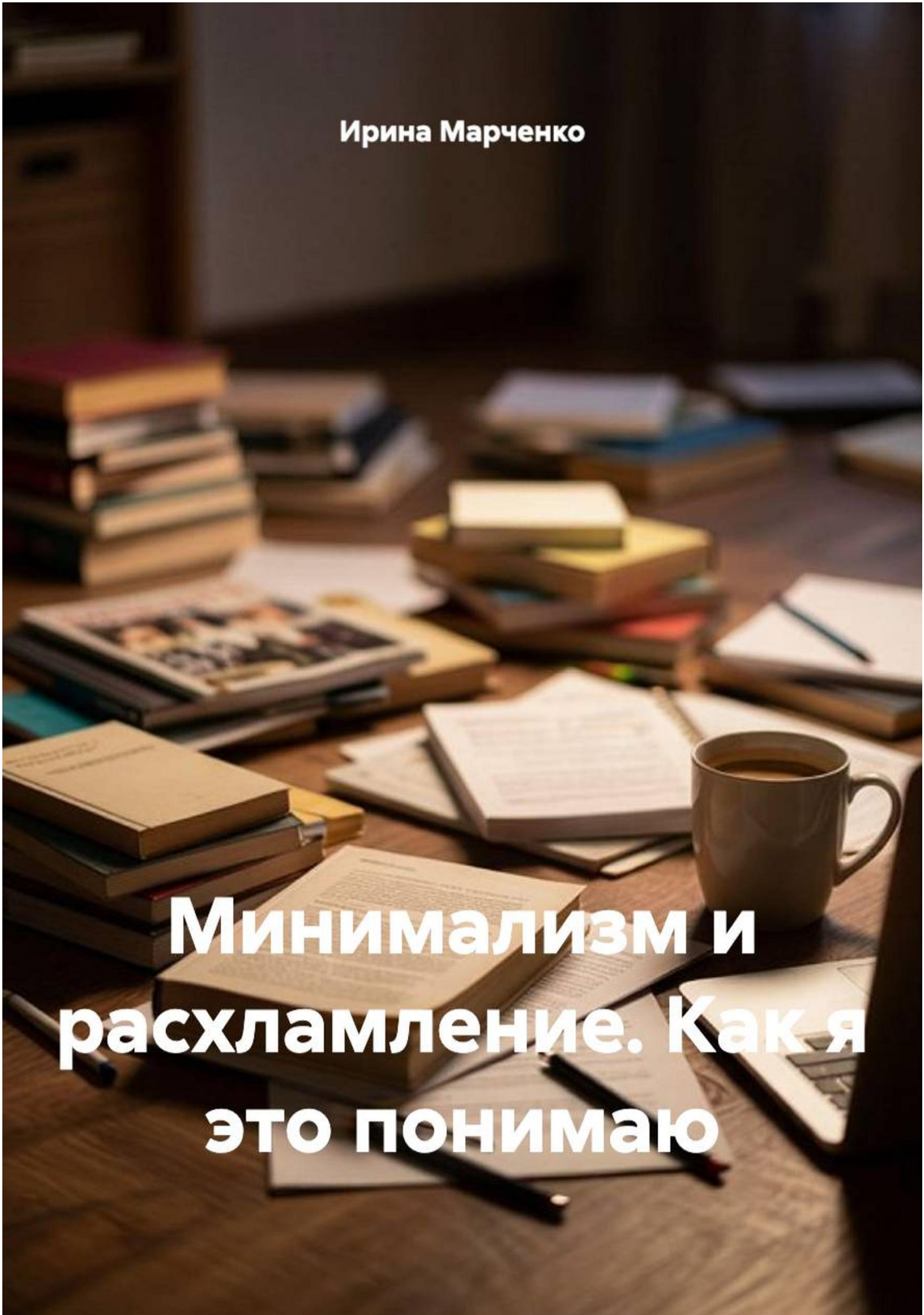


Ирина Марченко

Минимализм и расхламление. Как я это понимаю

Ирина Марченко

Минимализм и расхламление. Как я это понимаю

«Автор»
2026

Марченко И.

Минимализм и расхламление. Как я это понимаю /
И. Марченко — «Автор», 2026

Многие хотят иметь дома порядок, но не у всех и не всегда это получается, в том числе и у меня. Многим мешают лишние вещи, а кто-то просто не знает, как начать уборку или не умеет хранить вещи в порядке. С вещами зачастую очень трудно расставаться, да и не всегда это имеет смысл, все зависит от финансового состояния и образа жизни каждого из нас. Мы разные, мы очень разные люди, это надо учитывать, даже при расхламлении. Один человек даже хлам жалеет выкинуть, а другой спокойно расстаётся с новыми вещами, и не всегда это связано с материальным благополучием. Люди с достатком легче расстаются с вещами, ведь они всегда могут купить новые, поэтому и бытует мнение, что захламление – это удел бедных, но это не правда, большинство людей с маленьким достатком, тоже стремятся к расхламлению и порядку. Поэтому будем учитывать свои особенности и пытаться менять привычки и образ мыслей, если это необходимо, независимо от своего достатка.

