



САММАРИ 100 ЛУЧШИХ КНИГ ОТ CROSSREADS



ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



Коллектив авторов
Саммари 100 лучших
книг от CrossReads
Серия «CrossReads: Двигайся вперед»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67967289

Саммари 100 лучших книг от CrossReads: CrossReads; Москва; 2022

ISBN 978-5-04-173439-8

Аннотация

Саммари бестселлеров и ярких новинок – впервые в одном сборнике!

CrossReads приглашает на свидание с самым популярным контентом. Эти книги обсуждают, цитируют, по ним уже снимают кино, а вы все еще не в курсе, о чем речь? Мы выбрали 100 лучших образцов современного нон-фикшена, чтобы вы ознакомились с ними быстро и с комфортом.

Каждый обзор похож на краткий конспект. Вы узнаете, какие методы, мотивации или упражнения предлагает автор для решения проблемы. Мастера пересказа поделятся, как относиться к себе нежно, зачем идти туда, где страшно, в чем все-таки очарование кишечника и какие дороги ведут к себе.

Татьяна Мужичкая, Джо Диспенза, Стефани Шталь, Джен Синсеро, Ольга Примаченко и многие другие – теперь вы будете

знать не только имена звезд книгоиздания, но и содержание их книг.

В конце сборника вас ждет бонус – актуальная классика в кратком формате. Читайте саммари топовых книг и экономьте время с CrossReads!

Содержание

Саммари 100 лучших книг от CrossReads	6
Саммари книги «Digital минимализм: как навести порядок в цифровой среде, перестать зависеть от гаджетов и делать то, что нравится»	7
С чего начать	9
Письменные практики	11
Всему своя папка	13
Социальные сети: лента, общение, имидж	16
Дополнительные раздражители	19
Советы и вдохновение	21
Ключевые идеи книги	23
Саммари книги «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни»	24
Уборка – это образ мышления	25
Всему нужно учить	27
Правильное начало	30
Разделяй и властвуй	32
Одежда	33
Книги	36
Документы	37
Разное (комоно)	38
Вещи, имеющие sentimentalную ценность	40
Всё на своих местах	41

Волшебный эффект уборки	43
Саммари книги «Это началось не с тебя: как мы наследуем негативные сценарии нашей семьи и как остановить их влияние»	45
Введение	46
Паутина семейных травм	47
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Саммари 100 лучших книг от CrossReads

CrossReads: Двигайся вперед



Саммари книги «Digital минимализм: как навести порядок в цифровой среде, перестать зависеть от гаджетов и делать то, что нравится»

Текст Дианы Кусаиновой

Практически у каждого из нас дома есть антресоли – дальний угол, который постепенно заполняется ненужными вещами. Туда попадают старые учебники, теннисные ракетки, не используемые который год, инструкции от давно сломавшихся электроприборов. Продолжить этот список не сложно. Анастасия Рыжина, автор книги «Digital минимализм», показывает, что похожие антресоли есть не только в квартирах, но и в смартфонах, компьютерах, в электронной почте. Она призывает выбросить хранящийся годами хлам на помойку!

«Расхламление» – эффективный способ избавиться от информационного шума, перестать тратить внимание и внутреннюю энергию впустую. При этом принципы цифрового минимализма находятся в золотой середине, между компьютерной грамотностью и совершенной аскезой. Благодаря со-

ветам и практикам автора очень легко избавиться от десятков папок на рабочем столе, даже если он выглядит аккуратно, и при этом не удалять абсолютно всё – в общем, не впасть в крайности. Наведение порядка в виртуальном хранилище – не просто вклад в будущее удобство, это мгновенная лёгкость и подпитка благодаря освобождению от ненужного. Другой психологический эффект от «расхламления» – ощущение возврата к себе. «Если очистить виртуальную среду от ненужной шелухи, навязанного мнения, бесполезных задач и чужих идей, останется то, что нам действительно дорого. То, кем мы хотели бы быть», – поясняет автор.

С чего начать

Идея очистить свою цифровую среду возникла у дизайнера Анастасии Рыжиной после знакомства с японским методом уборки КонМари. Концепция цифрового минимализма основана на тех же базовых принципах, расширенных и уточнённых для «виртуального дома». Первый её принцип – максимально избавиться от всего: удалить ненужное, нужное раньше, отложенное на потом.

Второй принцип – любая информация должна выполнять определенную функцию. Какие-то файлы или программы нужны для работы, другие – для развлечения, и ничто не должно бесцельно занимать память ваших устройств.

Третий принцип – оставить нужно только то, что радует (за исключением материалов для работы и учёбы). Автор книги предлагает мысленно обратиться к любимому фильму, книге или песне, представить себе эмоции, которые они вызывают, и избавиться от всего, что не приносит той же радости. Организованное и очищенное цифровое пространство должно вызвать «щелчок» – ощущение полного удовлетворения от проведённой уборки. Если это состояние гармонии достигнуто, порядок сохранится дольше.

И, наконец, четвертый принцип можно назвать «никогда-нибудь». Этим словом Анастасия Рыжина предлагает заменить «когда-нибудь» и «про запас», ведь сохранённые на

будущее файлы, скорее всего, никогда не пригодятся. Наверное, в этой категории у многих окажутся учебники по иностранным языкам, приложения-словари и картинки с начертанием иероглифов. К примеру, в моём ноутбуке есть обширная папка «китайский», к которой я не обращалась больше трёх лет. Как ни странно, информация, заготовленная на будущее, не помогает, а, напротив, мешает начать учить новый язык или уделить время хобби. «Новому занятию просто некуда прийти: все ваши ресурсы уже заняты материалами для него!» – Замечает автор.

Письменные практики

Отношения с цифровой средой у каждого индивидуальные, и Анастасия Рыжина советует использовать только те рекомендации, которые подходят лично вам. При этом в книге представлено множество подходов для самых разных людей и отзывы тех, кто прошёл «расхламление» и почувствовал удовлетворение. Однако одними советами автор не ограничивается. Уже в первой главе читателю предстоит заняться письменными практиками – упражнениями, раскрывающими особенности взаимодействия с виртуальным пространством.

