



Елена Третьякова

Порядочные люди

Как превратить любую
квартиру в пространство,
где дышится
легко

Lentamethod

Быть женщиной

Елена Третьякова

**Порядочные люди. Как
превратить любую квартиру в
пространство, где дышится легко**

«ИД Комсомольская правда»

2026

УДК 64.03
ББК 37.279

Третьякова Е.

Порядочные люди. Как превратить любую квартиру в пространство, где дышится легко / Е. Третьякова — «ИД Комсомольская правда», 2026 — (Быть женщиной)

ISBN 978-5-4470-0787-4

Книга «Порядочные люди» для вас, если вы устали от бесконечной уборки, после которой вещи снова накапливаются на всех поверхностях, а нужные всё равно не находятся. Эксперт по организации хранения Елена Третьякова знает все секреты, как сделать комфортным и удобным хранение вещей и одежды, выбрать функциональные органайзеры. Автор предлагает смотреть на дом в контексте логистики — отслеживать движение вещей, понимать, где они застревают, почему не возвращаются на место и какие привычки этому мешают. Она объясняет, как совместить красоту с функциональностью и сделать хранение невидимым, но эффективным. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 64.03
ББК 37.279

ISBN 978-5-4470-0787-4

© Третьякова Е., 2026
© ИД Комсомольская правда, 2026

Содержание

Предисловие	6
Часть 1	8
Глава 1	9
Задание всего на 5 минут	9
Важность минимизации	10
Способы минимизации	12
Эмоциональное расхламление	13
Логическое расхламление	13
Глава 2	15
Анатомия страхов: что мешает отпустить ненужное	15
Преображение после расхламления: путь к внутренней свободе	21
Глава 3	23
План действий	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Елена Третьякова
Порядочные люди. Как
превратить любую квартиру в
пространство, где дышится легко



© Третьякова Е., текст, фото 2025

© Оформление обложки, АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2025

Предисловие

Точно знаю: порядок начинается не с полок и ящиков, а с осознания, что именно вы хотите оставить рядом с собой.

Эта книга – не о том, чтобы выкинуть все и сразу, не о красивых баночках для круп и не об идеально размещенных штангах в шкафах. Она о мышлении человека, который проектирует хранение в своем доме под себя. О том, как перестать подстраиваться под мебель и чужие стандарты, а наконец построить систему, которая работает на вас.

Я покажу, как думать и анализировать привычки семьи в контексте логики – как вещи движутся по дому, где застревают, почему не возвращаются на место. Как сочетать красоту и функционал. Как сделать хранение невидимым, но эффективным.

Вы поймете, где прячутся ошибки в планировках, почему порядок не держится сам собой и как превратить даже маленькую квартиру в пространство, где дышится легко.

Эта книга – не про уборку.

Она про уважение к себе, к своему времени, к дому, в котором живете.

Меня зовут Елена Третьякова. Я занимаюсь организацией хранения и проектированием мебели, веду профессиональный блог на эту тему, участвую в подкастах и программах о преобразении интерьеров. Вместе с командой за годы работы мы создали тысячи проектов, помогая людям по-новому выстроить свой дом – от расхламления до продуманной системы, которая действительно работает.

Огромное количество женщин доверили мне реальную картину того, что происходит внутри их шкафов, и решились на изменения, отпустив в буквальном смысле тонны хлама из своей жизни.

Однажды я переехала в маленькую «однушку» на год, а прожила в ней семь лет. Там родились двое моих детей. Я знаю, что такое тесное пространство, где совсем нет мест хранения. Сейчас в моей квартире три гардеробные, и я уверена: в большом объеме шкафов есть еще больший риск захлестнуться, если не придерживаться разумного потребления.

Большинство ошибок начинается с привычки хранить то, что давно не нужно. И очень часто дело не в том, что вы плохая хозяйка, просто ваш шкаф устроен так, что им неудобно пользоваться.

Мы живем среди вещей, которые перестали быть частью нас, и продолжаем под них подстраиваться.

Эта книга – о том, как вернуть дому логику и легкость. Здесь нет общих советов и вымыслов – только практические принципы, логические рассуждения, схемы и примеры из реальных проектов.

Я хочу, чтобы вы перестали мириться с неудобством!



Часть 1

Минимизация

Что такое минимизация и почему она так важна? Способы минимизации

Психологические стопоры

Цифровое расхламление: путь к осознанному хранению воспоминаний

Глава 1

Что такое минимизация и почему она так важна? Способы минимизации

Итак, с чего же начать и к чему подступиться в первую очередь, если вы хотите избавиться от завалов на полках и ненужных вещей?

Рекомендую воспользоваться камерой телефона, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны. Сделайте фото «до». Поверьте, на экране, рассматривая снимки шкафов, вы заметите новые детали. В ежедневной рутине ситуация замыливается, сложно оценить масштаб бедствия. Как только вы посмотрите на цифровую версию бардака, многое станет очевидным.

