ДЖЕННИФЕР ЛИФФОРД

ДОМ НА ДИЕТЕ

КАНАДСКИЙ МЕТОД РАСХЛАМЛЕНИЯ ПРОСТРАНСТВА

Подарочные издания. Досуг

Дженнифер Лиффорд

Дом на диете. Канадский метод расхламления пространства

«Эксмо»

2017

Лиффорд Д.

Дом на диете. Канадский метод расхламления пространства /
Д. Лиффорд — «Эксмо», 2017 — (Подарочные издания. Досуг)

ISBN 978-5-699-89635-6

Этот полный пошаговый путеводитель покажет вам, как правильно организовать порядок в своем доме, месяц за месяцем и комната за комнатой избавляясь от всего ненужного. Уникальные и эффективные методы помогут не просто избавиться от хлама, но и поменять свои привычки в лучшую сторону без стресса и проблем. Просто следуйте упражнениям, разработанным автором, и наведите порядок в доме раз и навсегда!

ISBN 978-5-699-89635-6

© Лиффорд Д., 2017
© Эксмо, 2017

Содержание

Вступление 6
Глава 1 7
Глава 2 12
Глава 3 22
Глава 4 27
Глава 5 35
Конец ознакомительного фрагмента. 46

Лиффорд Дженнифер
Дом на диете
Канадский метод расхламления пространства

Jennifer Lifford
THE HOME DECLUTTERING DIET

Text Copyright © 2017 Jennifer Liff ord Published by arrangement with Page Street Publishing Co.
All rights reserved.

Серия «Подарочные издания. Досуг»

© Горюшкина М. В., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Вступление

Несколько лет назад я решила, что пришло время отнестись к наведению порядка в доме со всей серьезностью. У нас было полно всякого «добра», но мы никак не могли найти нужное. Я всегда старалась правильно организовывать наше пространство, но уже через несколько недель все вокруг снова превращалось в хаос. А еще в доме были комнаты, в которых не хотелось даже начинать наводить порядок. Я тратила массу времени и энергии, пытаясь найти необходимые вещи, и постоянно раздражалась на весь хлам, который, казалось, был разбросан повсюду. Хотя с первого взгляда дома все выглядело не так уж плохо, практически каждый ящик, шкаф и место для хранения были доверху набиты абсолютно бесполезными вещами. Не получалось расслабиться в собственном доме, потому что внутренний голос то и дело ворчал, чтобы я привела все в порядок. Было понятно, что нужно что-то предпринять, но не знала, с чего начать. Чем больше я думала о том, что надо сделать, чтобы организовать свой дом, тем больше вспоминала принципы любой из диет, которым мы следуем, чтобы сбросить лишний вес. Применив эту стратегию, я разработала «диету» для дома и смогла, наконец, организовать свое домашнее пространство раз и навсегда.

В этой книге вы найдете простой и понятный план, который поможет избавиться от хлама и восстановить порядок во всем доме на долгое время. Эта, как сейчас принято говорить, дорожная карта разработана с целью избавления от ощущения перегруженности и замены его четким маршрутом – начало пути и продвижение вперед. Каждый из нас уникален, и наше видение идеального дома может отличаться, но эта схема поможет вам достичь своих целей, какими бы они ни были. Правильно обустроенный дом – это не комнаты для обложек журналов. Это удобное и уютное жилище, в котором вы меньше времени тратите на уборку и прочие хлопоты, а больше – на любимые занятия для всей семьи. Дом построен для того, чтобы в нем жить и любить его, и порой бардак неизбежен, но, убрав из своего быта ненужные или лишние вещи и составив четкий последовательный план того, что мы любим и чем пользуемся, мы можем создать практичный и в то же время удобный дом.

Дженнифер Лиффорд

Глава 1
Начинаем разгрузочную диету дома

Почему я выбрала разгрузочную диету для дома

Когда мне сложно с чем-то справиться, я стараюсь вернуться к тому, в чем у меня больше опыта и что понимаю лучше. Годами я боролась с проблемой организации домашнего пространства, но несмотря на все время и энергию, которые вкладывала в это, не добивалась долгосрочного успеха. Я не могла понять, что делала не так. Поразмыслив над этим немного, я начала вспоминать, чему научилась в университете, а также все свои занятия по психологии и спортивной медицине. У меня был большой опыт в диетах и я точно знала, что приводит к успешному (или безуспешному) похудению. Чем больше я думала об основных принципах диеты для потери веса, тем больше понимала, что это можно применить и к «похудению» нашего дома.

Время и решительность – это то, что нужно

Думаю, можно с уверенностью сказать, что беспорядок в доме, как и проблема с лишним весом, становится заметным не сразу. У нас рождаются дети, мы заводим домашних питомцев, появляются новые увлечения, и мы годами накапливаем лишние вещи, пока однажды вдруг не понимаем, что перегружены и буквально тонем во всем этом. Как иногда мы можем даже не осознавать, что лишний вес подкрадывается к нам, так и в доме мы попросту привыкаем к окружающему нас хаосу. Если только организация чего бы то ни было не ваша постоянная работа, скорее всего, на то, чтобы сделать свой дом таким, каким вы хотите его видеть, уйдет немало времени. И это нормально! Когда вы садитесь на диету, вряд ли ждете, что избавитесь от избыточного веса за месяц. Вместо этого вы устанавливаете для себя правило постепенно освобождаться от ненавистных килограммов в течение определенного периода, внося изменения в свой образ жизни. Нашему жилью тоже нужно время, чтобы, так сказать, сбросить вес, поэтому нет речи о том, что вам следует сделать это в одночасье. Это произойдет не за одну ночь, но в итоге непременно случится!

Сжигаем калории

Сжигание калорий – один из основных принципов диеты. Теперь представьте, что каждая вещь, которую вы приносите в дом, – это еда, которой вы его кормите. Нужные и любимые предметы можно считать полезной и низкокалорийной едой, которая питает ваш дом, а вот вещи, просто лежащие и занимающие место – это лишние калории, не имеющие никакой ценности.

Они могут быть хороши какое-то время, но в итоге они просто отягощают и становятся причиной нездорового образа жизни. Однако чрезмерное потребление даже полезных продуктов может привести к набору веса, если не контролировать то, что вы получаете и тратите. Чтобы поддержать оптимальный вес, поступающие калории должны равняться расходуемым. То же самое и с домом: если мы станем постоянно снабжать его «калориями», но не будем избавляться от уже имеющихся, это приведет к увеличению его «веса».

Добавим активные упражнения

Как и в случае с диетой, мы должны активно поработать, чтобы помочь своим домам потерять лишний вес и потом поддерживать его в норме. Надо создать системы хранения для оптимальной организации нашего дома, стараясь не увеличивать условный вес всех вещей, которые мы накапливаем. Помните, что чем больше у вас вещей, тем больше усилий придется приложить.

Хотите меньше трудиться? Сократите количество вещей! И только вам решать, где находится баланс.

Выработаем новые привычки

Чтобы организовать порядок в доме, а самое главное – сохранить его, нам нужно припомнить свои вредные привычки, создающие бардак, и выработать новые, здоровые привычки. Чтобы похудеть, важно правильно питаться и выполнять физические упражнения, то же самое с домом: нам надо разработать новые стратегии и системы для создания чистого и уютного дома.

Со временем эти новые привычки станут частью нашей повседневной жизни и заведенного порядка, но для этого придется потрудиться и тщательно все спланировать. Если все оставить без изменения, беспорядок вернется в нашу жизнь.

Изменение привычек и типов мышления нередко бывает нелегким процессом, и, скорее всего, для него потребуется много сил и времени. Если одни из нас любят перемены и быстро подстраиваются под них, другим приходится начинать с малого и формировать новые привычки постепенно. Возможно, это будет путь проб и ошибок, но при наличии четкого плана нам удастся заменить эти вредные привычки на полезные и раз и навсегда избавиться от лишнего объема. Диета для дома может продолжаться так долго и проходить с такой скоростью, которая удобна для вас.

Наши пути разойдутся

Как и в случае с похудением, нет единственного способа организовать свой дом, который устроил бы всех. Кому-то требуется сбросить совсем чуть-чуть – разгрести небольшие завалы и разработать новую организационную стратегию, чтобы встать на путь истинный. Другим придется худеть и худеть, и на то, чтобы достичь своей цели и приобрести новые навыки, уйдет немало времени. Каким бы ни выглядел ваш путь, диета для дома поможет вам пройти его, став основой для построения своего уникального плана.

Важно понять, что нас сюда привело

Лишний вес не всегда появляется только от переедания. Иногда к набору веса приводят эмоциональные проблемы или неблагополучие со здоровьем, а также значительные изменения образа жизни и уровень стресса. Захламленность тоже может быть результатом различных ситуаций и проявляться в самых разных формах. Чтобы избавиться от хлама в жизни, попробуйте понять, что привело вас к беспорядку, – так вы сможете справиться с трудностями, которые до сих пор вас беспокоят.

Барахло появляется в доме по разным причинам: вы просто слишком заняты или устали, чтобы следить за тем, что попадает в дом; вы не знаете нужных систем и стратегий решения этой проблемы; как следствие серьезных осложнений со здоровьем или эмоциональных травм, таких как смерть члена семьи или развод; как результат серьезной растраты или неумелого планирования денежных средств. Какой бы ни была причина (или причины), если вы действительно хотите избавиться от хлама и организовать свое домашнее пространство раз и навсегда, эти задачи должны быть решены. Если чувствуете, что вам требуется дополнительная помощь, никогда не стесняйтесь обратиться к профессионалам.

Широкий диапазон полезных калорий

Как и полезная пища, наши дома тоже могут иметь самые разные формы и размеры. Кто-то предпочитает не обзаводиться большим количеством вещей, а другие любят, как говорится, больше мяса на костях. Существует много мнений, каким должен быть здоровый вес у человека, и только вам решать, какой вес идеален для вашего дома и вашей семьи. Помните об одном: чем больше вещей, тем больше места понадобится и тем больше времени уйдет на наведение порядка.

Хватит оправданий

Я явно преуспела в придумывании оправданий, чтобы не начинать уборку и организацию дома. Они мне напомнили и те, которые я говорила себе, когда не хотела садиться на диету: «Вот праздники пройдут». «У меня сейчас нет на это времени». «Вот подожду, пока…»

В конце концов я решила, что вряд ли еще когда-нибудь будет больше времени или энергии, чем сейчас, и необходимо выжать все из своего текущего графика. Сколько бы времени и энергии у вас ни было, 15 минут в день, пара часов в неделю или 5 часов в месяц – это лучше, чем не делать совсем ничего. Начало пути – это часто самая сложная часть, так что хватит оправдываться. Просто начните!

Думайте о награде

Нам, как правило, нужна внутренняя мотивация или желание, чтобы сделать что-то новое или сложное. Преимущества всегда должны перевешивать затраты. Как и при похудении, думаю, многие из нас принимаются за организационные проекты с таким рвением, что в итоге скоро перегорают и сдаются. Минусы быстро перевешивают плюсы и мы отключаемся. Диета для дома должна идти с постоянной и контролируемой скоростью, чтобы вы всегда могли отдохнуть и провести время с семьей, быть терпеливыми с детьми и продолжать привычную спокойную и размеренную жизнь. Помните о личных успехах и используйте их для мотивации. Всегда думайте о том, что сделали, а не о том, что еще предстоит.