В первую очередь автор предлагает составить список всей информации вашего цифрового хранилища. Начинать следует с эмоционально важного: фотографий с отдыха, рисунков, дневников, а закончить тем, без чего не обойтись: документами, приложениями, программами. Именно этот список будет в дальнейшем направлять процесс очистки «виртуальных антресолей», поэтому он должен быть максимально информативен. Удобно разделить список на категории (фотографии, видео, музыка и т. д.) или сначала описать содержимое одного устройства, а потом перейти к другому. Автор книги настаивает на выполнении этого упражнения без ноутбука, планшета или телефона и обязательно ручкой на бумаге. Так удастся отойти от привычного печатания и задей-

ствовать память. В дополнение ко всему можно сменить обстановку: уйти писать в кофейню или в парк.

Когда список составлен, напротив каждого пункта нужно написать ответ на главный вопрос цифрового минимализма: «Как я это использую?» Заметки также отразят частоту обращения к тому или иному виду информации, и его функцию лично для вас. В книге Анастасия Рыжина особое внимание уделяет письменным практикам и подробно объясняет, как составить список правильно и эффективно для дальнейшей работы. Итак, готовое перечисление всех составляющих виртуального пространства нужно пронумеровать с помощью нехитрого алгоритма. Самое важное, к чему вы эмоционально привязаны, окажется под номером 1, а нейтральное и скучное – в конце. Так на листе появится ваш собственный «градиент сентиментальности» или, выражаясь практически, порядок «расхламления». Конечно же, путь к цифровому минимализму у каждого будет свой, а предлагаемый в книге вариант – от работы и развлечений до хобби и личных фотографий – легко адаптировать, менять можно и степень вовлечённости. Автор подчёркивает, что остановиться можно на любом этапе, главное, чтобы результат принёс удовольствие и сделал повседневное взаимодействие с техникой комфортнее.

Всему своя папка

Вторая часть – самая объёмная в книге – посвящена разбору файлов. Читателю автор предлагает снова обратиться к составленному списку и определить, где удобнее всего хранить каждый вид данных. Это будет первым шагом к созданию собственной системы организации. Главное правило на этом этапе – хранить всё в единственном экземпляре, чтобы не возникло путаницы. Если один и тот же документ настолько ценен, что оказывается в разных местах, стоит подумать о бэкапе – резервном копировании.

Быстрое и эффективное упражнение по наведению порядка – очистка рабочего стола. Оно сразу избавляет от визуального шума и при каждом включении компьютера вы видите перед собой не десятки файлов, требующие внимания, а пустое пространство для начала новой рабочей сессии. Программы или папки, используемые каждый день, удобно перенести на панели или в выпадающие меню. А те, кому пустой рабочий стол не нравится, всегда смогут вернуться к старым привычкам. Очистить главный экран компьютера недолго, но это простое действие приносит огромное вдохновение и душевный подъём. Почему бы не попробовать?

Основной метод, который поможет навести в файлах порядок, – «папка-свалка». На этом этапе Анастасия Рыжина предлагает все пользовательские файлы поместить в одну

папку – хаос. Такой ход позволит оценить объём хранимых данных и начать с чистого листа: придумать, как организовать информацию, удалить ненужное и легко отделить файлы с завершённой работой от тех, где всё только начинается. Папку «Разобрать», по примеру участницы курсов по цифровому минимализму, можно назвать «Темное прошлое». А папка «Светлое будущее» постепенно наполнится тщательно отобранными файлами. Следующим шагом станет создание на новом месте пустых папок с названиями категорий файлов на одном языке: «Работа», «Учёба», «Хобби», «Книги», «Фильмы», «Музыка», «Игры», «Программы», «Фотографии», «Воспоминания» и тому подобное. Автор подчёркивает: «Понятные имена – основа хорошей сортировки». Новая система хранения должна состоять из 10 элементов, не больше – примерно столько способен запомнить человек за один раз.

Дальше начинается «расхламление» файлов разных категорий. Чтобы достичь цифрового минимализма, читателю предстоит пройти от рабочих и учебных материалов через фильмы, музыку и книги к самым эмоционально значимым – личному фотоархиву и хобби. Каждому виду информации автор отводит отдельную главу с подробными инструкциями по наведению порядка. Например, рабочие файлы удобно разделить на собственно проекты и полезные материалы или гайдлайны. А личные фотографии – на папки с обратной датировкой (год, месяц, день событие).

Помимо частных правил, в книге есть и общие для всего процесса разбора файлов принципы. Во-первых, это избавление от информации, которая вызывает негативные эмоции. Зачем хранить неудачную работу или фотографии с бывшими друзьями? Во-вторых, это сохранение самого-самого. Файлы для развлечения должны быть тщательно отобраны, чтобы вдохновлять, а не пылиться на виртуальных полках. От чего-то и вовсе можно отказаться. Если вы слушаете музыку онлайн, незачем хранить альбомы любимых исполнителей на компьютере. То же касается и хобби. Интересный совет, которому приятно последовать, – создать портфолио по каждому увлечению. Лучшие венские вафли или лучшие вязанные свитера, собранные в собственные папки, будут вдохновлять и мотивировать к развитию собственных увлечений.

Социальные сети: лента, общение, имидж

Неочевидное место, где тоже неплохо было бы прибраться, – это аккаунты в социальных сетях и мессенджерах. Многие люди зарегистрированы сразу на нескольких площадках, и зачастую удобные инструменты для общения и творчества превращаются во вредную привычку. Анастасия Рыжина предлагает составить список всех профилей, указав рядом с каждым пунктом, с какой целью был заведен этот аккаунт, как вы его используете, что полезного и приятного он вам даёт. Простой анализ покажет, все ли аккаунты необходимы, и какие из них аналогичны друг другу в использовании. По результатам этого упражнения автор рекомендует выбрать одну социальную сеть для чтения: это и будет то место, где сосредоточено наибольшее число интересных вам источников и друзей. К примеру, мой опыт показал, что, несмотря на множество подписок, ленту «ВКонтакте» я больше не читаю. Мои близкие друзья используют «Инстаграм», там же есть аккаунты у большинства СМИ и брендов. Оценив таким образом своё присутствие в интернете, можно сократить количество потребляемой информации, избавившись от бесполезных аккаунтов или почистив их ленты.