Проверочный вопрос: готовы ли вы показать это фото кому-либо прямо сейчас? Например, выложить в общий чат единомышленниц?

Знаю, первое чувство будет «мне стыдно». И это абсолютно нормально. Сложно обнажить свои неидеальности, не зря про скелеты в шкафу шутки ходят.

Но вы не одна. По опыту, у большинства проблемы плюс-минус одинаковые. И если завалы на полках и в ящиках случились, причин может быть масса, вот некоторые из них.

- Вас не научили. Да, в нашей культуре нет традиции расставаться с вещами на регулярной основе. Напротив, мы выросли, наблюдая запасливость старшего поколения. Приданое, которое бабушка обещала в детстве, стопки постельного белья и полотенец, которые бережно хранились, нарядная посуда, которой никогда нельзя было пользоваться. Знакомо?

- Большая доступность покупок, зависимость от спецпредложений и акций, реклама и рекомендации любимых блогеров, от которых сложно отказаться. У нас просто не хватает времени оценить в моменте нужность того или иного предмета, ведь желанная вещь может оказаться в руках уже на следующий день, а в некоторых случаях и в течение 15–30 минут.

- Текущее эмоциональное состояние, замкнутый круг «работа – дом, дом – работа». Скорость жизни настолько возросла, что мы действительно не можем выделить время на что-то не очень важное.

Поэтому предлагаю для начала подготовить мозг к увлекательному процессу минимизации. Ведь вопреки стольким надеждам, именно он – главный стопор. Беспорядок в шкафах никак не влияет на обеспечение процессов жизнедеятельности – на первый взгляд. Давайте покажем, как это взаимосвязано на самом деле, дадим мозгу быстрый и легкий дофамин (гормон счастья от приятного опыта) и научимся получать удовольствие от расставания с вещами с помощью небольших шагов.

Задание всего на 5 минут

План действий:

- Возьмите большой мусорный мешок или любой объемный пакет и пройдите с ним по дому в достаточно быстром темпе.
- Для настроя включите танцевальную музыку или налейте в бокал любимый напиток.
- Ваша задача – не задумываясь над каждым предметом, кидать в мешок все, что давно должно было в нем оказаться, но руки не доходили. Важно: не жалеете, не раздумываете, быстро принимаете решение.

В любой среднестатистической квартире можно найти 100 вещей на выброс.

Ориентируйтесь на эту цифру. Либо 30 предметов с каждого помещения.

Главное – сразу же выбросите их в мусорный контейнер. Не оставляйте до утра, не спотыкайтесь о пакет, не заглядывайте в него снова. Вам необходимо почувствовать легкость здесь и сейчас.

Варианты претендентов на выход

1. Просроченные продукты в кухонных шкафах и холодильнике, испортившиеся остатки варенья и соусов, странные свертки в морозильной камере без указания даты.
 2. Сломанные или давно не использовавшиеся предметы кухонной техники и насадки к ней.
 3. Старая косметика (помады, туши, кремы и т. п.), забытая химия и уборочный инвентарь.
 4. Поломанные и дублирующие зарядные устройства, старые телефоны и гаджеты.
 5. Изношенная одежда и обувь (особенно просто расставаться с носками и нижним бельем).
 6. Газеты и журналы, рекламные брошюры и каталоги, коробки, инструкции к технике (особенно дубли на разных языках).
 7. Пустые или почти пустые флаконы моющих средств и шампуней.
 8. Сломанные и неактуальные (не по возрасту) игрушки.
 9. Порванные или ненужные доку менты/бу маги, чеки/ квитанции.
 10. Лишняя упаковка и лекарства с истекшим сроком годности, неправильными условиями хранения, инструкции к давно знакомым медикаментам.
 11. Беспольные сувениры и подарки, собирающие пыль.
 12. Залежи пакетов, от которых уже нет пользы.
 13. Неиспользуемая бижутерия и надоевшие аксессуары.
 14. Ветхое постельное белье и полотенца, кухонный текстиль, вышедший из строя.
 15. Разорванные или ненужные книги, особенно те, которые никогда не будут прочитаны.
- Наслаждайтесь процессом под любимую музыку и почувствуйте облегчение от освобождения пространства!

Важность минимизации

Существует глобальная ошибка начинающих свой путь в наведении порядка в шкафах. Складывается впечатление, что надо просто все разложить по коробочкам, и будет счастье. В итоге результат зачастую сводится к распределению проблемы по контейнерам, но не к ее устранению.

Если иначе сложить то же количество вещей на полке или разместить их в органайзере, это не принесет вау-эффекта.

По сути, получится все тот же беспорядок, просто прикрытый стенками коробочек. Поэтому мы будем учиться действовать по-другому.

Важнейший этап, без которого даже не стоит приступать к выбору организационных решений, – минимизация вещей. Любая организация хранения начинается именно с нее. Обойти стороной этот процесс не выйдет. Если вы планируете получить долговременный и устойчивый порядок, необходимо поработать в первую очередь с объемом вещей для хранения.