© Марченко И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

МИНИМАЛИЗМ И РАСХЛАМЛЕНИЕ. Как это понимаю я (мое видение). 6
Предисловие. 7
Немного о психологии. 9
КРЕДИТЫ. Немного не по теме, но в продолжение моей истории. 11
Минимализм и расхламление. 12
КАК Я РЕШИЛА РАСХЛАМИТЬСЯ 15
КАК ИМЕННО Я РАСХЛАМЛЯЮСЬ. 17
О планах. 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Ирина Марченко
Минимализм и расхламление. Как я это понимаю

МИНИМАЛИЗМ И РАСХЛАМЛЕНИЕ. Как это понимаю я (мое видение).

«Не бойся начать всё сначала.
Возможно, тебе больше понравится
твоя новая история».

Предисловие.

Никогда, во всяком случае, всерьёз, не думала, что буду что-то писать, тем более книгу, да еще и о расхламлении и минимализме. В школе у меня были проблемы с написанием сочинений, претензия от учителей: «мал объём работы», поэтому я никогда не рассматривала писательскую деятельность. Но начиталась статей и книг о расхламлении, стала пробовать эти идеи, примерять их на себя и поняла, что что-то не то, не подходит мне это. Вроде смысл понятен и общая идея хороша, но вот с воплощением перебор, порой до абсурда доводят. Все публикующиеся авторы, почему-то, берут крайнюю степень захламления, когда люди уже спотыкаются о мусорные кучи и залежи вещей, а в холодильниках сплошная плесень. Тогда решила всё делать по-своему, хотя и используя отдельные советы других «расхламителей», а потом в голову пришла идея, что надо поделиться своими мыслями и опытом с другими, ведь мое видение данной проблемы, отличается от мнения остальных авторов, во всяком случае, большинства из них. Пусть это будет и не массово, просто для друзей, родных, знакомых. Вдруг мои методы и соображения кому-то подойдут, помогут, ведь данная тема будет актуальной ещё многие годы, а может быть и вечно. Я не считаю, что мое мнение самое верное, просто его высказываю, а вы решайте, насколько это подходит вашему образу мыслей.

Многие хотят иметь дома порядок, но не у всех и не всегда это получается, в том числе и у меня. Многим мешают лишние вещи, а кто-то просто не знает, как начать уборку или не умеет хранить вещи в порядке. С вещами зачастую очень трудно расставаться, да и не всегда это имеет смысл, все зависит от финансового состояния и образа жизни каждого из нас. Мы разные, мы очень разные люди, это надо учитывать, даже при расхламлении. Один человек даже хлам жалеет выкинуть, а другой спокойно расстаётся с новыми вещами, и не всегда это связано с материальным благополучием. Люди с достатком легче расстаются с вещами, ведь они всегда могут купить новые, поэтому и бытует мнение, что захламление – это удел бедных, но это не правда, большинство людей с маленьким достатком, тоже стремятся к расхламлению и порядку. Поэтому будем учитывать свои особенности и пытаться менять привычки и образ мыслей, если это необходимо, независимо от своего достатка.

Я буду очень рада, если то, что я здесь написала, кому-то поможет расхламиться, навести порядок, начать новую жизнь, обрести себя. Тем более, что расхламление – это не только порядок в доме, но и психология человека, его образ жизни, общий жизненный настрой, даже материальное благополучие. Помните правило воздушного шара: «выбрасывать всё лишнее, чтобы набрать высоту». Это правило касается всего: хлама, работы, отношений, мыслей. Потому избавляемся от всего, что нам мешает. Выкидываем весь хлам и ненужные вещи, меняем свои мысли на позитивные, разрываем тяготящие нас отношения (и любовные, и дружеские), бросаем ненавистную работу и ищем новую, которая нам будет по душе. Да, все это не просто, но возможно, если вы этого очень захотите. А если не хотите ничего менять, значит вам и так не плохо. У всех свой хлам, кому-то нужно избавиться от рваных и разбитых вещей, а кому-то достаточно выкинуть нехорошие мысли или перестать общаться с токсичными людьми. Проводим работу над собой.

Работа над книгой, помогает мне расхламляться, а процесс расхламления, помогает в написании книги. Чтобы что-то написать, приходится перечитывать готовый текст, а это наводит на мысли: что можно ещё выкинуть или как лучше навести порядок, а не пора ли начать новую жизнь. Пока разбираю очередную полочку или навожу порядок, приходят новые мысли: что и как можно еще посоветовать читателям, а может и самой себе, я ведь тоже нуждаюсь в поддержке.

Ставим цели и достигаем их, стремимся к лучшему во всём. Решили расхламиться - расхламляемся, решили всё минимизировать - вперед! Если цель очень большая, разбиваем

её на более мелкие, так будет проще ее достигнуть, так как мелкие цели более достижимы. Всё в наших руках. Никогда не сдавайтесь! Ведь очень часто мы сдаемся, не дойдя до цели лишь один шаг. Если что-то не получается, немного можно расслабиться, а потом взять себя в руки и продолжить действовать.