Превратив ленту выбранной соцсети во вдохновляющее и интересное чтение, на которое хочется тратить время, мож-

но перейти к следующему этапу и уделить внимание собственному окружению. В первую очередь автор советует смело отписаться или скрыть новости негативно настроенных друзей, просто скучных людей или тех, с кем вы уже не общаетесь. Тогда на первом плане окажется социальный аспект, и появится место для новых интересных знакомств и подпитывающего общения. В качестве стратегии на будущее Анастасия Рыжина предлагает целый алгоритм добавления людей в друзья, следуя которому можно с легкостью решить, что делать с поступающими заявками.

Не менее важная составляющая социальных сетей – ваш собственный профиль. Активные, которые вы решили поддерживать, следует очистить от того, что больше вам не соответствует. Это особенно важно для предпринимателей или публичных лиц: вряд ли стоит оставлять в сети то, за что сегодня может быть стыдно. Новые знакомые, клиенты, работодатели будут судить о вас также исходя из профиля в социальной сети. «Помните: ваша страница – ваш внешний вид. Почистите ботинки и посты, причешите волосы и фотографии – и смело выходите в люди», – даёт наставление автор книги.

Внимания требует и сам подход к публикациям в социальных сетях. Анастасия Рыжина предлагает концепцию «экологичного постинга» – размещение только таких материалов, которые не засоряют виртуальную среду. Опираясь на здравый смысл, руководствуясь правилом «экологично-

го постинга», старайтесь размещать только тщательно проверенную информацию, в достоверности которой вы совершенно уверены. Репост непрочитанного текста или фейковой информации введёт других людей в заблуждение, а особенно впечатлительные сделают неверные выводы или продолжат распространять неправду. Кроме того, с осторожностью следует размещать негативные материалы: они могут вызвать отторжение у читателей. И, наконец, не стоит делиться бесполезной информацией: никому не интересны десятки селфи в одном ракурсе, фотографии всех приёмов пищи (только если вы не фуд-блогер) или анекдоты сомнительного содержания. В общем, публиковать стоит только то, что было бы интересно увидеть или прочитать вам самим. Это касается и качества, и количества.

Дополнительные раздражители

Четвертая часть книги посвящена информационному шуму – всему, что мешает работать с компьютером, планшетом, смартфоном. В первую очередь это касается уведомлений и всплывающих окон. Подобные раздражители перетягивают внимание на себя, они отвлекают и не дают сосредоточиться. Всем, чья работа не связана с быстрым реагированием, автор предлагает отключить оповещения и пару раз в день проверять сообщения в удобное время. Если же к столь радикальным изменениям вы не готовы, можно попробовать отключить звук уведомлений или во время работы и перед сном переводить устройства в режим «не беспокоить». Ещё недавно мне на телефон приходили оповещения о каждом новом письме (с 3 почтовых ящиков!), будь то рекламная рассылка или письмо по работе. И только отказавшись от этих уведомлений, я почувствовала, как они мне мешали.

С электронной почтой связан ещё один вид информационного шума: переполненные «Входящие». Анастасия Рыжина советует разделить письма на две папки. В «Текущих» будет всё, что ещё нужно в работе, а в «Завершённых» – выполненные задачи. Если регулярно сортировать почту таким образом, папка «Входящие» будет пуста, не нервируя и не отвлекая. Поддержать порядок поможет отписка от ненужных рассылок и избавление от бесполезных почтовых ящиков.

Разбирая очевидные (соцсети) и неочевидные (закладки в браузере) виды информационного шума, автор книги даёт необычную рекомендацию: составлять «список дел в интернете». Небольшие задачи, которые, как правило, неудобно выполнять в течение рабочего дня, но важные и значимые, можно перенести на определённое время. Это поможет не отвлекаться от основных дел и случайно не увлечься, отправляя кому-то сообщение в мессенджере.

Советы и вдохновение

Пятая часть книги «Digital минимализм» – это собрание дополнительных рекомендаций для тех, у кого что-то не получается. Здесь автор помогает найти решение, когда уборка остановилась на полпути или когда сложно избавиться от чего-то ненужного, но дорогого (как в эмоциональном плане, так и в материальном). Как и прежде, акцент сделан на индивидуальный подход: можно удалить всё не глядя (вариант для минималистов), а можно не наводить порядок в коллекции любимых фильмов, можно расчищать виртуальное пространство по 20 минут в день, а можно посвятить этому занятию все выходные. «Просто не прекращайте что-то делать, хоть что-нибудь – и у вас обязательно все получится!» – вдохновляет в конце Анастасия Рыжина.

В этой цитате вся суть книги «Digital минимализм». Сборник практических указаний и упражнений по организации цифрового пространства одновременно и очень мотивирующий и вдохновляющий текст о том, как понемногу начать менять свою жизнь. Короткие и информативные главы полны авторской иронии и эмоциональных отзывов тех, кто встал на путь цифрового минимализма и почувствовал облегчение. Такое сочетание неслучайно, ведь состояние нашего виртуального пространства отражает состояние нашей жизни в целом. От минимализма цифрового один шаг к мини-

мализму реальному.

Ключевые идеи книги

Цифровой минимализм – это избавление от ненужной информации, очищение виртуальной среды. Информационный и визуальный шум отвлекают внимание и отнимают внутреннюю энергию, что мешает сосредоточиться на важном.