В конце концов, организация дома – это избавление от ненужного веса, чтобы затем насладиться вещами, которые вы действительно используете и любите. Чем меньше вещей, тем больше времени для любимого дела. Вы должны четко представлять конечный результат и думать только о нем в процессе организации своего жилища.

Как работает этот план

Сначала диета для дома разрабатывалась как годовой систематический план для каждой комнаты – по одной на каждый месяц. Я поняла, что если буду заниматься одной комнатой, это поможет мне сосредоточиться на проблеме и навести порядок во всем доме без стресса. Вам необязательно следовать за мной в указанном порядке (за исключением 30-дневной программы детоксикации, которая должна быть выполнена в первую очередь), но я уверена, что непременно нужно закончить с обустройством одной комнаты, прежде чем переходить к следующей. Не обязательно читать книгу от корки до корки, но советую прочитать главы 1–3 и главу 16, перед тем как начинать действовать. Внимательно изучайте эти главы, работая в каждой комнате, так как в них вы найдете основные инструменты, которые помогут вам избавиться от хлама и организовать любое пространство. С каждым разом применять эти методы будет все легче и легче, и в конце концов они станут частью естественного процесса по наведению порядка в доме.

Успешный план диеты обычно состоит из трех основных компонентов – сжигания калорий и потребления полезной пищи; физической активности; разработки здорового образа жизни для поддержания оптимального веса. Эти же принципы подходят и для каждой ком-

наты. Разработка стратегии всегда начинается со способов сжигания калорий. Когда речь идет о доме, это означает активное избавление от барахла и определение того, какими вещами вы действительно пользуетесь и хотели бы сохранить. Вторая часть программы состоит из упражнений по организации хранения вещей, которые помогут освободиться от лишнего. В конце мы поговорим о приемах и положительных привычках, которые позволят постоянно и легко поддерживать уют в доме.

После того как вы избавите дом от большей части лишнего веса, вернитесь к ежемесячной схеме по поддержанию порядка. С каждым годом это будет требовать меньше и меньше труда, однако помните о здоровых привычках, повторно оценивайте, и, если надо, изменяйте свой план по мере роста вашей семьи и в связи с происходящими в ней событиями. Организация домашнего пространства – процесс продолжительный, не имеющий конкретной финальной точки, но если вы будете следовать намеченной тактике, то сможете приспособиться к изменениям и продолжите поддерживать свой дом в порядке долгие годы.

Определите свои собственные цели для домашней диеты

Я считаю, что одной из главных вещей в любой диете является признание того, что мы все уникальные и наши конечные цели и видение здоровья могут отличаться. Прежде чем начать организовывать домашнее пространство, выделите время на определение своих собственных целей и того, чего бы вы хотели добиться с помощью этого процесса. Возможно, вы уже четко представляете, каким должен быть ваш дом, но если нет, предлагаю несколько вопросов, которые стоит задать себе, прежде чем разрабатывать план.

Что делает меня счастливой в собственном доме?

Все мы хотим, чтобы в наших домах присутствовало только то, что делает нас счастливыми, поэтому каждый предмет, каждая комната должны иметь свою цель или приносить радость.

Вся суть организации домашнего пространства заключается в том, что избавляясь от вещей, которые перегружают вас, приводят к стрессу и потере времени, вы в итоге наслаждаетесь этими сторонами своей жизни. Подумайте о любимых предметах или мебели, которые хотите сделать главными, но которые вместо этого захламлены; или о месте для любимого хобби, где вы будете с удовольствием заниматься своим хобби, вместо того, чтобы тратить время на поиск нужных вещей. Возможно, просторное и свободное от барахла место, в котором можно расслабиться и отдохнуть с семьей и друзьями, – это и есть ваше счастье. Уровень организации и порядка, который сделает вас счастливыми, зависит от самого человека. Кому-то достаточно того, что вокруг чисто и пространство дома не забито вещами. Такие люди выставляют напоказ лишь несколько сокровищ и любят, чтобы под рукой было только самое необходимое. Другие, наоборот, не прячут вещи по ящикам и не считают это беспорядком. Они воспринимают это как обжитую среду и вполне спокойно относятся к небольшому беспорядку. В любом случае вы должны выбрать главные среди вещей, которые имеют ценность и делают вашу жизнь приятнее.

Какие вещи в доме приводят к стрессу или негативным эмоциям?

В идеале мы хотим, чтобы наше жилище стало безопасным и надежным местом, однако неорганизованный и непрактичный дом может приводить к стрессу и другим отрицательным эмоциям. Вас часто раздражает то, что вы не можете ничего найти? Вы волнуетесь, когда приглашаете гостей, потому что в доме бардак? Вы постоянно опаздываете на встречи или отвозите детей в школу слишком поздно, потому что собраться в таком хаосе практически невозможно? Подумайте над тем, что нужно сделать, чтобы решить эти проблемы, и как это может положи-

тельно повлиять на вашу повседневную жизнь. В наших домах часто можно найти такие предметы, которые вызывают в нас печаль, чувство вины или стыда. К примеру, вы потратили кучу денег на тренажер, которым так и не воспользовались. Каждый раз, когда вы на него смотрите, вспоминаете зря потраченные средства и то, что ваша форма по-прежнему оставляет желать лучшего. Вы можете годами цепляться за эти бесполезные вещи, лелея надежду, что когда-нибудь вдруг сядете на велотренажер либо встанете на беговую дорожку или что у вас каким-то чудом будет больше времени на это.

Избавьтесь от этого предмета, и чувство вины отпустит вас! Ни одна вещь не стоит того, чтобы испытывать неприятные чувства и мысли!

Есть ли в моем доме определенные места, которые напрягают меня особенно сильно и приводят к стрессу?

Найдите время, чтобы подумать обо всех комнатах в доме. Какие места в вашем доме самые проблематичные и утяжеляют жизнь? Например, вам сложно готовить ужин и принимать гостей из-за беспорядка на кухне? Ваши дети не могут найти спортинвентарь в гараже, потому что там полно вещей, которые больше некуда деть? Возможно, из-за плохой организации пространства вы забыли о важных платежах и это привело к финансовым затруднениям? Признать, что именно не ладится в вашем доме, – это важный шаг в разработке плана. Начинайте диету для своего дома как раз с проблемных зон, так как оптимальная организация их, скорее всего, повлияет на вашу повседневную жизнь в большей мере и вдохновит продолжать свой путь к порядку.

Глава 2
Сбрасываем лишнее: основные принципы избавления от хлама

Первое, что необходимо сделать в любой диете, – сократить количество потребляемых калорий, и уборка в доме – это то же самое, т. е. избавление от лишних «калорий». Как вы питаете свое тело полезной едой, которая делает вас сильными и здоровыми, так и ваш дом должен быть наполнен предметами, которые вы любите и которыми пользуетесь. Освобожде-

ние от ненужного – это процесс удаления всего, что перегружает вас и лишает драгоценного пространства и времени, а также положительных эмоций. Иными словами, мы отпускаем прошлое, наслаждаемся настоящим и расчищаем место для будущего. Избавление от хлама сделает более чистым не только ваше домашнее пространство, но и разум. Меньше забот, меньше времени на поиск необходимых вещей и больше простора для того, что действительно важно для вас.

Зачем вообще избавляться от хлама

Каждая вещь в доме чего-то стоит для вас – денег, пространства, времени или энергии (или и того, и другого, и третьего), но в любом случае каждый предмет имеет какую-то ценность. Если вещь дарит вам счастье или на самом деле облегчает жизнь, ее стоит сохранить. Но если вещь не имеет практически никакой ценности, то она не дает вам в полной мере использовать свои деньги, пространство, время и энергию для того, что реально важно.

Барахло также может приводить к ощущению перегруженности или волнения и другим отрицательным эмоциям, таким как чувство вины или даже депрессия. Это похоже на набор лишнего веса: мы можем даже не подозревать о том, что эти эмоции медленно подбираются к нам, и ощущаем их только тогда, когда они сваливаются на нас тяжелым грузом, лишая возможности двигаться. Выбросив хлам, вы избавитесь от этого негатива и перейдете к тем вещам в жизни, которые приносят вам радость. Я часто вспоминаю цитату Элеанор Браун: «Хлам – это не только физические вещи. Это старые идеи, ядовитые отношения и вредные привычки. Хлам – это все, что мешает поддерживать лучшее «я» в себе». Чтобы пойти вперед, вырасти и насладиться тем, что сейчас дает нам жизнь, вы должны суметь отпустить вещи из своего прошлого.

Если ваш дом перегружен и завален барахлом, а вы просто пытаетесь организовать пространство, не заботясь о мелочах, лишний вес обязательно возвратится. Это как сесть на экспресс-диету на несколько недель, а потом вернуться ко всем своим старым привычкам. Чем больше вещей сохраните, тем больше они будут вам мешать.

Избавившись от хлама, вы сбросите все те лишние килограммы, которые высасывали из вас энергию и давили на вас. Это вернет мир в дом и позволит вам поистине насладиться вещами, которые вы сохраните. И хотя начинать всегда сложно, конечный результат стоит этого путешествия.

Как избавляться от хлама

Один из моих девизов: «Чем меньше у тебя вещей, тем меньше они тобой владеют».

Чем тщательнее вы проведете процесс избавления от хлама, тем успешнее будет ваша диета. Нет никакого смысла тратить время, пытаясь привести в порядок вещи, которые только обременяют вас и больше не приносят никакой пользы. Они лишь будут занимать место и не дадут ничего взамен. Сохраняя эти вещи, вы не только испортите весь процесс «похудения» дома, но и рискуете вновь набрать вес, который уже удалось сбросить. Я совершила эту ошибку, когда впервые начала свой процесс организации – хлам продолжал возвращаться. Хлам привлекает еще больше хлама.

Над каким бы пространством или комнатой вы ни работали, существует основной процесс освобождения от лишних вещей, каждый этап которого необходимо выполнять. Применяя его к каждой новой комнате, вы поймете, что следовать ему становится все легче и легче, и в конце концов начнете делать это автоматически.

Шаг 1. Подготовьтесь

Прежде чем приступать к процессу избавления от хлама, позаботьтесь о подробном плане и некоторых инструментах. Вам понадобятся мусорные мешки для всего, что вы собираетесь выбросить, а также ящики и коробки для того, что вы готовы пожертвовать, или для вещей, которые нужно перенести в другую комнату. Оцените время, необходимое на то или иное пространство, потому что это повлияет на выбор организуемого места. Очень важно выбрать площадь, которую вы действительно сможете довести до ума за определенное количество времени. Например, если вы разбираете кухонные шкафы и у вас на это всего один час, начинайте с одного-двух ящиков, а остальные оставьте на другой день. Последнее, что вам нужно, – это понять, что время вышло, а перед вами еще больший бардак, чем был до этого. Если вы новичок в наведении порядка, я советую увеличить (хотя бы удвоить) то время, которое вы отводите на тот или иной проект – всегда лучше иметь в запасе полчаса, чем спешить!

