



ЭЛИНА АЛТУХОВА

pureandsimple.org

РАС ХЛАМО ФОН

методика для создания устойчивого
порядка в доме и в жизни

«Помогает избавиться от лишних вещей и навести порядок в доме
и в голове, что экономит массу времени и делает жизнь проще».

ДАРЬЯ МОГУЧАЯ, блогер с миллионной аудиторией

Элина Алтухова

**Расхламофон. Методика
для создания устойчивого
порядка в доме и в жизни**

«ЭКСМО»

УДК 648.5
ББК 37.279

Алтухова Э.

Расхламофон. Методика для создания устойчивого порядка в доме и в жизни / Э. Алтухова — «Эксмо»,

ISBN 978-5-04-195674-5

Эта книга — лучший мотиватор для того, чтобы настроиться на домашние дела, закрепить полезные привычки по наведению порядка и безболезненно расхламить пространство. Автор, известный блогер и мама четверых детей точно знает как составить эффективный план по организации вещей в доме, который поможет избавиться от лишней траты сил, времени и нервов на ежедневное поддержание порядка. Советы и рекомендации помогут найти точки опоры и определить ключевые зоны для быстрой уборки, вы сможете составить личное расписание и семейный календарь, научиться делегировать задачи по дому и найти время для отдыха. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 648.5

ББК 37.279

ISBN 978-5-04-195674-5

© Алтухова Э.

© Эксмо

Содержание

Введение	6
Как работать с этой книгой	10
1	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Элина Алтухова
Расхламофон
*Методика для создания устойчивого
порядка в доме и в жизни*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации и фотографии:
Rvector, macrojobs, Ekaterina_Mikhaylova, Sagittarius_13, vertolena, GoodStudio,
FREEPIK2 / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

В оформлении обложки использованы фотографии:
Evgeniya Litovchenko, Alex SG / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

© Алтухова Э., текст, 2024

© Давлетбаева В., иллюстрации, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

* * *

Введение

Мой путь от хаоса до порядка

Привет, меня зовут Элина. Вместе с мужем мы растим наших четверых детей, трое из которых погодки, а один еще совсем малыш.

Я профессиональный организатор пространства и уже на протяжении нескольких лет помогаю женщинам приводить в порядок их дома и тратить на уборку меньше времени.

Сейчас я точно знаю, что организованность и умение содержать дом – это навык, которым способен овладеть абсолютно каждый. Но когда-то я сама утопала в домашних заботах и вела неравный бой с постоянным беспорядком.

Несмотря на то, что я люблю порядок, я всегда считала себя довольно хаотичным человеком. Поэтому поддерживать порядок мне было очень сложно. Я постоянно искала какие-то хитрости в организации дома, гаджеты, которые могли бы упростить мой ежедневный быт, составляла графики уборки. **Ежедневно на наведение порядка у меня уходило около 1,5–2 часов.** Это очень выматывало и расстраивало меня.

Во-первых, потому, что часто мне приходилось жертвовать либо временем, которое я планировала провести с детьми, либо своим личным временем, для того чтобы навести порядок в доме. В итоге я была усталой, выжатой как лимон и раздражительной.

К тому же к вечеру, как по мановению волшебной палочки, дом приобретал свой прежний вид и из прекрасной кареты превращался в тыкву. Беспорядок, разбросанные вещи, грязная посуда в раковине, заляпанные детскими ручками зеркала...

А на следующее утро все начиналось заново. И повторялось изо дня в день, из недели в неделю. День сурка – до боли знакомое многим мамам чувство! – накрыл меня с головой.

Мне было невероятно жаль тратить на дом столько времени, я стала чувствовать себя его заложницей, как будто не дом был создан для меня и моего комфорта, а я существовала для того, чтобы постоянно его убирать и чистить. Я с гораздо большей радостью посвятила бы это время мужу и детям или встретила бы со своими друзьями, ну, или, наконец, почитала бы книгу.

