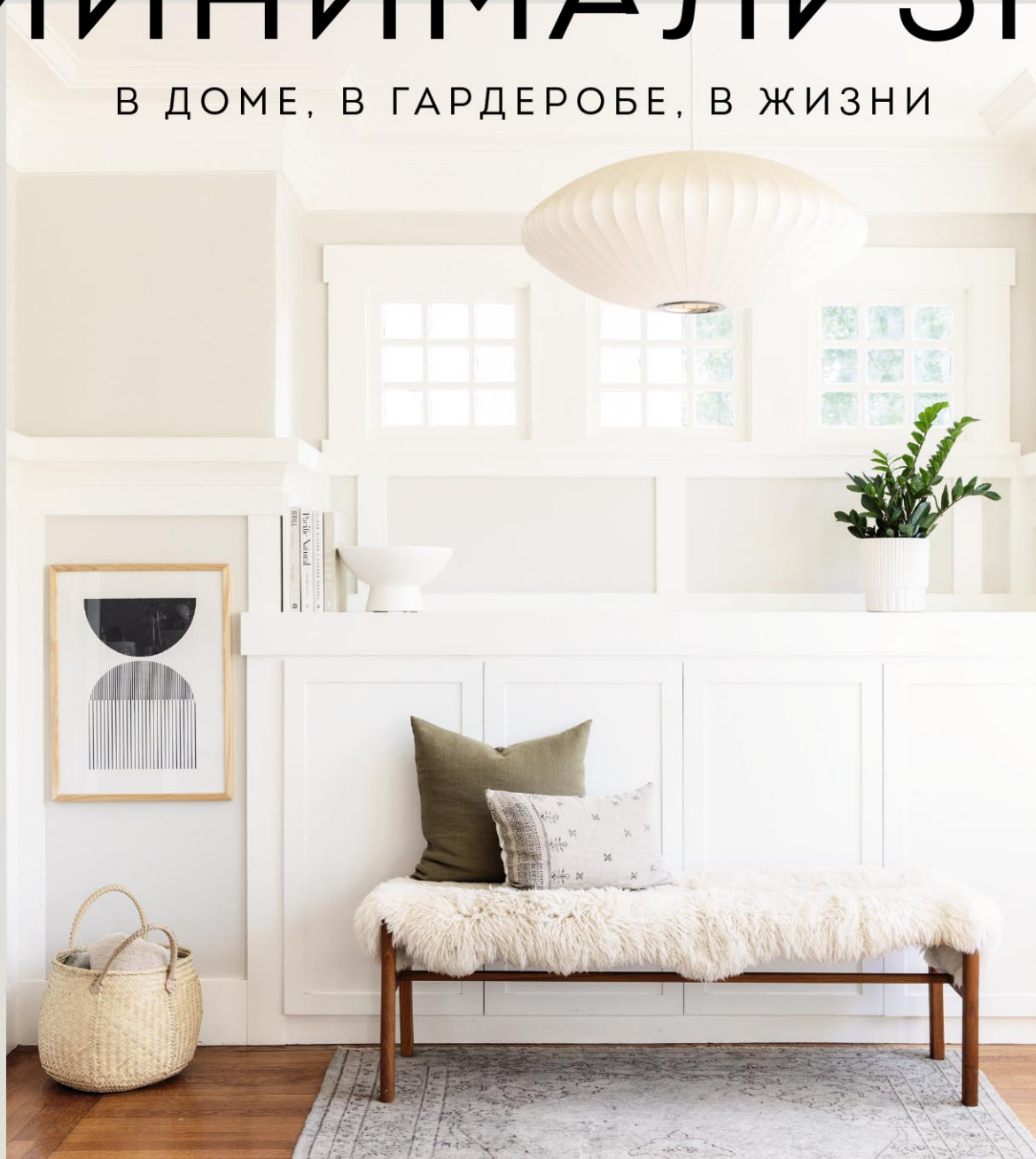


ШИРА ГИЛЛ

# МИНИМАЛИЗМ

В ДОМЕ, В ГАРДЕРОБЕ, В ЖИЗНИ



Как уменьшить беспорядок и создать больше места для того,  
что действительно важно



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
----------	---

## ЧАСТЬ I

### Инструментарий

Пятиэтапный процесс	15
---------------------	----

1	Мотивация	17
2	Коррекция	29
3	Организация	49
4	Совершенствование	65
5	Поддержание порядка	79

