



Вам не хватает времени

Кому хватает времени на всё, поднимите руку! «Лес» рук... Разумеется, нам всем нужно больше времени. Если и существует какой-то общий ресурс для всех, так это время: нам всем дано равное количество минут и секунд в день.

Часто неудовлетворенность возникает из-за того, что мы неверно распоряжаемся временем.

Например, вы думаете, что сэкономите несколько драгоценных минут, выжимая сок из апельсинов с помощью ультрасовременного агрегата вместо обычной соковыжималки? А вот и нет! Вы не забыли, что его придется мыть, собирать, обслуживать?

Другой пример: вы постоянно теряете время на поиски ключей от машины, бумажника, сумочки или телефона.

Это все из-за того, что даже ценные вещи теряются среди лишних бесполезных предметов. Не будь у вас столько барахла, вы бы легко нашли то, что искали.

Иметь меньше хлама — это выгодно, ведь навести порядок и чистоту можно гораздо быстрее, вы выиграете время, которое сможете посвятить семье, друзьям или себе.

Очистить помещение — значит освободить время!



Меньше воздействовать на экологию

Вы хотите уменьшить вредное воздействие на экологию. Вы решили жить проще и избегать пустых трат, насколько это возможно. Не исключено, что вы даже стремитесь к аскетичности или к жизненной формуле «ноль отходов».

Подобный подход требует от нас сократить потребление воды, электричества, газа, топлива, бумаги и так далее. Плюс придется покупать только то, что действительно отвечает потребностям, а не навязано потребительским образом жизни. Да и количество отходов тоже нужно уменьшить.

Но как это сделать, если вы решили избавиться от хлама, то есть выбросить его? Смысл не в том, чтобы выбросить буквально все неиспользуемое, а в том, чтобы не держать в доме лишнего. Дарите, перепродавайте, отдавайте вещи на переработку, а покупайте только то, что вам необходимо и будет приносить пользу.

Чтобы заботиться об экологии, необходимо изменить свои потребительские привычки и выбирать долгосрочные стратегии, не наносящие вреда окружающей среде. То есть потреблять меньше, но эффективнее.



Вам нужно вернуться к себе

Имейте в виду, что, избавляясь от вещей, вы будете постоянно испытывать неожиданные эмоции. Так, у вас может появиться чувство вины, если вы выбросите чей-то подарок, даже если он вам никогда не нравился. А еще будет боязно ненароком выбросить то, что могло пригодиться в будущем.

К счастью, вместо этих сиюминутных переживаний вскоре придут гораздо более приятные эмоции благодаря положительному эффекту «квартирного детокса».

Кроме того, вероятно, вы станете задаваться и более личными вопросами: «Почему эти вещи были для меня так важны? Что для меня главное в жизни? Почему я часто бываю в плохом настроении? Кем я хочу стать?» — и так далее.

Ответить на подобные вопросы не всегда легко, но они часто возникают, когда мы выбрасываем старые вещи. Так что будьте готовы!

Вспоминайте

По мере избавления от хлама вы научитесь распознавать, что для вас является главным как на материальном, так и на духовном уровне.

Выбросить хлам — значит сделать определенный выбор в пользу того, чтобы лучше понимать свои основные потребности. Избавляясь от лишнего, мы учимся концентрироваться на главном и уважать свои ценности, а также возвращаемся к своему «я».



Вы хотите быть, а не иметь

Вы решили избавиться от лишнего, сосредоточиться на главном, навести порядок в жизни и в своей голове. Главное — это вы сами, а не ваше имущество.

Вы не стремитесь вызывать восхищение или интерес своим великолепным домом или роскошной машиной. Вы хотите, чтобы ценили вас, а не ваше имущество.

Вы хотите жить в настоящем времени и заботиться о себе. Вы просто хотите быть, а не иметь. Когда вы довольствуетесь тем, что имеете, и не желаете большего, вы приближаетесь к тому, чтобы по-настоящему «быть».

Вам пора перевернуть страницу

Вы хотите отпустить болезненные воспоминания, потому что они давят на вас и занимают слишком много жизненного пространства.

Вы пережили тяжелые события, например расставание, и у вас не получается перевернуть страницу, чтобы начать что-то другое. Вы понимаете, что момент настал, но боитесь потревожить глубоко спрятанные переживания. Копаясь в старых вещах, мы вспоминаем радостные или грустные события. Прежние чувства будто снова воскресают, что совершенно естественно.

Но если прошлое заставляет вас страдать, можно попробовать избавиться от вещей, которые вам о нем напоминают. Вы вправе заменить их на что-то другое. Не форсируйте события. Если приходится совершать над собой усилие, значит, вы еще не готовы отпустить прошлое. Подождите, дайте себе время как следует попрощаться.

Кстати, разного рода «сувениры» (письма, фотографии и прочее) — это последнее, от чего люди избавляются, так как эти вещи несут в себе большой эмоциональный заряд.

А вы?

ЗАЧЕМ ВАМ „КВАРТИРНЫЙ ДЕТОКС“?



Каковы ваши истинные намерения?

В этой части вам предстоит самостоятельно обдумать свои личные причины, которые заставляют вас очистить свой дом от барахла. Я называю это истинным намерением, то есть причиной всех ваших действий, которая является основой мотивации.

Выше мы рассмотрели несколько примеров основных потребностей, и это должно помочь вам осознать свою собственную мотивацию, выявить истинные намерения.

Например, лично для меня истинным намерением было прийти к более простой и легкой жизни, и освобождение дома от лишнего — важный этап на пути к этой цели. Жить в настоящем времени, получать удовольствие от простых радостей, быть ближе с семьей и близкими, потреблять меньше, но эффективнее — все это тоже важные шаги к главному намерению.

Вот несколько вопросов, которые помогут выявить вашу мотивацию.

- ▶ Почему вам нужен квартирный детокс?
- ▶ Что вы хотите изменить в интерьере и почему?
- ▶ Много ли времени вы тратите на поиск нужных вещей?
- ▶ Трудно ли вам делать уборку и наводить порядок в доме?
- ▶ Много ли у вас вещей, одежды, книг?

- ▶ Сложно ли вам отказываться от каких-то вещей? Если да, то почему?
- ▶ Какое помещение вы любите больше всего в своем доме? Почему?
- ▶ Чувствуете ли вы связь между вашим внутренним настроением и состоянием вашего жилья? В чем это проявляется?

Потратьте некоторое время на спокойные размышления. Подумайте и ответьте на главный вопрос: каковы мои истинные намерения? Возможно, сразу же вам придут на ум только поверхностные идеи, но не спешите, позвольте себе осознать свои глубинные потребности.

Разработайте план действий

Теперь, когда ваши истинные намерения стали вам ясны, необходимо составить план действий, который приведет вас к желаемому результату.

Для этого можно поставить перед собой несколько четких задач. Они должны быть достижимы, конкретны и предполагать видимый результат. Например, чтобы целиком освободить свой дом от хлама, назначьте заранее конкретный день недели, вместо того чтобы уговаривать себя: «Приберусь, когда будет время!» Так вы увеличиваете шансы на успех.

Желая излишеств,
теряешь необходимое.

Людовик XIV

Глава 2

Лишнее, ненужное И ПРОЧЕЕ