Проще говоря, начинаем всегда с расхламления. Это очень емкое и понятное слово, уже ставшее народным. Но я не люблю использовать его в работе, поскольку в корне лежит «хлам». Признаю, расставаться с предметами бывает очень и очень сложно. У огромного числа людей предложение расхламиться сразу вызывает сопротивление:

Нередко сложно абстрагироваться от ежедневной рутины и оценить реальную картину, взвесить все за и против. Мы можем даже не помнить, что там лежит в дальнем углу. Но мозг подсказывает: это точно то, что когда-то может пригодиться.



Мозг достаточно ленив, а его мощность во многом переоценена. Мы чаще принимаем решение эмоциями, нежели разумом. Ключевая роль мозговой деятельности – поддержание жизненно важных процессов, а порядок в шкафу ну никак к ним не относится. Вот мы и не замечаем сложностей – ну шкаф и шкаф. Дверцу закрыла, и проблемы не видно.

Итак, предлагаю выдохнуть и признать: лишние вещи есть у всех, в любом доме, в каждой семье.

У меня они есть, у вас, у ваших друзей и знакомых. Это не говорит о нас что-то плохое. Вопрос только в том, что мы с этим делаем – закрываем глаза или решаем проблему.

Если признать наличие хлама сложно, давайте использовать термин «минимизация». Что это такое? Уменьшение количества вещей в поле зрения и в шкафах. Определение действи-

тельно необходимых предметов в жизни. Тех самых, которые радуют и рано или поздно приносятся, которые вы ежедневно применяете в быту. Именно их мы оставим и дальше организуем удобное и красивое хранение.

Далеко не всем подходит минимализм или даже аскетизм. Вы вправе оставить те предметы и в том количестве, какое вам комфортно. Как это количество определить, мы обсудим в следующих главах. А пока признаем вторую по популярности сложность восприятия термина «расхламление» да и самого процесса минимизации: если начать расхламляться, придется выкинуть все-все-все. Снова возникает сопротивление: «Что значит – взять и все выбросить? Мне эти вещи обязательно рано или поздно пригодятся, просто не сейчас».

И тут подключаются страхи. Перечислю некоторые, думаю, вы найдете у себя как минимум один, несколько, а то и сразу все пункты:

- а что, если потребуется;
- а что, если я не смогу купить это в будущем;
- это мои любимые джинсы (кружка, сумка, игрушка, отвертка...), хоть я и не помню, когда последний раз пользовалась предметом;
- на них много денег потрачено, какие-то вещи очень дорогие;
- эти предметы дороги мне эмоционально;
- выбрасывать неэкологично;
- хочу знать, кому эта вещь будет принадлежать дальше;
- отдам только близким, ведь все хорошее;
- нет времени/желания/ресурсов на процесс;
- все равно эти пакеты с вещами зависнут и будут бесить.

Как с этими страхами работать, обязательно расскажу дальше. А пока давайте настроимся морально, что нам это точно необходимо!

Да, понадобится выделить время. И тут призываю вас отключить перфекционизм.

Еще одна ошибка начинающих: обязательно надо сделать все и сразу. В результате получаем «а воз и ныне там». Поверьте, лучше 5–10 минут в день, чем все и сразу, но никогда.

Если игнорировать этот важный шаг минимизации, велика вероятность просто скрыть тот самый «хлам» с глаз модными коробками. Но удобства и комфорта не получить, да еще и на коробки потратиться чрезмерно. Зачем нам это?

Способы минимизации

После того, как вы:

- сделаете подводящее упражнение с мусорным мешком;
 - проведете цифровую минимизацию (или хотя бы начнете ежедневно уделять этому вопросу время, подробнее читайте на стр. 33);
 - в удовольствие и с облегчением разберете и вынесете из дома легкие категории...
- ...можно браться за более объемные задачи. Важно выбрать способ принятия решения, который подойдет именно вам. Мы уже знаем, что мозг будет сопротивляться, придумывать все новые и новые отговорки, подкидывать интуитивные страхи, отодвигать задачу. Но путь всегда найдется.

На этом этапе снова предостерегаю от, казалось бы, единственно верного действия – вытащить все-все-все из шкафа.

В чем тут минусы:

- сложно настроиться на такой объем работы и выделить время изначально;

- велик риск застрять в огромном количестве предметов, потерять время на примерку, удариться в воспоминания;
- трудно оценить масштаб каждой категории в общей куче предметов;
- большой шанс остановиться на полпути и вернуть все на место в еще большем раздразе, не получив результата.

Рекомендую, так же как с легкими категориями, выбрать одно наименование предметов или небольшую зону (полку/ящик/штангу/тумбу).

Например:

- сегодня поясные изделия – все джинсы, шорты, брюки, юбки;
- завтра – плечевые, которые при желании тоже можно разбить на плотные/теплые и футболки/летние;
- ящик с проводами;
- посуда для готовки и т. д.
- Важное уточнение! Для одной категории необходимо собрать одноименные предметы из всех возможных мест хранения, вдруг что-то летнее сейчас лежит на антресоли или в стирке ждет пара футболок.