Главный вопрос цифрового минимализма – как я это использую? Ответы о каждом виде информации помогают понять, нужны ли эти файлы или аккаунты, и как вы с ними работаете. Функцией тех или иных данных может быть не только практическая польза, но и радость. Отложенные на когда-нибудь файлы, скорее всего, не пригодятся, поэтому их нужно удалить.

Чёткую и продуманную файловую структуру проще начинать с нуля: перенести все данные в одно место (папка-свалка), а затем создавать пустые папки – основу будущей системы. Организация виртуальной среды должна быть индивидуально удобна.

Использование социальных сетей тоже должно быть функциональным: приносить пользу или вдохновлять. Важно понимать, что профиль в соцсети – часть имиджа, и его нужно периодически обновлять.

Саммари книги «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни»

Проект CrossReads

Уборка – это образ мышления

В Японии верят, что поддержание дома в чистоте приносит удачу. Но если уборка – это просто перекладывание предметов с места на место, разве от нее будет эффект?

Мари Кондо – специалистка по наведению порядка в доме и в жизни. Ее книга «Магическая уборка» впечатлила читателей по всему миру, так как автор подняла не самую очевидную, но наиболее болезненную для многих проблему. Издание выпустили в 42 странах, а Кондо стала одним из главных популяризаторов осознанного подхода к уборке.

Книга строится на авторском методе КонМари, который объясняет, как захламленность пространства влияет на наш образ жизни, как стоит хранить вещи и где найти силы, чтобы наконец-то избавиться от того, до чего раньше руки не доходили.

Согласно Мари Кондо, только после того, как вы приведете свой дом в порядок, он начнет искриться жизнью и будет положительно влиять на всех его обитателей. Но для того чтобы сделать это, крайне важно пересмотреть свои привычки и сложившиеся взгляды на уборку.

Эффект проверен: люди, которые пользуются правилами КонМари, не возвращаются к захламлению пространства. Всё потому, что уборка становится новой философией, к которой можно прийти и от которой крайне трудно отказаться.

«Большинство людей не справляются с простым актом уборки. Причина тому не отсутствие навыков, но скорее отсутствие осознания и неспособность убираться эффективно. Иными словами, корень проблемы находится в мышлении. Успех на 90 процентов зависит от нашего мысленного настроения. Если мы не занимаемся этим аспектом прицельно, эффект обратного действия неизбежен, и неважно, насколько много вещей выброшено или насколько разумно упорядочены остальные».

Все́му нужно учи́ть

Уборка – это навык, и его невозможно обрести по щелчку пальцев. В большинстве семей считается, что наведение порядка – это процесс, который хозяйка совершает естественным образом и набивает руку с опытом. Однако такой подход неверен.

Когда Мари Кондо была ребенком, она часто проводила время наедине с собой, а ее любимой формой досуга была... уборка. Ее вдохновляли журналы для домохозяек, которые были полны бытовых лайфхаков. Однако как бы Мари ни пыталась применить полезные советы на практике, итог оказывался один и тот же – беспорядок всё равно возвращался.

Так проявляется **«эффект обратного действия»**. Краткосрочное улучшение возможно, но оно держится недолго.

«Люди ошибочно полагают, что уборка проведена тщательно, когда в действительности они лишь отчасти рассортировали и убрали на хранение вещи. Если вы приведете свой дом в порядок правильно, то сможете всегда поддерживать чистоту в нем, даже если вы ленивы или неряшливы по натуре».

Наконец, Мари Кондо выработала свою методику и стала обучать ей клиентов по всему миру. Как сделать уборку дома один раз и заодно навести порядок в жизни?

Первое правило КонМари гласит: **если убирать одним махом, а не постепенно, то можно навсегда изменить свое мышление и жизненные привычки.**

Важно концентрировать свои усилия на тщательном избавлении от ненужных вещей в пределах короткого периода времени. Тогда будет замечен мгновенный результат, который мотивирует поддерживать порядок отныне и навсегда.

Убирая по методу Мари Кондо, вы расчищаете пространство для того, что действительно важно. Из этого вытекает еще одно правило: **визуальный беспорядок отвлекает нас от истинного источника беспорядка в нашей жизни.**

Замечали, как во время стресса мы ощущаем потребность прибраться? Или как перед важной задачей появляется желание разгрести рабочий стол? Здесь всё просто: когда мозг концентрируется на занятии, захламленное пространство становится слишком заметным и фокус внимания переключается на желание всё расчистить. Но окружающий беспорядок – это «защитная оболочка» от проблем, она оберегает нас от того, с чем действительно стоит разобраться.

«Когда ваша комната чиста и не захламлена, у вас не остается иного выбора, кроме как изучить свое внутреннее состояние. Вы обретаете способность увидеть проблемы, которых избегали, и вынуждены разбираться с ними. С того момента, как вы начинаете убирать, вы вынуждены "перезагружать" свою жизнь. И в результате жизнь начинает

меняться».

Помните, что уборка – это лишь способ достижения более глобальной цели – установления такого образа жизни, который сделает вас счастливее. А для того, чтобы прийти к желанному финишу, нужно совершить всего два шага:

- избавиться от ненужного
- определить, где хранить нужное

Правильное начало

Прежде чем приступить к уборке, необходимо визуализировать конечную цель, которая будет вызывать **радость**.

Мысленно представьте идеальный образ жизни, о котором вы мечтаете. Если вы испытываете трудности, подберите примеры из журналов, посетите интерьерные салоны и выставки. Главное – не пропускайте этот этап!

Сформулируйте, какую жизнь вы для себя хотите. Перечислите те активности, которым вы хотите себя посвящать в «очищенном» пространстве. Старайтесь продумать каждую мелочь и наполнить образ привлекательными для вас деталями.

Начинайте уборку по категории, а не по месту расположения. Убирать каждую зону по отдельности – значит обрекать себя на возвращение беспорядка.

