

КНИГА-МАРАФОН

МАРАФОН РАСХЛАМЛЕНИЯ

ЕЛЕНА ГЕРШЕНЗОН



5 дней, которые изменят твоё пространство
— и всё, что за ним стоит

Задания · Медитации · Поддержка

Елена Гершензон

Марафон расхламления

<https://litres.ru/73501993>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты ищешь энергию. Ищешь вдохновение, лёгкость, деньги, любовь, желание жить на полную. Ищешь — и не находишь. А она есть. Она просто завалилась на дальней полке. Под старыми куртками, за коробками «вдруг пригодится», в углу, куда ты стараешься не смотреть.

Хочешь проверить? Заходи на этот марафон.

Елена Гершензон — всероссийский эксперт чистоты, 10 лет в клининге и работе с тысячами семей. Она прошла через потерю, дефицит и выживание — и обнаружила: когда расчищаешь пространство, жизнь начинает двигаться. Не метафора. Факт, проверенный на себе.

За 5 дней ты поймёшь, почему не можешь отпустить вещи. Освободишь пространство без насилия над собой. Найдёшь в своём доме деньги, которые давно лежат без дела. И почувствуешь ту самую лёгкость, которую так долго искала.

Медитации, задания, аудио голосом автора и живая поддержка Елены в официальных социальных сетях — всё включено.

5 дней. Один закуток. Новое движение в жизни.

Содержание

Об авторе	4
Приветствие автора	7
Как устроен этот марафон	10
Структура каждого дня	11
1. Аудио-настройка или медитация	12
2. Глава	13
3. Практическое задание	14
4. Тетрадь марафона	15
Правила, которые создают результат	16
1. Одна зона — не больше 20 м ²	16
2. Никаких новых покупок	17
3. Только добровольно	18
4. Тетрадь — твой главный инструмент	19
5. Один день — одно задание	20
Что тебя ждёт	21
День 1 — Инвентаризация	21
День 2 — Безопасность	22
День 3 — Щедрость	23
День 4 — Предприниматель	24
День 5 — Энергия и контроль	25
Твои возможности в марафоне	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Елена Гершензон

Марафон расхламления

Об авторе

Елена Гершензон — всероссийский эксперт чистоты: основатель бутика клининга и его франшизы, автор Марафона расхламления, инструктор по технологиям уборки и практик в сфере клининга, порядка и организации пространства.

С 2016 года Елена работает с темой чистоты как с системой: через клининг, товары и технологии уборки, обучение, экспертные материалы и работу с семьями. Для неё порядок — это не только про чистый пол, вымытые поверхности и правильно разложенные вещи. Это про состояние человека, его энергию, внутреннюю опору и способность легче двигаться дальше.

Но за профессиональным опытом стоит личная история.

От автора

Моя жизнь не была лёгкой. Потеря отца в детстве, малоимущая семья, дефицит — это не просто слова для меня. Я прожила это телом, домом, бытом и внутренним ощущением постоянной нехватки. После смерти папы в 1999 году

наша семья оказалась в очень тяжёлом положении. Вещи, которые нам передавали знакомые, одежда на вырост, пакеты на всякий случай — всё это было не просто бытом. Это было способом выжить. Когда человек растёт в дефиците, вещи начинают значить больше, чем просто вещи. Они становятся запасом, защитой, доказательством, что завтра будет чем укрыться, что-то надеть, чем воспользоваться. Они дают иллюзию безопасности и опоры. Позрелев, я неожиданно обнаружила этот механизм в себе. Покупки успокаивали. Новые вещи давали ощущение устойчивости. Казалось, что чем больше вокруг предметов, тем спокойнее становится жизнь. Но однажды я почувствовала: вещей стало много, а лёгкости — меньше. Пространство было заполнено, но внутри появлялась усталость. И тогда я начала отпускать. Не потому, что прочитала красивую философию. А потому что поняла: иначе я больше не могу двигаться дальше. Сначала — один предмет. Потом — коробку. Потом — целые пакеты вещей. А позже — даже дорогие сумки Gucci и Prada, которые когда-то казались мне символом успеха. И тогда произошло важное: вместе с вещами начала уходить не жизнь, а напряжение. Не память, а тяжесть. Не ценность, а привязанность к тому, что уже перестало меня поддерживать. На место хаоса постепенно пришли лёгкость, энергия, творческий ресурс и новые смыслы. Я поняла, что расхламление — это не про то, чтобы всё выбросить. Это про то, чтобы честно увидеть: что дей-

ствительно служит моей жизни, а что давно занимает место моего будущего. Именно этот путь заставил меня признать всё, что я знаю о чистоте, порядке и пространстве, к собственной жизни. И именно он дал мне знание, которое невозможно получить только из книг или курсов. Оно родилось из практики, боли, опыта и настоящей внутренней трансформации. Сегодня люди часто говорят, что у меня много энергии. А я знаю, откуда она берётся: я светлею, когда освобождаю пространство, и пылаю, когда помогаю другим сделать то же самое. Этот марафон — не про насилие над собой и не про выбросить всё. Он про бережный выбор. Что оставить. Что отпустить. А чему дать вторую жизнь. Я знаю точно: путь к порядку доступен каждому. И иногда он начинается не с генеральной уборки, а с одного честного решения.