Есть другой вариант с маленькой зоной. Ежедневно разбираете:

- «сакральную дыру» внизу шкафа (см. стр. 138, это та самая полка на уровне ниже колен, в которую вы утрамбовали кучу свертков), и только ее;
- место под штангой – наверняка туда завалилось что-то, горизонтальные поверхности любят притягивать к себе беспорядок;
- ящик с утварью/аксессуарами на кухне, но всего один.

Чувствуете, что хорошо пошло, – можно распространить энергию на вторую категорию/зону.

Дается сложно – с вами все нормально. Похвалите себя за маленькие шаги, завтра сможете сделать немного больше. И есть еще один лайфхак, о котором расскажу в следующих главах.

Способов расхламления и принятия решения на самом деле много, важно подобрать тот, что подходит именно вам. Предпочитаю сократить количество вариантов до двух: это эмоциональный и логический.

Эмоциональное расхламление

Попробуйте представить, что вещь, с которой вам сейчас нужно расстаться, превратилась в мелкую пыль, а внезапный порыв ветра разнес ее в разные стороны. Что первое хочется сделать, что вы чувствуете в этот момент?

Возникло желание побежать следом, вы ощущаете горечь, сожаление: «О нет, как я теперь без нее»? Или же улыбаетесь и чувствуете облегчение: «Фух, как классно, наконец-то можно не думать о ней, не перекладывать с места на место»?

Логическое расхламление

В этом случае каждая вещь проходит оценку по трем вопросам:

- Как давно я пользовался этим предметом в последний раз?
- Через какое количество времени он потребуется мне снова?
- Если он потребуется, но его не будет, как я справлюсь?

Сразу ответьте на вопрос: «А что, если понадобится?» Может, вы легко купите такой же, или возьмете во временное пользование, или просто обойдетесь без этого предмета? Так ли он важен? Кстати, это наиболее распространенный страх. Но когда решение есть в голове, на него уже можно не обращать внимания. Ведь суть как раз в фокусе внимания: мозг будет судорожно пытаться придумать тот самый случай, когда вы сможете себя покритиковать: «А я говорила!» И самое смешное, что когда тот самый предмет понадобится, вы его можете не найти / забыть о его существовании – это бывает очень часто.

Попробуйте переформулировать вопрос, возможно, так вам будет значительно проще: «А что, если не понадобится?»

*Вы готовы еще пару лет хранить вещь, которой не пользуетесь?
Натыкаться на нее взглядом, думать о ней в очередной раз? Перекладывать
с места на место?*

Глава 2

Психологические стопоры

Анатомия страхов: что мешает отпустить ненужное

В моей практике работы по организации хранения неизменно сталкиваюсь с одним и тем же явлением. Как только мы доходим до этапа сортировки вещей, у человека словно включается внутренняя система защиты. Возникает мощное сопротивление, всплывают сомнения. Понимаю, что происходит в данный момент, в голове звучат слова: «Почему я должна все выбрасывать? Ведь не просто так же покупала, доставала, приносила в свой дом все эти предметы».

И неизбежно подключаются страхи. Я составила своеобразное древо человеческих опасений, связанных с расставанием с вещами. Думаю, вы найдете у себя минимум один, а то и несколько пунктов из этого списка. Возможно, даже все сразу. Отследите их, это поможет двигаться дальше.

Страх дефицита: «А что, если потребуется?»

Он уходит корнями глубоко в эволюционное прошлое и усиливается культурными особенностями. Наиболее ярко этот страх проявляется у людей, чье детство пришлось на времена дефицита, у тех, кто пережил экономические трудности или вырос в семьях, где царил культ экономии.

Исследования показывают, что люди, испытывавшие в детстве чувство незащищенности, склонны накапливать вещи. Это их способ обрести контроль над будущим. Мозг формирует устойчивую связь: больше вещей равно большая безопасность.

Ответ: За этими «а вдруг» скрывается глубинный страх остаться без необходимого в критический момент. Его корни могут лежать в детском опыте, когда семья переживала финансовые трудности и любая поломка бытовой техники становилась серьезной проблемой.

Зачем вам три фена? «А вдруг сломается? А вдруг в магазинах не будет? А вдруг подруги попросят?»



Хорошо работает встречный вопрос: «А вдруг не понадобится?» Готовы ли вы хранить указанный предмет и перекладывать его годами с места на место, а спустя продолжительный срок понять, что он так и не пригодился? Что, если не понадобится никогда?

Страх обесценивания: «А что, если я не смогу купить это в будущем?»

Он тесно связан с предыдущим, но имеет свои особенности. Такой страх часто возникает у людей с нестабильным доходом или у тех, кто пережил резкое снижение уровня жизни. Психологическая логика здесь такова: если я сейчас могу себе это позволить, но не знаю, сумею ли завтра, лучше оставить про запас. Также влияет общая тревожность ситуации в мире и окружении. В беспокойные времена и уровень опасений возрастает.

