

12+

Алёна Фролова

Про дом *без лишнего*



Практическая методичка
по расхламлению и наведению порядка в доме
+ марафон на 14 дней



Алёна Фролова

**Про дом без лишнего.
Практическая методичка
по расхламлению
и наведению порядка в доме
+ марафон на 14 дней**

«Издательские решения»

Фролова А.

Про дом без лишнего. Практическая методичка по расхламлению и наведению порядка в доме + марафон на 14 дней /

А. Фролова — «Издательские решения»,

«Про дом без лишнего» — практическое руководство для тех, кто хочет избавиться от захламления, создать удобную систему хранения и превратить дом в пространство, которое помогает жить, а не отнимает силы. В книге собраны пошаговые рекомендации по организации каждой зоны дома, психологические принципы расставания с вещами и 14-дневный марафон, который поможет без стресса выстроить порядок, сохраняющийся надолго.

© Фролова А.

© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Как работать с методичкой	7
Часть 1. О чём молчат вещи	8
Часть 2. Пошаговое расхламление по зонам	9
1. Гардероб	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Про дом без лишнего Практическая методичка по расхламлению и наведению порядка в доме + марафон на 14 дней

Алёна Фролова

© Алёна Фролова, 2026

ISBN 978-5-0070-8342-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Я долго верила, что для счастливой жизни нужно многое успеть и всем обладать. Пока однажды не поняла: мои вещи, мои планы и даже мои мысли превратились в тяжёлый груз. Дом, заваленный «нужными» запасами. Шкафы, ломящиеся от одежды, которую я не ношу. Постоянное чувство усталости, вины и беспорядка в голове.

Эта методичка — не про то, как выбросить всё и жить в пустой белой комнате. Это про то, как расчистить пространство, чтобы в нём осталось место для самого главного.

Я делюсь своим опытом. Своими ошибками и находками. Не потому, что я знаю «единственно правильный» способ. А потому, что он помог мне. Возможно, что-то из этого поможет и вам.

Как работать с методичкой

Лучше всего проходить её шаг за шагом. Не старайтесь сделать всё за один день. Расхламление — путь длинный. То, что копилось годами, невозможно разобрать за одни выходные.

1. Прочитайте первую часть — она про настрой
2. Выберите одну зону из второй части
3. Работайте только с ней, не распыляйтесь
4. Сделайте паузу. Почувствуйте лёгкость
5. Переходите к следующей зоне

И помните: нет правильных или неправильных решений. Слушайте свой внутренний голос, свою интуицию и делайте так, как чувствуете. Это ваш дом, где всё в конечном счёте должно быть «по-вашему», а не по правилам.

Часть 1. О чём молчат вещи

Почему нам так трудно расставаться?

Я заметила, что многие вещи в доме, которые со временем перестаёшь замечать, на самом деле создают невидимый, но осязаемый визуальный шум. Они не приносят ни пользы, ни радости. Но при этом они копят пыль — и нашу усталость.

Когда мы держим вещь «на всякий случай», «на вырост», на момент «когда похудею» — мы храним не предмет, а надежду. Надежду на то, что это произойдет или наоборот — не произойдёт. Мы храним тревогу за будущее или быть может чувство вины за потраченные когда-то деньги.

Вот что я поняла на своём опыте:

«А вдруг пригодится» — обычно значит «не пригодилось за последние годы и вряд ли пригодится». Всё, что действительно нужно, можно купить заново. А место, которое занимает эта вещь сейчас, стоит дороже.

«Жалко выбросить — дорого стоило» — деньги уже потрачены. Если вещь не используется, она не возвращает вложенное. Она просто занимает место и напоминает об ошибке. Честнее признать: «да, я ошиблась» и просто отпустить.

«Это память» — память живёт в нас, а не в предмете. Детский рисунок можно сфотографировать. Открытку — перечитать и поблагодарить. Несколько коробок с «сокровищами» — сократить до одной небольшой. Память, благодарность и уважение от этого не станут меньше.

Сложность в принятии решений — это нормально. Особенно, когда они принимаются одновременно. Я не призываю к жесткости и резкости. Я предлагаю снизить градус важности каждой отдельной вещицы. И дать себе время.