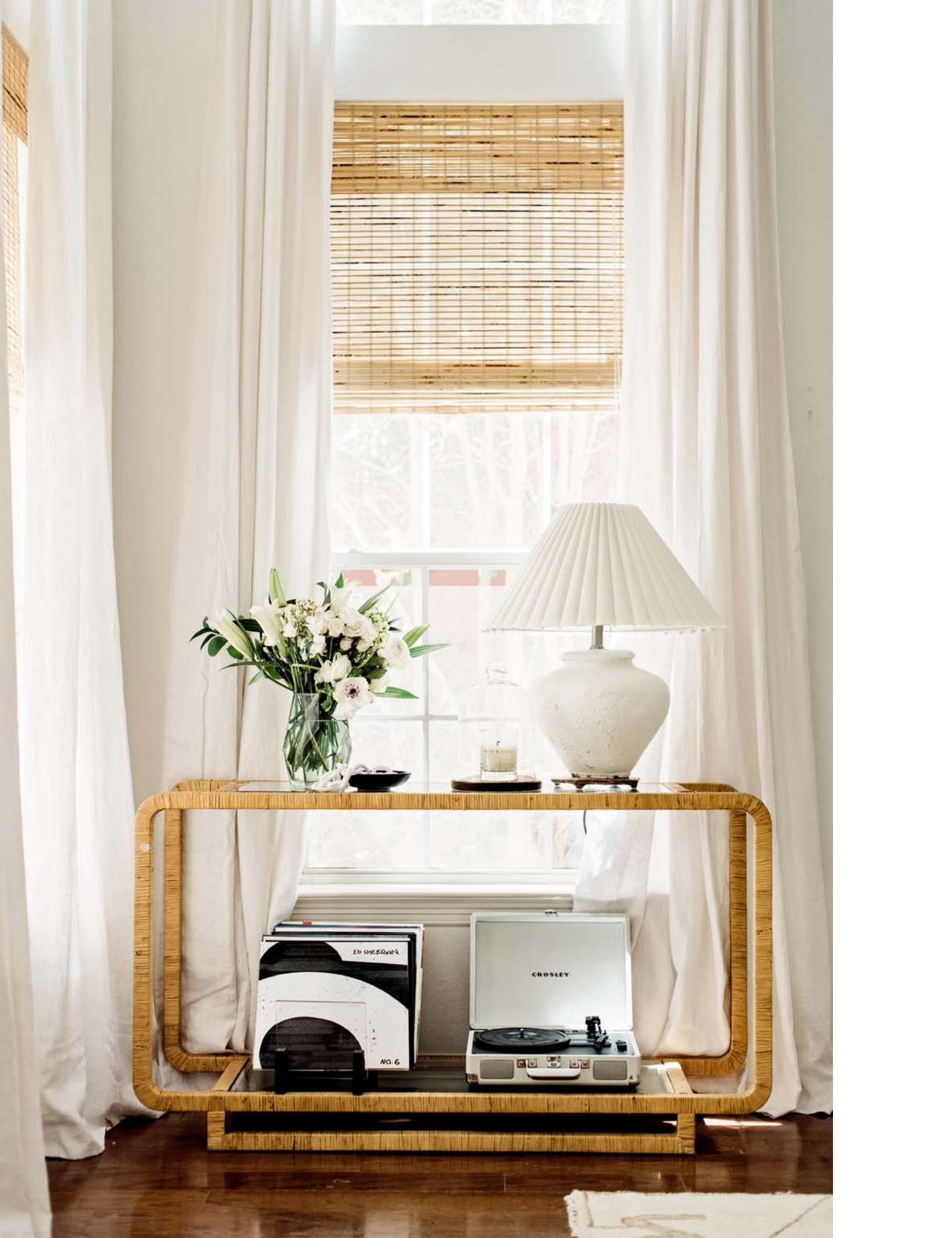
## ЧАСТЬ II

# Путеводитель по всему дому

Простые и эффективные решения для каждого помещения в вашем доме	93
6 Прихожая	95
7 Гостиная + столовая	107
8 Кухня + кладовая	123
9 Спальня	149
10 Ванная	167
11 Гардеробная	181
12 Подсобка + прачечная	215
13 Детские комнаты + игровые пространства	229
14 Кабинет	257
15 Подвал, чердак + гараж	281
И напоследок	305
Ресурсы + рекомендации по покупкам для каждого помещения в доме	307
Благодарности	311

ЧАСТЬ I

Инструментарий



ОДИН

---

# Мотивация

Существует распространенное заблуждение, что всякое упорядочение связано с прикреплением различных этикеток и созданием папок с файлами. Открою вам секрет: это касается не столько организации окружающего пространства, сколько осознания своих жизненных ценностей, приоритетов и целей.

Вы когда-нибудь слышали выражение: «Одевайся в соответствии с той работой, которую хочешь получить»? Здесь тот же принцип: вы должны обустроить свой дом для такой жизни, о которой мечтаете. Первый и самый важный шаг включает ответы на несколько забавных, но важных вопросов, направленных на выяснение того, что для вас значит идеальная жизнь. Предлагаю не проверять температуру воды кончиками пальцев, а сразу нырнуть!

Ответы на эти вопросы помогут сконцентрироваться на конкретных целях и намерениях, это будет руководство к практическим действиям и гарантия того, что вы приведете ваше жилое пространство в соответствие с вашими жизненными установками. Как только появится ясность в отношении ваших целей, нужно будет оценить каждое помещение в доме, чтобы понять, насколько оно отличается от того, что вы хотите получить. Затем необходимо наметить, какие конкретные изменения нужно произвести. Без этого шага мы просто будем перекладывать груды вещей с места на место. Кроме того, наличие четкого плана послужит отличным стимулом, и, если ваша работа неожиданно застопорится или вас что-то отвлечет, это поможет вам сосредоточиться и двигаться дальше.

Я хочу начать эту главу с трех примеров из моей работы, чтобы вы поняли, что я имею в виду.