Интересно, что этот страх может проявляться и у весьма обеспеченных людей. Например, в детстве семья могла потерять накопления в лихие девяностые, и это сформировало устойчивое убеждение о непредсказуемости будущего.

Однако непредсказуемость нередко работает и в обратную сторону. А что, если завтра надо будет упаковать всю жизнь в один чемодан, возьмете вы эту вещь с собой? Используйте такой прием в своих рассуждениях во время принятия решения.

Эмоциональная привязанность: «Это мои любимые джинсы»

Вещи обладают удивительной способностью становиться хранителями воспоминаний и эмоций. Каждый предмет может нести целую историю: где купили, с кем были, что чувствовали. Мы буквально расширяем границы своей личности за счет принадлежащих нам предметов.

Особенно ярко это проявляется с одеждой.

Старые джинсы могут хранить память о студенческих годах и стройной фигуре, платье – о важном свидании, свитер – о путешествии.

Расставание с такими вещами воспринимается как расставание с частью себя, со своей историей, заставляет признать изменения и невозможность вернуть обстоятельства и события.

«Это же моя жизнь, вот в том платье я была на защите диплома, а в этой юбке познакомилась с мужем».



Попробуйте найти способы сохранить важные воспоминания, не храня горы ненужной одежды. Перенесите эмоции на фотографии в ней, отрежьте кусочек ткани и вложите в альбом памяти.

Финансовый страх: «Потрачено много денег»

Экономисты называют это явление «ошибкой невозвратных затрат».

Человек продолжает держаться за вещь не потому, что она ему нужна, а потому, что когда-то за нее было заплачено много денег. Избавление от дорогой, но ненужной вещи воспринимается как признание собственной ошибки и финансовая потеря.

Этот страх особенно силен у людей, которые привыкли тщательно контролировать расходы. Парадокс в том, что, держась за ненужную дорогую вещь, человек не возвращает потраченные деньги, а лишь продолжает нести эмоциональные затраты, связанные с ее хранением и чувством вины.

Мужчина два года не мог избавиться от дорогого спортивного велосипеда, который купил в порыве энтузиазма, но использовал всего несколько раз.

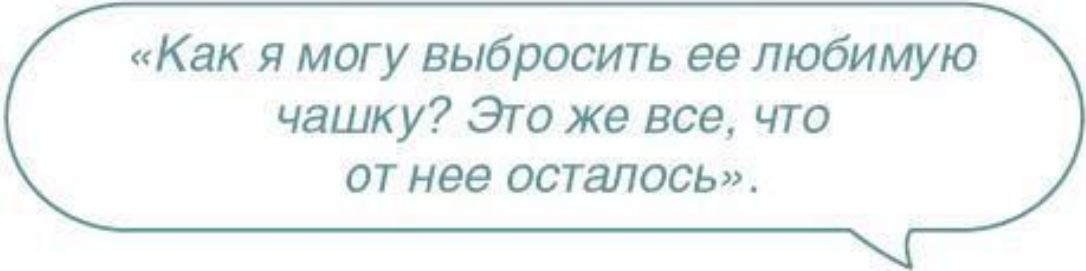


Если посчитать, во что обходится хранение велосипеда (аренда места в гараже, периодическое обслуживание, моральный дискомфорт), окажется, что продажа даже за треть цены будет экономически выгоднее.

Эмоциональная ценность: подарки и память

Вещи, связанные с дорогими людьми, особенно с теми, кого уже нет рядом, представляют особую сложность. Подарки от бабушки, детские игрушки, письма – все это несет в себе мощный эмоциональный заряд. Избавление от таких предметов может восприниматься как предательство памяти.

Девушка унаследовала квартиру, полную вещей ушедшей родственницы. Каждый предмет напоминал о родном человеке, и расставание с любой мелочью вызывало острое чувство вины.



«Как я могу выбросить ее любимую чашку? Это же все, что от нее осталось».

Работа с такими ситуациями требует особой деликатности. Важно помочь человеку понять, что память живет не в вещах, а в сердце, и что сохранение нескольких по-настоящему значимых предметов может быть более ценным, чем хранение всего подряд.

Экологическая совесть: «Выбрасывать неэкологично»

В эпоху растущего экосознания многие испытывают глубокое чувство вины при мысли о том, чтобы отправить вещи на свалку. Такой страх имеет под собой реальные основания – проблема мусора действительно стоит остро.

Однако экологическая совесть иногда становится удобным оправданием для накопительства.

Пример-персонаж. Экоактивистка превратила квартиру в склад «потенциально полезных» вещей: пластиковых контейнеров, старой электроники, одежды «на переделку». Жить в таком пространстве стало невозможно, но выбросить что-либо означало «нанести вред планете».