Одно простое правило для старта

Если вы не знаете, с чего начать — начните с самого лёгкого. Возьмите мусорный пакет и пройдитесь по дому. Без долгих раздумий соберите всё, что является явным мусором:

- пустые коробки и упаковки
- просроченные продукты и лекарства
- сломанные мелочи
- неработающие ручки
- старые журналы и газеты

Даже этого одного действия достаточно, чтобы почувствовать первую лёгкость. И главное — вы увидите, что мир не рухнул, наоборот — почувствуете, как на душе вдруг стало легче. А дома — только лучше.

«У вещей есть срок годности» — не только у еды

Пожелтевшая от времени одежда, устаревшие фасоны, техника, которой уже никто не пользуется, испорченная косметика... Всё это однажды превратится в мусор на свалке. Вопрос только — когда. Сегодня или через десять лет хранения в шкафу?

Я перестала хранить вещи «на память» или «на всякий случай» ещё и потому, что это неэкологично. Чем дольше мы держим ненужное, тем меньше шансов, что оно кому-то ещё пригодится. Вещи стареют, портятся и выходят из моды. А могли бы быть полезными сейчас — для кого-то другого. Часть вещей после разбора можно отдать знакомым, отвезти на благотворительность или продать. Этим можно заниматься параллельно с разбором.

Часть 2. Пошаговое расхламление по зонам

1. Гардероб

Почему круговорот одежды в доме был, есть и будет

Одежда для человека — одна из базовых потребностей. Она даёт тепло и защиту, выполняет эстетическую и даже социальную функцию. От неё нельзя отказаться полностью — можно лишь сократить количество. Но даже минимальный гардероб со временем изнашивается.

А в современных реалиях, работая на некоторых должностях, человеку важно также соответствовать принятому в обществе дресс-коду. Например, учитель или банковский работник не могут позволить себе выглядеть неряшливо.

Одежда устаревает не только физически, но и морально: становится немодной, неподходящей по стилю или просто перестаёт вписываться в образ жизни. Мы покупаем вещи не только из желания выглядеть хорошо, но и по объективным причинам:

- Сезонность (пуховики зимой, лёгкие ткани летом, демисезонные куртки весной и осенью);
- Требования работы (офисный дресс-код, униформа, спецодежда);
- Изменения в жизни (беременность, смена климата, новый спорт или хобби).

Поэтому в дом регулярно попадают новые вещи — а значит, старые должны так же регулярно покидать гардероб. Чем больше семья и чем активнее растут дети, тем интенсивнее этот круговорот. Расхламление — не разовое событие, а часть бытового цикла, как сезонная генеральная уборка.

Хорошая новость: если однажды навести порядок и оставить только то, что действительно нужно, поддерживать систему станет легче. Если покупать только действительно нужное и актуальное в конкретном промежутке времени, избегать спонтанных покупок и своевременно избавляться от изношенного, то порядок будет соблюдаться почти сам собой, как заведенные и обслуженные вовремя механические часы.

Регулярное расхламление: как сделать его привычкой

Если не контролировать круговорот вещей в доме и часто пускать всё на самотёк — то гардероб (и не только он) быстро превратится в склад ненужного. Расхламление — это не про «раз и навсегда», а про системный подход.

Гардероб стоит разбирать хотя бы раз в сезон. И вот почему:

1. Сезонная ротация — удобно разбирать гардероб при смене сезона. С зимы на весну, с весны на лето, с лета на осень, с осени на зиму. То есть 4 раза в год. Что-то стирается, убирается на хранение, что-то достаётся. Эта работа выполняется в любом случае, поэтому удобно совместить её с разбором лишнего.

2. Дети растут — детские вещи устаревают и портятся стремительно, их нужно проверять чаще. Если по какой-то причине были куплены новые вещи, значит какие-то старые уже не подходят или износились.

3. Изменения в жизни — смена работы, новые увлечения, изменения веса или просто пересмотр стиля — требуют коррекции гардероба. То, что носилось прошлым летом, не факт, что подойдет этим.

Как внедрить регулярное расхламление?