Когда мне это окончательно надоело, я решила попробовать относиться к порядку проще и **тратить лишь 15–20 минут на небольшую «приборку» ежедневно.**

Но, как уже упомянула выше, по натуре я не самый организованный человек, и не я одна в нашей семье, между прочим. Тут не положил сразу же вещь на место, тут стирку не запустил, не помыл за собой посуду лишний раз... Маленькие дети также вносили свою лепту в наведение беспорядка.

И в итоге к концу недели дом приходил в состояние полнейшего хаоса. Жить в нем я не могла, мне было некомфортно. И теперь была нужна как минимум целая суббота, чтобы отправить мужа гулять или играть с детьми, а самой снова наводить в нашем жилище чистоту и порядок. А ведь я могла бы полноценно провести этот день вместе с семьей!

«Надо что-то менять», – думала я. Выход есть, но какой? Я продолжала искать и по крупинкам собирать информацию, но ничего стоящего не могла найти. Пока однажды не услышала одно интересное интервью о людях, которые живут в стремлении к минимализму. И меня это зацепило.

Если говорить вкратце, главная мысль этого интервью заключалась в том, что мы можем обладать ровно таким количеством вещей, которое нам необходимо.

Нет, я не стала строгим приверженцем минимализма. Но вдруг осознала, сколько на самом деле в нашем доме лишнего. Все чрезмерное ежедневно скапливается, потом перекла-

дывается с места на место. Тут-то я и теряла свое драгоценное время на **иллюзию наведения порядка!**

Отсюда и стандартная проблема, когда вещей – полный шкаф, а «надеть нечего», и гора накопившейся стирки, невымытой посуды, детские игрушки, разбросанные по всему дому. Этот список можно продолжать до бесконечности.

Многие необходимые нам вещи хранились у нас в нескольких экземплярах. Например, когда я убирала свою кухню, вдруг обнаружила, что у меня восемь разных детских тарелочек, в то время как для прикорма необходима была лишь одна. Я представила, насколько бы упростился мой быт, если бы вещей в доме стало ровно столько, сколько нам необходимо для жизни. Вместо восьми детских тарелочек – одна, вместо двадцати кружек – пять, вместо шести бюджетных пар джинсов – две, но качественные.

Я начала двигаться в этом направлении – вещи из дома выносились 200-литровыми мешками. **И помимо колоссальных внешних изменений в доме, что-то важное стало происходить и внутри меня.** Через расхламление я стала лучше понимать, что для меня по-настоящему важно. Я стала намного осознаннее совершать покупки, риск купить лишнее практически сошел на нет. Вместо постоянных мечтаний о новом и лучшем я научилась ценить то, что имею, и быть от этого счастливой здесь и сейчас.

Оказывается, для того чтобы жить в доме, который я люблю, в котором, как я мечтала, просторно, чисто, светло и уютно, мне не надо никуда переезжать. Ведь я могу навести этот уют уже здесь!

Оказывается, мне не нужен большой шкаф, дополнительный комод, кухня большего размера, чтобы комфортно разместить все свои вещи. Ведь при отсутствии лишнего все свободно помещается в уже имеющейся мебели. К тому же я прихожу к осознанию того, что столько мебели мне уже больше и не нужно.

Теперь в моем доме намного просторнее, и дышать стало невероятно легко.

Перестала ли я мечтать и строить планы на будущее? Вовсе нет! Наоборот, я осознанно мечтаю и иду к цели. Просто с расхламлением все неважные цели, навеянные рекламой, стереотипами и эмоциями, осыпались, как ненужная шелуха, и больше не отбирают моих сил и времени. Ну, и денег, что тоже немаловажно.

Я осознала, что **самые важные вещи – это вовсе не вещи.** Вещи – это всего лишь инструмент, а значит, дом может быть пространством, которое на сто процентов служит человеку, а не наоборот, как было у меня.

А еще поняла, что организованность – это вовсе не черта характера, а **навык, который может освоить абсолютно каждый, даже маленькие дети!** Все, что необходимо, – это постоянно практиковаться. Как в езде на велосипеде. Сначала получается очень неловко и иногда приходится даже падать и разбивать колени. Но с каждым днем этот навык крепчает и в конце концов становится автоматическим, не требуя лишних усилий со стороны человека.