Шаг 2. Освободите пространство

Подготовив все необходимое, вы можете приступать. Первое, что вам нужно, – это полностью освободить место, с которым работаете. Чтобы организовать пространство и избавиться от лишнего, определите для себя, каково оно и что в нем есть. Для этого выньте из шкафов и ящиков все до последнего предмета! Когда перед вами чистый лист, вам будет легче определить, что вы хотите сохранить и как это лучше всего сделать. Доставая вещи, сразу раскладывайте их на четыре кучки, условно обозначив их как «сохранить», «выбросить», «отдать или продать» и «переложить в другое место».

«СОХРАНИТЬ». Оставляйте только то, чем действительно пользуетесь, что вам на самом деле нужно или что вы по-настоящему любите. Не цепляйтесь за вещи, которыми когда-то хотели воспользоваться или все еще надеетесь сделать это. Они будут утяжелять вас, пылясь без дела в углу, и не дадут радоваться тому, что вы точно любите.

«ВЫБРОСИТЬ». Все, что сломано, где не хватает каких-то деталей, или то, что находится в плохом состоянии, нужно выкинуть или отнести на переработку. Хотя мы назвали эту категорию просто «выбросить», не забывайте, что некоторые вещи – ценное вторсырье.

Для предметов, которые можно утилизировать, таких как электроника, некоторые виды пластика или бумага, лучше всего выделить отдельный мешок. Прежде чем выбрасывать бумагу или старые документы с личной информацией, обязательно разрежьте их или разорвите на мелкие клочки.

«ОТДАТЬ ИЛИ ПРОДАТЬ». Это вещи, которые находятся в хорошем рабочем состоянии, но которыми вы больше не пользуетесь. В следующих главах я буду называть эту категорию просто «отдать», но помните, что вещи из этой группы можно и продать. Вовсе не обязательно сразу же решать, пожертвуете ли вы их или продадите. Главное – пообещайте себе, что в будущем непременно избавитесь от них тем или иным способом. И напоследок: лучше всего жертвовать эти вещи в различные благотворительные организации, чем отдавать их знакомым, таким образом лишь добавляя хлам в их дома (за исключением случаев, когда вы точно знаете, что эта вещь осчастливит вашего друга или родственника).

«ОТНЕСТИ В ДРУГОЕ МЕСТО». Один из плюсов любой уборки состоит в том, что можно найти нужную вещь, которую вы давно и безуспешно искали, потому что по ошибке положили в другое место. Разгребая каждую часть дома, складывайте вещи, лежащие не там, где надо, в одну кучку. Лучше

всего по окончании уборки в одной комнате сразу же разложить «находки» на их законные места. Не прячьте их, когда найдете, иначе снова потеряете!

Шаг 3. Уберите место

Итак, вы вынули все из шкафов и ящиков или вынесли из комнаты. Самое время хорошенько прибраться. Возможно, из-за захламленности вы очень долго не занимались здесь генеральной уборкой. Тщательно протрите все поверхности, полки и шкафчики, очистите от пыли каждый угол, пропылесосьте или подметите пол.

Шаг 4. Рассортируйте вещи из категории «сохранить»

Распределение нужных вещей по категориям поможет вам составить четкий организационный план их хранения и оценить, сколько места занимают предметы из каждой группы. Может быть, вы найдете повторяющиеся предметы, которые не нужны, или то, что уже устарело или в чем не хватает деталей (например, провода непонятно от чего). Пересмотрите все вещи из категории «сохранить» еще раз – не исключено, что там найдется лишний килограмм, от которого нужно избавиться.

Пройдя все эти шаги, переходите на следующий уровень организации пространства – разработайте систему хранения предметов и верните нужные вещи на их законные места. Об этом мы более подробно поговорим в следующих главах, когда будем рассматривать каждую комнату отдельно.

Преодоление препятствии в виде хлама

Многие хотят разобрать хлам в своем доме и организовать пространство, но это не всегда легко. Избавление от ненужного может занять много времени, утомить не только физически, но и эмоционально, особенно на начальных этапах. Однако спешу заметить, что как только вы преодолеете первые препятствия, процесс пойдет намного быстрее и проще. Вы начнете видеть преимущества в освобождении от старых вещей и поймете, что ваши воспоминания от этого никуда не денутся. Я избавилась от многих вещей, с которыми сложно было расставаться, но могу честно сказать, что никогда об этом не пожалела. Даже если вы осознаете все этапы процесса, первый шаг может быть самым страшным и именно он может вас затормозить. Какая бы ни была причина вашей остановки, вам надо сначала понять ее, а потом двигаться дальше. Подумайте, что стоит на пути к вашей цели. Ничего не напоминает?

Чувство вины

Наши вещи должны радовать нас или как-то помогать улучшать нашу жизнь. Так почему мы так упорно держимся за вещи, которые приводят к чувству вины или отягощают нас? Я уверена, у многих есть предметы, за которые мы цепляемся только из чувства вины. Возможно, вы потратили много денег на вещь, которой никогда не пользовались, или это подарок от любимого родственника и вы не хотите обижать его чувства. Какой бы ни была причина, храня эту вещь в углу на полке шкафа, вы не почувствуете облегчения. Наоборот, станет только хуже. Избавьтесь от нее, и чувство вины оставит вас! Да, это может быть непросто, но вам станет намного легче!

Стремление к совершенству и влияние интернета

Нас со всех сторон окружают красивые картинки хорошо организованного пространства, где все расставлено по цветам и выдержано по стилю. Я уверена, что у всех у нас есть представление о том, каким в идеале должно быть наше жилище. Мы тратим время на коллекционирование идей и ждем, что однажды, когда у нас будут время и деньги, мы создадим дом

своей мечты. Не ждите этого дня – начните действовать уже сейчас и сделайте все возможное. Поймите, что организация и совершенство – это две разные вещи. Вы всегда можете что-то добавить, что-то изменить в будущем, так гордитесь тем, чего достигли сегодня, и забудьте о далеких от реальности идеальных картинках.

Вещь олицетворяет для вас того, кем вы когда-то хотели стать

Ваш шкаф доверху набит инструментами для скрапбукинга, к которым вы никогда не прикасались, а в гараже годами пылится прекрасная коллекция спортинвентаря? Возможно, вы представляете себя в роли мастерицы, создавшей массу прекрасных скрапбуков, или спортсмена, который тренируется каждый день. Будьте честны и скажите себе, чем вы на самом деле хотите заниматься в свободное время. Лежащие рядом вещи, которые напоминают вам лишь то, до чего не дошли руки, не помогут вам стать счастливее. Скорее всего, они произведут обратный эффект и заставят вас злиться на себя. Помните, это ваша жизнь, и вам нужно только то, что сделает вас более радостным и благополучным!

Эмоциональная привязанность

Наверное, это самый важный пункт для многих. Всегда сложно расставаться с вещами, которыми мы не пользуемся, но с которыми связаны воспоминания. Должна признаться, я всплакнула (и меня даже затошнило), когда отдавала детские игрушки, но потом никогда об этом не жалела. Это была лишь кратковременная печаль. Я избавилась от прошлого, чтобы объять будущее. Помните: вы просто отпускаете вещь, но не человека или воспоминания, связанные с ним. Я не утверждаю, что вы должны отдать все, всегда можно сохранить пару-тройку сокровищ из прошлого, особенно если площадь позволяет. Самое главное – убрать все это в одно место. Ограничьтесь одной коробкой или сумкой и не выходите за эти рамки! Если вам по-прежнему сложно расстаться с вещью, попробуйте сфотографировать ее, а на обратной стороне снимка или в личном дневнике напишите свои мысли о ней.

Вдруг когда-нибудь понадобится?

Если вы не брали вещь в руки весь прошлый год, то, скорее всего, уже никогда не сделаете это. Еще вероятнее, что, когда вы избавитесь от нее, вы о ней больше и не вспомните. Но если вам все же понадобится этот кухонный прибор, который пылится в углу кухонного шкафа последние 3 года, вы всегда можете попросить его у подруги, которая действительно его применяет. Живите в настоящем и сохраните только то, что нужно вам сейчас.

Подожду, пока…

Этот пункт похож на предыдущий, но может иметь еще более отрицательные последствия. Любимые в молодости джинсы, в которые можно влезть, если сбросить пару кило, или роликовые коньки, которые валяются в гараже и ждут, когда же у вас появится больше свободного времени… Эти вещи тянут вниз и напоминают о том, чего у вас нет. Они добавляют не только физический вес вашему дому, но и эмоционально отягощают вашему разум. Избавьтесь от них и не цепляйтесь за «когда-нибудь». А если вы все же похудеете, зачем надевать старое, если можно побаловать себя новым?

Нехватка времени и энергии

Давайте посмотрим правде в лицо. Мы все люди занятые и количество нашего времени и энергии в день ограничено. Начало процесса избавления от хлама связано скорее с эмоциональной решимостью, чем с отсутствием времени. Будете ли вы уделять ему час в неделю или 15–20 минут в день – это на самом деле неважно. Каждая минута, которую вы посвящаете этому делу, приближает вас к потере лишних калорий и порядку. Устанавливайте реалистич-

ные цели, которые можно вместить в свой образ жизни, и придерживайтесь их. Помните, что в конечном итоге организация и порядок позволят вам сэкономить время, потому что больше не придется тратить его на уборку или поиск вещей в куче барахла! Какими бы ни были ваши препятствия, только определив их и справившись с ними, вы сможете обойти их. Подумайте о том, насколько легче будет и сколько энергии окажется в вашем распоряжении, когда весь этот лишний вес уйдет. Сделайте глубокий вдох, представьте конечный результат и поверьте, что вы сможете преодолеть любую преграду на своем пути.

Продавать или нет?

Разбирая хлам, вы наверняка найдете вещи, которые вполне можно продать. Естественно, самый большой плюс продажи заключается в том, что вы вернете часть денег за прошлую покупку, однако процесс продажи не всегда так прост, как кажется. На это уходят дополнительные время и энергия, а для тех, кто не хочет расставаться с вещью, это может стать еще одним оправданием не отпускать ее. Лично у меня была куча коробок в подвале, которые годами ждали, пока я распродам их содержимое. Неудивительно, что мне так и не удалось продать ничего из них и в итоге я пожертвовала все в благотворительные организации.