Выделить удобное время «на пересменку» и разбор гардероба. Например, часть одного из выходных.

Правило «одно впустил — одно выпустил» — особенно актуально для небольших пространств. Его можно придерживаться чаще.

Задавайте себе вопросы:

— носилось ли это в последний сезон?

— соответствует ли моему текущему образу жизни?

— если бы я увидела эту вещь в магазине сейчас, купила бы её ещё раз?

Каждая вещь должна приносить радость или пользу. Если вещь не подходит ни под ту, ни под другую категорию, от неё можно избавляться. Разбор гардероба также может быть чаще, в зависимости от наличия свободного времени и ситуации с наличием свободного пространства. Если делать это сразу по приходу новых вещей, то сезонные разборы будут проще и быстрее.

6 причин пересмотреть свой шкаф

Вы когда-нибудь стояли перед забитым шкафом с мыслью «мне нечего надеть»? Или покупали очередную вещь, которая потом годами висит без дела? Все мы так или иначе сталкивались с такой проблемой.

Плюсы минималистичного (или капсульного) гардероба:

1. Меньше стресса

Наш мозг устаёт от бесконечного выбора (это даже научный факт). Чем больше вещей в шкафу, тем сложнее собрать цельный образ и тем чаще мы чувствуем неудовлетворенность.

2. Экономия времени

При небольшом, грамотно составленном гардеробе не придётся часами выбирать себе одежду на выход. Базовые вещи позволяют собрать образ за пару минут.

3. Экономия денег

Вы перестанете покупать что-то «на один раз» и начнете инвестировать в качественные вещи. Вместо 10 дешевых свитеров — 2—3 достойных, которые будут служить годами.

4. Экологичность

Немаловажно — чем меньше будет приобретаться ненужного/неактуального, тем меньше времени будет тратиться потом на его разбор и пути отдачи, а соответственно, процесс потребления станет экологичнее.

5. Универсальность

20 вещей = больше 50 разнообразных образов. Секрет стиля — не в количестве, а в сочетаемости. Например, базовая белая футболка, джинсы удачного фасона, рубашка, пиджак и универсальные брюки, из которых можно создать образ практически к любому поводу и мероприятию.

6. Простота жизни

Представьте, утро без метаний «что надеть», быстрые сборы в поездку и никакого чувства вины за не ношенные покупки.

Хорошо отобранный гардероб — это про осознанное потребление. Выбрасывать меньше, носить дольше, выбирать качественное. Гардероб — это не склад, а инструмент. Чем он продуманнее, тем проще ваша жизнь.

Правило «пределов» в местах хранения

В каждом доме есть жесткие границы — пределы мест хранения. Они зависят от двух факторов: квадратных метров и мебели, которую мы готовы выделить под хранение.

Например, в однокомнатной квартире физически невозможно разместить три шкафа и два комода, не превратив жилье в склад. На места хранения обычно отводится не больше 10—15% площади — и это разумный компромисс между порядком и местом для жизни.

Допустим, у вас есть небольшая гардеробная, шкаф в прихожей для верхней одежды и комод в комнате. Это ваш лимит. Внутри него — еще одно правило: 20—30% пространства

должно оставаться свободным. Если вещи выпирают, наваливаются друг на друга или не помещаются — значит, предел превышен. Пора расставаться с лишним.

То же самое — в детской. Один шкаф для одежды, стеллаж и корзина для игрушек. Не вмещается? Значит, что-то должно уйти. Такой подход не дает вещам копиться: что-то уезжает, что-то новое занимает его место — но всегда в рамках выделенного лимита.

Так круговорот вещей в доме не будет нарушать порядок, а вещи будут просто постепенно обновляться. Пределы — это необходимость. Иначе не избежать хаоса в вещах, бесконечной уборки и их порчи временем.

И самое главное — без пределов вещи будут расплзаться по дому как сорняки, занимая все больше и больше пространства — пространства для жизни. Грамотному хранению вещей способствует контроль и система.

Где хранить одежду: системы хранения

1. Гардеробная комната

- идеальный вариант: всё на виду, ничего не теряется, при этом нет визуального шума. А ещё не загромождается пространство жилых комнат дополнительными шкафами.