Одежда, книги, документы, сувениры ютятся в шкафах и на полках и рассеяны по всему дому. На этом этапе люди часто обнаруживают, что владеют слишком большим количеством однотипных вещей, а всё потому, что мы попросту не знаем, сколько у нас всего на самом деле. Собрать вещи одной категории, например одежду, в одном месте важно еще и потому, что многое хранится по принципу «с глаз долой». Выложив всё на обозрение, мы проще можем определиться, какие вещи важны, а какие нет.

Выбирая, что оставить, а что стоит выбросить, спросите себя: «вызывает ли эта вещь радость?» Хранить вещи имеет смысл, только когда они вызывают положительный эмоциональный отклик.

Разделяй и властвуй

Мари Кондо выделяет 5 главных категорий, по которым стоит начать разбор:

- одежда,
- книги,
- документы,
- разное,
- вещи, имеющие сентиментальную ценность.

Двигаться нужно именно в таком порядке: сначала полностью отработать одну категорию и лишь затем браться за другую. Самое трудное оставляем напоследок, так как к этому моменту ваш навык принятия решений будет уже отточен, вы научитесь слышать свое сердце, а значит, сможете отказаться от ненужных побрякушек из последней категории.

Итак, приступим.

Одежда

Первый шаг – собрать всю одежду в одном месте и разложить ее на подгруппы, которыми автор делится в книге. На этом этапе люди как правило испытывают шок: горы одежды громоздятся. Одних только топов или брюк оказывается немерено.

Второй шаг – отобрать несезонные вещи. Как утверждает Мари Кондо, в этой категории легче всего настроить свою интуицию на восприятие приятных ощущений. Задавайте себе вопрос: «Хочу ли я снова увидеть эту вещь?». Если ответ «нет» или «не знаю», смело отказывайтесь от нее.

Примите во внимание еще одно правило КонМари: **принцип «домашней одежды» в корне неправильный**. Обычно в эту категорию попадают старые вещи, которые годами лежат в шкафу без дела и всё время копятся. Чтобы вам приятнее было находиться в собственном доме, позаботьтесь, чтобы и ваша домашняя одежда доставляла вам удовольствие.

Третий шаг – правильное хранение. Вы можете вешать предметы на плечики и убирать в шкаф, однако этот метод не так эффективен, как складывание одежды.

- Аккуратно сложенные вещи видны даже при беглом осмотре ящика;
- Это экономит пространство.

«Складывание – это форма диалога с нашим гардеробом. Традиционную японскую одежду – кимоно и юката – всегда складывали прямоугольниками, чтобы она идеально помещалась в ящики, изготовленные по стандартным размерам. Японцы хорошо понимают, какое удовольствие можно получить от складывания вещей, они словно генетически запрограммированы для решения этой задачи».

Правило КонМари: храните сложенные вещи вертикально, а не в лежащем положении.

Чтобы сложить одежду:

- Разложите ее на плоской поверхности и аккуратно разгладьте;
- Заложите каждую боковую сторону к центру и подогните внутрь рукава, чтобы придать вещи прямоугольную форму;
- Подберите одну сторону прямоугольника и переложите ее так, чтобы она совпала с другой стороной. Затем сложите вдвое или втрое. Важно, чтобы сложенный предмет одежды, поставленный на ребро, не превышал высоту ящика.
- Поставьте вещь на ребро: если вы всё сделали правильно, она сохраняет вертикальное положение.

Чтобы сложить носки, колготки и белье:

- Носки положите один поверх другого и сложите пополам. Если носки до щиколотки – сложите в три слоя, если гольфы – от четырех до шести. В итоге должен получиться прямоугольник, который нужно хранить так же, как и одежду, – ставя набок.

- Колготки сложите пополам в длину, затем сложите еще два раза, заботясь о том, чтобы носочки были внутри, а поясок слегка выступал сверху. Наконец, скатайте их в цилиндр по направлению к поясу.

- Трусы тоже стоит складывать в аккуратный прямоугольник, а бюстгалтеры вложить один в другой и убрать на дно ящика в вертикальном положении.

Вещи, которые стоит хранить в развешенном состоянии:

- одежда из тонких тканей,
- дизайнерские вещи,
- костюмы,
- куртки и пальто.

Эти предметы лучше развесить по принципу от толстого к легкому и от темного к светлому.

Сумки лучше хранить, сложив одну в другой и оставив снаружи ручки. Но не более трех сумок вместе, чтобы было легче определить, где находится каждая из них.

Книги

С книгами людям тяжелее всего расставаться, выбрасывать их практически немислимо. Но и их стоит рассматривать с точки зрения радости и удовольствия. Если книга не вызывает никаких эмоций, это повод от нее избавиться.

Для разбора книжных полок стоит применить те же принципы, что и при отборе одежды: освободите все книжные шкафы, снимите стопки книг с прикроватных столиков и т. д. Если книг слишком много, чтобы разложить их все на полу, разделите их на 4 подгруппы:

- художественная литература,
- прикладные книги,
- иллюстрированные издания (фотоальбомы и т. д.),
- журналы.

После этого берите каждую книгу в руки и решайте, хотите вы ее оставить или нет. Единственный критерий – это ощущение радости. Не отвлекайтесь на вопросы о пользе или о цене, которую вы за это издание заплатили.

В своей книге Мари Кондо объясняет, как быть с прочитанной или непрочитанной литературой. Вот маленький спойлер: прочитаю «когда-нибудь» означает «никогда».

Документы

Во-первых, стоит определиться, что считать документом. Это конверты с письмами, школьные объявления, приглашения, анкеты, газеты, инструкции к новой технике и другие бумаги, которые вы однажды положили и благополучно выкинули из памяти. Письма от друзей или старые дневники не входят в эту категорию, поэтому их лучше отложить для последнего этапа – разбора сентиментальных вещей.

Во-вторых, следует разделить документы на 3 подгруппы:

- используемые в настоящее время,
- необходимые в течение ограниченного периода времени,
- документы, которые необходимо хранить неограниченно долго.