Отдать вещь на благотворительность или в магазин подержанных вещей, наверное, самый легкий и быстрый способ вынести ее из своего дома. Если у вас много вещей, некоторые благотворительные организации даже готовы сами вывезти их из вашего дома и предложить налоговые расписки, которые станут приятным финансовым бонусом. Для тех, кому сложно расставаться с вещами, это, вероятно, наилучший вариант. Вам нужно всего лишь несколько минут смелости, и все! У вас не будет времени передумать или придумать оправдание, чтобы сохранить вещь, которую вы уже пообещали отдать. И хотя вы не получите материального блага взамен, вы будете знать, что ваши вещи попадут в добрые руки, а гордость за то, что вы помогли другим, станет приятным дополнением. Если вы все же рассматриваете вариант продажи, то современный образ жизни предоставляет немало вариантов. Одни вещи намного легче продать определенными способами, чем другие, а некоторые из них, наоборот, требуют больше времени и труда, так что обязательно сориентируйтесь в этом смысле, чтобы подобрать единственно верный для вас. Ниже я перечислила некоторые виды продаж, чтобы помочь вам начать, но существуют и другие, которые можно использовать.

ГАРАЖНАЯ РАСПРОДАЖА. Это торговля, устроенная во дворе. Такие распродажи появились давно и до сих пор очень популярны в некоторых районах, особенно в теплые дни. Этот способ подойдет тем, кто решил продать много вещей, особенно если они крупногабаритные или вы хотите продать их подороже. Покупатели на гаражных распродажах умеют торговаться, так что если переговоры не ваш конек, возможно, это не вариант. Лично для меня гаражные распродажи проходят слишком эмоционально, потому что мне приходится прощаться сразу с несколькими вещами и за куда меньшую сумму, чем они стоят на самом деле. Если вы собираетесь устроить гаражную распродажу, я советую вам не возвращать непроданные вещи в дом, а пожертвовать их на благотворительность сразу после окончания торговли. Можно даже договориться, чтобы остатки забрали прямо из вашего гаража в удобное для вас время.

БЛОШИНЫЕ РЫНКИ. По сути, это расширенные гаражные распродажи с несколькими торговцами. Огромный их плюс в том, что они привлекают больше покупателей, что (будем надеяться) повышает ваши шансы продать.

Но есть и минус: вам придется заранее заплатить за лоток или стенд, а также потратить время и энергию, чтобы привезти туда все свои вещи и разложить их на витрине. Ищите блошиные рынки, на которых можно продать то, что у вас есть (например, рынок антиквариата, детский и т. д.), и оформите витрину как можно красивее, чтобы она привлекала покупателей. Помните, что теперь вам придется конкурировать с другими торговцами, так что нужно выделяться.

КОМИССИОННЫЕ МАГАЗИНЫ. Конечно, комиссионки не так популярны, как раньше, но они по-прежнему могут помочь вам продать вещи, находящиеся в идеальном или хорошем состоянии. Лучше всего этим способом продавать одежду и детские вещи, однако он подойдет и для продажи спортинвентаря или мебели. Многие комиссионки одежды привередливы и принимают вещи только известных брендов, поэтому постарайтесь найти самое лучшее. Попросите магазин не возвращать вам непроданные вещи – обычно они сами жертвуют их на благотворительность и вам не придется заниматься этим вопросом снова.

МЕСТНЫЕ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ. Способ, возможно, и быстрый, однако вещи продаются задешево, особенно если это бытовой предмет, который есть у каждого. Я использую этот способ для более крупных вещей, а мелкие на самом деле не стоят потраченного на них времени.

EBAY ИЛИ AMAZON. На этих сайтах можно найти практически все, так что для продажи различных вещей это отличное место с большим количеством потенциальных покупателей. Но чтобы получить финансовую выгоду, в идеале нужно предлагать то, что пользуется большим спросом и нечасто встречается в списках eBay. Некоторые вещи могут участвовать в миллионах аукционов, отсюда шансы продать именно вашу невелики, если только она не выделяется чем-то на общем фоне. В плане временных затрат и финансовой выгоды лучше всего продавать более дорогие вещи или комбинировать несколько вещей в один лот. Не забывайте, что вам придется заплатить процент с каждой продажи, а еще я советую заранее ознакомиться со способами доставки и ценами.

Хотя идея получить деньги за неиспользованную вещь кажется многообещающей, продажа вещей не всегда лучший способ избавиться от них. На это может уйти много времени и усилий, часто вы получаете куда меньше, чем рассчитывали. Что еще важнее, вы лишь растягиваете процесс избавления от лишнего веса вашего дома.

До того как решать, продавать вещь или нет, обдумайте все за и против, определите, стоит ли она того? Если вы все еще не уверены, попробуйте ответить на следующие вопросы.

Стоит ли эта вещь моего времени, затраченного на продажу?

Помните: ваше время не безгранично и его нужно использовать с умом. Принимайте во внимание, сколько денег вы получите с продажи и сколько времени это займет. Я всегда предпочитаю думать об этом, как о почасовой работе. Например, если я пытаюсь продать вещь за 5$ и на это уйдет минут 30 моего времени (включая фотографии, составление описания, переписку с потенциальными покупателями), я буду работать за 10 $ в час. Установите для себя минимальную зарплату и придерживайтесь ее!

Будет ли вещь пользоваться спросом?

Сегодня существует столько форумов для продажи б/у вещей, что этот рынок принадлежит покупателям. Если там уже есть сто таких же предметов, как ваш, вероятнее всего, продать его будет намного сложнее и вы получите куда меньшую сумму. Также не стоит забывать о состоянии вещи и ее актуальности на современном рынке. Например, видеокассеты нынче не в ходу.

Представляю ли я реальную цену вещи?

Иногда сложно поставить цену, особенно если эта вещь дорога вашему сердцу. Поищите подобные предметы в интернет-магазинах, посмотрите, сколько за них предлагают. Если у вас есть коллекционные предметы, можно также проверить eBay, чтобы получить более реальное представление о цене. Главное – смотрите уже проданные предметы, а не те, что годами висят в списках ожидания, но так и не реализуются. Ваша вещь чего-то стоит, только если кто-то действительно хочет ее купить!

Есть ли у меня время на продажу?

Если вы собираетесь что-то продавать, нужно составить расписание и придерживаться его. Если вещь не продана за это время, ее нужно просто отдать. Будьте реалистами: если у вас много вещей, от которых нужно избавиться, у вас не будет времени их продавать. Выберите лучшие «товары», а остальное пожертвуйте на благотворительность.

Могу ли я объединить несколько вещей в один лот?

Продавая похожие предметы одной партией, вы сэкономите время и энергию. Возможно, прибыль уменьшится, зато так вы разгрузитесь за один раз.

В конце концов, суть в следующем: основная цель избавления от хлама – освобождение от ненужный вещей. Если вы можете на этом подзаработать, что ж, здорово. Если нет, просто отдайте эти вещи. Самое главное, что вы вынесете их из дома и потеряете лишние килограммы!

А это само по себе награда.

Советы по избавлению от хлама

Не спешите

Проходя через этот процесс, вы должны помнить, что ваш дом накапливал лишний вес годами, так что, как и в обычной диете, не стоит ожидать, что эти килограммы уйдут за 1 или 2 месяца. Хотя начинать что-то новое всегда интересно, вы не должны перегореть, не добежав до финишной черты! Если вы будете терять вес медленно и постоянно, избавляясь от хлама и организуя домашнее пространство, у вас постепенно будут развиваться новые полезные привычки и удерживать здоровый вес будет куда проще.

Действуйте агрессивно

Чтобы процесс избавления от хлама прошел успешно, вы должны быть честны с собой и научиться расставаться с вещами. Оцените каждую вещь и спросите себя, будете ли вы пользоваться ею и на самом ли деле вы ее любите? Добавляет ли она ценности в вашу жизнь или только лишний вес? Каким бы сложным ни был этот процесс, всегда думайте о преимуществах, которые он в себе несет: вы создадите спокойную и красивую домашнюю среду, сэкономите время на уборке и поиске нужных вещей и окружите себя предметами, которые действительно любите.

Рассортируйте вещи по категориям «оставить – перенести»

Когда перед вами останутся только необходимые вещи, подумайте, какие из них вернутся на свои привычные места, а какие надо перенести в другую комнату. Сделайте это сразу же, особенно если вы уже навели порядок в той комнате. Если в новом помещении нет места для данной вещи, возможно, она вам на самом деле не нужна, или же избавьтесь от другой вещи, чтобы освободить место для этой.

Утро вечера мудренее!

Если вы не уверены, сохранить вещь или выбросить, отложите ее до конца уборки, чтобы посмотреть, останется ли для нее место. Лично для меня идеально организованные шкафчики – достаточная мотивация, чтобы расстаться с сомнительными предметами.

Попросите помощи

В процессе избавления от хлама не помешает участие беспристрастной (и честной!) подруги. Так как она не будет эмоционально или финансово привязана к вашим вещам, она поможет вам советом, что оставить, а с чем распрощаться.

Вопросы, которые стоит задать самой себе

В процессе избавления от хлама советую задать себе несколько простых вопросов, особенно если возникли трудности с решением судьбы той или иной вещи. Чем больше вы думаете над ответами на эти вопросы в начале процесса организации пространства, тем больше они будут утяжелять ваше сознание.

Пользуюсь ли я этим?

Не стоит думать об этом слишком долго. Вы либо пользуетесь вещью, либо нет. Обратите внимание, что вопрос не звучит как «Воспользуюсь ли я этим когда-нибудь?» Как показывает опыт, лучше всего отдавать или продавать несезонные вещи, к которым вы не притрагивались последние полгода, или сезонные, лежавшие без дела в прошлом году. Если у вас есть вещи, которые были нужны 1–2 раза в год, подумайте, можете ли вы попросить их у подруги или родственника при необходимости.

Купила бы я это сегодня?

Очень полезный вопрос, особенно когда дело касается декоративного предмета или одежды. Спросите себя, любите ли вы эту вещь, подходит ли она под ваш нынешний стиль? Она добавляет вам или вашему дому красоты и полезности или лишь захламляет его? Вполне естественно, что ваши предпочтения и стиль с годами меняются, так что со спокойной душой отпускайте ставшие ненужными вещи.

Это облегчит мою жизнь?

Бывают вещи, не особо вам нужные, но которыми вы время от времени пользуетесь и которые делают жизнь проще. У вас есть право баловать себя вещами, действительно полезными!

Эта вещь лишняя?

Сколько деревянных ложек вам на самом деле надо? Вы правда пользуетесь всеми четырьмя противнями? Оцените, что вам нужно регулярно или хотя бы время от времени. Помните, что вы всегда можете попросить вещь у друзей или родственников на 1–2 раза. Выберите только лучшее, а остальное отдайте!

Эта вещь работает?

Если какая-то вещь не работает или в ней не хватает деталей, смело выбрасывайте ее в мусорку. Но если вы действительно хотите сохранить эту вещь или она могла бы стать в рабочем состоянии отличным подарком для кого-то, оставьте ее, но установите себе крайний срок (например, до конца месяца), до которого ее нужно починить. Если срок прошел, а вещь все еще пылится без дела, избавляйтесь от нее.

Можно ли уменьшить место, которое занимает эта вещь?

Я всегда стараюсь сокращать пространство, которое занимает та или иная вещь. Можно ли снять упаковку, чтобы было компактнее? Можно ли слить несколько бутылок одинакового продукта в одну? Можно ли переложить это в контейнер поменьше? Найдется ли емкость поудобнее? Потрясающе, чего можно достичь, проявив смекалку!

