

# Содержание

Кому нужна эта книга? .....	6
-----------------------------	---

## Часть I

### Проверка в реальных условиях

1. С чего начать: отказаться от иллюзий .....	13
2. Лучшее — враг хорошего .....	17
3. Плохая новость: уборка в доме — это не проект.....	26

## Часть II

### Повседневные обязанности: грязная правда о чистом доме

4. С чего начать.....	35
5. Правда о привычках .....	46
6. Скажи мне, что делать .....	50
7. Готовые решения .....	54
8. Не судите об эффективности привычки по первому дню.....	59
9. Как пользоваться таймером: преодоление искаженного восприятия времени .....	65
10. Покончим с нескончаемым: еженедельные задачи по уборке .....	72
11. Стирка побеждена. Окончательно и бесповоротно.....	80
12. Еще одна глава о стирке (ответы на ваши многочисленные возражения) .....	90
13. Накормите семью ужином.....	99

## Часть III

### Избавление от ненужных вещей: неприкрытая правда обо всем, что вы храните в своем доме

14. Как связаны между собой расхламление и ежедневная работа по дому .....	109
---	-----

---

15. Не надо ничего организовывать .....	116
16. Секрет успешного расхламления: начните с легкого .....	125
17. Емкости и пределы: как они изменяют вашу жизнь.....	130
18. Определите свой порог захламленности .....	140
19. Как определять приоритетность объектов для расхламления: визуальный критерий .....	152
20. Два (и только два) вопроса для расхламления .....	157
21. Как навести порядок, не устроив еще больший беспорядок .....	164
22. Взрыв мозга, сожаление и повторное расхламление....	176
23. Сентиментальный хлам .....	180
24. Чувство вины из-за хлама .....	185
25. Ловушка ценности: продать или отдать? .....	196
26. Импульс к расхламлению .....	207

#### Часть IV

##### Долговременные перемены

27. Другие люди.....	213
28. Особые обстоятельства .....	224
29. Сохранится ли эффект?.....	233

##### Приложение

28 дней до надежды на спасение вашего дома (слегка неорганизованным хозяйкам доступ воспрещен).....	243
--	-----

<i>Выражение признательности .....</i>	<i>269</i>
<i>Об авторе .....</i>	<i>271</i>

## Кому нужна эта книга?

**У**важаемая особа, взявшая в руки эту книгу (и листаящая ее в попытке выяснить, стоит ли тратить на нее деньги)!

Позвольте вам помочь. Эта книга нужна не всем. Смело исключайте себя из моей целевой аудитории, если получаете удовольствие от уборки и находите наслаждение в организации своего жизненного пространства. Если ваш дом почти всегда готов к появлению неожиданных гостей, то, вероятнее всего, моя помощь вам не нужна. Если вы искренне не понимаете тех, кто может спокойно спать, несмотря на то что в раковине стоит гора немытой посуды, сразу закрывайте эту книгу и не тратьте время.

Итак, сейчас, когда остались только мы с вами, я буду обращаться к тем, кому она действительно нужна.

Если вы спите как младенец, не подозревая о том, что кухня завалена грязными тарелками, но готовы разрыдаться, видя все это великолепие поутру, то продолжайте читать.

Если вы хоть раз пожалели о том, что благотворительные организации не принимают грязную одежду (и вам предстоит грандиозная стирка), значит, эта книга вам нужна.

Если вы устали от вечного беспорядка в доме и столько раз пробовали разные методы ведения домашнего хозяйства, что сомневаетесь, хватит ли сил на очередную попытку, то эта книга именно для вас.

Я и представить себе не могла, что когда-нибудь напишу нечто подобное. Если бы шесть лет назад кто-ни-

будь сказал мне, что я стану автором книги об уборке и организации быта, я бы рассмеялась ему в лицо. Громко. И смеялась бы долго-долго.

Отдышавшись, я пустилась бы в пространные (и хорошо аргументированные) рассуждения о том, почему никогда бы этого не сделала. Я бы использовала неоднозначные слова и фразы вроде «борюсь», «личные сложности» и четко дала бы понять, что, будучи патологически честным и искренним человеком, никогда не стала бы освещать данную тему, поскольку именно в этой сфере деятельности чувствую себя неудачницей — полной и законченной.