Я согласна с афоризмом: «Когда мы окружаем себя хорошими людьми, красивыми вещами и добрыми мыслями, то жизнь начинает меняться в лучшую сторону», поэтому в процессе наведения порядка, стараюсь менять старые вещи на новые, более красивые, думать о хорошем и общаться с хорошими людьми. Но старые вещи, которые я люблю, оставляю, даже если есть чем заменить, ведь я получаю удовольствие от их использования, а выкидывать надо то, что его не доставляет. Это моя квартира, мои вещи, поэтому и решать только мне, что оставить, а от чего избавиться. Поэтому и вы должны принимать своё решение, с этим жить вам, а не советчикам. Постепенно я создаю свою новую, лучшую историю.

Немного о психологии.

Первый толчок к расхламлению мне дала психология. Работая в библиотеке, я имела доступ к различным книгам, интернет тоже сыграл свою роль, ведь библиотеки есть и электронные. Я читала различные книги по психологии. Среди множества авторов, выделила Джен Синсеро, у неё целый цикл книг, но я прочитала только три, и книги Луизы Хей. Но реально изменила мою жизнь книга Алана и Барбары Пиз «Ответ», она действительно вдохновляет и мотивирует на конкретные действия. Прочитав её, я стала мыслить по-другому, нашла в себе силы уйти из библиотеки (от которой ужасно устала морально), хотя имела кучу кредитов, они и сейчас еще есть, не так много времени прошло. Я сидела без работы девять месяцев, было тяжело, но я не сломалась, всё благодаря этим книгам. Правильные книги очень вдохновляют и подбадривают, заставляют идти дальше и жить по-новому, дают силы на реализацию новых идей, подсказывают новые планы. «Стереть из своей жизни ничего нельзя, но… дорисовать-то можно»! Вот я и дорисовываю, как могу, может и не всегда удачно, но очень стараюсь, надеюсь и верю, что всё получится как надо!

Я много вязала в этот период, так как надо было платить кредиты, лишь часть их была отправлена на «каникулы», а пособия по безработице не хватало, оно слишком маленькое. Огромное спасибо моей троюродной сестре Елене Р., она поддерживала меня морально и материально.

Именно в период безработицы мне стали попадаться статьи и книги о расхламлении. Начала я с чтения статей, большинство из которых меня не впечатляли, порой даже смешили. Но некоторые имели здравый смысл, хоть и не до конца, поэтому вдохновляли. Тогда я впервые попробовала расхламиться, но неудачно, рука не поднималась выкидывать что-то, почти все осталось на своих местах, не смотря на мои старания. Но постепенно, начитавшись статей и перечитав «Ответ» Пиза, я сделала свои выводы, и процесс, сдвинулся с мертвой точки. Вскоре мне предложили работу кадровика, я согласилась на абсолютно новую для меня деятельность и ничуть не пожалела, работа оказалась интересной и очень увлекла меня, я почувствовала себя на своем месте. Мне удалось быстро освоить программу «1С: предприятие» и создание отчётов в Пенсионный фонд, а также многое другое, что нужно для этой работы. Процесс расхламления и изучения психологии продолжился, я не остановилась на достигнутом, так как не хотела сдаваться.

Спустя чуть больше года работы в детском доме я стала специалистом по закупкам, даже диплом о переподготовке получила, основной давно имею. В процессе работы, я и над собой работала, меняла образ мыслей, и, по возможности, стиль жизни, хотя с этим всё сложно. Читала не только статьи, но и книги о расхламлении. Книги о расхламлении относятся к психологии.

В целом, над собой я работаю с 17 лет, но тогда не было таких книг, поэтому делала себя самостоятельно. Было очень нелегко, но я многого достигла: перестала бояться публичных выступлений, научилась первой обращаться к незнакомым людям, получила высшее образование. Сейчас больше возможностей и я их использую. Моя жизнь постоянно меняется. Я вновь сменила работу, стала экономистом по закупкам, это сложнее, но рядом с домом, нет расходов на такси (автобус у нас не ходит). Работа мне не нравится, хотя в ней есть много плюсов, и я думаю ее сменить опять (уж очень устала морально и физически, хотя работа сидячая), хочется чего-то более спокойного. Я верю, что в ближайшее время, найду новую работу, которая мне будет по душе, да и к дому близко.

Все что я делаю, чего я достигла, могло бы и не быть, если бы я не увлеклась психологией и расхламлением. Очищая пространство вокруг себя, мы очищаем свои мысли. Посто-

янно меняемся сами и достигаем поставленных целей, меняем свою жизнь. В этом мире все взаимосвязано.

Я продолжаю совершенствоваться. Процесс расхламления то замедляется, то останавливается, то начинается с новой силой. Жизнь продолжается и все еще впереди. Менять себя и свою жизнь можно в любом возрасте, я в этом убедилась на собственном опыте.

КРЕДИТЫ. Немного не по теме, но в продолжение моей истории.