Решение этой дилеммы лежит в понимании того, что истинная экологичность заключается не в бесконечном накоплении, а в осознанном потреблении.

Лучше меньше покупать изначально, чем хранить горы ненужного под предлогом заботы об экологии.

Не устану повторять: организация хранения в долгосрочной перспективе всегда экологична. Когда вы окружаете себя действительно важными, красивыми и нужными вещами, больше не принесете в свой дом случайные предметы, спонтанные покупки сведутся к минимуму, каждый новый предмет будет проходить внутренний контроль на вопрос: «А достойна ли эта вещь быть в моем доме?»

Потребность в контроле: «Хочу знать, кому достанется»

Некоторые люди не могут расстаться с вещами, потому что хотят контролировать их дальнейшую судьбу. Этот страх часто маскируется под заботу о других: «Отдам только близким, ведь все хорошее» или «Нужно найти достойных людей для моих вещей».

За этим стремлением может скрываться нежелание признать, что большинство наших вещей для других не представляет особой ценности. Мы переоцениваем значимость своего имущества и боимся столкнуться с реальностью.

Пример-персонаж. Учительница на пенсии месяцами искала «достойных» получателей для своих книг, посуды, одежды. Процесс расхламления застопорился, потому что каждая вещь требовала «особого подхода». В итоге коробки так и остались стоять в коридоре, создавая еще больший беспорядок.



Ресурсные ограничения: «Нет времени и сил»

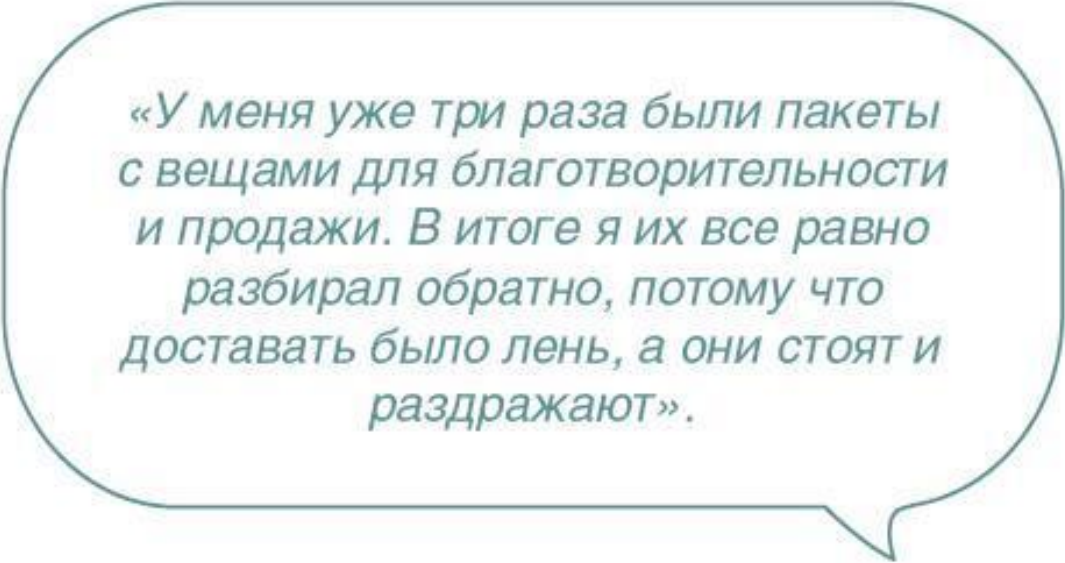
Процесс расхламления действительно требует значительных временных и эмоциональных затрат. Каждое решение о судьбе вещи – это микростресс, и к концу дня человек может чувствовать себя полностью истощенным.

Этот страх часто основан на реальном опыте. Многие начинали расхламление с энтузиазмом, но быстро выгорали от необходимости принимать сотни мелких решений. В результате они останавливались на полпути, оставляя дом в еще большем хаосе.

Страх незавершенности: «Пакеты будут лежать кучей и бесить»

Такой страх, вполне вероятно, вырос из предыдущих попыток. Многие люди собирали вещи в пакеты для благотворительности или продажи, но затем они месяцами стояли в углу, создавая дополнительный беспорядок и чувство вины.

Мужчина честно признался:



«У меня уже три раза были пакеты с вещами для благотворительности и продажи. В итоге я их все равно разбираю обратно, потому что доставать было лень, а они стоят и раздражают».

