

# Содержание



## То, что всегда носим с собой

Наводим порядок в сумке и кошельке	8
Разбираем косметичку	9
Освобождаем телефон от фотографий	10



## Рабочий кабинет

Расчищаем рабочий стол	11
Проводим digital-уборку	12



## Шкафы

Прибираем в выдвижных ящиках	13
Избавляемся от вещей, которые вызывают негативные эмоции	14
Разбираем гардероб	15
Чистим всю одежду от пыли и грязи	16
Раскладываем одежду на виду	17
Убираем в книжном шкафу	18
Наводим порядок в аптечке	19



## Прихожая

Убираем в прихожей	20
Убираем обувь, которую сейчас не носим	21
Чистим придверный коврик	22
Убираем свалку в коридоре	23



## Пол

Делаем натуральные средства для уборки	24
Моем пол и избавляемся от отечности ног	25
Моем тапочки	26
Моем плитку	27
Пылесосим за шкафами	28



## Балкон

Убираем на балконе	29
Моем оконные сетки	30
Моем окна	31
Проветриваем квартиру и принимаем солнечные ванны	32



## Туалет

Чистим унитаз	33
Моем стены рядом с унитазом	34
Чистим вентиляционную решетку	35
Убираем неприятные запахи с помощью эфирных масел	36



## Ванная

Моем раковину и ванну	37
Моем краны, душевую лейку и шланг	38
Оставляем только те средства, которыми пользуемся	39
Моем зеркало	40
Отмываем швы между плиткой	41
Принимаем ванну при свечах	42



## Кухня

Чистим сливные отверстия	43
Убираем в шкафу под раковиной	44
Освобождаем кухонные шкафы	45
Сокращаем количество кухонных принадлежностей	46
Чистим плиту	47
Выбрасываем продукты с истекшим сроком годности	48
Моем холодильник	49
Создаем уголок для ферментированных продуктов	50
Правило пяти, или Сила овощей	51
Выключаем телевизор во время еды	52



## Спальня

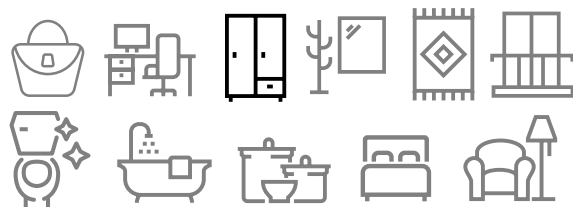
Выбираем качественное постельное белье	53
Ставим комнатные растения рядом с кроватью	54
Протираем листья растений от пыли	55
Проводим ароматерапию	56



## Гостиная

Чистим мягкую мебель	57
Чистим ковры	58
Протираем выключатели	59
Протираем потолок	60
Моем плафоны	61
Украшаем гостиную цветами	62

# 6



## Прибираем в выдвижных ящиках

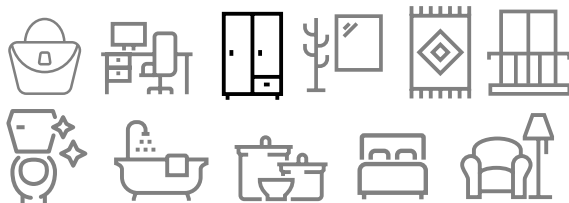
Складывая вещи в ящики, вы как будто прячете их. Точно так же под одеждой прячутся лишние килограммы.



Выдвижной ящик — это не склад. Сделайте так, чтобы вам с первого взгляда было видно его содержимое.

Рассортируйте нижнее белье. В зависимости от вместимости ящика сложите трусы квадратиком, как футболку, или сверните в рулон. Для сохранения формы бюстгалтеров стоит класть их чашечка к чашечке. Проверьте состояние колготок: выбросьте протертые и залатанные. Носки сложите вместе, соединя пары вывернутыми манжетами.

# 7



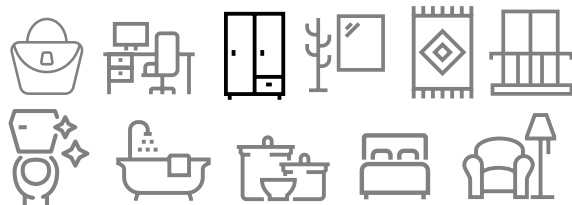
## Избавляемся от вещей, которые вызывают негативные эмоции

В японском языке есть понятие «дансяри». Это способ организации пространства, основанный на идеях из йоги: отказе от покупки новых вещей, отсутствии привязанности к материальному, избавлении от ненужного. Попробуйте придерживаться правила: одна вещь в дом — одна на вынос. Это позволит сохранять баланс.



Нет ли у вас дома тарелки с отколотым краем, джинсов на размер меньше, сувениров из отпуска или безделушек от бывшего парня? Избавляемся от этого немедленно! Вещи, несущие для вас негативную информацию, незаметно снижают хорошее настроение и мотивацию. Если вещь потеряла свой вид, отдайте ее в переработку. Если она еще может быть полезной, выставите на продажу или отдайте даром тому, кто в ней по-настоящему нуждается.