Хотя почему не по теме – по теме. Скоро объясню, почему. Сама удивилась, когда поняла, что и кредиты могут быть привязаны к этой теме.

В предыдущей главе, я упоминала, что у меня много кредитов. Всё это жизненная необходимость, чтобы ни говорили противники кредитования. Да, нельзя брать кредиты совершенно бездумно, будто их не надо отдавать. Да и на различные увеселительные мероприятия их брать не стоит. Не произойдет ничего страшного, если вы отметите день рождения или новый год без размаха, просто с чашечкой чая. А что делать, если нужно получить образование, например, второе, оно платное. Да и первое, не всегда удается получить бесплатно. С первым мне повезло, поступила, выучилась, получила диплом. Всё, образование высшее. Но пришлось переехать в другой регион, на новой работе мое образование не засчитали, сказали: не профильное. А зарплата и так копеечная, да ещё и уволить могут, из-за отсутствия нужного образования. Вот и пришлось ехать и поступать. А потом платить за образование, проезд в другой населенный пункт и проживание во время сессии. Еще и кушать хочется, да и учёба требует денег: тетради, распечатки, копирование, а потом ещё и переплет дипломной работы. А сессии на работе не оплачивают, не пошел работодатель навстречу. Денег занять негде, сумма достаточно большая. А ее еще отдавать надо быстро, если дадут в долг. Вот и остается, что взять кредит надежнее.

А что делать, если сломался балконный блок и его нужно срочно заменить? За пару месяцев точно не накопишь, учитывая маленькую зарплату на 0,8 ставки и кредит за учебу, да ещё и большие коммунальные платежи. Опять кредит. Ведь не будешь сидеть в сорокаградусный мороз с не закрывающейся балконной дверью, с таким же успехом можно на улице жить.

Таких ситуаций оказалось несколько, вот и обросла кредитами. Это жизненная необходимость, а не развлечение. А еще бывают и тяжелые болезни, требующие дорогостоящего лечения. Поэтому кредиты брать приходится, не у всех есть кому помочь. И не надо глубокомысленных рассуждений о жизни по средствам, откладывании части зарплаты. С минимальными зарплатами и максимальными ценами, больше 100-200 рублей не отложишь, такими темпами, на что-то серьезное накопить нереально.

А теперь поясняю, почему кредиты могут быть связаны с минимализмом и расхламлением. Минимализмом и расхламлением мы занимаемся с целью наведения порядка дома, на работе и в своей жизни в целом. А о каком порядке может идти речь, если балконная дверь не закрывается, окно разбито, водонагреватель течет, сапоги развалились и так далее. Естественно требуется основательный ремонт и замена, хотя бы самого необходимого. Если на убитом диване еще можно спать, то вот текущий водонагреватель опасен для жизни, а с открытой балконной дверью вообще жить нельзя. Поэтому при отсутствии денежных средств на счету и невозможности занять без процентов на длительный срок, как раз подходят кредиты. Главное - не связываться с микрофинансовыми организациями и выбрать банк понадежнее, естественно рассчитав свои возможности по выплате данных кредитов. Лучше брать потребительский кредит, а не кредитную карту. По кредиту четко расписаны все платежи, легче рассчитать свои ежемесячные траты. В кредитке платежи могут менять, можно влезть в дополнительные расходы, да и есть обязательные платежи за обслуживание карты и сообщения. Поэтому думаем и выбираем свой вариант, если очень необходимы деньги, то кредит взять можно, главное, вовремя платить. Разумные траты нужны, ведь мы хотим улучшать свою жизнь, а не ухудшать.

Минимализм и расхламление.

Минимализм и расхламление, на сегодняшний день - очень популярные темы, которые не обсуждают лишь самые ленивые. Так давайте и мы их обсудим. Действительно ли это так важно и стоит ли этим заниматься вообще? Ведь все мы разные. Кому-то для счастья надо минимум вещей, которые умещаются в хороший рюкзак, с которым можно путешествовать, а кому-то и заставленного мебелью и разными вещами трехэтажного особняка мало будет. Вот поэтому и мнения у людей могут быть разные, вплоть до полного отрицания таких идей.

Большинство из нас стремятся к чистоте и порядку, это нормально. Но порядок, бывает, нелегко навести, если в доме много хлама. Так что же делать? Давайте обратимся к минимализму и расхламлению, попробуем разобраться, что же это такое?

Минимализм- стремление жить с минимумом вещей, избавление от всего лишнего в нашей жизни.

Расхламление – избавление от хлама, от всего лишнего, ненужного, расчищение пространства.

Минимализм и расхламление – звенья одной цепи, так, как и то, и другое, предполагает избавление от лишнего. Но минимализм подходит не всем, тем более в нашей стране, где есть ярко выраженные зима, лето, весна, осень. У нас парой-тройкой футболок на год не отделаешься. Нужны теплые вещи, обувь. Даже при самом минимуме одежды на сезон требуется приличный шкаф. А если семья? То какой уж тут минимализм. Разве что вы круглый год путешествуете по тёплым странам. В этом случае и квартира не нужна. Но ведь большинство из нас, все-таки, работают, а на работе часто бывает дресс-код, нужна определенная одежда или спецовка, а может куча платьев или костюмов, все зависит от рода деятельности.