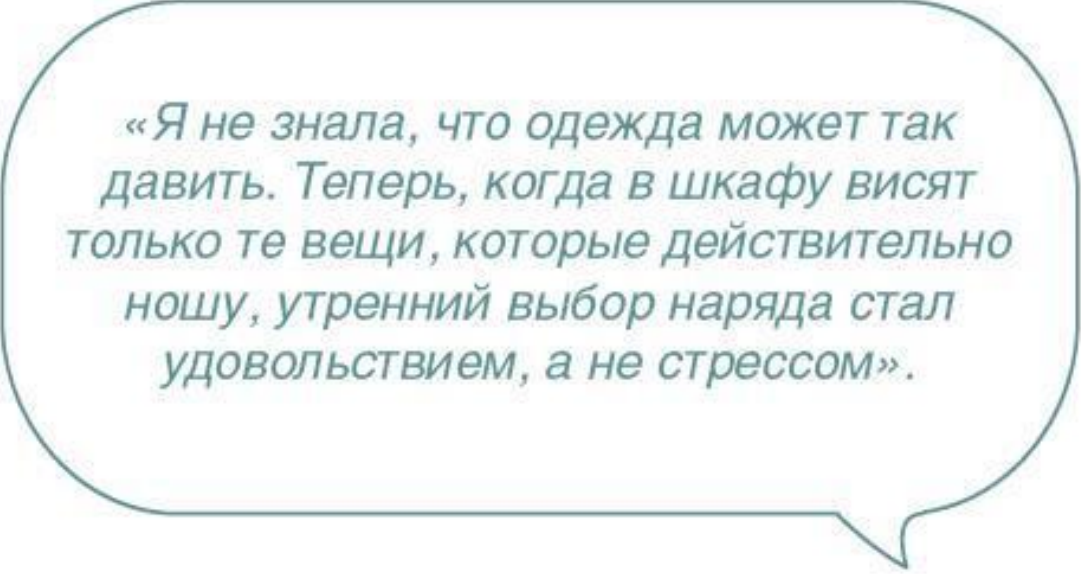
Этот опыт сформировал у него убеждение, что лучше вообще не начинать процесс расхламления.

Преображение после расхламления: путь к внутренней свободе

Однако те, кто все-таки преодолевает страхи и проходит путь расхламления до конца, описывают свои ощущения в удивительно схожих выражениях. Избавление от лишних вещей влияет не только на физическое пространство, но и на психологическое состояние.

Первое, что они отмечают, – это ощущение легкости, словно с плеч сброшен тяжелый груз.

После расхламления гардероба:



«Я не знала, что одежда может так давить. Теперь, когда в шкафу висят только те вещи, которые действительно ношу, утренний выбор наряда стал удовольствием, а не стрессом».

Нейропсихологи объясняют это явление снижением когнитивной нагрузки. Мозг тратит меньше энергии на обработку визуальной информации, принятие решений становится проще, общий уровень стресса снижается.

Второе важное изменение – обретение ясности в отношении собственных приоритетов. Процесс сортировки вещей заставляет человека постоянно отвечать на вопрос «Что для меня действительно важно?» Эта практика переносится и на другие сферы жизни.



«Когда я разбирала домашний офис и избавлялась от ненужных документов и оборудования, вдруг поняла, что делаю то же самое в бизнесе — держусь за проекты, которые давно изжили себя. Расхламление дома помогло пересмотреть и деловые приоритеты».

Третий эффект – улучшение отношений с деньгами. Когда человек видит, сколько ненужных вещей накопил, он начинает более осознанно подходить к покупкам.

Проводилось исследование, и его результат показал, что люди, прошедшие процесс серьезного расхламления, в среднем на 30% сокращают спонтанные траты.

Четвертое изменение касается самооценки и чувства контроля над жизнью. Организованное пространство дает ощущение, что человек способен управлять окружением, а значит, и другими аспектами жизни.

Беспорядок в доме создает фоновый стресс. Мы можем его не осознавать, но он влияет на наше физическое состояние. Чистое, организованное пространство способствует расслаблению и восстановлению. Вы можете заметить улучшение качества сна и общего самочувствия.

Путь преодоления страхов расхламления лежит через понимание их природы и постепенную работу с каждым. Важно помнить, что эти страхи – не проявление слабости, а естественная реакция психики на неопределенность. Но еще важнее понимать, что за ними скрывается путь к большей свободе, ясности и внутреннему покою. Вполне вероятно, вам поможет осознание этой нормы и понимание, что вы не одиноки. Такие же страхи есть и у других людей, которые столкнулись с проблемой лишних вещей.

А если вам кажется, что такой сильный бардак только у вас и вы никогда не видели ничего подобного у ближайшего круга друзей, в чьих домах бываете, вспомните, что перед приходом гостей мы имеем привычку делать уборку и никто никогда не покажет вам, как все обстоит на самом деле.

Глава 3

Цифровое расхламление: путь к осознанному хранению воспоминаний

Достаточно хорошо подготавливает нас к расставанию с вещами цифровая минимизация. Решения принимаются в большинстве случаев легко, объем удаленного придает сил и воодушевляет, наглядное и быстро видимое «до» и «после». Эффект малых побед – каждое успешное избавление от цифрового хлама создает положительную обратную связь, которая мотивирует двигаться дальше.

Цифровое расхламление возможно в любой момент времени, даже вне дома. Память гаджетов заполняется достаточно быстро, и многие артефакты затонут в ней безвозвратно. По данным исследований, средний пользователь смартфона создает примерно 3 гигабайта цифрового контента ежемесячно. За год это составляет объем, сравнимый с 1500 книгами среднего размера.

