

Мой дом – мое счастье

Ольга **ВАЛЛЕ**

Наталья ПОКАТИЛОВА
рекомендует



Ольга Валле

**Мой дом – мое счастье.
Все будет NYGGE!**

«АСТ»

2017

УДК 747.59
ББК 85.128

Валле О.

Мой дом – мое счастье. Все будет NYGGE! / О. Валле —
«АСТ», 2017

«Не всем так повезло, как мне, – быть знакомой с автором лично. И сейчас у вас есть прекрасная возможность прикоснуться к удивительному искусству – искусству создания исцеляющего и приносящего гармонию пространства. Ольга Валле не раз спасала меня от хаоса и энтропии там, где мне приходилось жить и работать; задавала мне несколько, казалось бы, простых вопросов, и я понимала, как сделать это пространство «своим». Порой все решала чашка, просто принесенная ею в подарок... Эта книга станет вашей палочкой-выручалочкой, как путеводитель поведет вас по дому, заставит взглянуть на него свежим взглядом и понять, что нужно сделать, чтобы пространство начало наполняться энергией жизни и радостью бытия. Выполняя инструкции, описанные в книге, вы поймете, как улучшить свои взаимоотношения с близкими, как можно поднять себе настроение, как повлиять на свой успех и карьеру, как принести в дом любовь. Гармонизация пространства – не тяжкий труд, а радость и творчество. Ремонты перестают пугать, невозможное оказывается возможным, а сложное – простым. Книга не просто заставит задуматься, но и вдохновит вас менять мир вокруг себя под себя!»

УДК 747.59
ББК 85.128

© Валле О., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Предисловие	7
Введение	9
Глава 1	14
Подводные камни	16
Я иду искать	17
Все как у людей	19
Выросли из... интерьера	22
Такое разное восприятие	23
Вилки нашлись...	29
Вестники разлуки	32
Продолжаем искать. Цветовые ассоциации	34
К чему идем	37
Оцениваем ресурсы	39
Нет ничего более постоянного, чем...	40
Глава 2	42
Исправляем мелочи	43
Где найти помощника	44
Как распознать хорошего специалиста	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Ольга Валле

Мой дом – мое счастье.

Все будет NYGGE!

© Валле О., текст

© Покатилова Н., предисловие

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

*Дом – это уютные мелочи, голоса детей, запах домашней еды,
разбросанные по полу игрушки, книжный шкаф и просто ощущение
собственного уютного маленького мира*

Олег Рой

Предисловие

Наталья Покатилова

Много лет я с интересом наблюдаю за собой. И книга, которую вы сейчас держите в руках, написана для меня и таких, как я. Как профессиональный психолог, я много работаю с информацией, миром идей, чувств и эмоций. А как человек определенного склада ума, характера и темперамента, я очень мало внимания уделяю тому, что окружает меня в физическом мире, в реальности вещей и удобств. Это я могу осознать, что мне неудобно сидеть, когда тело уже затекло. Это я могу не обращать внимания на вздувшийся паркет, треснувшее стекло в окне, скрипящие петли дверей. Это я могу бесконечно приспосабливаться к окружающей обстановке, только бы не тратить свое время и силы на эти «мелочи». И если бы меня не окружали люди, для которых комфорт и красота окружающего пространства – не мелочи, если бы судьба не подарила бы мне прекрасную подругу – нашего автора, то я бы, наверное, жила в берлоге и дышала бы воздухом, отравленным дискомфортом.

Много раз Ольга Валле спасала меня от хаоса и энтропии в том пространстве, где мне доводилось жить и работать. За свою жизнь я переезжала больше двадцати раз, и каждый мой дом имел свою атмосферу, свой характер, свое настроение. И каждый раз, появляясь в моем новом доме со своим видением и пониманием, моя спасительница задавала мне несколько, казалось бы, простых вопросов, и я понимала, как сделать это пространство «своим».

Порой все решала чашка, принесенная ею в подарок на новоселье. И спустя некоторое время вокруг этой чашки возникала уютная и гостеприимная кухня. Помню, как я с ее легкой руки неделю выкладывала свой обеденный стол мозаикой, понимая, что создаю волшебное пространство, которое объединит вокруг себя всех членов семьи. Так все и получилось.

Спустя несколько переездов у меня возникла традиция. Есть такое поверье, что надо при переезде первым делом запустить в дом кошку, тогда в нем будет хорошо жить. Так вот, в какой-то момент я четко осознала, что мне надо первым делом пригласить вместо кошки Ольгу, и тогда мне в этом доме точно будет хорошо жить. А если что-то меня не устраивает в мироощущении, когда я дома, то срочно надо звать подругу на чай, чтобы мимоходом позволить ей гармонизировать мир вокруг меня – перестановкой, новыми шторами или какой-то милой безделушкой в интерьере.

Не всем так повезло, как мне, – быть знакомой с автором лично. И сейчас у вас есть прекрасная возможность прикоснуться к этому удивительному, на мой взгляд, искусству – искусству создания исцеляющего и приносящего гармонию пространства. Если вы, так же как и я, мало приспособлены к этому миру, то эта книга будет для вас просто палочкой-выручалочкой. Она, как путеводитель, поведет вас по дому, заставит взглянуть на него свежим взглядом и понять, что нужно сделать, чтобы ваш дом начал наполнять вас энергией жизни и радостью бытия.