Расхламление – это несколько другое. Здесь не обязательно должен быть минимализм. Достаточно просто избавиться от хлама, можно и от лишних вещей, но это уже индивидуально. Так что расхламление вполне может существовать без минимализма. А вот минимализм без расхламления – нет.

Сейчас существует множество книг про минимализм и про расхламление, но зачастую они далеки от нашей российской действительности, так как написаны иностранцами, а если автор российский, то и у него весьма странные понятия по этим вопросам. На просторах интернета много различных статей, а книги российских авторов я нашла в Литрес. Создается ощущение, что все российские авторы, живут в Москве и Питере, имеют доход в месяц от пятисот тысяч рублей, все остальное их не волнует. Категоричность отдельных авторов зашкаливает, они настолько нетерпимы к жизни других, что становится страшно. Эти авторы не только не терпят возражений, но и оскорбительно высказываются в адрес тех, кто мыслит иначе, не желает жить в практически пустой квартире. Поэтому я хочу рассказать о своем видении этой темы, о своем отношении к минимализму и расхамлению. А также рассказать о своих попытках расхламиться, насколько они у меня оказались удачными или неудачными.

Эти темы муссируются давно, есть много хороших книг и статей, в которых есть что взять на заметку, но, каждый раз, начиная читать, вдруг понимаешь, как же это далеко от меня, ведь описываются большие дома, где несколько спален, гостиная, кухня, коридор-холл, кладовая, подвал, чердак, а в придачу гараж. Причем это жильё скромных служащих, у которых не более двух детей, а то и полное их отсутствие, бывают и одинокие. И что, много у нас простых смертных так живут?

Обычно у нас 1-3 комнаты, кухня, коридор, кладовочка и иногда гараж, все это расположено в многоквартирном доме. Ах, да, еще и балкон бывает. Да и проживают в этих квартирах, очень часто, 4-8 человек. Как пример, мои соседи. 2-х комнатная квартира, общая площадь 47 кв.м., жилая 30 кв. м., семья 6 человек: родители и четверо детей. В семье совершеннолет-

ний сын, две девочки подростки и маленькая двухлетняя девочка. Вот и представьте, сколько мебели должно быть в этой квартирке, чтобы уместить всех членов семьи и самый минимальный набор одежды. У нас четыре ярко выраженных сезона, разброс температур от +45С летом до -52С зимой. Я думаю, для настоящих минималистов и перфекционистов, это полный кошмар. Ведь даже в коридоре сразу минимум 6 пар обуви, а еще верхняя одежда и шапки. Так что, тем авторам, наши проблемы не видны. А одной авторше, я вообще поразилась. Она пишет, что у нее трое детей, из коридора она мебель выкинула, только тумбочку оставила, на двоих с мужем небольшого шкафа много, а троим детям, хватает одного комода. Это как? Что-то не очень верится, учитывая все наши сезоны. А если это правда, то мне очень жаль этих детей. Поэтому не нужно стремиться всё выкинуть, а нужно подумать, а действительно ли у нас захламлено или это необходимость.

Я тоже потихоньку расхламляюсь, но вдумчиво. Мебели лишней у меня точно нет. А вот с остальным нужно разобраться. Прочитала в одной книге, что нужно выкидывать из каждого шкафа с одеждой по 29 вещей, тоже и с постельными принадлежностями и полотенцами. Это сколько же вещей должно быть, чтобы можно было столько выкинуть? Решила посчитать, сколько в моем шкафу одежды, у меня получилось 35 штук. Если выкину 29, то что носить? Ведь там и верхняя одежда на зиму и осень. Поэтому, любители расхламляться, думайте головой, прежде чем следовать этим советам, а то ходить придется в одних трусах.

Но избавляться от лишнего, все же нужно. Надо пересмотреть все вещи, действительно подержать в руках, как это советуют расхламители, что-то примерить, и лишь после этого выкидывать, отдавать, продавать. Не надо держать у себя ту одежду, которая пришла в негодность, безнадежно мала или велика. Те же советы по другим вещам: постельное белье, полотенца, посуда. Избавьтесь от рванья, застиранного, посуды со сколами, ненужных бумаг. А вот сколько комплектов постельного или полотенец иметь, а также чашек, тарелок и носильной одежды, каждый должен решать сам. Ведь кто-то живет один и даже гостей не принимает, ему и не нужно много, а у кого-то семья и гости регулярно. Ведь не все с друзьями и родственниками встречаются в кафе. Среди моих знакомых таких точно нет. Мы, хоть и редко, но ходим друг к другу в гости, просто посидеть и поболтать.