Глава 3
Наращиваем силу: основные принципы организации

Помимо сокращения числа потребляемых калорий, успешная диета всегда включает в себя компонент физической активности. В моей книге она проявляется в форме разработки решений по организации домашнего пространства и долгосрочных стратегий, которые помогут улучшить функциональность вашего жилища и поддержат вас в ваших действиях. Считайте это наращиванием мышечной массы своего дома, для каждой зоны которого я дам список основ-

ных «упражнений» и предложу различные идеи по обустройству, которые я применила в своем доме. Так как все дома и цели организации пространства уникальны, не все эти «упражнения» могут вам подойти; однако они послужат прочными «кирпичами», для строительства своих собственных проектов.

Организованный дом и чистый дом

Хотя хорошая организация определенно облегчает процесс уборки, организованный дом и чистый дом – это не всегда одно и то же. Организованный дом обладает прочной основой для решения проблемы лишнего веса. У каждой вещи есть свое место, своя цель и функция. Все мы знаем, какой бардак может возникать в доме (особенно если в нем есть дети!), и упорядоченный дом должен справляться с этими проблемами. Если вы создали прочную продуманную стратегию и следуете ей регулярно, уборка в доме будет доставлять удовольствие.

Чистый же дом внешне выглядит организованно, но необязательно обладает стратегией для решения проблем с беспорядком, особенно в долгосрочной перспективе. У меня был чистый дом. Столы и полки относительно незахламленные, на полу не валялись никакие посторонние предметы, кровати заправлены, в ванной порядок. Но стоило открыть шкаф, как на голову могло упасть что-то не совсем приятное. А если толкнуть выдвижной ящик в другую сторону, он мог попросту выпасть из стеллажа. Каждое место в доме было занято, а нужную вещь было практически невозможно найти.

Когда беспорядок нарастал, у меня уходила целая вечность на то, чтобы все убрать, причем это был не самый спокойный и приятный процесс, поскольку я не знала, куда что положить. Так как подобное безобразие я на дух не переношу, то просто засовывала попадавшиеся под руку вещи в первый открытый ящик или шкаф. Дом у нас довольно большой, и я использовала эту технику долгое время, но в конце концов лишний вес меня накрыл и бежать мне было некуда. В тот момент я поняла, что либо я всерьез возьмусь за вопрос организации порядка, либо буду постоянно бороться с бардаком.

Если вы чувствуете, что ведете нескончаемую борьбу с тотальным беспорядком, который возвращается снова и снова, подумайте над тем, действительно ли вы пытаетесь организовать порядок в доме или просто убираете его? Вы на самом деле потратили время на то, чтобы избавиться от хлама, или просто спрятали его? Вы реально ищете способы создать эффективное пространство и отвести каждой вещи свое место или просто убираете вещи, чтобы с виду дом казался чистым?

Чаще всего мне в блоге задают вопрос: «В вашем доме всегда так чисто?» Если отвечать вкратце, то нет. Если мой дом организован, это не значит, что в нем никогда не бывает бардака. Порой жизнь не оставляет свободного времени и я могу запускать некоторые моменты в доме на короткий период. Однако теперь, когда у меня есть прочная основа порядка, я знаю, что смогу избавиться от бедлама, приложив некоторые усилия.

Основные стратегии организации порядка

Организация порядка в доме может стать изнурительным процессом, если под рукой нет четкого плана или если не знать, с чего начать. В какой бы комнате вы ни добивались порядка и каким бы запущенным ни было ее состояние, существуют основные принципы организации порядка, которые помогут вам выйти из любой ситуации. Чем скорее вы овладеете этими основами, тем быстрее и легче вам будет начать (и завершить!) свои проекты.

Определите свои нужды

Прежде чем начинать процесс организации, вам нужно решить, что подходит для этого места, а что нет. Здесь слишком много вещей? Значит, нужно сократить «потребляемые калории» и отнестись к процессу избавления от хлама со всей решительностью. Место забито до отказа? Что если добавить вертикальные системы для хранения или пересмотреть уже имеющиеся? Вещи легко брать и убирать на место? Четкое определение проблем в конкретно взятом месте поможет составить картину ее решения и определить, где нужно «наращивать мышечную массу».

Организация по зонам

Если вы наводите порядок в комнате (или даже в большом шкафу либо кладовке), подумайте, какую функцию должно выполнять это место и чем вы собираетесь здесь заниматься. Если разделить комнату на небольшие зоны, процесс организации пойдет куда быстрее и легче и не нарушит логику сортирования вещей. Например, в кухне у вас могут быть определенные места или шкафы, отведенные под все необходимое для запекания, запасы банок на зиму или посуду. В бельевом шкафу может быть отдельная полка для полотенец, белья, чистящих средств либо стандартных домашних вещей вроде туалетной бумаги или бумажных полотенец. Проведите инвентаризацию всех имеющихся у вас вещей, разложите их по категориям и храните похожие вместе.

Все должно быть под рукой

Чем чаще вы пользуетесь вещью, тем легче должен быть доступ к ней. Вещи, которые нужны ежедневно, необходимо хранить на переднем плане и на уровне глаз. Все, что задействуется реже, можно ставить на полки повыше или в дальний угол шкафа. Если у вас глубокие шкафчики, добавьте в них выдвижную полку или контейнеры, чтобы было легче добраться до предметов, стоящих сзади; также можно использовать многоярусную полку. Вещи необходимо хранить как можно ближе к месту, в котором вы их применяете (особенно если они требуются каждый день). Пространства с детскими вещами должны быть легкодоступны.

Оптимизируйте пространство

Эксплуатируйте имеющуюся площадь полностью, чтобы извлечь максимум пользы из каждого уголка. Вешайте полки, крючки или небольшие коробки на двери шкафчиков с внутренней стороны или на боковые стенки гардероба. Если место для хранения вещей компактное, подумайте, как поставить себе на службу вертикальное пространство, и добавьте несколько полок под потолок (для сезонных или редко используемых вещей) или приобретите встраиваемый стеллаж. Мыслите нестандартно и подбирайте многофункциональные предметы, которые будут не только хранить вещи, но и украшать ваш дом.

Будьте проще

Стоящие одна на другой декоративные коробочки, может, и выглядят красиво, но это не совсем практично. Чтобы достать что-то из нижней коробки, придется снимать все остальные. В идеале все вещи должны быть легкодоступны, т. е. для того чтобы достать одну, не нужно убирать еще две. Для редко используемых вещей можно применить двухъярусное место хранения. Помните: чем легче путь, тем вероятнее, что вы (и ваши родственники!) его пройдете. Чем проще достать ту или иную вещь, тем лучше!

Выбирайте места для хранения с умом

Я сравниваю организующие порядок предметы со спортивной одеждой. Если вы купили одежду только потому, что она красивая, но даже не примерили ее, скорее всего, вы никогда ее не наденете и она станет лишь очередным хламом. Этот же принцип относится и к объ-

ектам-помощникам, которые вы выбираете. Берите только то, что пойдет на пользу процессу создания порядка в доме, чтобы не искать место для нового контейнера, который приобретен только потому, что он вам понравился. По этой же причине вам нужны ведра, корзинки и другие емкости лишь ближе к концу процесса обустройства. Обязательно измерьте имеющуюся у вас площадь, чтобы купленный контейнер точно подошел. Я также предпочитаю приобретать вещи, которые можно вернуть, если они не вписались в мой план.

Используйте этикетки

Этикетки и таблички очень полезны, когда в одной комнате живет несколько человек, потому что если вы знаете, куда положили ту или иную вещь, это необязательно должно быть известно вашему мужу или ребенку. Этикетки особенно удобны для непрозрачных контейнеров. Так вы точно будете представлять себе, где искать, вместо того чтобы проверять все коробки подряд. Таблички, на которых можно писать мелом, виниловые этикетки и другие симпатичные указатели, кроме того, добавляют комнате элемент декоративности и уникальности.

Методом проб и ошибок

В организованном пространстве намного легче поддерживать порядок, но иногда без метода проб и ошибок не обойтись. Наведя порядок в одной комнате, проведите проверку на качество через пару недель, чтобы посмотреть, как вы все там устроили. Если в комнате снова бардак, проанализируйте причины. Вещей по-прежнему слишком много? На то, чтобы вернуть вещи на место, уходит много времени? Контейнеры для хранения вообще помогают? Решайте проблемы по мере накопления, пока не найдете вариант, который подойдет именно вам.

Переосмысливание

Поддержание порядка и организации в доме – это непрекращающийся процесс переосмысливания и привыкания. По мере роста и изменения вашей семьи организационные нужды надо подстраивать под них. Регулярно переоценивая все зоны своего дома, вы сможете идти в ногу с этими переменами и ощущать удовлетворение от проделанной работы, пока все снова не вышло из-под контроля. Возможно, вам стоит пересматривать особенно оживленные части дома пару раз в год, а другие комнаты, в которых ваша семья проводит меньше времени, могут оставаться неизменными годами.

Пусть участвует вся семья

В любой семье не обойтись без разделения обязанностей, и за каждым надо закрепить свою зону ответственности. Дети должны научиться помогать по дому (это не приходит с возрастом автоматически, этому нужно учить), так что начинайте с малого и добавляйте задания по мере взросления малышей. Даже дошколята без труда сложат свою обувь в коробку, повесят пальто на крючок и уберут за собой игрушки. Намного легче с ранних лет привить эти базовые навыки организации порядка, чем затем отучать от вредных привычек. Все члены вашей семьи должны вносить свой вклад в функциональность дома. Когда вы организуете новое пространство, включите в этот план всех домочадцев. Если они будут помогать, это мотивирует их на поддержание порядка в дальнейшем, а еще у них могут быть отличные идеи по организации пространства, о которых вы даже не думали. Убедитесь, что все знают, где что лежит, и четко скажите, чего вы от них ждете. Порой на это уходит немало времени, так что проявите терпение и настойчивость.

I WAS
MADE
for
Sunny
DAYS
HERBS
crème glacée aux bleuets

Глава 4
Детоксикация дома за 30 дней

Теперь, когда вы понимаете основы избавления от ненужных вещей и принципы организации, пора приступать к плану работы! Так же, как очищающая диета помогает избавить организм от токсинов, эта 30-дневная программа детоксикации дома поможет освободиться от всего, что захламляет ваш дом и добавляет килограммы нездорового веса. Этот план написан для запуска процесса организации уборки и нацелен на вещи, которые явно не нужны и

не любимы в вашем доме. И хотя он может быть общим, не таким подробным, как план ликвидации хлама для каждой отдельной комнаты, он поможет вашему дому сбросить несколько килограммов, а вам не потерять мотивацию и желание продолжать диету. В течение следующих 30 дней вы будете ходить по дому и избавляться от как можно большего количества вещей всего за 15 минут в день. Конечно же, никто не помешает вам пойти дальше, однако суть в том, чтобы свести все к простому и умеренному принципу. Мы пройдемся по каждой комнате отдельно в следующих главах, так что еще не настал момент приступать к времязатратным проектам или проводить серьезную реорганизацию всех помещений. Всего 15 минут в день в любом месте в доме! Все, что вам нужно, чтобы приступить к очищающей диете, – это мусорные мешки и коробки или корзинки. В одни вы сложите то, что предназначено для пожертвования, в другие – вещи, которые перенесете в соседнюю комнату. Всегда держите все необходимое под рукой, чтобы сортировать вещи в любое время, когда у вас выдастся свободная минутка. Скорее всего, вам придется обращаться в благотворительные организации не раз за этот месяц, поэтому будьте готовы!