С чего вдруг женщина станет писать книгу о том, что дается ей труднее всего?

Моя профессия — педагог по актерскому мастерству, и, став матерью и домохозяйкой, я отчаянно нуждалась в каком-то способе выплеснуть свою творческую энергию. Я открыла для себя такую вещь, как блогинг. Обнаружив, что одни мамочки пишут, а другие мамочки это читают, я сразу поняла, что и у меня должен быть собственный блог. Идея его создания поглотила меня с головой.

Должна сказать, что я вообще человек увлекающийся.

Но года полтора идея так и оставалась идеей. Мой дом находился в катастрофическом состоянии. Несмотря на то что я прилагала все усилия к устранению беспорядка, это состояние волшебным образом возникало заново.

Я не говорю, что человек не может вести блог, если дома у него полный бардак, но лично я не могла. Я слишком хорошо знала себя и свой опыт жизни в беспорядке, поэтому прекрасно понимала: очередной фактор, отвлекающий меня от домашних дел, будет лишним.

К тому же я не хотела врать. Я боялась, что люди, которым я буду рассказывать красивые истории о мате-

ринстве и своей любви к семье, назовут меня лгуньей, увидев, что творится у меня в доме. Я чувствовала этот диссонанс и не могла с ним смириться.

Даже несмотря на новый стимул («Я хочу завести блог!») для наведения и поддержания порядка в доме, я продолжала терпеть неудачи. Однажды в порыве отчаянной решимости я начала писать статьи для своего блога, который назвала «Откровения неряхи» (A Slob Comes Clean). Он был анонимным и, так сказать, пробным. Я собиралась использовать его как способ освоить этот интересный и новый для меня вид деятельности и в то же время как стимул сосредоточиться на наведении и поддержании порядка в доме.

По моим предположениям, эксперимент должен был затянуться на три или четыре месяца. Максимум.

И вот мои «Откровения неряхи» всего через пару лет отпразднуют первый десятилетний юбилей. Это был долгий и зачастую мучительный процесс — делиться всеми подробностями своего самого глубокого, темного и постыдного секрета с миром, но я рада. Я сумела сосредоточиться на состоянии дома и проанализировать все свои действия и ошибки. Это помогло мне во всем разобраться.

Я знаю, как поддерживать порядок в доме, не сходя при этом с ума.

Если вы продолжаете читать и все еще не решили, нужна ли вам данная книга, я уточню. Если вы хотите учиться у лучших в своем деле, то я не лучшая. Если вы хотите раз и навсегда навести порядок в доме и больше никогда не возвращаться к этому вопросу, то нам с вами не по пути. Если вы ищете рекомендации по совершенствованию своих и без того почти безупречных методов организации жизненного пространства, то проходите мимо. Но если вы хотите понять, как вывести свой дом из катастрофического состояния и больше в нем не ока-

---

зваться, то эта книга для вас. Если вы плакали от горя и бессилия из-за того, что никак не могли понять, почему у вас *ничего не получается*, знайте: теперь вы среди своих.

Я все знаю и все расскажу.

Знаете, в чем состоит маленький секрет большинства рекомендаций по организации домашнего хозяйства? Они написаны организованными людьми. А их мозг устроен иначе, чем мой.

Я знаю, чего стоят перемены. Я знаю, потому что прошла этот путь. Каждая стратегия, которой я буду с вами делиться, была проверена в моем собственном доме — доме неряхи. Никаких гипотез, только суровая реальность. Эти методы работают, даже если жизнь вносит свои коррективы. Никаких идеальных картинок и красивых сказок. Только четкие инструкции относительно того, что вы должны сделать, чтобы взять под контроль свой собственный дом.

Ах да! И еще. Со мной весело.