Теперь наведению порядка я посвящаю лишь **15–20 минут в день, и все!** Никаких суббот, никаких генеральных уборок. Порядок – раз и навсегда!

Я убедилась, что это работает, и стала рассказывать о своем открытии родным, подругам, знакомым. Тогда же я и провела свой первый марафон по расхламлению на одном популярном в Латвии портале для родителей. И увидела, как многим помогла эта идея. Что это реально работает не только у меня, но и у остальных.

Я продолжила изучать информацию и узнала, что расхламление – это лишь первая ступень в организованности. Оказывается, существует целая наука об организации пространства. Мне стало ясно, что эта наука меня невероятно захватывает и вдохновляет. Оказывается, **с помощью определенных принципов можно значительно упростить быт, сведя время на наведение порядка к минимуму.**

Я стала успешно внедрять все эти знания в свою повседневную жизнь. Видя это, некоторые мои знакомые стали обращаться за помощью, а кому-то я предлагала ее сама. Я была готова помогать в расхламлении и организации кухни, шкафа, детской, чего угодно, хоть в 3 часа ночи! Такое удовольствие мне приносили результаты проделанной работы, а еще больше меня вдохновляла положительная реакция хозяев пространства.

Далее последовал еще один марафон, и результаты участниц оказались еще более впечатляющими. Я получила лошадиную дозу вдохновения и удовольствия от процесса работы с людьми и поняла, что готова заняться этим профессионально. Я изучала всевозможную информацию: читала книги, слушала лекции, проходила обучение на русском и английском языках. Я и по сей день продолжаю получать знания и оттачивать умения в организации дома и в теории, и на практике.

На протяжении этого времени **мне посчастливилось помочь многим женщинам**. Я проводила марафоны, семинары, лично консультировала и обучала их навыкам наведения и поддержания порядка. Видела измененные мысли и жизни людей, их радость и восторженные отзывы, и мое сердце просто ликовало. Мне очень хотелось (и с каждым днем хочется все больше и больше) делать жизни еще большего количества женщин проще и легче.

На протяжении последних 7 лет я создавала **и оттачивала понятную в исполнении пошаговую систему**, которая помогла бы любой женщине самостоятельно привести свой дом в порядок от и до так, как будто я нахожусь рядом с ней, мотивируя, обучая важным принципам и поддерживая ее на каждом этапе, вне зависимости от ее навыков организованности, финансового достатка, количества квадратных метров, на которых она проживает, и всех остальных факторов.

Моя система порядка рассчитана на наш менталитет – реальные привычки и образ жизни обычных людей, таких, как мы с вами.

Это не просто система порядка, а философия жизни. Порядок переносится и в другие сферы жизни. Учит жить лучшую версию своей жизни прямо сейчас.

Если коротко, систему можно представить как формулу:

организация пространства + психология + эстетика.

Многие мои ученицы отмечают, что испробовали многое, но это единственный подход, с помощью которого они не только узнали полезную информацию, но и смогли получить результат!

И этот результат останется с ними на всю жизнь, универсальные принципы применимы для всех категорий вещей, в любом пространстве и актуальны для любого уровня жизни. Создать систему можно даже без органайзеров, и она сохранится, сколько бы вы ни переезжали.

Моя система не предполагает железную дисциплину и силу воли. Вам не надо кардинально менять себя, порядок подстраивается под вас, а не наоборот. Как женщина я хорошо понимаю вас и хочу показать, что порядок можно выбрать как удобный инструмент, а не тянуть на себе как обязательную необходимость.

Консультируя лично, я могу помочь лишь очень ограниченному количеству людей. К тому же не каждый может позволить себе оплатить услуги профессионального организатора пространства. Для сравнения: организация среднестатистической трехкомнатной квартиры с помощью профессионала обойдется примерно в 2500 евро. В то время как **с помощью этой книги вы сможете сделать это самостоятельно и в удобное для вас время.**

С помощью моей системы уже более 9000 женщин из 48 стран мира значительно облегчили свою жизнь, перестали тратить время на рутину и стали посвящать его по-настоящему важным вещам. У них получилось сделать свой дом местом гармонии и силы – получится и у вас.