Лично я не понимаю, как можно с родственниками и друзьями встречаться только в кафе, ведь это родные души. Да, можно встретиться в кафе, даже что-то отметить, но просто поболтать с подругой (другом) или родственниками, лучше в домашней обстановке. Не каждый же день такие встречи. Дома душевнее, уж чашечку чая можно заварить, да и печеньки купить, а может, испечь что-нибудь. Уж как-нибудь не захламитесь от такой встречи. Да и для чего тогда нам дом (квартира), чтобы переночевать или очередную уборку сделать? Как-то скучно получается? Расхламиться, навести порядок и сидеть в гордом одиночестве? Хотя таких людей сейчас стало много, не пускают никого даже на порог. Одни бояться, что их обворуют, хотя говорят, что живут не богато, другие боятся, что напачкают в квартире. Я считаю, что это не жизнь, когда боишься всех и вся, да ещё без всяких оснований.

Сейчас многие стремятся к идеальному порядку и чистоте, а настолько ли это важно? Может всё-таки просто жить и радоваться жизни? Может просто поддерживать чистоту и порядок, без фанатизма? Ведь это наши квартиры, а не выставочные залы, мы здесь живём, а не любуемся вещами. Для чего тогда жить? Чтобы работать или сутками порядок наводить? Не знаю, как вы, но я живу не для того, чтобы постоянно наводить идеальный порядок в квартире. Я живу, чтобы просто жить, радоваться жизни, общаться с хорошими людьми, читать книги, заниматься творчеством. Я хочу просто научиться поддерживать порядок, не идеальный. Я хочу жить в живой квартире, а не в мёртвой. Да и стерильность вредна, она уместна только в операционной и инфекционном отделении больницы. Люди, стремящиеся к стерильности, вредят своему здоровью, ведь они сознательно избавляются от всех микробов, лишая свой организм естественной защиты. При полной стерильности, организм не адаптируется к окру-

жающей среде, соответственно человек теряет способность сопротивляться малейшей инфекции, даже легкой простуде. Такие люди чаще и тяжелее болеют, особенно страдают дети, которых лишили естественной защиты.

Кстати, одной из лучших книг по данной теме, считается «Магическая уборка» Мари Кондо. Книга интересная, читается легко, но для меня многое неприемлемо, хотя есть что взять на заметку. Но даже знаменитая Мари Кондо, изменила свои категоричные взгляды, когда у нее появились дети. Она призналась, что в этой ситуации, идеального порядка не может быть, да и не страшно это. Так что выбираем то, что подходит нам.

Я, по своей натуре, отнюдь не минималист, минимализм мне не нравится ни в каком виде, но вот порядок поддерживать хочу.

КАК Я РЕШИЛА РАСХЛАМИТЬСЯ

Решение о расхламлении пришло не сразу, хотя давно хотелось навести порядок. В голове бродили различные мысли, но вот руки никак не хотели ничего делать, да и не могла понять с чего нужно начинать. Мне попались несколько книг на эту тему, я как раз работала в библиотеке (каталогизатором), и кое-что прочла в интернете. Не все мне понравилось, некоторые идеи я отмела сразу, а что-то зацепило. Шкафы, у меня, действительно, были забиты до отказа, но вот что-то выкинуть, рука не поднималась. Наступил момент, когда я осталась без работы (просто ушла из библиотеки), поиск новой очень затянулся, и вот в это время я решила, раз сижу дома, вяжу, читаю, почему бы не попробовать перебрать вещи? Тем более, что все авторы пишут, что это способствует налаживанию жизни, похудению и обретению материального благополучия. Пробуем проверить.

Начала с малого: потихоньку, по ящичку, по полочке, стала перебирать бумаги, безделушки, затем перешла к вещам: одежда и обувь, полотенца, постельное и т.д. Ведь все равно нужно порядок регулярно наводить. (Это была попытка расхламления по категориям).

В начале было тяжело расставаться с вещами, даже со всякой ерундой, поэтому многое оставалось на месте. Но, я, перебрав все шкафы, начала их перебирать повторно, затем ещё и ещё. Процесс, конечно, ещё не закончен, но избавляться от лишнего стало уже легче. Вещи стали лежать и висеть свободнее, реального хлама почти нет. Теперь важно, как и в похудении, не начать обрастать ненужными вещами заново и потихоньку расхламляться дальше. Главное, в этом деле, не сделать его целью жизни, но мне это не грозит, так как я не сторонник минимализма, моя цель – разумное расхламление.

Очень тяжело расставаться с одеждой, которая в идеальном состоянии, но просто очень мала и, соответственно, лежит мертвым грузом. Жалко такие вещи выкидывать, а продать нереально, даже даром у нас брать не хотят. Хотя кое-что все же пристроила, где даром, где за небольшую сумму, что-то выкинула, как ни жаль. Вещи из хлопка пошли на тряпки и дранки (в планах связать коврик), какая-никакая, а экономия бюджета.