И большая часть этого контента никогда не будет просмотрена повторно.



Привычка бесконечно фотографировать (особенно детей и животных) сформировалась прочно, а вот выделять из полусотни практически одинаковых кадров тот самый мы часто ленимся. Пересматривать видео для обнаружения самого интересного момента сложно и долго. Но всегда надеемся, что, возможно, руки когда-нибудь дойдут...

Парадоксально, однако исследования показывают: чем больше мы фиксируем жизнь на камеру, тем меньше на самом деле запоминаем.

Когда слишком полагаемся на цифровое хранение воспоминаний, мозг перестает прилагать усилия для запоминания, считая, что информация уже сохранена. Возникает вопрос, что лучше – иметь тысячи фотографий, которые мы никогда не просмотрим, или несколько десятков по-настоящему ценных, но зато помнить каждый момент жизни глубже?

В последнее время в поездках стараюсь как можно реже доставать телефон, чтобы сделать снимок, и больше рассматривать детали. Все достопримечательности уже давно засняты во всех лучших ракурсах.

Цифровой хлам, как и материальный, создает когнитивную нагрузку. Переизбыток информации приводит к информационной усталости. Каждый раз, когда мы пролистываем

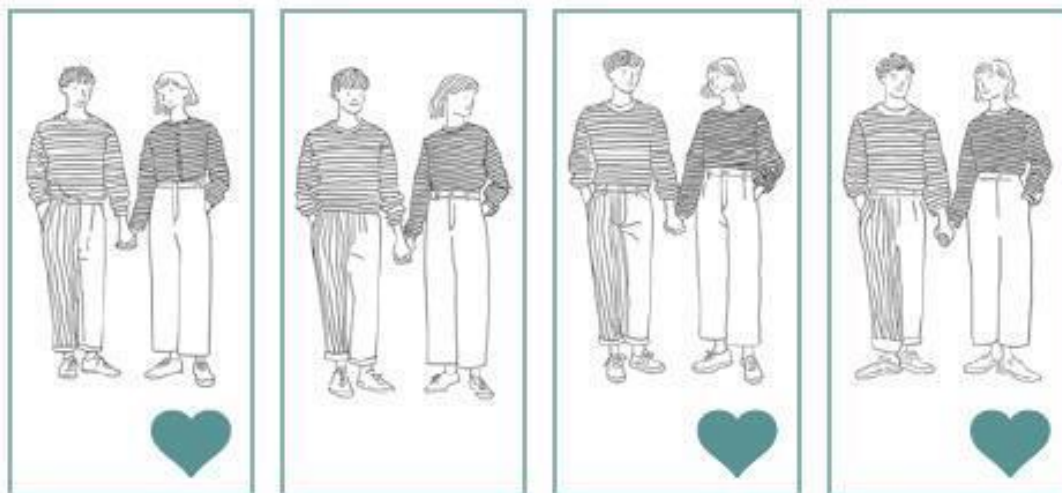
сотни похожих фотографий в поисках нужной, мозг вынужден принимать микрорешения, которые в совокупности создают ощутимый стресс.

Предлагаю прямо сейчас удалить минимум 100 фотографий (а лучше 500).

Это не только освободит память вашего устройства, но и создаст ощущение легкости, которое сравнимо с эффектом от уборки в физическом пространстве. Исследования показывают, что процесс избавления от избыточной информации активирует те же участки мозга, что и расставание с ненужными вещами, вызывая аналогичное чувство облегчения и удовлетворения.

План действий

Ваши попытки поймать удачный момент в большинстве случаев оборачиваются однотипной серией от 10 снимков, так ведь? Предлагаю воспользоваться функцией избранной фотографии в обратном смысле. При отборе отмечайте сердечком не тот кадр, который хотите оставить, а, наоборот, неудачные.



Этот метод «обратной сортировки» психологически более эффективен, поскольку активирует иные механизмы принятия решений. Когда мы выбираем, что сохранить, включается эмоциональная привязанность к объекту. Когда же маркируем то, от чего готовы отказаться, работает более рациональная часть мышления.

Таким образом, все избранные кадры попадут в общий альбом, который вы затем очистите одним движением. Но не забудьте сначала убрать из него отметки фотографий, которые вы раньше выделяли для сохранения или быстрого доступа, чтобы случайно не лишиться и их.

Вы наверняка слышали утверждение, что порядок в окружении создает порядок в мыслях. Эта концепция применима и к цифровому пространству. Расчищая цифровой хлам, мы создаем условия для более ясного мышления и бережного отношения к памяти.

Как довести дело до конца? Начните с последних фото, не переходите в начало альбома, иначе ударитесь в воспоминания. Например, сегодня почистите текущий месяц, завтра предыдущий и т. д. Такая обратная хронология защищает от эмоциональной ловушки ностальгии, которая часто мешает эффективной расчистке.

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.