Я буду с вами на каждом этапе, дам четкие инструкции, мы пройдемся по всем важным зонам вашего дома. И результат через несколько недель вас приятно удивит! Вы почувствуете легкость и свободу, полюбите свой дом заново и научитесь поддерживать порядок без лишних усилий.

Как работать с этой книгой

Знать и не сделать – все равно что не знать.
Стивен Кови

Хочу вас предупредить, что прочтение этой книги не принесет вам никакой пользы. Более того, если вы просто прочтете и забросите новую информацию в хранилище своего разума, вы поступите точно так же, как если бы принесли в свой дом очередную ненужную вещь и закинули ее в шкаф на антресоли, где уже и так полным-полно хлама.

Информационное накопительство, как и физическое, ведет к хаосу и разочарованию. Поэтому, если вы решили устроиться вечером на диване с чашечкой чая, укрывшись теплым пледом, чтобы просто почитать что-то интересное о расхламлении, вы выбрали не ту книгу.

В первую очередь, это **практикум**. Книга рассчитана на то, что вы пошагово будете изучать информацию и сразу внедрять ее в свою жизнь. В каждой главе вы найдете упражнения и практические задания. Читайте и выполняйте их.

С помощью QR-кодов, которые вы найдете в этой книге, вы сможете скачать дополнительные материалы, которые помогут вам при работе.

А чтобы вам было еще удобнее работать с этой книгой, я подготовила для вас отдельный воркбук, который вы можете заполнять от руки.



Кроме того, книга написана по отработанной методологии. Каждая глава, шаг, деталь и их последовательность выстроены как система, как механизм, в котором **все детали взаимосвязаны**. Если вырвать из контекста одну деталь и воспользоваться ею как очередным лайфхаком, пользы от этого будет мало или не будет вовсе. Стоит нарушить последовательность – и механизм снова выйдет из строя.

Если вы решительно настроены создать в своем доме систему порядка, я рекомендую вам пошагово изучать и применять информацию из этой книги, не нарушая последовательность и не игнорируя ни одно ее правило, даже если в момент прочтения оно вызывает у вас внутренний протест.

Займите позицию ученика и просто следуйте описанному мной алгоритму. И результат не заставит себя долго ждать.

1

Порядок в голове

– Не грусти, – сказала Алиса. – Рано или поздно все станет понятно, все станет на свои места и выстроится в единую красивую схему, как кружева. Станет понятно, зачем все было нужно, потому что все будет правильно.

Льюис Кэрролл, «Алиса в Стране чудес»

Основная задача этой книги – не только помочь вам организовать каждый уголок вашего дома, но и изменить ваше мышление так, чтобы беспорядок больше не возвращался.

Большинство причин зачастую находятся именно в нашей голове. У нас есть ложные убеждения о себе, о доме, близких, о наших жизненных обстоятельствах, которые препятствуют нам навести устойчивый порядок.

Поэтому начнем с самого важного: **выявим истинные причины хаоса в вашем доме**. Вы поймете, почему до этого момента у вас возникали проблемы с поддержанием порядка, и сможете устранить их.

Причины беспорядка можно поделить на три группы. Рассмотрим подробнее каждую из них.

ВНЕШНИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

1. НЕ НРАВИТСЯ ЖИЛЬЕ. *Съемная квартира, слишком маленькая площадь, нет ремонта, старая мебель...*

Не ждите того дня, когда вы переедете в собственное жилье, сделаете ремонт или купите новую мебель. Ваша настоящая жизнь – уже здесь и сейчас. В тех обстоятельствах, в которых вы находитесь.

Даже если сейчас вы не можете изменить эти обстоятельства, в ваших силах **улучшить ту ситуацию, которая есть**. Подумайте, что вы можете изменить прямо сейчас?

- Не могу купить новый шкаф – зато могу навести в этом шкафу порядок.
- Не могу купить дорогие органайзеры – зато могу использовать то, что есть дома (например, обувные коробки), или сделать органайзеры своими руками.