Имя **Елены Гершензон** легко найти в открытых источниках: оно связано с SSClean, экспертными материалами о чистоте, уходе за домом, технологиях уборки и организацией пространства. Публичные страницы, публикации и профессиональные упоминания подтверждают её практический опыт в сфере клининга и позволяют читателю познакомиться с автором не только через эту книгу, но и через её реальные проекты, советы и экспертную работу.

Обложка: цифровая иллюстрация, созданная на основе фотографии Елены Гершензон.

Приветствие автора

Дорогой читатель.

Ты держишь в руках не просто книгу об уборке.

Да, здесь будут вещи, полки, ящики, шкафы, пакеты и решения, которые давно ждут своего часа. Но то, что мы будем делать в течение этих пяти дней, гораздо больше, чем разобранная кладовка или освобождённая полка.

Это марафон. И он меняет не только пространство — он помогает тебе по-новому почувствовать себя в нём.

За годы практики я много раз наблюдала одно и то же: люди приходят с запросом помогите разобрать завал, а в процессе вдруг понимают, что разбирают не только вещи. Они встречаются с усталостью, отложенными решениями, памятью, виной, страхом отпустить и привычкой держаться за то, что когда-то давало ощущение безопасности.

Потому что вещи — это не всегда просто вещи.

За каждой может стоять история. Эмоция. Покупка, которая когда-то была мечтой. Подарок, который неудобно отдать. Одежда на потом. Коробка на всякий случай. Предмет, который давно не нужен, но почему-то всё ещё занимает место — в шкафу, в доме, в голове.

И пока мы не смотрим на это честно, вещи продолжают жить в фоновом режиме. Не кричат, не требуют внимания

напрямую, но создают ощущение тяжести, незавершённости и внутреннего шума.

Возможно, ты это уже чувствуешь. Иначе этой книги не было бы у тебя в руках.

Вот как устроен наш путь.

Каждый день — одна глава, одна короткая аудио-настройка или медитация, одно практическое задание в твоей зоне и запись в тетради. Никакого срочно разобрать весь дом. Никакого насилия над собой. Только бережная, честная работа с одним местом — и с тем, что за ним стоит.

Я буду идти рядом на каждой странице. Задавать вопросы, от которых внутри может что-то сдвинуться. Делиться историями из практики и из собственной жизни. Поддерживать тебя там, где захочется отложить, закрыть, сказать: потом.

Но я хочу, чтобы ты с самого начала знал: этот марафон не про идеальный дом с картинки. Не про стерильность. Не про то, чтобы выбросить всё и стать другим человеком за пять дней.

Он про возвращение себе пространства. Про честный выбор. Про бережное расставание с тем, что больше не служит твоей жизни. И про уважение к тому, что действительно важно оставить.

Ты можешь проходить этот путь в своём темпе. Если какая-то вещь вызывает слишком много сомнений — не заставляй себя. Отложи её в сторону, дай себе время, вернись к ней позже. Здесь нет задачи победить себя. Здесь есть за-

дача услышать себя.

Я также буду рада видеть тебя в моих официальных социальных сетях: пиши, задавай вопросы, делись результатами и своими открытиями. Этот марафон ты проходишь не в одиночку.

Ты уже сделал первый шаг — открыл эту книгу. Значит, что-то внутри уже готово к переменам.

Доверься этому. И начнём.

С уважением и верой в тебя, Елена Гершензон

Как устроен этот марафон

Прочитай этот раздел внимательно.

Эти правила созданы не для ограничений, а для результата. Прежде чем мы начнём, важно понять, как устроен путь, по которому ты пройдёшь следующие пять дней.

Это не марафон «разобрать всю квартиру за выходные». Это не гонка на скорость. И не испытание силы воли.

Это бережная работа с одной выбранной зоной — и с тем, что за ней стоит.

Структура каждого дня

Каждый день марафона построен одинаково.

1. Аудио-настройка или медитация

Ты читаешь её медленно — вслух или про себя.

Она помогает войти в нужное состояние, переключить внимание и подготовиться к работе с пространством.

Аудиоверсии настроек можно использовать дополнительно. Они не обязательны, но помогают глубже прожить процесс.

2. Глава

Это моё послание тебе на день: история, объяснение, вопросы и психология вещей.

Глава читается как небольшая личная встреча.

Не спеши. Иногда одна фраза может оказаться важнее всего задания.

3. Практическое задание

Это конкретные действия в выбранной зоне.

Обычно задание занимает от 20 до 90 минут. Но если тебе нужно больше времени — это нормально. Здесь нет задачи «успеть любой ценой». Есть задача увидеть, почувствовать и сделать честный шаг.

