





# содержание

	<b>предисловие</b> . . . . .	11
<b>頭</b>	<b>1. Почему я не могу поддерживать порядок в своем доме?</b> . . . . .	21
	Вы просто не умеете правильно убираться. . . . .	23
	Наводим порядок один раз и навсегда. . . . .	26
	Убирайте понемногу каждый день — и будете убирать вечно. . . . .	30
	Цель — совершенство. . . . .	33
	Уборка «перезагружает» вашу жизнь. . . . .	36
	Эксперты по хранению — скопидомы . . . . .	40
	Сортируйте по категориям, а не по месту расположения . . . . .	42
	Нет нужды искать «свой» метод уборки . . . . .	46
	Превратите уборку в особенное событие . . . . .	50
<b>頭</b>	<b>2. Вначале — избавьтесь от ненужного.</b> . . . . .	57
	Для начала избавьтесь от ненужного — одним махом. . . . .	59
	Прежде чем начать, воочию представьте себе конечную цель . . . . .	63

Принцип отбора: вызывает ли это радость? .67	
Одна категория за один раз . . . . .	.73
Начинайте правильно. . . . .	.76
Не позволяйте родным подглядывать . . . .	.80
Сосредоточьтесь на своей комнате . . . . .	.83
Что не нужно вам, не нужно и вашим родным . . . . .	.89
Уборка – это диалог с самим собой . . . . .	.94
Что делать, если у вас не поднимается рука что-либо выбросить . . . . .	.98

## 頭

<b>3. Как проводить уборку по категориям . . . . .</b>	<b>103</b>
Придерживайтесь правильного порядка . .	105
Одежда. <i>Сложите вместе все предметы одежды, имеющиеся в доме . . . . .</i>	109
Удобная домашняя одежда. <i>Разжалование в категорию «удобной домашней одежды» запрещено! . . . . .</i>	113
Хранение одежды. <i>Складывайте правильно – и вы решите проблемы с хранением . . . . .</i>	115
Как складывать. <i>Лучший способ складывания для идеального внешнего вида . . . . .</i>	120
Расположение одежды. <i>Секрет: как зарядить ваш гардероб энергией . . . . .</i>	125
Хранение носков. <i>Относитесь к своим носкам и колготкам с уважением. . . . .</i>	129
Сезонная одежда. <i>Нет необходимости убирать на хранение несезонную одежду . . . . .</i>	134

## содержание

Хранение книг. <i>Сложите все книги вместе.</i> . . . . .	138
Непрочитанные книги. «Когда-нибудь» <i>означает «никогда»</i> . . . . .	142
Книги, которые следует сохранить. <i>Те, которым место в «зале славы»</i> . . . . .	147
Сортировка документов. <i>Основное правило: выбросите всё</i> . . . . .	151
Все о бумагах. <i>Как организовывать проблемные бумаги.</i> . . . . .	155
Комоно (категория «разное», часть I). <i>Храните вещи потому, что вы их любите, – а не «просто так»</i> . . . . .	163
Мелочь. <i>Девиз – «в кошелек»</i> . . . . .	166
Комоно (категория «разное», часть II). <i>Одноразовые вещи – вещи, которые хранятся «просто так»</i> . . . . .	170
Сентиментальные вещи. <i>Родительский дом – не склад для ваших сувениров</i> . . . . .	177
Фотографии. <i>Цените себя таким, каковы вы сейчас</i> . . . . .	182
Поразительные склады вещей, которые мне случалось видеть. . . . .	187
Сокращайте «до щелчка» . . . . .	193
Слушайте интуиции – и все будет хорошо	195

## 頭

<b>4. Как хранить вещи для восхитительной жизни</b> . . . . .	199
Отведите для каждой вещи особое место . . . . .	201
Вначале выбрасываем, остальное храним . . . . .	206
Хранение: стремитесь к максимальной простоте. . . . .	209
Не устраивайте места для хранения по всему дому . . . . .	214

## содержание

Забудьте о «потокосом планировании» и «частоте использования» . . . . .	218
Никогда не складывайте стопками. Главный секрет — вертикальное хранение . . . . .	223
В специальных приспособлениях для хранения нет необходимости. . . . .	226
Лучший способ хранения сумок — в другой сумке . . . . .	232
Ежедневно опустошайте свою сумку . . . . .	236
Множеству предметов место в комод . . . . .	238
Поддерживайте чистоту вокруг ванны и кухонной раковины . . . . .	241
Украйте шкаф на свой вкус . . . . .	244
Сразу же распаковывайте новую одежду и снимайте с нее ярлычки . . . . .	246
Не стоит недооценивать «шум» письменной информации . . . . .	249
Цените свою собственность. . . . .	252