Я создала стандартный ежедневный план на следующие 30 дней, чтобы уделить внимание практически всем местам в доме; однако я понимаю, что у нас всех разные дома и разные нужды. Используйте мой план только для ориентировки и подгоняйте его под то, что подходит именно вам. Вы сами можете выбирать, в каких комнатах наводить порядок в первую очередь. Также мой план включает в себя дополнительные дни для особо проблемных мест или особенных комнат. На слишком захламленные места может понадобиться 2–3 дня, а другие задачи, не представляющие для вас проблемы, можно вообще пропустить. Решать только вам, ведь это ваш план!

План детоксикации дома за 30 дней

День 1. Бумажная работа

На вашем письменном или даже кухонном столе скопилась куча (или даже две) бумаг? Просмотрите счета, рецепты и другие бумажки и выбросите (или порвите и выбросите) все, что вам не нужно, а остальное разложите по местам. Если в доме еще нет определенного места для важных бумаг, используйте две папки-регистраторы для особо важных документов. В одну сложите документы, требующие ваших действий, во вторую – бумаги, которые просто нельзя выбросить. Мы уделим бумажному вопросу больше времени, когда дело дойдет до домашнего кабинета, так что не расстраивайтесь, если сейчас у вас нет четкого плана действий.

День 2. Коридор и прихожая

Отдайте все пальто, обувь или аксессуары, которые износились или разонравились. Если вам не хватает имеющегося пространства, сложите все сезонные вещи в другое место в доме.

День 3. Сумочка

Достаньте из своей сумочки все, чем не пользуетесь регулярно, внимательно просмотрите, отберите нужное, выбросите все остальное. Косметику и другие необходимые мелочи сложите в отдельную косметичку, чтобы ее можно было легко и быстро перекладывать из сумочки в сумочку.

День 4. Чистящие средства

Пройдитесь по всем своим чистящим средствам и инструментам (где бы они ни были!) и избавьтесь от всего, что не применяете. По возможности приобретайте комплексные чистящие средства, чтобы не хранить по сто бутылок сразу, или экологически чистые продукты. Если вы нашли несколько наполовину заполненных бутылок одного и того же продукта, перелейте

их содержимое в одну. Выбросите все старые тряпки и марли, которые давно истрепались. Приучите себя расходовать продукт до самого конца, прежде чем покупать новый флакон.

День 5. Холодильник и морозильник

Достаньте из холодильника и морозильника все, у чего вышел срок годности, или то, что вам точно не пригодится. Выпишите продукты, срок годности которых подходит к концу, и употребите их в первую очередь. По возможности избавляйтесь от упаковок, занимающих лишнее место.

День 6. Кладовая и места хранения сухих продуктов

Выбросите все, у чего закончился срок годности, и освободитесь от всего, что не хотите или не можете употреблять в пищу. Не забудьте пройтись по всем специям и оставьте только те, которые нужны регулярно. Переставьте продукты, срок годности которых скоро истечет или которые вы хотите пустить в дело первыми, на передний план.

День 7. Свободный

Это ваш дополнительный день на случай, если вы не выполнили что-то из задуманного. Если же вы прилежно следовали плану, сегодня можно присмотреться к самому захламленному месту в доме и провести там немного времени.

День 8. Кухонные шкафы

Определите кухонные предметы, которые вам не нужны или для которых нет места. Убедитесь, что все контейнеры для продуктов имеют свои крышки и постарайтесь избавиться от ненужных кухонных приборов, книг рецептов и посуды. Если для вас это слишком утомительно, выберите только один кухонный шкаф, но с самым большим беспорядком. Помните, что во время этого плана вы просто пытаетесь сориентироваться в том, с чем придется распрощаться. Мы подойдем к кухне намного серьезнее чуть позже.

День 9. Аптечка

Лекарства, кстати, лучше хранить не в ванной, а в прохладном сухом и недоступном для детей месте. Переберите все лекарства и избавьтесь от тех, у которых вышел срок годности или которые вы больше не принимаете. На будущее: чтобы не появлялись просроченные лекарства, покупайте такое количество, которое назначил врач.

День 10. Столовая

Приучите себя не захламлять обеденный стол. Найдите решение для хранения вещей, которые часто оказываются на столе, например, принадлежности для детского творчества. Отдайте в благотворительные организации все тарелки, подносы и другую посуду, которой не пользуетесь регулярно.

День 11. Зона отдыха

Убедитесь, что все диски лежат в своих коробках, и посмотрите, что вы действительно выбираете для просмотра или прослушивания. Сегодня наслаждаться музыкой и видео можно на компьютере и мобильных устройствах, так что CD и DVD диски – это пережитки прошлого.

День 12. Журналы и книги

Расстаньтесь со своей кипой журналов, особенно с теми, которые давно устарели. Вырежьте нужные страницы и сложите их в папки. Старые книги отдайте, а остальные расставьте в логическом порядке.

День 13. Ящик для мелочей

Освободитесь от всего, что давно не используется. Хотя его и называют ящиком для мелочей, в нем все же лежат нужные предметы, а не просто мусор. Если есть возможность, подбирайте недорогие пластиковые контейнеры для хранения мелочей. Все, чему здесь не место, унесите в другую комнату.

День 14. Свободный

Очередной дополнительный день, в который можно завершить то, что начали в один из предыдущих. Если все задачи уже выполнены, снова обратите свое внимание на самое захламленное место в доме.

День 15. Письменный стол

Сложите в папку все важные бумаги и избавьтесь от остальных (бумаги с личной информацией лучше всего пропустить через шредер, если он у вас есть, или сжечь), в том числе от старых календарей или ежедневников. Мелкие канцелярские принадлежности сложите в удобные контейнеры, оставив только то, что на самом деле нужно.

День 16. Шкафчики в ванной

Просмотрите все свои средства по уходу и отберите исключительно то, что необходимо. Заканчивающиеся продукты переставьте поближе, чтобы расходовать их в первую очередь. Все привезенные из отелей шампуни и мыло выбросите, если так и не использовали их.

День 17. Бельевой шкаф

Белье, которым вы больше не пользуетесь, но которое все еще в хорошем состоянии, лучше всего отдать на благотворительность. Часто такие вещи особенно нужны приютам для животных и бездомных. Серьезно потрепанные или дырявые вещи смело отправляйте в мусорное ведро.

День 18. Косметика

Выбрасывайте все, у чего истек срок годности, что треснуло или больше не подходит к вашему стилю. Оставьте только самую любимую помаду и избавьтесь от десятка остальных, к которым вы так и не притронулись. (Подробнее о рекомендуемом сроке хранения косметики далее)

День 19. Украшения

Переберите все свои украшения и решите, что вы будете носить. Потускневшую или сломанную бижутерию смело выкидывайте, остальное отдайте. Если у вас есть дорогие украшения, которые нужно починить или почистить, отложите их в сторону и отнесите в ювелирную мастерскую как можно быстрее.

День 20. Гардероб

Рассортируйте вещи в гардеробе и отдайте в благотворительные организации те, которые точно вам не понадобятся или которые уже малы. Мы уделим гардеробу больше времени в главе про спальню, так что пока за отведенное время сделайте что сможете.

День 21. Свободный

Очередной дополнительный день, в который можно завершить то, что начали в один из предыдущих. Если все задачи уже решены, опять-таки обратите свой взор на самое захламленное место в доме.

День 22. Ящик для носков и нижнего белья

Просмотрите все носки и нижнее белье. Убедитесь, что у каждого носка есть пара и нет дырок, и расстаньтесь с особо поношенными или ненужными.

День 23. Прикроватная тумбочка

Очистите столешницу и пройдитесь по ящикам, сохраняя только то, что вам может потребоваться перед сном или ночью.

День 24. Детские игрушки

Самый веселый пункт. Переберите игрушки, чтобы понять, чем ваши дети все еще пользуются (а если дети достаточно большие, они должны помогать в этом маме). Проверьте игрушки на наличие всех деталей и их рабочее состояние, прежде чем отдавать или продавать их.

Остальное – в мусорку!

День 25. Детские шкафы

Проверьте, какая одежда больше не подходит детям, и пожертвуйте ее или сложите в корзинки с этикетками, если собираетесь сохранить для младших.

День 26. Место для хобби

Будьте беспощадны и определите, что вам действительно нужно. Школы часто принимают дополнительные канцтовары и товары для творчества, от которых вы как раз хотели бы избавиться.

День 27. Прачечная

Отложите все вещи, которые вам больше без надобности, выкиньте все непарные носки, остальное выстирайте.

День 28. Свободный

Очередной дополнительный день, в который можно завершить то, что начали в один из предыдущих. Если все проблемы устранены, снова взгляните на самое захламленное место в доме, чтобы привести его в порядок.

День 29. Подвал

Есть вероятность, что это самый большой склад хлама. Установите таймер и выбросите как можно больше вещей за отведенное время. Используйте большие сумки для хранения сезонных вещей.

День 30. Гараж

Еще один большой «хламовник». Опять-таки установите таймер и соберите как можно больше предметов, которыми уже не пользуетесь.

День 31. Автомобиль

Возьмите два мешка: один для мусора, второй – для всего, что нужно отнести обратно в дом. Все, что будет во втором мешке, сразу же раскладывайте по местам.

Советы для успешной детоксикации

Все эти 30 дней перед вами будет лишь одна цель – убрать как можно больше «лишнего веса» из дома. В первую очередь избавляйтесь от хлама, лежащего на виду или в тех местах в доме, которые являются источником вечной головной боли. Признаю, порой начинать очень нелегко, но стоит приступить, как становится даже интересно! Я собрала для вас несколько советов, о которых нужно помнить все эти 30 дней. Надеюсь, они помогут вам не сойти с дистанции и оптимизировать свою «программу похудения для дома». Возвращайтесь к ним, если чувствуете, что застряли или начинаете терять мотивацию. Всегда помните о конечной цели и о том, как легко будет в вашем доме и на душе, когда весь этот лишний вес уйдет!

Не спешите

Учтите, что это лишь поверхностная уборка. Впереди нас ждет немало организационной суеты; не перегорите уже сейчас! Мы будем проходить через все комнаты более подробно, а эта очищающая диета предназначена для небольшой разгрузки, чтобы вам потом было легче. Скорее всего, вы накапливали свой хлам годами, так что не удивляйтесь, если ему понадобится время, чтобы уйти из вашего дома. Тише едешь – дальше будешь!

Не теряйте концентрацию

Если перед вами куча хлама, можно легко расстроиться и опустить руки. Главное, помните про 15 минут в день и только в одном месте. Конечно, при желании всегда можно пойти дальше, но не переусердствуйте. Вы же не хотите в итоге получить еще больший беспорядок?

