность имеется. Потому что с карнизом, как и с плафоном, возможна ситуация, когда из-за нечастой уборки образуется жирный слой, смахнуть который, как пыль, обычной влажной тряпкой не получится.

3. **Уборка навесных шкафчиков и полок** – процесс достаточно объемный из-за большого количества мелких нюансов, так что, если время не позволяет вам вымыть их все сразу, убирайте по одному шкафчику в день. На этом

этапе нужно достать абсолютно все, что находится внутри. Крупы и съестные припасы нужно тщательно пересмотреть и проверить: не завелись ли там паразиты и все ли нормально со сроками годности. Несоответствующее – выбрасываем. Кроме того, выбросить без сожаления и всю посуду в ненадлежащем состоянии: с отколотыми краями, ручками и просто очень старую и исцарапанную. Ваш семейный бюджет не сильно пострадает от того, что несколько битых чашек вы замените на новые. Смотреться они будут намного эстетичнее, а пользоваться ими станет гораздо приятнее.

Я бы посоветовала во время генеральной уборки перемыть и всю посуду, которая хранится в шкафчиках и которой мы пользуемся несколько раз в году во время торжественных мероприятий.

После того, как мы перебрали и перемыли все содержимое, – приступаем к мытью непосредственно шкафчика. Самой сложной частью может оказаться его верх. Если вы не застилали его бумагой, а вытяжкой при готовке пользовались нерегулярно, то там скопился основательный жирный налет. Оттереть такой с помощью одних только народных методов нелегко. Если слой еще не толстый, можно сначала нанести на него средство для мытья посуды, а через несколько минут потереть пищевой содой. Но, естественно, химия, которая растворяет жир, будет действовать намного быстрее и эффективнее.

**4. Убираем вытяжку.** Чистим фильтры и отмываем ее

поверхность.

5. Сейчас можно перейти к **мытью стен**. Обычно рабочая поверхность стены на кухне выложена плиткой или другим хорошо моющимся материалом. Для того чтобы тщательно ее вымыть, отодвигаем подальше все, что стоит на поверхности у этой полосы. Особое внимание уделяем пятнышкам, капелькам жира и брызгам от еды, которые на рабочей поверхности стены – частые гости. Они неплохо отмываются при помощи средства для мытья посуды, при небольшом усилии, с использованием шершавой стороны чистящей губки.

### Секретный прием

Чтобы придать кафелю блеск, можно использовать специальную химию, а можно и обычное средство для мытья окон.

Кстати, особое внимание обратите на места, где к стене с рабочей поверхностью примыкают напольные шкафчики. Конечно, идеальный вариант при генеральной уборке – отодвинуть их, используя мужскую силу, и тщательно вымыть эту полосу.

Если на кухне у вас моющиеся обои, то на этапе уборки стен можно внимательно к ним присмотреться и попробовать оттереть все пятнышки. В этом процессе главное – не переусердствовать, чтобы не протереть дыры. Лучше ис-

пользовать мягкую губку или тряпку.

Также на этом этапе моем розетки и выключатели.

**6. Остались напольные шкафчики.** Если удалось их отодвинуть, то тщательно вымываем их заднюю поверхность и сразу же – пол под ними. С уборкой внутри поступаем по тому же принципу, что и с верхними: все достаем, пересматриваем, перемываем, негодное выбрасываем.

## Генеральная уборка в детской

Для начала давайте попробуем разобраться, через какой промежуток времени нужно повторять генеральную уборку в детской комнате. Однозначно ответить невозможно. Все зависит от того, насколько часто и интенсивно вы убираетесь в этом помещении ежедневно. Если вы уже опытная флайледи, которая успешно пользуется системой и каждый день посвящает уборке в отдельных зонах несколько 15-минуток, систематически разбирает хот-споты, постоянно избавляется от хлама, то генеральную уборку можно проводить нечасто – раз в полгода, например. И, кстати, при таких условиях она не займет много времени. В том случае, если вы успеваете проводить обычную уборку в детской на скорую руку только раз в неделю, то генеральную нужно будет осуществлять несколько чаще – раз в два-три месяца.

Естественно, что любому виду уборки именно в детской нужно уделять особое внимание. Понятно, что грязь и пыль

тут совершенно недопустимы по причине влияния на здоровье ребенка. Чтобы генеральная уборка была организована как можно грамотнее, сейчас я расскажу о некоторых стратегических моментах в подходе к ней.

## Стратегия уборки

Это так называемые подготовительные этапы, проведение которых значительно облегчит весь процесс.

**1. Организация пространства и вещей в детской.** Совершенно очевидно, что, чем меньше вещей будет сосредоточено в детской, тем лучше, причем абсолютно для всех: и для мамы, и для малыша. **Лишние вещи собирают пыль, которая вредна для ребенка, а мама при этом автоматически загружается дополнительными делами по уборке этих самых вещей.**

# 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.