## ПРИМЕР ПЕРВЫЙ

### Создание места для приема гостей

Моя клиентка Зои обратилась ко мне за помощью, потому что ей было неловко за свой захламленный дом. Это мешало ей заводить отношения и приглашать друзей. У Зои была серьезная мотивация для создания приятного уютного места в доме, за которое ей не было бы стыдно. Прежде чем приступить к практическому воплощению ее мечты, необходимо было выяснить ее представления об идеальной домашней жизни (готовить, устраивать свидания, слушать с друзьями музыку).





### ПРИМЕР ВТОРОЙ

## Восстановление себя как личности после рождения детей

---

Оливия была матерью двоих детей. Когда она обратилась ко мне, ее жизнь походила на жонглирование: в одной руке грудной младенец, а в другой — ладошка малыша чуть постарше. Ее просторный дом был завален подгузниками, грязной посудой и грудями белья. Муж Оливии работал допоздна, а значит, все домашние дела и забота о детях лежали полностью на ней. Было очевидно, что она просто утопает во всем этом. Со слезами на глазах женщина призналась мне, что утратила свою индивидуальность с тех пор, как появились дети. Цель Оливии заключалась в том, чтобы облегчить свою повседневную домашнюю работу, избавившись от лишних игрушек, одежды и детских принадлежностей, а также создать свое личное пространство, где она могла бы читать, писать и предпринимать действия, направленные на построение новой карьеры. Ее представление о спокойном и уютном месте уединения стало мотивацией для того, чтобы приступить к большой работе по преобразованию своего дома.

### ПРИМЕР ТРЕТИЙ

## Антураж для успешного бизнеса

---

Дженнифер мечтала заниматься коучингом с тех пор, как себя помнила. Получив необходимый сертификат, она стала пытаться построить свою карьеру, созваниваясь с клиентами по видеосвязи. Однако ее дом не соответствовал представлениям о компетентном специалисте, поскольку выглядел неряшливо, а сама она как консультант не внушала доверия. Наша миссия была проста: создать элегантный интерьер, достойный профессионала в этой области, чтобы он способствовал развитию бизнеса. Несмотря на то что клиенты будут видеть лишь небольшую часть домашнего офиса, Дженнифер хотела во время консультаций ощущать вокруг себя единое офисное пространство, в котором бы отображался новый вид ее деятельности.

Как видите, у каждого из этих людей были осознанные и убедительные причины для преобразования своего дома. Ваши мотивы тоже должны быть конкретными и вдохновляющими, они должны стимулировать вас (даже немного возбуждать), быть вашей путеводной звездой, особенно в те моменты, когда вы расстроены, подавлены или попросту устали (это тоже возможно), ведь вы человек, так что позволяйте себе передышки. Подумайте о том, что эти перемены принесут в вашу жизнь, что они будут для вас значить, как вы могли бы проявить себя, чего достичь? Представьте, как изменится ваше самосознание и кого еще это может коснуться?

## «Скажи мне, чего ты хочешь, чего ты хочешь на самом деле!»<sup>1</sup>

Обязательно выделите время и ответьте самому себе на несколько прямых вопросов, чтобы выявить свои истинные желания. При этом старайтесь давать как можно более конкретные ответы: обобщенные расплывчатые цели еще никому никуда не приводили. Проявите упорство и любознательность — и, возможно, результат вас удивит.

### NOTA BENE

Возьмите вашу любимую ручку и приступим к работе (см. фото на следующей странице). Как я уже говорила, нужно знать, куда вы направляетесь, чтобы достичь пункта назначения. Ставьте перед собой как можно более значимые цели. Конечно, страшновато, но оно того стоит.

Бонус: если вы на каком-то этапе почувствуете неуверенность, обратитесь к этим подсказкам, чтобы сфокусироваться и продолжить путь к своим целям.

Как только вы определитесь со своими истинными устремлениями, ради которых затеваете перемены, вы будете держать это в голове, пока не достигнете цели. Визуализируйте свои цели — распечатайте или напишите на стикерах и прикрепите к холодильнику, расскажите о них лучшему другу.

<sup>1</sup> Tell Me What You Want, What You Really, Really Want! — строчка из песни Wannabe группы Spice Girls.

## Несколько общих вопросов

- Почему вы решили реорганизовать пространство?
- Какова ваша главная цель?
- Чего вам хотелось бы меньше всего?
- Каких результатов вы хотите добиться в жизни?
- Какого результата вы хотите добиться в доме?
- Почему изменения назрели именно сейчас (главная мотивация)?
- Что для вас важнее всего в процессе реорганизации вашего дома?
- Какая причина для начала изменений стала для вас самой убедительной?



## Предвидение проблем и препятствий

Дело вот в чем: ваш мозг чересчур заботится о вас. Как только вы ставите перед собой большую цель, он почти неизбежно начинает паниковать, пытается убедить, что цель слишком сложна и у вас ничего не получится. И это нормально — мозг просто выполняет свою работу. Его задача — обезопасить вас, поэтому все новое на подсознательном уровне рассматривается как угроза.

Нужно спокойно «выслушать» доводы разума, чтобы не вступать в конфликт с самим собой. Иначе говоря, давайте заранее очертим круг проблем, которые могут возникнуть по мере преобразования пространства вашего дома.