Бумаги, которые необходимо хранить, можно разделить по частоте использования. В категорию нечасто используемых входят «важные» документы – полисы страхования, гарантийные талоны, лицензии. Их можно сложить в одну прозрачную пластиковую папку и оставить в покое.

Выписки по кредитным картам, инструкции, раздаточные материалы, старые счета за ЖКХ смело отправляйте в мусор.

Разное (комоно)

Слово **«комоно»** на японском языке имеет несколько значений – «мелкие предметы; разные предметы; аксессуары, гаджеты или маленькие инструменты; незначительный человек».

По методу КонМари в эту категорию попадает широкий спектр предметов, которые часто оказываются «за бортом» уборки, потому что даже самая опытная хозяйка не всегда знает, как разобрать завал таких вещей. Но не переживайте, Кондо делится своим порядком сортировки комоно:

- CD и DVD,
- косметика и товары для ухода за кожей,
- аксессуары,
- ценные предметы (паспорта, кредитные карты и т. д.),
- электрические приборы и устройства (цифровые камеры, электрошнуры, всё, что можно отнести в категорию «электротовары»),
- приспособления для ведения домашнего хозяйства (канцелярские и письменные принадлежности, наборы для шитья и т. д.),
- домашние запасы (лекарства, моющие средства, бумажные салфетки и т. д.),
- товары для кухни и запасы продуктов,
- другое (если у вас есть предметы, которые относятся к

вашим хобби).

Советы КонМари по разбору комоно:

1. Разбросанные по дому монеты сразу отправляются в кошелек.
2. Подарки, которыми вы не пользуетесь, нужно освободить. Они уже выполнили свою главную задачу: показали вам заботу дарителя.
3. Упаковки от новой техники нужно выбрасывать сразу, только если они не пригодны для хранения мелких предметов.
4. Шнуры и провода, которые вы не используете и не знаете, для чего они, следует отправить в мусор. То же самое касается сломанной техники – хранить её бессмысленно.
5. Запасные пуговицы для верхней одежды пришивайте к подкладке, так они точно не потеряются. Пуговицы для легкой одежды выбрасывайте.
6. Пробники с косметическими средствами следует выкинуть, если вы не стали их сразу использовать. Обычно они имеют короткий срок хранения. Флаконы с парфюмом храните в шкафу: солнечный свет – главный враг духов.
7. Сувениры, мелкие подарки с промоакций и другие памятные предметы оставляйте, только если они приносят вам радость.
8. Упорядочивайте предметы по группам и храните вместе (диски с дисками, кухонную утварь – в каком-то одном месте и т. д.)

Вещи, имеющие сентиментальную ценность

«По-настоящему драгоценные воспоминания никогда не изглажаются, даже если вы выбросите предметы, связанные с ними. Каким бы замечательным ни было наше прошлое, в нем мы жить не можем. Гораздо важнее радость и восторг, которые мы ощущаем здесь и сейчас».

С этим напутствием вам предстоит разобрать последнюю категорию вещей – фотографии, сувениры, письма и другие памятные предметы. Их также нужно разделить на две части:

- вещи, которые продолжают приносить радость;
- вещи, которые уже исполнили свою роль.

Мари Кондо предлагает хранить только предметы из первой категории. А чтобы понять, какие эмоции у вас вызывает тот или иной предмет, просто возьмите его в руки.

Совет КонМари: **скрупулезно отсмотрите каждую вещь**, а не сваливайте всё в одну коробку, которую можно запрятать подальше. Автор уверена, что только разобрав предметы прошлого, вы сможете обрести спокойствие, перелистнуть страницу и открыться позитивным переменам.

«Приведение вашего дома в порядок – та магия, которая создает яркую и счастливую жизнь».

Всё на своих местах

Правило КонМари: предметы одного типа нужно хранить в одном месте и не давать им расползаться по дому.

Тем, кто живет не один, автор рекомендует определить отдельные места хранения для каждого члена семьи. Это сложно организовать, но эффект будет заметен. Если вещи одного человека будут сконцентрированы в конкретном месте, это избавит ваш дом от захламления.

Если у вас есть встроенные комоды или шкафы, то это ваше спасение. Использовать такое пространство можно максимально эффективно. Например, сезонные вещи, вроде елочных игрушек, следует складывать в труднодоступных местах, а более «удобное» пространство оставлять под повседневные вещи. Но не храните их в коробках, предупреждает Мари Кондо. Иначе вы больше никогда их не увидите.

В верхнем ящике комода лучше всего складывать сумки. А также следует выработать привычку доставать всё содержимое из них по возвращении домой. Это поможет вам не забыть что-то важное в карманах и выбросить скопившийся мусор в виде чеков, скомканных салфеток и многого другого.

Что касается ванной и кухни – Мари Кондо советует пользоваться шкафчиками и убирать все предметы туда. Не да-

вайте тюбикам от шампуня или геля для душа мокнуть и плесневеть. Гораздо удобнее доставать их перед использованием, а затем протирать полотенцем и убирать обратно. Кажется, что это трудозатратный процесс, но поверьте, как только вы введете его в привычку, вы будете удивляться, как раньше жили в заставленной косметическими средствами ванной.

Тот же самый подход относится и к кухне. Хозяйки привыкли хранить специи, масло и различную утварь в непосредственном месте готовки. Однако кухонный стол, особенно вблизи от плиты, загрязняется очень быстро, а вместе с ним и все предметы вокруг. Кухонные шкафы придумали не просто так, говорит автор. Используйте это пространство по назначению.

Волшебный эффект уборки

«Уборка разительно меняет человеческую жизнь. Так получается с каждым со стопроцентной гарантией. Ее воздействие, которое я называю "магией уборки", феноменально».

1. Уборка помогает понять, чем вы на самом деле хотите заниматься.

