



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**

*indd предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69969877](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69969877)*  
*ISBN 978-5-04-195674-5*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
Как работать с этой книгой	14
1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**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 наве-

сти 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 пол-

нейшего 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 перекладывается 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? Во-все нет! Наоборот, я осознанно мечтаю и иду к цели. Просто с расхламлением все неважные цели, навешанные 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 толь-

ко 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 среднестати-

стической 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.**

## 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 кружсева. 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 ес-

ли 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 переездили 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 дели-*

*лась 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.