### NOTA BENE

Что приходит вам в голову, когда вы думаете о погружении в эту работу? Перечислите все препятствия и проблемы, которые рисует ваше воображение. Не сдерживайтесь! Предположим, что ваша цель – превратить захламленное помещение в красивое рабочее пространство. Ваш мозг сигнализирует о следующих проблемах:

- у меня недостаточно денег, чтобы купить новую мебель;
- сейчас у меня нет времени браться за такой масштабный проект;
- я не смогу самостоятельно передвинуть мебель.

Одна из забавных особенностей мозга состоит в том, что он ищет подтверждение нашим мыслям. Если мы тратим много времени на размышления о негативных сторонах нашей жизни, мозг будет искать этому всевозможные доказательства. Но есть и хорошая новость: если мы сосредоточимся на том,

чего мы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** хотим, и сумеем задать себе правильные вопросы, мозг будет искать множество аргументов в поддержку позитивных мыслей. Спасибо, мозг!

Теперь самое интересное. Итак, вы обдумали все возможные препятствия. Теперь представьте, что участвуете в дебатах, и найдите контраргументы против каждой из проблем. Адвокаты, это задача для вас! Проблема? Решение! Приведу примеры.

#### **ПРОБЛЕМА 1**

У меня недостаточно денег, чтобы купить новую мебель.

#### **РЕШЕНИЕ 1**

Я могу использовать имеющуюся мебель и накопить на новый диван и письменный стол.

---

#### **ПРОБЛЕМА 2**

Сейчас у меня нет времени браться за такой масштабный проект.

#### **РЕШЕНИЕ 2**

Я могу тратить на преобразование дома по полчаса в день после работы.

---

#### **ПРОБЛЕМА 3**

Не смогу самостоятельно передвинуть мебель.

#### **РЕШЕНИЕ 3**

Я могу попросить о помощи моего дружелюбного соседа, предложив взамен как-нибудь посидеть с его ребенком.

Проявите творческий подход к решению проблем. Имея конкретный план преодоления каждого потенциального препятствия, вы избавитесь от беспокойства, а процесс реорганизации станет гораздо яснее и эффективнее.

## **Ваш образ мыслей имеет значение**

Хочу попросить вас сделать кое-что непростое. Я хочу, чтобы вы поверили в себя и в свою способность достигать больших целей еще до того, как действительно чего-то добьетесь. Подумайте о желаемом результате. Визуализируйте его, запишите. Начните говорить о нем так, будто это неизбежно. Исключите слово «надежда» из своего лексикона. Вы должны не *надеяться*, что достигнете своей цели, а *знать*, что вы ее достигнете. Сделайте все, чтобы это произошло. Поверив в себя и свои цели, вы воодушевитесь, укрепите свою мотивацию и почувствуете прилив сил. Попробуйте прямо сейчас. Игра начинается! Поехали!

Итак, мы выяснили, что именно вы хотите сделать и почему. Но как эти замыслы волшебным образом воплотятся в жизнь? Как нам достичь цели? Ответ прямо перед вами...

## Задавайте правильные вопросы

Если вы почувствуете, что на чем-то застопорились, задайте себе следующие вопросы (чем точнее вопросы, тем точнее ответы):

- О чем нужно думать и во что верить, чтобы получить желаемые результаты?
- Что нужно почувствовать, чтобы добиться желаемого?
- С чего начать?
- Что нужно перестать делать?
- Какие качества нужно развить или усовершенствовать?
- Какие действия неминуемо приведут к успеху?
- Что можно сделать ПРЯМО СЕЙЧАС, чтобы приблизиться к желаемым результатам?
- Какой следующий маленький шаг можно предпринять? (Чтение этой книги — один из них!)
- Как бы выглядел процесс преобразования, будь он легким/веселым/простым?



## Управляйте вашими планами

Наверняка вам знакома подобная ситуация: на день многое запланировано, но утром ребенок просыпается больным, а собаку рвет на ковер — и все летит в тартарары. Или в вашей голове столько всего одновременно крутится, что вы не можете сосредоточиться, чтобы составить список дел. Это можно понять, ведь мы живем в мире, переполненном отвлекающими раздражителями — людьми, повседневными делами, техникой, требующей внимания. Как же остановиться, чтобы восстановить контроль?

Мама всегда мне говорила, что делать можно все, но не одновременно. Нетерпеливая часть меня негодовала по этому поводу (и иногда до сих пор, если честно), но я знаю, что мама была права. Расстановка приоритетов, разумное ограничение и планирование дел — самый эффективный путь достижения целей.

Я подробно расскажу вам о том, как подойти к выполнению задач, если вы близки к отчаянию и кажется, что все вышло из-под контроля. Мы решим эту проблему.

### ■ Начните с материализации проекта

Перенос мыслей на бумагу всегда приносил мне облегчение и возвращал в реальность. Иногда я ловлю себя на том, что хожу и бормочу: «Как же у меня много дел, как же много дел». Однако при переносе их на бумагу оказывается, что на самом деле у меня на сегодня всего четыре задачи. Итак, давайте попробуем.