## 頭

<b>5. Магическая уборка преобразит вашу жизнь . . . . .</b>	<b>259</b>
Приведите свой дом в порядок — и узнаете, чем вы на самом деле хотите заниматься . . . . .	261
Волшебный эффект уборки преобразит нашу жизнь . . . . .	265
Обрести уверенность в жизни благодаря уборке . . . . .	268
Привязанность к прошлому или тревога о будущем . . . . .	271
Как узнать, без чего можно обойтись . . . . .	275
Здороваетесь ли вы со своим домом? . . . . .	281

## содержание

Ваши вещи хотят вам помочь . . . . .	286
Ваше жизненное пространство воздействует на ваше тело . . . . .	288
Порядок притягивает удачу . . . . .	291
Как определить, что для нас действительно драгоценно . . . . .	293
Окружите себя вещами, которые делают вас счастливым . . . . .	296
Настоящая жизнь начинается после того, как вы приведете свой дом в порядок . .	300
<b>頭</b> <b>Послесловие</b> . . . . .	303



# 場所

**А** вам когда-нибудь приходилось лихорадочно заниматься уборкой — только для того, чтобы обнаружить, что вскоре ваш дом или рабочее место снова загромождается мусором? Если да, позвольте мне поделиться с вами секретом успеха. В этой книге я подробно рассказала, как привести ваше пространство в порядок так, чтобы это изменило вашу жизнь навсегда. Скажете, невозможно? Это обычная реакция — и неудивительно, учитывая, что каждый из нас по меньшей мере один раз, если не множество раз испытывал на себе «эффект обратного действия» после уборки своего дома.