Пока расхламлялась, жизнь стала понемногу налаживаться, я нашла работу, пусть и временную, но уже что-то. Меня взяли кадровиком (на место декретницы) в детский дом, правда, далеко от дома, но, в любом случае, прогресс. Разборку шкафов не забросила, просто стала делать это реже, так как времени не хватает, так как после работы и в выходной многое хочется успеть: и почитать, и повязать, и постирать, и погладить, да ещё и сходить куда-нибудь, хотя бы в магазин. Потом подвернулась и постоянная работа, в той же организации. Декретница вышла на своё место, раньше планируемого срока, а мне предложили должность специалиста по закупкам. Пришлось задуматься, такое направление я не рассматривала, но директор сказал: «Вы справитесь!» Я прошла обучение и стала успешно работать, хотя поначалу было страшно, ведь область деятельности мне была абсолютно незнакома и связана с экономикой, бухгалтерией и правом, да и ответственность большая, но я решилась, работать то надо, а специальность востребованная. Вязание кое-какую прибыль дает, но это больше для себя, так как с продажами не очень хорошо дела обстоят.

На данный момент, я установила себе дедлайн по окончательному расхламлению. На мой взгляд, это и будет минимализм. Ведь когда не будет хлама и реально ненужных вещей, станет свободнее в шкафах и квартире, да и дышать будет легче, будет проще поддерживать порядок и чистоту. Моя главная цель – наведение порядка, а значит и определенное расхламление, но не минимализм. Нужно стараться не накапливать лишнее в шкафах, чтобы поддерживать достигнутый прогресс, пока вроде удается. Не хочу останавливаться на достигнутом.

Сейчас моя жизнь всё ещё нуждается в корректировке, да и достатка пока нет. Но работа есть и это хорошо. Кстати, работа новая. Я ушла из детдома в Управление образования веду-

щим экономистом по закупкам. Теперь зарплата у меня выше и нет расходов на транспорт. Но это не предел моих желаний. Я считаю, что это работает: расхламление и мой новый психологический настрой. Будем верить в лучшее! И продолжим эксперимент!

Делаем вывод: расхламление работает! Может и не так, как хотелось бы, но работает. Надо стремиться к лучшему, искать новые идеи, наводить порядок дома и в жизни.

КАК ИМЕННО Я РАСХЛАМЛЯЮСЬ.

Все советуют расхламляться по определенным методикам. В основном рекомендуют две. Первая – это расхламление по отдельным помещениям: кухня, ванная, спальня, коридор, гостиная, гараж и т.д. Вторая- это предметное расхламление: собрать в кучу все одинаковые вещи из всех помещений (ручки, блокноты, кастрюли, блузки, книги, платья, обувь, канцелярию, документы и т.д.) Таким образом, предлагается выяснить, сколько у вас в доме конкретных вещей и при этом избавиться от лишних. Я не спорю, кому- то подходят именно эти способы, но не всем. Мне они не очень подошли.

Еще есть рекомендация, поставить таймер минут на 15 и за это время разобрать полочку или ящик, постоянно оглядываясь на часы. По-моему, не лучшая идея. Либо нужное выкинешь, либо бардак оставишь. Эту затею я отмела сразу.

Я действую по-другому. Беру за основу свое настроение, либо план на день. При этом разбираю одну или две конкретных полочки (ящички, разделы в стенке, даже полностью небольшой шкафчик), независимо от помещения и шкафа, на что «глаз положу». Выглядит это примерно так: вчера перебрала диски и кассеты, сегодня я захотела разобрать пару полочек в компьютерном столе, там бумаги, завтра глаз упал на полочку с постельным бельем, послезавтра мне захотелось разобрать ящик с носками, потом могу вернуться к оставшимся бумагам или канцелярии. Выгребаю все с полки, и начинаю внимательно перебирать и размышлять, насколько мне это нужно. Что-то отправляется обратно на полку, что-то в мусорку, а что-то на отдачу или продажу, какие-то вещи откладываются, чтобы просто отлежались, решение принимаю позже. Вот так, постепенно, шаг за шагом, идет процесс расхламления в моей квартире. Мне так удобнее, не так скучно разбирать вещи, процесс движется быстрее.

Многие рекомендуют делать фото расхламляемых мест, до и после, потом сравнивать. Мне это не помогает, только время отнимает. Я схематично рисую все шкафы, чтобы было наглядно видно сколько там полочек или ящичков, выбираю одну-две полочки, перебираю их и на схеме зачеркиваю. Когда все полочки зачеркнуты, рисую все заново и опять расхламляюсь. Если считаю, что на конкретной полочке больше нечего выкидывать, то ее заштриховываю и при последующих уборках пропускаю. Мне так удобно, я понимаю, какие зоны нужно еще доработать.

Каждый раз, избавляясь от чего-то, я представляю, что освобождаю место для чего-то нового: новой одежды, новой посуды, а может новой работы или новых отношений. Еще, в процессе расхламления, я представляю, что мне нужно переезжать в другой город, поэтому невозможно взять с собой все, что у меня есть. Оба способа хорошо работают. Хотя выкидываю не так уж и много.

У меня есть опыт переезда в другой город, причем расстояние очень большое. Пришлось расстаться со многими вещами, со всей мебелью и техникой, так как стоимость контейнера превышала стоимость трехкомнатной квартиры в два раза. Мне до сих пор жаль те вещи, с которыми пришлось расстаться, многих из них очень не хватает. Так что, даже думая о переезде, нужно сто раз взвесить свое решение, чтобы не было горького разочарования.