4. Тетрадь марафона

Здесь ты фиксируешь всё, что сделала, почувствовала и поняла.

Тетрадь — это не отчёт для оценки.

Это твой главный инструмент честности.

В ней ты будешь записывать решения, сомнения, открытия, сопротивление и то новое состояние, которое начнёт появляться по мере освобождения пространства.

Правила, которые создают результат

1. Одна зона — не больше 20 м²

Для марафона ты выбираешь одну зону.

Это может быть:

- шкаф;
- кладовка;
- угол комнаты;
- комод;
- участок кухни;
- полка;
- зона у входа;
- место, куда давно не хочется заходить.

Лучше выбрать меньше, но пройти глубже.

Это не марафон по всей квартире.

Это глубокая работа с одним местом.

Найди самое тяжёлое место в доме — туда, куда давно не хочется смотреть. Именно оно часто хранит больше всего усталости, отложенных решений и внутреннего напряжения.

Сфотографируй эту зону до начала марафона.

Эта зона станет твоей территорией работы на все пять дней.

2. Никаких новых покупок

Во время марафона мы ничего не покупаем.

Ни органайзеры. Ни коробки. Ни ящики. Ни новые системы хранения. Ни красивые контейнеры «для будущего порядка».

Сначала мы освобождаем пространство. Сначала смотрим правде в глаза. Сначала понимаем, что действительно должно остаться.

И только потом, если появится реальная необходимость, можно будет что-то докупить.

Порядок начинается не с покупки новых вещей.

Порядок начинается с честного выбора.

3. Только добровольно

Никакого насилия над собой.

Никакого «надо всё выбросить». Никакого «я плохая, если мне трудно». Никакого стыда за то, что вещи накопились. Этот марафон работает через понимание.

Ты не обязана расставаться с вещью только потому, что «так правильно».

Ты учишься слышать себя и постепенно начинаешь понимать, что действительно хочешь оставить, а что уже готова отпустить.

Если в какой-то момент становится слишком тяжело — это не провал.

Это значит, что ты подошла к важному слою.

Остановись. Запиши, что чувствуешь.

И вернись к этому месту мягко.

Именно к этому состоянию мы идём: когда ты не заставляешь себя отпустить, а сама начинаешь хотеть освободить пространство.

4. Тетрадь — твой главный инструмент

В книге писать не нужно.

Заведи отдельную тетрадь — **тетрадь марафона**.

В каждой главе я покажу, как можно оформить запись: что заметить, какие вопросы себе задать, что зафиксировать после задания.

Эта тетрадь станет твоей картой пути.

В ней будет видно не только то, сколько вещей ушло, но и то, что изменилось внутри: где стало легче, где появилось сопротивление, где ты впервые честно сказала себе: «Это мне больше не нужно».

5. Один день — одно задание

Не торопись.

Не перепрыгивай через этапы.

Не пытайся сделать сразу всё.

Каждый день открывает свой слой.

Эти дни выстроены намеренно — в точной последовательности.

Сначала ты видишь реальность. Потом понимаешь, почему держишься за вещи. Затем открываешь пространство для нового. После этого начинаешь видеть в вещах ресурс. И только потом закрепляешь новое состояние.

Что тебя ждёт

День 1 — Инвентаризация

Ты видишь реальность такой, какая она есть.

День 2 — Безопасность

Ты понимаешь, почему держишься за вещи.

День 3 — Щедрость

Ты открываешь пространство для нового.

День 4 — Предприниматель

Ты начинаешь видеть в вещах ресурс.

День 5 — Энергия и контроль

Ты закрепляешь новое состояние.

За пять дней ты освободишь свою зону и почувствуешь, как вместе с пространством освобождается что-то большее.

Не обязательно весь дом. Не обязательно вся жизнь. Но точно — одно место, один слой, одно внутреннее решение.

Твои возможности в марафоне

Эта книга — твой основной путеводитель.

Всё, что нужно, уже здесь.

Дополнительно ты можешь использовать аудио-настройки к каждому дню. Они помогают мягче войти в процесс и глубже почувствовать тему дня.

Марафон продолжается и за пределами книги. В официальных социальных сетях автора можно найти дополнительную поддержку и задать вопрос. Если в процессе у тебя появится точный, сформулированный вопрос, я стараюсь находить время, чтобы отвечать участникам марафона и поддерживать тех, кто проходит этот путь.

Многие участники делятся своими результатами, и их истории вдохновляют других на изменения.

Но главное — не отчёт и не идеальная картинка.

Главное — то, что начнёт происходить между тобой и твоим пространством.

P.S. К читателям-мужчинам:

Пусть вас не смущают окончания в женском роде внутри книги — этот марафон изначально задумывался для женщин. Однако ваше внимание к теме расхламления для меня **особенно ценно**. Если вас наберется достаточно много, я с удовольствием перепишу этот текст в мужском роде. **Пожалуйста, дайте знать в комментариях**, что вы читаете э

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.