#### NOTA BENE

Запишите отдельно все запланированные домашние дела. Возможно, вы хотите реорганизовать и переоформить в едином стиле все помещения, а может быть, у вас намечен десяток разных и весьма специфичных проектов, которые вы хотели бы воплотить в жизнь. Перенеся мысли на бумагу, вы таким образом выбросите их из головы. Продолжайте до тех пор, пока мозг генерирует новые идеи. Уловили суть? Отлично.

### ■ Отредактируйте свой список дел и расставьте в нем приоритеты

Сделайте глубокий вдох и объективно взгляните на свой план. Есть ли в нем задачи, которые вы можете кому-то делегировать или от которых можете полностью отказаться? Помню, раньше я считала, что должна сама печь кексы для сбора средств на школьной распродаже выпечки. Мне не хотелось этим



заниматься, но я была уверена, что это моя обязанность. И как же приятно было осознать, что можно просто купить их в местной пекарне по дороге в школу, и никому не будет до этого дела. На решение задачи, которая заняла бы у меня несколько часов, потребовалось всего пять минут, потому что я уделила этому внимание и задала правильный вопрос.

Окиньте свой список задач критическим взглядом и вычеркните из него все то, что не важно. Пометьте буквой «Д» дела, которые можно делегировать. Расположите оставшиеся пункты в порядке приоритета — от первостепенных к наименее важным.

### ■ Выберите ОДИН пункт плана и сосредоточьтесь на его выполнении

Теперь, когда вы разгрузили свой мозг и расставили приоритеты, не составит труда выбрать первоочередную задачу и сосредоточиться на ее выполнении. Только, пожалуйста, не зацикливайтесь на этом. Если вы намереваетесь привести в порядок весь дом, убедитесь, что выбрали для этого подходящее время. В любом случае лучше сделать это в одном помещении, чем не делать совсем. Главное — выбрать, с чего начать. Решайте и двигайтесь дальше.

### ■ Двигайтесь поэтапно

Задача реорганизации всего помещения сразу может показаться нерешаемой, а проблема непреодолимой. У меня было много клиентов, которые признавались, что держали двери в некоторые комнаты закрытыми, потому что уборка в них казалась им безнадежным делом. Друзья мои, так не пойдет! Или вы воплотите в жизнь свой план — или победит захламленность. Я вам помогу.

Во второй части книги я разобью план преобразования каждого помещения на меню задач, состоящее из небольших простых дел. Вы сможете воплощать по одному крошечному проекту за раз, не перегружая себя. Не благодарите.

### ■ Распланируйте свое время, чтобы все успеть

Вы когда-нибудь слышали выражение: цель без плана — просто мечта? Тот, кто это сказал, был мудрым человеком. Если вы хотите достичь больших целей, придется выкроить на это время. Отмечать в календаре рабочие даты — надежный способ добиться прогресса в достижении целей и предотвратить застой в работе. Чтобы продвигаться вперед без потери энтузиазма, для работы достаточно от пятнадцати минут до трех часов в день. Кому-то нужны более частые, но менее продолжительные отрезки рабочего времени,

в то время как другие способны оставаться сосредоточенными достаточно длительный период. Вы сами знаете, к какой категории относитесь. Решите, сколько времени ежедневно вы собираетесь посвятить своему проекту, установите таймер и приступайте к делу!

### ■ Преодолейте свою инертность — и вы будете собой гордиться

Планирование и соблюдение своего рабочего календаря — единственный способ достичь желаемых результатов.

Но вот в чем загвоздка: даю гарантию, что, когда придет время браться за работу, вам, скорее всего, не захочется этого делать. Так уж устроен человеческий мозг — мы ищем удобства и покоя, избегая какого-либо напряжения. Большинство людей останавливает работу при малейшем ощущении дискомфорта — отвлекаются, бросают на полпути или тянут время. Они используют любой предлог, чтобы прекратить деятельность. Мозг и дальше будет вести себя подобным образом, так что вам придется взять все под свой контроль.

И вот как следует поступить: когда настанет такой момент (а это наверняка случится), не сопротивляйтесь, не гоните прочь этого брызгу, засевшего в вашем мозгу, не паникуйте. Прочувствуйте и оцените предстоящий дискомфорт. Примите его. Но, прежде чем сдаться, вспомните о главной причине, из-за которой вы решились на перемены.

Преодолевая свою инертность, несмотря на сопротивление разума, вы научитесь приходить к консенсусу с самим собой и сможете идти до конца, несмотря ни на что. Это один из важнейших жизненных навыков, который вы освоите и будете постоянно применять на практике. Если вы сможете продолжать действовать, несмотря на дискомфорт, у вас все получится. Вас будет не остановить.

Важно начать с небольших и очень простых дел, особенно если в прошлом вы ставили перед собой непосильные задачи. Не нужно слишком усердствовать, уделяйте домашним проектам хотя бы пятнадцать минут в неделю. Запланируйте для работы этот пятнадцатиминутный блок, и, когда придет время, преодолейте свою инертность и осуществите намеченное. Вы увидите, как изменится ваша жизнь. Вы будете гордиться собой благодаря этим пятнадцати минутам в неделю, честное слово! Самое трудное — начать!