Проанализировав, какие вещи действительно доставляют вам радость, а какие нет, вы наконец обратите внимание на важные аспекты жизни. Многие ученики КонМари с большим интересом отнеслись к своей работе, а кто-то вообще решился на перемены и сменил сферу деятельности. Всё потому, что после уборки из вашей жизни уходит всё лишнее. Вы проникаетесь энтузиазмом в области своих интересов, дома, личной жизни.

2. Уборка помогает обрести уверенность в жизни.

Предельно сильная привязанность к вещам порой удерживает нас в прошлом. Мы испытываем тревогу и растерянность, когда отпускаем что-то из жизни, ведь неизвестно, что ждет впереди. Важно сознательно отказаться от удерживающих факторов в виде вещей, которые не доставляют позитивных эмоций, чтобы окружить себя пространством, от которого можно чувствовать поддержку. Да, это реально, ведь окружающая обстановка – это отражение нас самих.

3. Уборка помогает начать **настоящую жизнь**.

Вы уже научились принимать важные решения и слушать себя, когда сортировали вещи по категориям. Вы стали энергичнее, когда освобождали пространство и избавлялись от ненужного. Теперь пришло время применить методику Кон-Мари к жизни.

Вы не успеете оглянуться, как уборка окажет свое воздействие даже на решения, которые вы принимаете. Вы больше не захотите совершать импульсивные покупки, зато появится желание заботиться о том, чтобы в доме были только те предметы, которые искренне вам нравятся.

Помните, с чего всё началось? Порядок притягивает удачу. Ничто не может принести больше счастья, чем выбирать в жизни только то, что приносит нам радость. Это удача, и приведение дома в порядок – лучший способ достичь этой цели.

**Саммари книги «Это началось
не с тебя: как мы наследуем
негативные сценарии нашей семьи
и как остановить их влияние»**

Текст Елены Григорьевой

Введение

Книга Марка Уолинна «Это началось не с тебя» – синтез эмпирических наблюдений, которые автор сделал во время работы в Институте семейной констелляции в Сан-Франциско, и последних открытий нейронаук, эпигенетики и языкознания.

Последние научные исследования говорят, что эффект от травматического события в жизни может передаваться от одного поколения к другому. Подобное явление сейчас называют наследственной семейной травмой, и факты подтверждают, что это вполне реальный феномен.

Большое внимание в книге уделяется определению наследственных семейных паттернов – страхов, чувств и типов поведения, которые люди неосознанно усвоили и которые из поколения в поколение поддерживают цикл страданий.

Марк Уолинн приводит пример опыт из собственной жизни: как он начал терять зрение и его карьера была поставлена под удар и что ему пришлось пережить для того, чтобы найти причины заболевания. И как оказалось, эти причины скрывались в отношениях с родителями. Марку удалось исправить ситуацию и, как результат, восстановить зрение.

«Всё, что с нами происходит, несет свой смысл, вне зависимости от того понимаем мы его или нет. Всё, что случается в нашей жизни, в конце концов, ведет нас к чему-то».

Паутина семейных травм

Бессознательно человек может реагировать на определенных людей, события или ситуации тем или иным знакомым способом, который перекликается с прошлым. Когда человек вновь переживает свой травмирующий опыт, это оказывает повреждающее воздействие на лобные доли головного мозга. В результате ему трудно думать и говорить. Он уже не способен объяснить самому себе или кому-то другому, что в точности происходит. Слова, образы и импульсы, которые распались на фрагменты после травмирующего инцидента, возрождаются и формируют тайный язык страданий, который человек несет в себе.

Автор приводит пример молодого человека, страдающего бессонницей:

Юноша, которого звали Джесси, на протяжении долгих месяцев просыпался каждую ночь в 3,3 утра, его колотил озноб и он не мог согреться. В процессе терапии выяснилось, что у его матери трагически погиб старший брат, замерзнув до смерти во время снежной бури. Теперь, три десятилетия спустя, Джесси неосознанно переживал обстоятельства смерти дяди. С помощью техник, предложенным автором и описанных в книге, Джесси смог отделить себя от травмирующего опыта своего дяди. Молодой человек освободился от бессонницы.

В попытках объяснить случаи, подобные истории Джесси, ученые обнаружили так называемые биологические маркеры – свидетельство того, что травматические переживания могут передаваться и передаются от одного поколения другому. Исследования Рашель Иегуды (профессора психиатрии и нейробиологии из медицинского института Маунт-Синай в Нью-Йорке) показывают, что люди в три раза больше предрасположены к проявлению симптомов ПТСР (посттравматического стрессового расстройства), если оно было у кого-то из родителей, и как следствие, человек будет страдать от депрессии или тревожности.

В природе человека заложено: когда боль слишком сильна, он старается избежать ее. Но когда он блокирует чувства, то неосознанно тормозит необходимый процесс исцеления, который привел бы к естественной переработке ситуации. Однако наследуемые травмы или опыт, получаемый непосредственно, могут формировать преимущество не только стресса, но и силы и устойчивости, которые проявятся в последующих поколениях.

Опираясь на исследования профессора Иегуды и других ученых о том, как наследуется стресс, можно понять, каким образом биологические следы травмирующих событий, которые переживала мать или бабушка, могут передаваться последующим поколениям.

Один из ведущих клеточных биологов Брюс Липтон продемонстрировал, как на ДНК человека могут влиять нега-

тивные и позитивные мысли, убеждения и эмоции. Согласно Липтону, «эмоции матери, такие как страх, гнев, любовь, надежда, способны биохимически изменить экспрессию генов ее ребенка». Сигналы из окружающей среды способны проникать сквозь клеточную мембрану, контролируя поведение и физиологию клетки. А это, в свою очередь, может активировать ген или отключить его.