- практичность: вещи собраны в одном месте, поэтому их удобно сортировать после стирки и быстро находить нужное

- экономия: иногда гардеробная выходит существенно дешевле, чем покупка хорошего шкафа.

В случае с гардеробной, важно заложить её на этапе ремонта. Либо использовать имеющуюся нишу уже в готовом ремонте, например, отгородив её шторой и организовав там полки и штанги.

2. Встроенные шкафы

- вместительные, экономят пространство, не загромождают его и «сливаются» со стеной

- нюанс: нишу под них нужно продумать заранее, до начала ремонта.

3. Отдельно стоящие шкафы

- подходят для тех, кому не требуется много мест хранения

- отличный вариант для детской, позволяет делать перестановку в будущем, регулировать потоки одежды

- можно использовать как дополнительный шкаф в спальне

Как выбрать отдельно стоящий шкаф:

— высота до 175 см или ниже (иначе выглядит громоздко).

— лучше выбирать варианты на ножках: сохраняет лёгкость и не «ломает» архитектуру комнаты за счёт видимых контура потолка и пола.

4. Штанги для одежды (рейл или открытая вешалка)

- штанги в домашних условиях используются в большинстве случаев как временное хранение. Например, на время отсутствия основного шкафа.

- можно использовать такие рейлы в прихожей для верхней одежды, вместо крючков, если позволяет пространство.

- из минусов: одежда в открытом хранении быстрее пылится

- подходит также для модниц и стилистов. Удобно создавать капсулу, выбирать одежду для всей семьи и вывешивать её на отдельную штангу, которую можно двигать и перевозить при потребности, а также удобно гладить/отпаривать одежду, зацепив крючок вешалки за штангу

5. Комоды

- идеальны для хранения нижнего белья, домашней одежды, детских вещей, а также аксессуаров

- компактны, удобны в систематизации.

Системы хранения подбираются в зависимости от потребностей семьи и возможностей жилой площади. Без них невозможно представить себе порядок в доме и грамотную систематизацию вещей, а значит неизбежно пострадает удобство, комфорт и скорость сборов. Каждый вариант хорош по-своему, выбирайте под свои задачи и пространство. Не бойтесь менять!

С чего начать:

При разборе гардероба в эйфории от первичного вдохновения на уборку — не стоит вываливать из шкафа всё сразу. Это чересчур резко. Вместо этого стоит начать лишь с одной полки и просто разложить вещи на кровати. Закончив с одной полкой, на следующий день стоит приступить к другой. В зависимости от количества вещей — работу по разбору одежды стоит разделить на несколько дней или неделю, то есть 3—7 дней. Начинайте всегда только со своей одежды, не затрагивая одежду мужа или детей-подростков. Занимайтесь сначала собой. К обуви можно приступить после окончания разбора одежды.

Удобно начинать с простого, например, с футболок, маек, джинсов — того, что носится чаще. Как правило, в нижних частях таких стопок и скапливается неиспользуемое. Далее можно постепенно двигаться к наиболее сложным категориям — свитерам, костюмам, юбкам, платьям, нижнему белью и праздничному гардеробу. Сезонную одежду: куртки, пальто, шапки, шарфы и обувь — лучше разбирать в сезон. Но если вы уверены в своих решениях или вещи действительно много лет не использовались — можно провести эту работу и сейчас.

При разборе одежды хорошо помогают вот эти три вопроса. Обычно я задаю их, держа вещь в руках:

1. «Когда я надевала эту вещь в последний раз?»

Если память отказывается выдавать ответ — это первый знак. Если вещь не использовалась больше года — её можно поблагодарить «за службу» и отпустить.

2. «Делает ли эта вещь меня счастливой сейчас?»

Здесь важно отключить голос, который шепчет: «она дорогая!» или «это были мои любимые джинсы». Стоит спрашивать только о своих чувствах сейчас. Если радости нет, а есть чувство долга — несмотря на это, вещь отправляется в ту же стопку.

3. «Если бы я увидела эту вещь в магазине сегодня, купила бы?»

Этот вопрос обычно решающий. Он помогает отделить прошлую версию себя от настоящей. Если ответ «нет» — откладываем.