Как говорит Опра: «Это я знаю наверняка». Все, что нужно для осуществления вашего главного замысла, у вас уже есть. При четком плане, правильном настрое, готовности преодолевать препятствия и испытывать дискомфорт, а также с верой в успех достижение финишной черты (и исполнение заслуженного победного танца) будет лишь вопросом времени.

## Пятнадцатиминутный челлендж: как начать действовать

**Предыстория.** Несколько лет назад моя наставница попросила меня выступить с основным докладом на ее ежегодном бизнес-семинаре. Она хотела, чтобы я рассказала о виртуальных программах. В тот момент я только запустила свою первую онлайн-программу «Виртуальное преображение гардероба» и чувствовала себя недостаточно квалифицированной, чтобы выступить с основным докладом на эту тему. Я согласилась, но потом начала оттягивать начало работы. Основной доклад — это большое дело. Каждый раз, когда я думала об этом, меня обдавало волной страха. Я просто не могла найти в себе силы, чтобы сосредоточиться и начать.

Шли недели, а ноющее чувство страха внутри меня только усиливалось. И вот однажды в моей голове раздался тихий голос: «Попробуй писать по пятнадцать минут. Посмотрим, что из этого получится». Эти мысли нашли во мне отклик, и я решила попробовать. Села писать, а потом просто продолжала. Пятнадцать минут превратились в пару часов: стоило начать — и я уже не могла остановиться. Я закончила основной доклад менее чем за двадцать четыре часа.

С тех пор я применяю «пятнадцатиминутный челлендж» не только к работе, но и к жизни, и даже запустила челлендж #15minwin в соцсетях. Реакция на него меня поразила: пятнадцатиминутные победы хлынули потоком со всего мира! Люди вычи-

щали свои холодильники, брались за сложные задачи на работе, драили свои машины, приводили в порядок гардеробные. Все отклики были положительными и даже восторженными. Поэтому, если при взгляде на свое жилище вы ощущаете беспомощность и у вас опускаются руки, надеюсь, что вы рискнете испытать на себе мой челлендж. Обязательно поделитесь своими маленькими достижениями (@shiragill #15minwin), чтобы я могла отпраздновать их вместе с вами!

Вы спросите, как это все это связано с предстоящей работой? Дело в том, что реорганизация дома — это всего лишь ряд небольших конкретных решений и действий. Множество мелких дел перерастут в большие и принесут значительные результаты. Так что, если вас одолеют сомнения и все застопорится, бросьте себе вызов — погрузитесь в работу всего на пятнадцать минут и посмотрите, что из этого получится. Вы будете поражены тем, сколько всего можно сделать за этот короткий промежуток времени. Итак, начнем!





# Коррекция

Теперь, когда выкристаллизованы и сформулированы ваши цели, можно приступить к продумыванию действий по преобразованию дома.

*Предупреждение:* коррекция — самый трудоемкий и сложный с эмоциональной точки зрения процесс, но, поверьте, наиболее результативный.

Начнем с разбора некоторых наиболее распространенных проблем и препятствий, которые могут возникнуть. Также я поделюсь своей шпаргалкой с вопросами (с. 30), помогающими решиться на какие-либо шаги в случае сомнений и сожалений, тормозящих процесс. Под конец опишу два варианта коррекции вашего пространства, которые использую в работе со своими клиентами, и объясню плюсы и минусы каждого, чтобы вы могли выбрать тот, который вам больше подходит. Вас ждет наслаждение чистотой в доме и идеальным порядком во всех шкафах!

Начнем с основ.

**Вопрос. Что такое коррекция пространства дома?**

**Ответ.** Это процесс принятия решений о том, что оставить, а от чего следует отказаться.

**Вопрос. Почему это так сложно?**

**Ответ.** Этап коррекции многим кажется сложным, потому что они не определили четко свою цель или не готовы ей следовать. Когда нет уверенности и ясности видения конечной цели, легко отвлечься, особенно если неправильно ставить вопросы. Давайте разберем некоторые из наиболее вероятных проблем и препятствий, которые могут возникнуть.

## **Цепляние за прошлое**

*Когда-то я готовила домашнюю пасту, поэтому эта макаронница мне нужна. В прошлом я занималась юридической практикой, так что пока сохранию дела своих бывших клиентов. Раньше я увлекалась йогой, а потому не могу расстаться со своим ковриком и опорным деревянным блоком.* Да, все это связано с вашими приятными воспоминаниями и полезным опытом, но перечисленные вещи не имеют никакого отношения к настоящему и неуместны в доме, если вы перестали ими пользоваться. Призываю вас сосредоточиться на создании пространства, наполненного только полезными, функциональными и практичными предметами для человека, которым вы являетесь в настоящий момент, а не для того, кем вы когда-то были (даже если вы мечтаете однажды снова приготовить пасту ручной работы). Давайте возьмем на себя обязательство наполнить свой дом тем, что вам нравится и имеет значение для вас сегодняшних.

## **Фокусирование на будущем**

*А вдруг мне понадобятся старые учебники? Может, я снова займусь йогой, когда выйду на пенсию? Что, если я решу вернуться к работе в области корпоративного права?* Находиться в таком подвешенном состоянии бывает весьма утомительно. Скорее всего, даже если что-то из перечисленного и произойдет, вам, вероятно, захочется приобрести новые предметы и пособия для осуществления задуманного.