# Часть I

---

## Проверка в реальных условиях



# 1

---

## С чего начать: отказаться от иллюзий

**Иллюзия:** мне трудно держать домашнее хозяйство под контролем. Я хронически неорганизованный человек.

**Реальность:** я неряха.

Практически в каждой сказке главная героиня занимается работой по хозяйству. Многие из них сначала только и делают, что метут, скребут, моют, пока не становятся принцессами (или пока не узнают о своем королевском происхождении). Глядя на них, кажется, что уборка — это сплошное удовольствие. Они поют и танцуют, они не чихают от пыли, у них не опухают веки так, что глаза превращаются в щелки. Но как только появляется принц — всё! Конец уборке! Теперь они устраивают праздничные приемы, сидят на троне и улыбаются подданным из окошка кареты.

По сути, они занимаются уборкой, только пока не свершится их судьба. Как только предназначенное им событие наступает, уборка перестает иметь значение. Никто о ней не говорит, не беспокоится, не замечает, как она происходит. Но вокруг, как ни странно, порядок.

Хоть я и понимала, что жизнь — это не сказка, в отношении уборки я верила в эту иллюзию. Я была уверена, что однажды уборка превратится в простое заня-

тие. В доме всегда будет порядок, а я даже не буду замечать, как его навожу.

Что же заставило меня очнуться от этого радужного сна?

Постоянный беспорядок в доме.

В доме взрослой женщины, матери, жены.

Я с детства была неаккуратной. Беспорядок царил и в моей комнате в доме родителей, и на парте в начальной школе, и в шкафчике в старших классах, и в комнате общежития, когда я училась в колледже. Когда я снимала жилье (и с подругами, и одна), там тоже был вечный бардак.

Чтобы вы понимали, речь идет не просто о стопке небранного вовремя постиранного белья. Давайте я в красках опишу вам эту картину.

Там, где я жила, всегда царил чудовищный беспорядок. Люди, уверявшие меня, что он их не испугает, были так шокированы, что не могли этого скрыть. *А ведь все мои друзья в колледже были актерами!*

Я говорю о таком бардаке, когда не видно, какого цвета ковер на полу. О таком, когда ты в конце концов сдаешься и начинаешь есть из одноразовых тарелок и пить из пластиковых стаканчиков, а раковина на кухне все равно 99,9 процента времени заполнена грязной посудой.

Когда у тебя такой бардак, при появлении незваных гостей ты делаешь вид, что тебе даже в лютый мороз нравится разговаривать на улице.

При таком беспорядке формулировка «дома обо что-то споткнулась» может считаться приемлемым объяснением перелома большого пальца на ноге.

Тем не менее, лавируя среди гор хаотично разбросанных вещей, я верила, что однажды наступит день, когда я перестану быть неряхой. Я не переживала, что этот день пока не наступил. Я знала: когда будет нужно, все

случится. Как только я достигну поставленной цели — стану матерью и домохозяйкой, все изменится. В моем доме будет чистота и порядок.

Реальность накрыла меня в тот момент, когда цель уже была достигнута: я стала взрослой женщиной, живущей в собственном доме и посвящающей свое время мужу и детям, а чистоты и порядка все не было.

Я не понимала: как же так?

Я старалась. Я убирала как умалишенная, пока не валилась с ног от усталости, но не успевала поздравить себя с тем, что порядок наведен, как вокруг снова воцарялся хаос.

Мне удавалось держать дом под контролем в течение одной, двух, иногда даже трех недель подряд. Но жизнь шла своим чередом, и он постепенно возвращался в катастрофическое состояние.

Мой блог «Откровения неряхи» появился спустя восемь лет с того момента, когда уборка, по моим расчетам, должна была превратиться в легкое и неутомительное занятие. Я начала свой так называемый *путь разнеряшивания* в минуту отчаяния в далеком 2009 году. Я не хотела использовать слово «неряха». Я часто говорила себе и окружающим, что, несмотря на вопиющий беспорядок вокруг меня, я *не* неряха. Но именно это слово пришло мне тогда на ум. И оно произвело эффект.

«Откровения неряхи» — запоминающееся название, которое говорит само за себя. Я была готова взглянуть правде в глаза и полна решимости взять под контроль ситуацию в доме.

И все же это оскорбительное слово. Его словарное определение имеет явный негативный оттенок. Ты ведь не станешь называть подругу неряхой, если хочешь сохранить вашу дружбу.

Я была готова  
взглянуть правде  
в глаза и полна  
решимости  
взять под контроль  
ситуацию  
в доме.