Заведите журнал по уборке

Советую завести блокнот или журнал как для этой 30-дневной программы, так и для остальной диеты. Уделяя внимание определенным местам, вы можете придумать свои проекты или вам в голову придут новые организационные идеи, которые можно просто забыть, если не записать. Записывайте в этот же блокнот воодушевляющие вас фразы или собственные мысли, которые помогут вам дойти до конца. Блокнот необязательно должен быть оригинальным –

подойдет абсолютно любой. Главное, чтобы он был посвящен только вашему путешествию в страну порядка и чтобы у него было свое место в доме.

Не позволяйте идеалам вставать у вас на пути

Опять-таки это лишь быстрая уборка, направленная на сброс лишних килограммов! Посвятите все отведенное время избавлению от ненужных вещей, не тратьте его на наведение красоты и порядка. Для этого у вас еще будет такая возможность, когда мы начнем работать с отдельными комнатами. Не раздумывайте слишком много – просто приступайте!

Гибкий график

Этот план рассчитан на каждый день, но всем известно, какими занятыми иногда мы можем быть. Если вы выпали из режима на пару дней, не используйте это как оправдание, чтобы остановиться совсем! Вы всегда можете либо растянуть программу на несколько дней, либо наводить порядок в двух местах в день, чтобы нагнать план. Если ежедневный план – это вообще не для вас, тогда уделяйте больше времени определенным местам в доме пару раз в неделю.

Самое главное – найти график, который подойдет именно вам.

Используйте таймер

Если вас постоянно что-то отвлекает от процесса, выберите конкретное время, установите на него таймер и пообещайте себе заниматься в этот период только нужным делом. Если вас отвлекает телефон, уберите его подальше, чтобы не слышать. Работайте как можно быстрее и превратите все в своего рода игру, например, сколько вещей я смогу выбросить за 30 минут? Звучит странно, но лично для меня этот способ работает лучше всего.

Подключите семью

Если вы действительно хотите сделать рывок на старте, подключите к уборке своего мужа (партнера) или детей (если они достаточно взрослые). Если и они будут избавляться от 10 вещей в день, вес начнет уменьшаться с поразительной скоростью и вы удвоите или даже утроите объем хлама, который уйдет из вашего дома. Пусть они сосредоточатся на участках, где лежат их вещи, тогда у вас будет больше времени для других мест в доме.

Вернитесь к основным советам

Если у вас возникли проблемы с расставанием с вещью, вернитесь к основным принципам избавления от хлама в главе 2. Чем чаще вы будете их перечитывать и начнете применять, тем легче они вам покажутся!

Глава 5
Стройная кухня

Порядок в кухонных шкафах и ящиках
Система хранения мерных приборов. Мастер-класс
Контейнер для хранения продуктов. Мастер-класс
Порядок в шкафу под раковиной
Порядок в аптечке

Порядок в кладовке
Порядок на столешницах
Порядок в холодильнике и морозильнике
Порядок в ящике для мелочей

Кухня – это истинное сердце дома. Здесь семья собирается вместе, чтобы поесть, дети могут делать свою домашнюю работу, а вы как хозяйка дома проводите тут большую часть своего времени. Организованная кухня не только успокаивает и расслабляет, но и экономит ваше время на готовку и уборку. Прежде чем приступать к работе, подумайте, какой вы хотите видеть свою кухню и как вам будет приятнее готовить и есть в этом помещении. Каких бы размеров ни была ваша кухня, немного усердия, творческое планирование и хитрости хранения вещей превратят ее в уютное и приятное место для сбора всей семьи и друзей.

Избавляемся от лишнего

Так как кухня считается одной из самых оживленных комнат в доме, она один из главных источников хлама. От неиспользуемых кухонных приборов до кипы бумаг на столе – кухонный мусор может накапливаться очень быстро и добавлять лишние килограммы.

Прежде чем приступать к тщательной организации кухни, нужно немного «сбросить вес». Список, намеченный мною, подскажет вам, от чего можно избавиться в первую очередь. Помните, что этот перечень служит лишь отправным пунктом для вашего плана, и то, что вы решите выбросить или оставить, зависит только от вас. Придерживайтесь основных принципов, перечисленных в главе 2, и будьте беспощадны, когда дело дойдет до избавления от ненужных вещей.

ПОВАРЕННЫЕ КНИГИ. Отдайте поваренные книги, необходимость в которых уже отпала. Если вы используете только один-два рецепта, нет смысла хранить всю книгу, поэтому просто выпишите любимый рецепт и держите его в коробке или папке с остальными. Если вы накапливали журналы с рецептами, вырвите нужные страницы и положите их в папку.

ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ И ДРУГАЯ КУХОННАЯ УТВАРЬ. Выбросите или отдайте повторяющиеся предметы или те, которые пылятся без дела.

КУХОННЫЕ ПОЛОТЕНЦА. Просмотрите все свои кухонные полотенца и выкиньте те, лучшее время которых уже прошло. Оцените оставшиеся и решите, действительно ли вам нужны они все. Если нет, отдайте их или переведите на тряпки. Приюты для животных с радостью принимают большие полотенца.

ПОСУДА ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ. Освободитесь от лишних, старых или неиспользуемых противней и формочек для выпечки.

ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА. Проведите инвентаризацию чистящих средств и отправьте в мусор те, которые больше не нужны. Если у вас несколько бутылок с одним и тем же продуктом, слейте все в одну. Заканчивающиеся

порошки, жидкости, гели передвиньте на передний план, чтобы использовать их в первую очередь.

МИСКИ. Оставьте только ту посуду, которая действительно может пригодиться. Покупайте изделия в виде набора или одного и того же бренда, чтобы было легче хранить миски, поместив одну в другую.

РАЗДЕЛОЧНЫЙ СТОЛ. Ничто так не захламляет кухню, как перегруженная столешница, к тому же на ней так сложно поддерживать чистоту. Избавьтесь от ненужных бумаг, мелочей, которые не требуются регулярно (их можно убрать в другое место), а также от декоративных аксессуаров, которые вам не нравятся.

ПРИХВАТКИ И ПОДСТАВКИ ПОД ГОРЯЧЕЕ. Отправляйте в мусорное ведро все, что в дырах или изрядно износилось. Решите, каких вещей слишком много и какие вам не нужны.

СПЕЦИИ. Скорее всего, у вас есть парочка специй, которые вы никогда никуда не добавляли, но они все еще прячутся в вашем шкафчике. Выкиньте приправы, которые вы не применяете, или потерявшие свой аромат. Оставьте только самое нужное. Вы всегда сможете купить еще, если что-то понадобится для определенного рецепта. Необязательно заполнять специями всю полку, если вам достаточно несколько видов.

КЕРАМИЧЕСКАЯ ПОСУДА. На кухне всегда найдется керамическая посуда для запекания, но иногда ее слишком много. Если вы покупали ее в наборе, то, возможно, использовали посуду только определенного размера, а остальная просто лежит без дела. Оставьте то, что действительно необходимо, а остальное отдайте.

ВЕЩИ В КЛАДОВОЙ. Выбрасывайте все, что открыто, чем вы уже не воспользуетесь, или то, что уже просрочено. Продукты, у которых еще не истек срок годности, но которым вы вряд ли найдете применение, можно отдать в приюты.

ХОЛОДИЛЬНИК И МОРОЗИЛЬНИК. Отправьте в мусорное ведро просроченные продукты или смотрите, как в вашем битком набитом морозильнике нет места для свежих покупок. Проверьте все бутылки и контейнеры – вы можете удивиться тому, что найдете!

КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЕДЫ. Верните все крышки на их места и выбросите все емкости, у которых их не оказалось. Переработайте или отдайте оставшиеся предметы, которые вам больше не потребуются.

СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ. Одного полного набора столовых приборов (плюс один официальный на всякий случай) вполне достаточно, но я также храню несколько ложек и вилок, которые кладу в ланчбокс детям в школу.

ПОСУДА, СТАКАНЫ И КРУЖКИ. Решите, что именно вам нужно. Избавьтесь от всей отколотой или разбитой стеклянной посуды. Если у вас нашлись лишние несовпадающие предметы, избавьтесь и от них. Если вы коллекционировали кружки, выберите только самые любимые, которые можно выставить на всеобщее обозрение, а остальные отдайте.

КУХОННЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ. Эти предметы всегда кажутся такими классными и необходимыми, а в жизни вы очень редко берете их в руки. Отдайте все, что пылится в шкафу, и то, чью функцию можно выполнить с помощью другого прибора. Не оставляйте вещи на «когда-нибудь», сохраните только то, чем пользуетесь в данный момент.

НЕБОЛЬШИЕ КУХОННЫЕ ПРИБОРЫ. Если ваша мелкая бытовая техника простаивает без дела или эту же функцию может выполнить другой прибор, отдайте или продайте ее. Вы будете вознаграждены, избавившись от этих вещей, потому что они нередко занимают много места!

ЛЕКАРСТВА И ВИТАМИНЫ. Если вы раньше хранили здесь лекарства, несмотря на то, что кухня – неподходящее место (хотя бы не держите их рядом с плитой или другими кухонными приборами), проверьте и их. Убедитесь, что у всех лекарств не истек срок годности, что вы знаете, что для чего, и уберите их подальше от маленьких детских ручек.

ЯЩИК ДЛЯ МЕЛОЧЕЙ. Я думаю, у многих из нас есть отдельный ящик для всяких мелочей. Постарайтесь понять: вам действительно нужно то, что там хранится? Старые батарейки, канцтовары, свечи, инструменты, зарядки для телефонов или лишние провода – смело избавляйтесь от всего этого.

ПРОЧИЕ ПРЕДМЕТЫ. Все вещи, которые вы решили оставить, но которые не должны оставаться на кухне, верните на свои места в других комнатах. Сразу же.

Наращиваем силу: тренировка для кухни

Хорошо продуманный план организации порядка на кухне очень важен, когда дело доходит до удобства, и очень сэкономит время, необходимое для кухонных дел. И хотя сперва можно запутаться, с чего начать, я советую разделить свою кухню на несколько зон, чтобы затем создать в них практичное и комфортное место для работы. Вообще, у большинства людей на кухне пять основных зон, помимо столовой: зона для приготовления пищи, зона для разделки продуктов, зона хранения продуктов, зона для содержания техники и зона, связанная с уборкой. В зависимости от ваших нужд и размеров кухни также можно выделить и другие зоны, например, бар или кофейную зону. Если у вас есть отдельная столовая, превратите ее в еще одну зону для хранения вещей, например, посуды (если она на самом деле нужна) или сервировочных принадлежностей.

Основной принцип разделения комнаты на зоны прост: расположите похожие предметы рядом друг с другом и как можно ближе к тому месту, в котором вы их используете. Это обеспечит быстрый доступ к вещам во время работы, а остальные члены семьи будут знать, куда что

класть. Определив, где будут находиться отдельные зоны, начните планировать в них систему хранения для всего необходимого.