## **А вдруг понадобится?**

Один из самых распространенных вопросов, которые я слышу, звучит так: «Вдруг однажды мне это понадобится?» Такие опасения, как правило, бессмысленны. Они лишь побуждают вас цепляться за ненужные вещи «на всякий случай». Гораздо продуктивнее считать, что у вас есть все необходимое, а если чего-то будет недоставать, вы всегда сможете это купить или одолжить. За все годы моей работы с клиентами по преобразованию их домов никто не пожалел о том, что от чего-то избавился. Вместо этого я постоянно слышу, какими свободными, легкими и раскрепощенными чувствуют себя люди, которые отказались от ненужного груза вещей.



## **Попытка сэкономить**

Факт: в процессе работы по коррекции пространства дома вы обязательно наткнетесь на дорогостоящие вещи, которые вам больше не нужны. Например, дополнительный принтер, в котором больше нет необходимости, или миксер, который так ни разу и не достали из шкафа. А может быть, это дорогие, но нещадно натирающие туфли. Буду с вами откровенна: деньги, которые вы потратили на эти вещи, уже не вернуть, во всяком случае в полном объеме. И хочу вас предостеречь: обязательно учитывайте ваше время и энергию, которые придется затратить на попытки что-то из этого продать. Стоит ли оно того? Возможно, лучше просто подарить все эти вещи тому, кто найдет им применение, и освободить себя от очередного пункта в списке дел. Если же вы все-таки решите, что некоторые товары стоит продать, обязательно установите временное ограничение (т.е. «Я могу потратить час на размещение своей техники на eBay — и ни минутой больше!»). Кроме того, дайте себе обещание, что, если товары не будут проданы в течение двух недель, вы пожертвуете их местной некоммерческой организации, которая наверняка будет вам благодарна!

## **Подарки и чувство вины**

Большинство людей полагают, что необходимо хранить все подарки. Но от меня вы ничего подобного не услышите! Вот контраргумент, который следует рассмотреть: гораздо честнее отдать ненужные вещи людям, которым они действительно пригодятся, чем оставлять их пылиться в шкафу. Вы не обязаны цепляться за предметы, которыми не пользуетесь. И нет повода считать себя за это невоспитанным или неблагодарным человеком. Все очень просто: хранить следует лишь то, что вам нравится и чем вы пользуетесь.

## **Это идеально подойдет моей подруге/сестре/маме/соседке**

Хотите отдать вещь другому человеку? Отличная идея! Фокус в том, чтобы и правда это сделать. И как можно скорее. Упакуйте вещи в коробку и отправьте по почте или положите в багажник и сразу же отвезите своей подруге/сестре/маме/соседке. В противном случае эти благонамеренные дары будут продолжать загромождать ваше пространство и тянуть за душу на протяжении многих месяцев.

## Научитесь мыслить, как человек, у которого все есть

Некоторые счастливики рождаются с таким менталитетом. Но для большинства из нас (и меня в том числе!) это то, над чем необходимо регулярно работать. Вот несколько простых шагов, чтобы начать чувствовать себя владельцем всего, что вам необходимо в жизни, независимо от того, каким количеством вещей вы владеете.

### Практикуйте мысли о достатке

Подумайте о тех временах, когда вы ощущали, что вам всего хватает. Вспомните, что порождало это чувство. Достаток — это ваше представление о нем, а не количество квадратных метров, содержимое вашего дома или размер банковского счета. Независимо от обстоятельств вы можете начать жить с ощущением достатка прямо сейчас, просто изменив свой образ мыслей.

Вот некоторые послы, которые помогают лично мне (и я продолжаю над этим работать):

- Даже если бы я все потеряла, меня окружают люди, которые помогут восстановить мой дом и наладить мою жизнь.
- Я могу создать красивый уютный дом, где бы ни находилась.
- Практически любую вещь можно заменить.
- Вещи — не самое важное в жизни.
- Мне всегда всего будет хватать.
- Почти в каждом магазине продается мороженое (и вот я уже чувствую себя лучше).

### Одаривайте от души

Возможно, это противоречит здравому смыслу, но один из самых простых способов почувствовать себя богатым — поделиться тем, что у вас есть. Щедрость и достаток идут рука об руку, и чем больше вы отдаете, тем более состоятельным вы будете себя чувствовать.

Дарение не обязательно должно выражаться в крупных финансовых жертвованиях или щедрых подношениях. Можно раздавать искренние улыбки и приветствия во время утренней прогулки, испечь печенье или угостить соседа домашней едой. Можно позвонить близкому человеку и действительно поинтересоваться, как у него дела. Можно оставить щедрые чаевые, когда заказываете еду навынос в ресторане по соседству.

Вы можете практиковать спонтанные проявления доброты весь день: придержать дверь незнакомцу; помочь кому-то загрузить продукты в машину; купить чашку кофе человеку, стоящему за вами в очереди в местном кафетерии. Помню, как в детстве отец всегда оплачивал проезд автомобиля по мосту за человека, стоявшего позади нас в очереди. Как только мы отъезжали, я оборачивалась и визжала от восторга, видя, как счаст-

ливый водитель радуется, узнав, что его пошлина уже оплачена. Если вы не скупитесь, делаясь с другими своими ресурсами, тратя свои силы и время, это укрепляет вашу уверенность в то, что их у вас более чем достаточно.

