

ПЛЮС **1** ПОБЕДА



содержание

	предисловие	11
頭	1. Почему я не могу поддерживать порядок в своем доме?	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
頭	2. Вначале — избавьтесь от ненужного.	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 раз73
Начинайте правильно.76
Не позволяйте родным подглядывать80
Сосредоточьтесь на своей комнате83
Что не нужно вам, не нужно и вашим родным89
Уборка – это диалог с самим собой94
Что делать, если у вас не поднимается рука что-либо выбросить98

頭

3. Как проводить уборку по категориям	103
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:</i> <i>выбросите всё</i>	151
Все о бумагах. <i>Как организовывать</i> <i>проблемные бумаги</i>	155
Комоно (категория «разное», часть I). <i>Храните вещи потому, что вы их</i> <i>любите, – а не «просто так»</i>	163
Мелочь. <i>Девиз – «в кошелек»</i>	166
Комоно (категория «разное», часть II). <i>Одноразовые вещи – вещи,</i> <i>которые хранятся «просто так»</i>	170
Сентиментальные вещи. <i>Родительский дом –</i> <i>не склад для ваших сувениров</i>	177
Фотографии. <i>Цените себя таким,</i> <i>каковы вы сейчас</i>	182
Поразительные склады вещей, которые мне случилось видеть.	187
Сокращайте «до щелчка»	193
Слушайте интуиции – и все будет хорошо	195

頭

4. Как хранить вещи для восхитительной жизни	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

Забудьте о «потокном 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 комодe . . .	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

5. Магическая уборка преобразит вашу жизнь	259
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
頭 Послесловие	303

場所

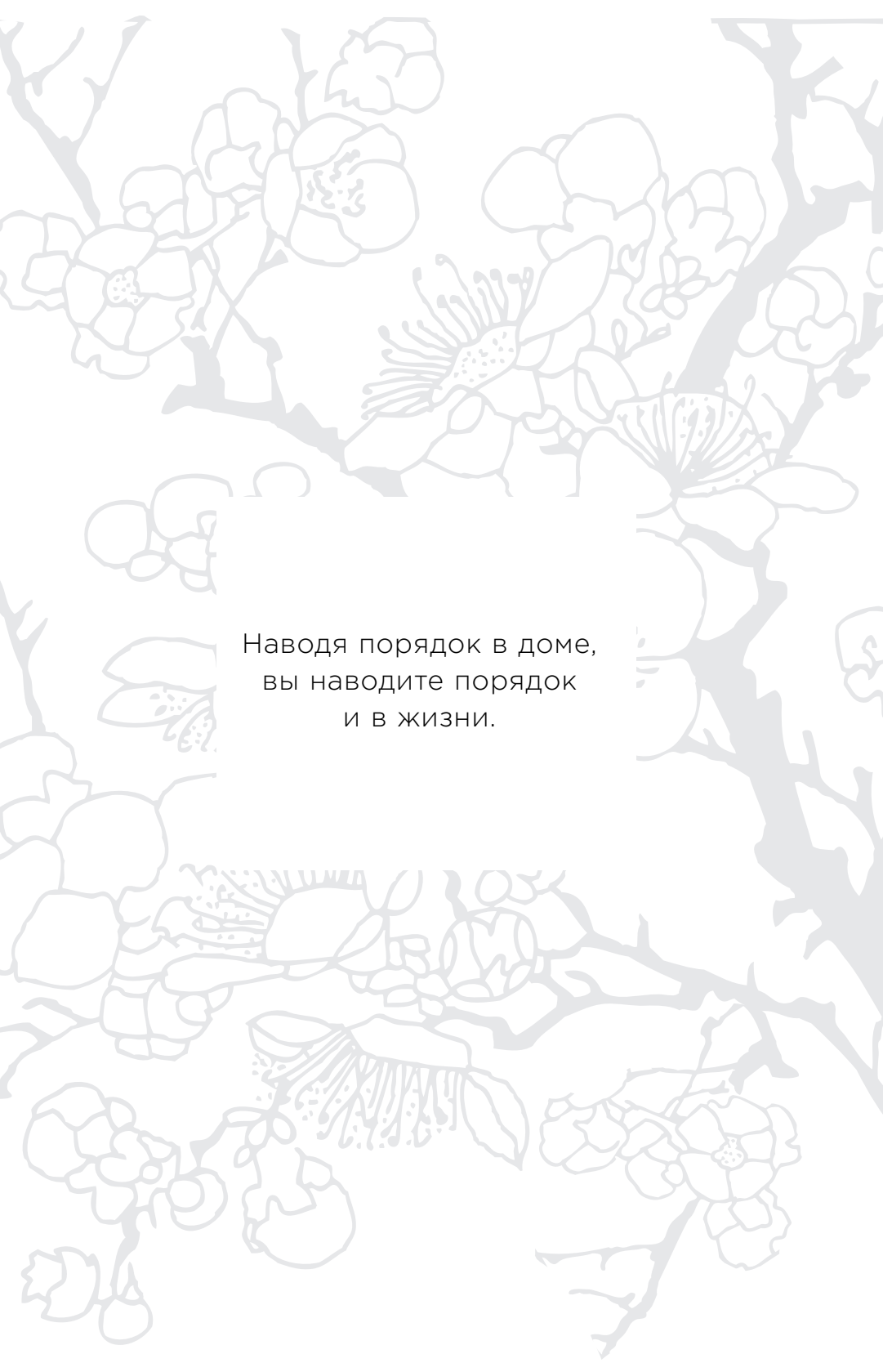
А вам когда-нибудь приходилось лихорадочно заниматься уборкой — только для того, чтобы обнаружить, что вскоре ваш дом или рабочее место снова загромождается мусором? Если да, позвольте мне поделиться с вами секретом успеха. В этой книге я подробно рассказала, как привести ваше пространство в порядок 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-