Приведенный ниже список поможет вам понять, что обычно находится в каждой зоне, чтобы вы четко представляли, сколько места в шкафах и ящиках понадобится. Эти категории часто соприкасаются, так что выбирайте то, что подходит именно вам и вашей семье. Если вам удобнее держать ту или иную вещь в другом месте, не стесняйтесь!

Зона приготовления пищи

В этой зоне находятся кастрюли и сковородки, основная кухонная утварь, посуда для запекания, прихватки, специи и другие предметы, нужные для приготовления пищи. Выделите им место как можно ближе к плите и микроволновке, а самые используемые предметы всегда должны быть под рукой.

Зона разделывания продуктов

В этой зоне держите все необходимое для приготовления пищи, например, разделочные доски, ножи, мерные кружки и ложки, а также миски для смешивания ингредиентов. Также сюда можно добавить мелкую кухонную технику вроде миксера или блендера.

Зона для хранения продуктов

Даже если в доме нет отдельной кладовки, у вас должны быть шкафчики, отведенные только под продукты питания. Разделите сухие продукты на категории: коробки в одном месте, банки – в другом, все остальное – в третьем. Если вы покупаете продукты оптом, а кухня у вас небольшая, попробуйте хранить продукты в другом месте, а на кухне оставлять только то, что используете за месяц.

Зона для хранения вещей

Это зона для хранения всех тарелок и стеклянной посуды, столового серебра и контейнеров для еды. Ее место как можно ближе к раковине и посудомоечной машине для удобства мытья и чистки.

Зона для средств, необходимых для уборки

Обычно для хранения моющих средств большинство людей задействует место под раковиной, но в зависимости от размеров вашей кухни и количества имеющихся порошков и жидкостей для мытья посуды вы можете отвести под эти нужды отдельный шкафчик или ящик. В этой же зоне должны находиться чистящие средства, пакеты для мусора, губки или тряпки.

Теперь, когда вы немного разобрались в том, какой должна быть ваша кухня, пора приступать к организации порядка. Представленные «упражнения для кухни» помогут вам сохранить здоровый вес кухни и разработать эффективную и оптимальную систему, которая будет работать на благо вашей семьи.

Порядок в кухонных шкафах и ящиках

Организация порядка в кухонных шкафах и ящиках станет, пожалуй, самой серьезной и времязатратной задачей для кухни; однако оно того стоит, ведь после этого ваша кухня станет намного удобнее и практичнее. Когда дело доходит до оптимизации содержимого кухонных шкафов, можно пойти двумя путями – либо наводить порядок в одном шкафчике за раз, либо выставить все из всех шкафов и начать работу с нуля. Преимущество последнего способа в том, что так вы сможете полностью пересмотреть свои принципы хранения вещей; недостатком является большая трата времени и сил. Если кухня перегружена вещами, я советую разбить

этот процесс на удобные зоны и обустраивать каждую из них по очереди. Самое главное – завершить начатое в одном месте, прежде чем переходить к другому.

Предложенные мною шаги помогут вам навести порядок в кухонных шкафчиках и ящиках в каждой зоне. На некоторых зонах, например, для кладовой и шкафа под раковиной, я остановилась подробнее и добавила несколько идей по упорядочению мест хранения. Как и в случае со всеми организационными проектами, которые я описала в этой книге, не бойтесь добавлять в них что-то свое и подстраивать их под собственные предпочтения и нужды.

Шаг 1. Разгрузите шкафы

Опустошая кухонные шкафы, рассортируйте их содержимое на три категории: «выбросить», «отдать» и «сохранить». Подробнее об этом см. в разделе «Сбрасываем лишнее».

Шаг 2. Вымойте и почистите шкафчики и ящики

Вымойте и протрите боковые стенки и основание всех шкафов и ящиков и полностью их высушите. Если на них заметны признаки износа или сколы, положите на полки подкладку. Ее можно приобрести практически во всех магазинах хозтоваров или сделать свою (инструкции см. «Подстилки на полки своими руками» в главе «Стройный домашний кабинет»). Убедитесь, что вы используете прочную подкладку, которую можно легко вымыть.

Шаг 3. Рассортируйте вещи, которые вы оставляете

Осмотрите вещи в категории «сохранить» и решите, какие из них должны находиться в другом месте. Все «неуместные» вещи сразу же отнесите на их законные места. Оставшиеся разделите так, чтобы однотипные предметы хранились вместе.

Шаг 4. Выберите систему хранения

Сейчас торговля предлагает массу различных товаров, организующих пространство кухни, так что вы должны лишь четко представлять, что именно вам нужно. В поиске идей не ограничивайте себя только кухонным отделом магазина, мыслите нестандартно, находите такие решения, которые удовлетворят ваши уникальные потребности. Иногда отличные решения для хранения утвари и техники можно найти в отделах товаров для ванной или домашнего офиса, а также в хозяйственных магазинах.

ЯЩИКИ. Мой совет – используйте органайзеры или разделители для ящиков (см. раздел «Разделители для ящиков своими руками» в главе «Стройный домашний кабинет») для четкого разграничения пространства в ящиках и определения конкретного места для каждой вещи. Так вам будет легче найти нужный предмет, да и зрительно ящик будет казаться убранным и аккуратным. Сейчас есть множество удобных разделителей для ящиков для хранения ножей или, например, специй, место которых именно в ящике, а не на полке.

НИЖНИЕ ШКАФЫ. Если у вас глубокие нижние шкафы, их можно дополнить выдвижными ящиками, которые позволят легко доставать нужные вещи, не переставляя все остальное. Конечно, это стоит недешево, особенно если придется изготавливать их на заказ под размеры ваших шкафов. Если этот вариант не для вас, храните вещи, которые требуются чаще всего, впереди, а назад задвиньте редко используемые или сезонные предметы. Можно также поискать глубокие пластиковые контейнеры, которые подойдут к вашему шкафу и возьмут на себя роль ящиков, или же стоит купить маленькие

выдвижные ящички для мелочей. Для удобного хранения противней подойдут металлические разделители для папок.

ВЕРХНИЕ ШКАФЫ. Часто требующиеся предметы держите в пределах досягаемости, а все остальное можно разместить на полках повыше. Отведите верхние полки под корзинки или контейнеры, чтобы можно было достать их и найти нужную вещь, а не стоять полчаса на носочках в поисках необходимого, перебирая все, что стоит на полке. Вращающийся поднос или столик – отличное решение для хранения специй, приправ и других подобных мелочей. Для вещей на верхних полках обзаведитесь выдвигающимися вниз решетчатыми стеллажами. Достаточно опустить их вниз, взять нужную вещь и снова поднять их на место. Если между полками в шкафчике много места, используйте это пространство, например, под многоярусные полки. Они удобны для хранения посуды.

ДВЕРЦЫ ШКАФОВ. Если у вас компактная кухня, не забывайте про внутренние стороны дверец на шкафчиках. Между прочим, они добавляют немало места и практичности! Храните здесь виниловые наклейки, на которых вы будете составлять список покупок, прихватки, мерные кружки и ложки или инструменты для уборки на крючках на липкой основе или таких, которые перекидываются через дверцу; прикрепите там пробковую доску для прикалывания особо популярных в вашем доме рецептов, приобретите папки-регистраторы для часто используемых рецептов.

Шаг 5. Последние штрихи

Замените и наведите порядок среди вещей в ваших кухонных ящиках и шкафчиках, складывая однотипные предметы вместе. Наклейте этикетки и указатели, чтобы каждый член семьи знал, куда положить ту или иную вещь.

1
2
3
4
Finest
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

Система хранения мерных приборов. Мастер-класс

Мне нравится использовать полезное пространство с внутренней стороны дверец кухонных шкафчиков. Повесив тут все мерные кружки и ложки (удобнее всего оборудовать так мебель, которая находится около плиты), вы сможете быстро и легко использовать их во время приготовления, а заодно освободите столь нужное пространство в одном из ящичков. Виниловые наклейки, на которых можно писать мелом, вы найдете в крупных магазинах товаров для рукоделия и хобби или закажите через интернет. Только не покупайте маркеры на водной

основе (например, мелки и меловые маркеры), иначе при случайном попадании на них воды записи исчезнут. Давайте попробуем изготовить такую систему хранения.

Вам потребуется:
виниловые таблички для мела
небольшие прозрачные крючки на липкой основе
рулетка
ненужная кредитная или другая пластиковая карта
меловые маркеры
ножницы или канцелярский нож
виниловый коврик

Шаг 1. Подготовьте шкаф

Тщательно протрите дверцу шкафа универсальным чистящим средством, чтобы удалить остатки жира и грязи, как следует высушите ее.

Шаг 2. Нарежьте виниловые таблички

Измерьте дверцу шкафа и определите, где будут висеть таблички. Отметьте границы на виниловых табличках и с помощью винилового коврика, линейки и ножниц (или канцелярского ножа) вырежьте таблички нужных размеров.

Шаг 3. Наклейте таблички

Начиная с одного угла, постепенно удаляйте заднюю сторону с табличек и ровно приклеивайте их на дверцу, разглаживая пластиковой карточкой, чтобы под ней не появились пузыри воздуха. Если они все-таки образовались, попробуйте отклеить эту часть таблички и приклеить снова.

Шаг 4. Крючки

Определяя место под крючки, убедитесь, что они (и все, что будет на них висеть) не станут мешать другим вещам на полках, а дверца будет закрываться полностью. Внимательно прочтите инструкцию на упаковке крючков и начните приклеивать их с центра дверцы, чтобы повесить на одинаковом расстоянии друг от друга. Если вы измерите его заранее, то не ошибетесь.

Шаг 5. Найдите свой собственный стиль

Подойдите к делу творчески и придумайте свой дизайн или просто используйте меловой маркер, чтобы отметить все свои мерные кружки и ложки. Самое главное, чтобы вам было легко ориентироваться во всех этих измерениях!

Контейнер для хранения продуктов. Мастер-класс

Контейнеры для еды могут быть одним из самых сложных предметов в плане организации на кухне. Покупая новые емкости, старайтесь придерживаться одного производителя, чтобы у вас была похожая по форме и размеру тара. Так вы сможете держать ее одну в другой, экономя место. Квадратные или прямоугольные контейнеры в отличие от круглых более компактны, поэтому их легче всего расставлять, да и хранить в них еду в холодильнике намного проще. Одна из главных проблем таких контейнеров – не потерять крышки, и для этого я нашла

отличное решение. В отделе товаров для ванной я обнаружила вот такую удобную корзинку, а дальше все просто.

Вам потребуется:
корзинка, которая вешается на крючок
прозрачные крючки на липкой основе
уровень

Шаг 1. Подготовьте дверцу шкафа

Тщательно протрите дверцу шкафа универсальным чистящим средством, чтобы удалить остатки жира и грязи, высушите ее.

Шаг 2. Выберите место под корзину

Отводя место под корзинку, убедитесь, что она не будет мешать дверце закрываться и что в нее умещаются все ваши крышки. Отметьте на дверце точки, где будут висеть крючки. Используйте уровень, чтобы повесить их ровно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.