### **Сосредоточьтесь на том, что имеете**

Человеческой природе свойственно стремиться к большему, но если вы хотите научиться мыслить, как человек, которому всего достаточно, необходимо понять, что же у вас есть. Начните с составления списка всех вещей, которые когда-то мечтали приобрести, а теперь обладаете ими. В него могут входить материальные ценности, такие как машина, дом, одежда или любимые керамические кружки. (Обожаю мои кружки!) Этот список также может включать достижения в области отношений или карьеры, здоровья, спорта, а также успехи членов вашей семьи — супруга, детей, друзей. Чем конкретнее, тем лучше. Ваш список также может послужить началом практики благодарности. Например, я ежедневно записываю как минимум три вещи, за которые благодарю прошедший день.

### **Не сравнивайте и не падайте духом**

Возможно, самым большим препятствием на пути к тому, чтобы изменить свой образ мыслей, является сравнение себя с другими. Тем более что, посмотревшись фотографий в глянцевых изданиях или соцсетях, сделать это совсем несложно. Старайтесь максимально концентрироваться на условиях своей жизни и достигать собственных показателей счастья и успеха. Выделите время на то, чтобы определить, что именно для вас означает жизнь в достатке, а потом достигните этого.

### **Ставьте цели и достигайте их**

Вы можете культивировать чувство абсолютного достатка в своей жизни, ставя конкретные реальные цели и достигая их: выучить новый язык, заняться фитнесом, что-то освоить, приготовить, создать. Счастливый, интересный и динамичный образ жизни создает ощущение достатка с избытком. Делайте шаги к достижению долгосрочных целей и празднуйте каждую маленькую победу на своем пути.

### **Уделяйте больше времени тому, что любите**

Трудно ощущать самодостаточность, если вы не получаете никакого удовольствия от жизни. Составьте список того, что вы любите делать, — в идеале того, что приносит умственное, физическое или духовное удовлетворение. Это может быть что-то совсем простое, вроде чтения книги или выпечки пирога, а может быть и довольно сложное, амбициозное — участие в марафоне или написание книги. Уделяйте внимание тому, что вам действительно нравится, и занимайтесь этим чаще.

Если вы все-таки обнаружите, что вам чего-то не хватает, не волнуйтесь: культивирование образа мышления человека, у которого всего достаточно, приходит вместе с практикой, и со временем этот процесс дается все легче. Самое главное — это, конечно, начать.



## Три шага в направлении профессионального подхода к коррекции дома

Теперь у вас есть представление о том, что такое коррекция пространства дома, и о наиболее частых проблемах, возникающих на этом пути. Настало время открыть вам мои главные профессиональные секреты.

### ■ Во-первых, сосредоточьтесь на осуществлении того, к чему стремитесь

Несмотря на всю проделанную нами работу по визуализации и прояснению ваших целей, избавиться от предметов, которые вы купили или получили в подарок, может быть непросто. Помните: если вы сосредоточитесь на том, к чему стремитесь, вам будет в разы легче отказаться от вещей, которые не соответствуют вашим целям и видению. Даже если они хорошие и качественные. Даже если когда-нибудь они могут вам пригодиться. Давайте принимать во внимание только вашу сегодняшнюю жизнь. Например, если вы решили, что хотите, чтобы ваш домашний офис выглядел элегантно и профессионально, то хранить свою коллекцию китчевых «снежных» шаров на столе не имеет никакого смысла. (Да-да, я их заметила, я все вижу!) Кстати, не все предметы, от которых вам предстоит избавиться, будут дешевыми безделушками. У вас могут быть дорогие вещи в отличном состоянии, которые вам не нужны или которыми вы не пользуетесь. И знаете что? Избавьтесь от них. Пуф! — и нету. Сосредоточьтесь на конечном результате и позвольте представлению о нем направлять весь процесс.

### ■ Во-вторых, установите четкие ограничения и практикуйте умеренность

Мои клиенты знают, что я всегда прошу их выбрать три любимые вещи. Потому что я знаю: ограничения работают на вас. Когда мы были детьми, их для нас устанавливали другие люди. Став взрослыми, мы сами должны соблюдать здоровые ограничения. Если ваше пространство переполнено и загромождено, вы, вероятно, довольно несдержанны. Поэтому позвольте вашему физическому пространству определять пределы желаемого. Если у вас есть тридцать пять пар обуви, но полки вмещают только двадцать, выберите любимые, а остальные раздарите. Я верю — вы сможете! *Правильно скорректировать — значит установить для себя разумные лимиты и выбрать лучшее.*

Хотите верить, хотите нет, но подобное лимитирование обычно вызывает трудности у людей, обитающих в просторных домах. Когда пространство не вынуждает вас ограничивать количество вещей (ведь бывает, что место есть только для десяти пар обуви) и вы не испытываете нехватки ресурсов (можете позволить себе покупку лишь десяти пар обуви), тогда только