2. ЖДУ ИДЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЙ. *Нет качественных органайзеров, подходящей мебели, дети мешают, нет времени и т. д.*

Поймите, что идеальный момент не настанет никогда! Будут появляться все новые и новые причины.

Часто мозг сопротивляется и специально ищет отговорки, чтобы избежать этой сложной задачи и пойти по пути наименьшего сопротивления, оставив все как есть. Особенно если до этого вы проявляли перфекционизм и ставили перед собой слишком высокую планку.

В природе нет ничего идеального. Мозг воспринимает стремление к безупречности как излишнюю трату ресурса и отключает мотивацию.

Перфекционизм – главный враг порядка и продуктивности в целом.

Хотите получить результат? Придерживайтесь правила:

«Лучше хоть как-то, но сегодня, чем идеально, но никогда».

Этот принцип поможет вам достичь успехов не только в наведении порядка, но и в других сферах жизни. Потому что наш разум гораздо эффективнее воспринимает небольшие простые задачи.

3. СКОРО ПЕРЕЕЗЖАЕМ. *Поэтому наводить порядок сейчас смысла нет.*

Вы наверняка слышали поговорку: «Один переезд равен двум пожарам». На самом деле, начав уже сегодня, вы облегчите этот процесс, потому что

- не повезете в новую жизнь ненужные вещи;
- многие органайзеры универсальны и помогут вам и в новом жилье;
- вы увезете с собой самое главное – свое новое мышление, которое поможет создать систему порядка на новом месте;

• чем раньше вы задумаетесь о системе порядка, тем эффективнее она будет. Если вы подключите организацию пространства еще на этапе планировки, то сможете продумать больше важных нюансов.

Многие мои ученицы отмечают, что переезд им дался гораздо легче, потому что они уже заранее избавились от огромного количества лишних вещей, а на новое место перевезли уже отсортированные и организованные вещи, которые нужно было просто разложить по местам. Это не только сэкономило им большое количество времени и сил, но и в разы уменьшило затраты на переезд.

4. НЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ БЛИЗКИЕ. *Муж, дети, родные...*

Когда я только начала свой путь к порядку, практически сразу я взялась за шкаф мужа. На что получила бурный протест с его стороны! Он начал активно защищать свою собственность и сказал, что не собирается расхламляться.

Я быстро осознала свою ошибку – мне не стоило трогать его вещи, – и я решила продолжать заниматься собой. При этом я не упрекала его, наоборот! Как можно чаще делилась радостью, показывала свои результаты и рассказывала о всех выгодах, которые я получаю от порядка! Постепенно муж начал проникаться идеями расхламления, а спустя 2 года полностью перешел на мою сторону.

Это не значит, что и вам придется ждать несколько лет. Родные многих моих учениц присоединяются буквально через неделю или две. Просто дайте им время.

Отложите попытки мотивировать родных поддерживать порядок и вернитесь к этому вопросу после завершения организации, когда вы и ваш дом уже будете готовы к этому. Очень вероятно, что к этому моменту ваши близкие сами подключатся к процессу.

А пока – сконцентрируйтесь на своей зоне ответственности!

Снизьте ожидания от родных. Не упрекайте их в беспорядке, не требуйте поддерживать ваши идеи. Они имеют право на собственное видение ситуации. Ваша задача сейчас – сфокусироваться на перемене своего мышления.

«Хочешь изменить мир – начни с себя».

5. МАЛО ВРЕМЕНИ. *У меня дети, работа, важные дела и т. д.*

Количество часов в сутках одинаково для всех. Важен выбор **приоритетов** – что для вас ценно и на что вы готовы выделить время?

Время, которое вы посвятите чтению этой книги и созданию системы порядка, – это **инвестиция в ваше будущее.**

Вложив время в организацию пространства сейчас, уже через несколько недель вы высвободите 2–3 часа ежедневно! Ведь это не очередная уборка, после которой в дом снова вернется прежний беспорядок. Это система, на поддержание которой вы будете тратить минимум времени.

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.