Моим помощником стало мысленное расхламление. Когда я отдыхаю, болею, просто устала или «рука не поднимается» что-то выкинуть, то начинаю постепенно перебирать в уме свои вещи (одежду, обувь, посуду, канцелярию, книги, постельное белье, косметику и т.д.) и думать о них, насколько они мне нужны. Приняв мысленное решение, я, в следующий раз, достаю все это и начинаю рассматривать и размышлять дальше: оставить или выкинуть? В большинстве случаев, принимаю решение, что данная вещь мне не нужна. Соответственно, процесс расхламления, сдвигается с мертвой точки. Мысленное расхламление развивает память. Да и если вы способны вспомнить все или почти все, что находится на кон-

кретной полке или в ящичке, то значит, у вас всё не так критично, как кажется, настоящее захламление отсутствует и избавляться особо не от чего. В основном остается навести порядок.

При расхламлении и наведении порядка хорошим помощником становится установка дедлайнов. Установив цель, обозначьте дату. Например, вы запланировали расхламить три полки до конца недели. Это хорошо. Но будет лучше, если вы напишите, что расхламите три полки до 17 мая 202_ г. Такая цель будет более четкой и, соответственно, вероятность ее осуществления увеличится. В моем случае, это работает процентов на 98. Исключения, конечно, бывают, например, внезапная болезнь или неожиданные гости. Дедлайны используют при установке любых целей, не только для расхламления.

Когда я расхламляюсь, то вспоминаю песню в исполнении Александра Иванова и группы «Рондо»:

Боже, какой пустяк Сделать хоть раз что-нибудь не так, Выкинуть хлам из дома и старых позвать друзей. Но что-то всерьёз менять, Не побоясь в мелочах потерять, Свободно только Небо над головой моей.

Я понимаю, что здесь несколько иной смысл, более глубокий, но эта песня меня очень хорошо мотивирует, помогает избавляться от лишнего, настраивает на позитивный лад.

Постепенно и мысли стараюсь очищать, ведь и в голове у нас достаточно хлама. Здесь моими помощниками являются книги по психологии и не только. Порой художественная литература дает какие-то подсказки, учит нас чему-то хорошему, полезному, просто отвлекает от нехороших мыслей.

О планах.

Выше я написала, что делаю план на день, и уже слышу возражения: у меня планы всегда рушатся, они никогда не срабатывают, когда я строю планы, то всё идет на перекосяк. Я сама прошла через это. Много лет я давала такие же ответы, когда мне говорили о планах, особенно на работе, меня это раздражало. Но когда я занялась расхламлением, то сама пришла к этому. Теперь, большинство планов, удается осуществить, и не только ежедневных.

В конце дня я выделяю несколько минут (обычно 2-3), чтобы написать этот план. Туда я включаю основные позиции, которые хочу сделать на следующий день и оставляю на компьютерном столе. На следующий день, подглядываю в эту записку, чтобы вспомнить обязательные дела. В большинстве случаев, мне удается все выполнить. Если я точно знаю, что не смогу ничего сделать, возможно, болею или слишком большая нагрузка на работе и приходится задерживаться, то план не пишу.

Мои планы бываю короткие и длинные, могут состоят из одной строчки или из десяти. Выглядят примерно так:

Погладить
Разобрать 2 полочки
Почитать книгу
Повязать носки
Сходить в библиотеку
Выкинуть лишнее 3 шт

Порядок исполнения любой, главное выполнить все запланированное. Меня это хорошо стимулирует. Для большего стимула, можно каждое действие оценивать в баллах. (Как пример: 1 балл=1 рубль). Оценив все выполненные действия, полученную сумму положить в копилку. Этот способ хорош для тех, кто хочет хоть немного накопить денег, а не получается. Так что это два в одном: и дело сделать, и денежку отложить. Сколько будет стоить 1 балл, решать вам, может 100 рублей, все зависит от ваших финансовых возможностей.

Попробуем, для примера, посмотреть сколько пойдет в копилку за конкретный день (вы можете по-другому оценивать):

Погладить 1б
*Разобрать 2 полочки 1б*2=2б*
Почитать книгу 3б
Повязать носки 3б
Сходить в библиотеку 1б
*Выкинуть лишнее 3 шт 1б*2=2б (выкинула 2 вещи, вместо 3)*
***Итого: 11 баллов или рублей** . (при оценке 1 балла в 10 рублей, получиться 110 рублей, и т.д.)*

Для людей, у которых не получается копить деньги, очень даже неплохо. Во сколько оценивать балл и сколько баллов будет стоить каждая позиция, решать вам, оценка баллов зависит от вашего материального положения.

Планы тоже стали моей целью. Я пишу планы, чтобы достигнуть своей основной цели – расхламления. А расхламление нужно для наведения порядка дома и в жизни. Когда удается выполнить все пункты плана, я чувствую приятное удовлетворение. Цель дня достигнута, значит, я ещё на один шаг приблизилась к своей основной цели.

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.