Сразу в мусор, не задумываясь

Некоторые вещи не требуют размышлений. Их следует просто собрать в пакет и вынести:

- одежда с пятнами, которые не отстирываются
- растянутое, потерявшее форму
- с сильными катышками, которые уже не убрать
- рваное, с дырами, застиранное
- бельё с резинками, которые не держат
- носки без пары (если за месяц пара не нашлась)
- старая обувь с истёртой подошвой, стоптанная, деформированная

Эти вещи уже отслужили своё. Они не нужны ни вам, ни другим. И даже на даче они уже не пригодятся — только займут место. Честно признать это и выбросить — и есть проявление уважения к себе и своему пространству.

Вот что можно обнаружить в процессе таких разборов вещей:

· вещи, которые мы не носим, но храним «на всякий случай», часто связаны с нашим идеальным представлением о себе — тем, кем мы «обязательно станем»: похудеем, начнём чаще выходить в свет или заживём другой жизнью. Но пока мы храним эти вещи, они не дают

нам спокойно жить в том теле и том ритме, который есть сейчас. Расставаясь с ними, мы разрешаем себе быть счастливыми в своём нынешнем состоянии, не ожидая лучшего момента.

- «станция распределения» — обычная коробка или пакет в углу шкафа — спасает от хаоса. Как только рука тянется к вещи с мыслью, что «мне это больше не нужно», можно сразу класть её туда. Отлежаться и «на подумать». Так решение о её дальнейшем пути впоследствии будет принять намного проще. Хорошо также будет показать этот простой метод своим домочадцам.

- когда в шкафу остаются только любимые и «рабочие» вещи, собираться куда-либо становится легко и приятно. Гардеробный шкаф начинает радовать, а не напрягать. И заботиться о нём — становится приятнее.

Правило «одно вошло — одно вышло»

Это простое правило помогает держать гардероб в балансе без новых глобальных разборов.

Когда вы покупаете новую вещь — сразу выберите одну старую, которая покинет шкаф. Место в шкафу не резиновое. Каждая новая вещь должна занимать освободившееся место. Так гардероб не разрастается, а остаётся под вашим контролем.

Что делать со сложными случаями?

Если с вещью сложно расстаться сразу — не надо. Можно положить её в ту самую коробку «на подумать» в шкафу. И дать себе срок, например, месяц или полгода. Если за это время рука так и не потянулась её достать, а память о ней стерлась — решение обычно приходит само собой, легко и без сожалений.

И помните: нельзя объять необъятное. Не пытайтесь разобрать за раз всё, что копилось годами. Распределите эту работу на недели. Расхламление — это не спринт, а плавная постепенная работа. Прямо, как со спортом, секрет её успеха — в регулярности и дисциплине.

Сезонное хранение вещей

Сезонные вещи — это элементы гардероба, не соответствующие текущему времени года. Они делятся на три категории:

- зимние (пуховики, шерстяные свитера, термобелье)
- летние (легкие платья, шорты, открытая обувь)
- демисезонные (ветровки, дождевики, тонкие куртки)

Как хранить:

Перед уборкой вещей на сезонное хранение необходимо:

1. Провести тщательную чистку (стирку/химчистку)
2. Полностью просушить все предметы
3. Аккуратно сложить или развесить на плечики
4. Обработать средствами от моли (для зимних вещей) или убрать в защитные чехлы

Как организовать хранение

Оптимальные варианты размещения:

- верхние секции шкафов в специальных кофрах — для защиты от пыли
- вакуумные пакеты — для объемных вещей (пуховики, одеяла)
- чехлы для одежды — для пальто и курток
- ящики под кроватью — для обуви, аксессуаров, кофров

Особенности зимнего хранения

Объемные зимние вещи требуют особого подхода:

- обувь — хранить с распорками, предварительно почищенную и хорошо просушенную
- пуховики — лучше вешать на широкие плечики или убрать в вакуумные пакеты

- шерстяные изделия — складывать с лавандой или антимольными саше
- рекомендуется выделить отдельный шкаф или секцию для хранения объемных сезонных вещей

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.