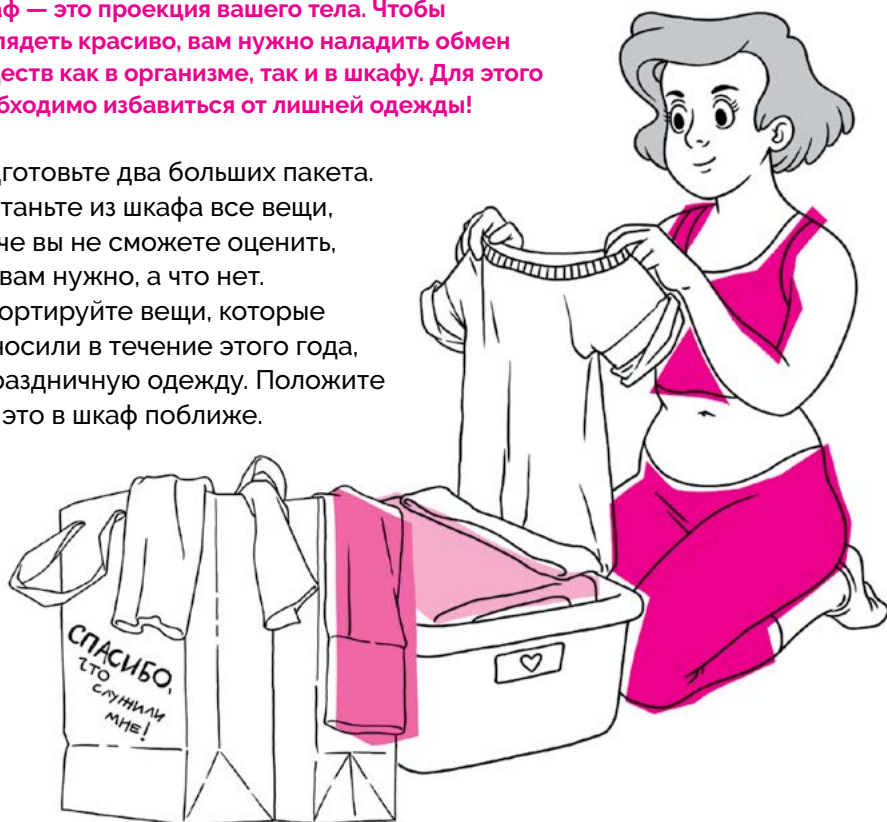
# 8



## Разбираем гардероб

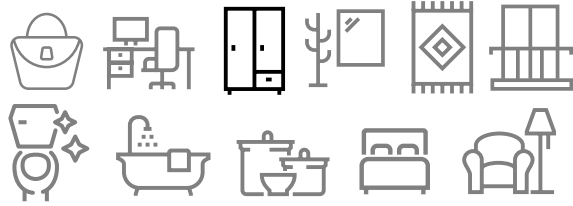
**Шкаф — это проекция вашего тела. Чтобы выглядеть красиво, вам нужно наладить обмен веществ как в организме, так и в шкафу. Для этого необходимо избавиться от лишней одежды!**

Подготовьте два больших пакета. Достаньте из шкафа все вещи, иначе вы не сможете оценить, что вам нужно, а что нет. Отсортируйте вещи, которые вы носили в течение этого года, и праздничную одежду. Положите все это в шкаф поближе.



Из оставшейся одежды выберите хорошие вещи, которые не подходят вам по размеру или по стилю. Сложите их в пакет и отдайте в благотворительные организации. Одежду с пятнами и прорехами сложите во второй пакет и отдайте в переработку.

# 9

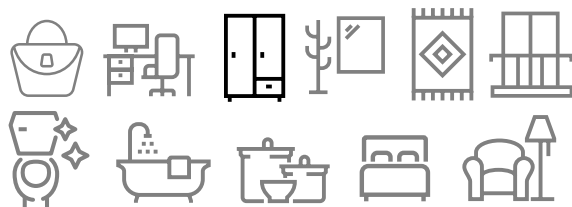


## Чистим всю одежду от пыли и грязи



Одежда соприкасается с вашей кожей, поэтому и ее, и место, где она хранится, надо держать в чистоте. Достаньте вещи из шкафа. Протрите полки влажной тряпкой и хорошенько просушите. Прежде чем убирать все обратно, проверьте, нет ли одежды, которую давно пора постирать или почистить. Если вам не хватает времени на генеральную стирку, отнесите вещи в химчистку.

# 10



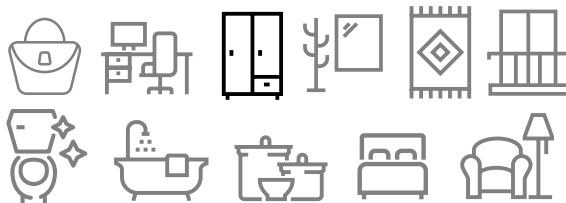
## Раскладываем одежду на виду

Сегодня ваша задача — сделать так, чтобы все содержимое шкафа можно было оценить с первого взгляда. Чтобы каждый раз, открывая шкаф, вы думали: «О, у меня же есть столько классной одежды!» Если вы будете видеть все свои платья, рубашки, юбки и брюки в шкафу, вы перестанете покупать одинаковые вещи и начнете жить с ощущением, что вам всего хватает. Именно это ощущение притупляет чувство голода и предотвращает компульсивное переедание.





# 11



## Убираем в книжном шкафу

Библиотека издревле символизировала систему человеческих знаний, поэтому, прибирая в книжном шкафу, вы наводите порядок и в голове.



Достаньте все книги из шкафа, сдуйте с них пыль с помощью фена, затем протрите книги и полки влажной салфеткой. Прежде чем возвращать книги в шкаф, проверьте, какие из них вам по-прежнему интересны, и выберите ту, что хотели бы прочесть в ближайший месяц. Достаньте ее и положите в сумку для чтения в дороге. Те издания, которые утратили для вас актуальность, отдайте в городские библиотеки. Возвращая книги в шкаф, придумайте свою систему хранения: по алфавиту, по жанрам, по эпохам. Сделайте ваш метод отбора оригинальным!