Итак, благодаря научным исследованиям выяснилось, что травма родителей становится собственной травмой ребенка и его поведение и проблемы оказываются отражением поведения проблем родителей. Например, дети, чьи родители пострадали от геноцида в Камбодже, имеют тенденцию к депрессии и тревоге. У детей австралийских ветеранов войны во Вьетнаме процент самоубийств выше, чем у населения страны в целом. Можно привести яркий пример:

Многие молодые люди, рожденные в Руанде после 1994 года и не ставшие свидетелями бессмысленного убийства примерно 800 000 человек, имеют те же симптомы посттравматического стресса, как и те, кто видел и пережил эту жестокость. Речь идет о геноциде в Руанде, который произошел в 1994 году. Представители африканского народа хуту по приказу своего правительства совершили массовое убийство руандских тутси. По разным оценкам, погибло от 500 000 до 1 000 000 человек. В среднем было убито примерно 20 % всего населения страны. Молодые жители Руанды говорят о том, что испытывают чувство острой тревоги и навяз-

чивые видения, сходные с кошмарами, которые появились с самого раннего детства.

Травмирующий опыт не только от пережитой войны или геноцида, но и просто от других значительных событий способен нарушить эмоциональное равновесие семьи.

Дети, рожденные от одних и тех же родителей, живущие в одном доме, воспитывающиеся вместе, скорее всего, унаследуют разные травмы и проживут разные судьбы. Например, сын-первенец, вероятнее, наследует то, что в свое время не решил для себя его отец, а дочь примет на себя то, что остается нерешенным для матери. Если братья и сестры пережили ранний разрыв эмоциональной связи «мать – дитя», они часто проявляют гнев и ревность в отношении друг друга или не испытывают тесных родственных связей.

За последнее время идея использования визуализации в медицинской практике получила широкое распространение. Визуализируя позитивный опыт, можно заменить негативные последствия эмоциональной травмы. Тем самым человек способствует выработке нейромедиаторов, ответственных за хорошее настроение, – серотонина и дофамина, а также «гормона счастья» окситоцина. Те самые гены, которые участвуют в реакции организма на стресс, могут повести себя иным, улучшенным образом. Новый опыт может создавать новые нейронные связи. Эти связи усиливаются в результате повторений и углубляются благодаря фокусированному вниманию. То есть чем больше человек практикуется в

чем-то, тем больше тренируются изменения в мозгу. Понадобятся фразы, ритуалы, практики или упражнения, чтобы создался новый образ. С новыми мыслями, чувствами, ощущениями и новой картой мозга начнется формирование нового опыта благополучия, который будет соперничать с привычными реакциями на старые травмы и противостоять им.

Когда внутри человека проявляются фрагменты прошлой травмы, они оставляют ключи-подсказки в виде эмоционально заряженных слов и предложений. Вербальное их выражение в книге называется **«ключевым языком»**. Когда событие становится настолько непереносимым, что теряются слова, человек не может точно записать, или «задекларировать», его в памяти в виде истории, так как для этого требуется язык. Фрагменты опыта остаются безымянными и исчезают из виду. Невыраженный словами опыт, живущий в подсознании, окружает человека везде. Он проявляется в странных словечках речи. Он выражает себя в хронической симптоматике и необъяснимом поведении. Он вылезает на поверхность в тех повторяющихся проблемах, с которыми человек борется в жизни. Весь этот невыраженный словами опыт формирует основу **ключевого языка**. Глубокие и настойчивые слова, которыми человек характеризует самые сильные страхи, и будут ключевым языком. Ключевой язык помогает «продекларировать», то есть высказать словами, воспоминания, которые остались «недекларированными», позволяя соединить вместе события и опыт, которые

раньше невозможно было собрать в одно целое или даже вспомнить.

Автор предлагает ряд практик, которые позволяют каждому желающему улучшить свое состояние, избавиться от страхов и изменить отношение к миру и к себе. Автор говорит о связи с родителями и о той жизненной энергии, полученной от этой связи. Как человек чувствует связь с родителями на данный момент, вне зависимости от того, живы они или нет. В этой книге приводится упражнение **«Почувствовать поток»**.

После упражнения можно распознать четыре сценария подсознания, способные прервать жизненный поток. Сценарии одинаковы для всех:

1. **Мы слились с родителем.**
2. **Мы отвергли родителя.**
3. **В раннем возрасте была разрушена связь с матерью.**
4. **Мы отождествились с кем-то из членов семейной системы, отличным от родителей.**

Каждый из перечисленных сценариев может стать помехой к процветанию, умению достигать поставленных целей. Отношения с родителями – очень важный аспект жизни человека. Когда человек отвергает своих родителей, осуждает или винит их, он не видит, в чем похож на них. На физическом уровне отвержение своих родителей может ощущаться как боль, напряжение или онемение в каких-то частях тела.

Исцеление взаимоотношений с родителями начинается с создания внутреннего образа. Марк Уолинн приводит упражнение «**Визуализация матери и ее история**». Хотя упражнение концентрируется на отношениях с матерью, то же самое можно делать с визуализацией отца. Тесные отношения с родителями не только добавляют комфорт и чувство поддержки в нашу жизнь. Доказано, что они улучшают здоровье.

Как активизируются четыре основных сценария подсознания? Например, случается трагедия. Умирает старший брат, оставляя безутешных родителей и двухлетнего младшего брата, который еще слишком мал, чтобы понять, что произошло. Если родитель начинает, предаваясь своему горю, пить, или проводит много времени вне дома, или винит себя в смерти сына, младший ребенок почувствует, что эмоции родителей всё больше ухудшаются. В ответ малыш из самозащиты от навалившихся чувств может:

- **отвергнуть родителя (1)** или
- бессознательно выбрать иной защитный механизм.

Шок от смерти старшего ребенка мог потрясти сердце матери. Одинокая и отчаявшаяся, она могла на недели или месяцы уходить в свое горе, тем самым прерывая на это время свою связь с младшим ребенком, ребенок может испытать **разрыв связи с матерью (3)**. Со смертью старшего ребенка младший может почувствовать боль матери или отца так, словно она его собственная. Последствия горя могут сплотить семью. В попытке облегчить боль родителей ребен-

нок может принять на себя депрессию матери или горе отца, тогда ребенок может **слиться с болью одного из родителей (1)**

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.