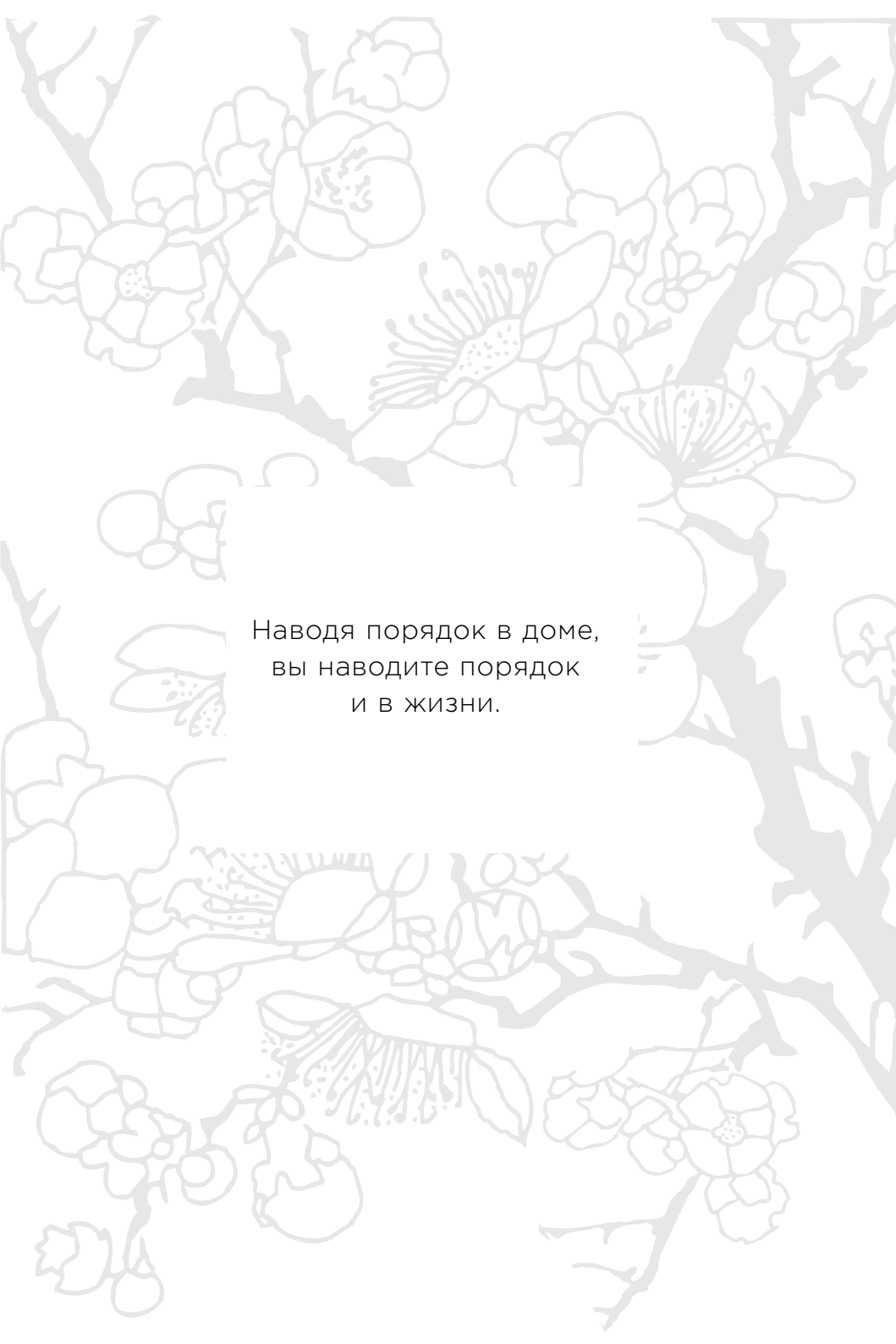


Метод КонМари прост. Это остроумный и эффективный способ победить захламленность навсегда. Начните с избавления от мусора. Затем организуйте свое пространство — тщательно, полностью, за один раз. Если вы возьмете на вооружение эту стратегию, то больше никогда не вернетесь к захламленности.

Хотя этот подход противоречит общепринятому мнению, каждый, кто применяет метод КонМари целиком и полностью, с успехом поддерживает порядок в своем доме — причем с неожиданными результатами. Приведение дома в порядок позитивно воздействует на все остальные аспекты жизни — включая работу и семью. Посвятив более 80 процентов своей жизни этой теме, я *знаю*, что уборка может преобразить и вашу жизнь.

Вам по-прежнему кажется, что это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой? Если ваше представление об уборке состоит в том, что нужно избавляться от одного ненужного предмета в день или понемногу убирать свою комнату, тогда вы правы. Это вряд ли сколько-нибудь серьезно повлияет на вашу жизнь. Однако если вы измените свой подход, то уборка может оказать поистине неизмеримое воздействие. В сущности, это и означает — привести ваш дом в порядок.

Я начала читать журналы для домохозяек с тех пор, как мне исполнилось пять лет, и именно это вдохновило меня, начиная с пятнадцатилетнего



Наводя порядок в доме,  
вы наводите порядок  
и в жизни.

возраста, всерьез заняться поиском идеального способа уборки. Что, в свою очередь, привело к созданию Метода КонМари (КонМари — это мой псевдоним, сложенный из первого слога моей фамилии и имени). Теперь я стала консультантом и провожу большую часть своего времени, приезжая в дома и офисы, давая практические советы людям, которые считают уборку трудным делом, которые убирают, но страдают от эффекта обратного действия или которые хотят заняться уборкой, но не знают, с чего начать.

Количество вещей, выброшенных моими клиентами, — от предметов одежды и белья до фотографий, ручек, вырезок из журналов и пробной косметики — наверняка уже перевалило за миллион единиц. Это не преувеличение. Мне случилось помогать отдельным клиентам, которые за один раз выбрасывали по двести 45-литровых пакетов с мусором.

В результате исследования искусства упорядочивания и моего обширного опыта в помощи неорганизованным людям, желающим стать чистюлями, появилось одно убеждение, которое я могу высказать с абсолютной уверенностью: существенная реорганизация дома вызывает столь же существенные перемены в образе жизни и мировоззрении. Она трансформирует жизнь. Я не шучу. Вот лишь несколько свидетельств из тех, которые я ежедневно получаю от бывших клиентов.

*«Окончив ваши курсы, я ушла со своей работы, открыла собственный бизнес и теперь занимаюсь тем, чем мечтала заниматься с тех пор, как была ребенком».*

*«Ваш курс помог мне понять, что мне по-настоящему нужно, а что нет. Поэтому я подала на развод. Теперь я чувствую себя намного счастливее».*

*«Недавно со мной связался человек, с которым я давно хотела познакомиться».*

*«Рада сообщить, что после того, как я вычистила свою квартиру, мне удалось существенно увеличить продажи».*

*«Между мной и мужем возникло гораздо большее взаимопонимание».*

*«Я с изумлением обнаружила, что, выбросив некоторые вещи, во многом изменилась сама».*

*«Мне наконец-то удалось сбросить три килограмма».*

Мои клиенты просто светятся от счастья, и результаты показывают, что уборка изменила их способ мышления и подход к жизни. В сущности, она изменила их будущее. Почему? Более подробный ответ на этот вопрос дается на протяжении всей книги; но, если в двух словах, приводя свой дом в порядок, человек приводит в порядок свои дела и свое прошлое. В резуль-