Выполняя инструкции, описанные в книге, вы поймете, как улучшить свои взаимоотношения с близкими, как можно поднять себе настроение, как повлиять на свой успех и карьеру, как принести в дом любовь.

Это звучит необычно, но это так. Я много раз убеждалась в том, что мы можем запрограммировать пространство нашего дома на то, в чем нуждаемся. И я приглашаю вас совершить путешествие в мир приятных открытий и удовольствия от того, что вы действительно вьете свое гнездо и вам в нем действительно хорошо.

Если же вы прекрасно понимаете, что дом – это место силы, и уделяете много внимания и времени тому, чтобы в нем все было гармонично, то эта книга обогатит вас новыми

идеями и подарит радость творчества совместно с автором – профессиональным психологом и дизайнером.

Мне всегда нравилось, как Ольга решала быстро и просто какие-то задачи, которые мне казались просто нереальными. Она – одна из самых эффективных людей, кого я знаю, у нее все всегда просто, быстро и легко. И это ее ценное качество нашло отражение в книге. Читая ее, понимаешь, что гармонизация пространства своего дома – это не тяжкий труд, а радость и творчество. Ремонты перестают пугать, невозможное оказывается возможным, а сложное – простым.

Я рада, что имею отношение к этой книге. Она случилась среди наших разговоров и работы над очередным пространством «для меня». Тот творческий порыв, который родился в нашем взаимодействии, нашел выражение не только в красоте и насыщенности моего окружения, но и в этой прекрасной и, на мой взгляд, очень полезной книге. Она не просто заставит задуматься, а вдохновит вас менять мир вокруг себя под себя! Желаю вам приятных открытий!



Введение

Дом – то пространство, где мы отдыхаем и восполняем силы.

Дом – это не юридическое право собственности, а ощущение «гнездышка». Это место, наполненное нашей энергией, сделанное с любовью, для удобства и комфорта.

Сначала мы создаем интерьер, а потом интерьер определяет нашу жизнь. От того, в каком интерьере мы живем, зависит настроение, восприятие и еще очень многие вещи.

Самая большая ошибка – не вкладываться в интерьер. И речь идет не о материальных вложениях, а скорее о духовных. Вспомните свои ощущения, когда вы приходите в уютный дом, где стоит добротная мебель, на стенах висят семейные портреты и фотографии, милые безделушки рассказывают о жизни и привычках хозяев дома, а вязанные подушечки на диване с радостью помогут устроиться поудобнее... Мы приходим в обжитое место, и это пространство начинает с нами говорить, рассказывая о своих любимых владельцах.

А что расскажет о вас ваш дом? И есть ли у вас дом?

Если в доме разруха, то по сути человека можно считать бездомным. Своим домом нужно делать даже временное жилье. Человек, который позаботился о своем доме, всегда с радостью возвращается туда. Он физически ощущает энергетическую подпитку и защиту. Если пространство создано правильно, то оно питает вас, а улыбка не сходит с вашего лица.



Так устроено природой. Любое животное создает свое пространство: нору, гнездо, муравейник. Это вопрос безопасности и выживания. Пространство, которое нас окружает, определяет то, какими мы себя чувствуем, что мы сами о себе думаем и как мы выглядим в собственных глазах. Согласитесь, сложно почувствовать себя принцессой, позавтракав из щербатой посуды и посидев на старой табуретке. Совсем другое дело, если ваш день начинается с красиво сервированного завтрака, добротных столовых приборов, любимой чашки с кофе или чаем. Любая мелочь, о которой вы позаботились, позаботится потом о вашем уюте и настроении.



А бывает и так, что именно наш дом становится главным источником раздражения, часто неосознанного. Нам нравится проводить время где угодно: на работе, в фитнес-зале, в гостях, в ресторане, в кафе... а дом фактически становится местом для ночевки.



Мы придумываем себе поводы, чтобы подольше туда не возвращаться. Устраиваем шопинг после работы или идем прогуляться. Конечно – а что дома-то делать? Дом не притягивает, не зовет в него вернуться. Особенно часто так случается, если это съемное или другое временное жилье. При этом мы не осознаем, что виноват в этом именно дом. Не понимаем, откуда вдруг берется раздражение, если в жизни у нас вроде все в порядке: стабильная работа, семья и дом, как говорится, полная чаша.

Так чем же оказывается наполненной эта чаша? Есть много секретов и приемов, которыми я поделюсь в этой книге: как с помощью интерьера создавать психологический комфорт, менять жизнь к лучшему.

Эти знания накоплены мной за долгие годы практики психолога и дизайнера интерьеров. Я называю такой взгляд на создание дома «органическим дизайном», терапией пространством.

Есть выражение: «Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Это очень справедливо для интерьера, в котором мы живем или проводим много времени. То, что мы постоянно видим, как себя ощущаем, удобно ли нам дома, или мы живем по принципу «еще и не такое терпели, и это переживем», какие мысли приходят к нам в голову, когда возвращаемся домой – все это определяет то, какими мы себя знаем. Окружая себя комфортом, красотой и качеством, мы заботимся о себе, уважаем себя. У каждого из нас свои предпочтения. Кто-то прекрасно

себя чувствует в изысканном дворцовом интерьере, кто-то – в строгом и минималистичном, а кому-то по душе милые интерьеры «в цветочек», с натуральным деревом и множеством подушек. Нет готового рецепта: смотрим на роскошь – приходят деньги. У каждого рецепт благополучия свой.

С помощью этой книги мы узнаем, как изменить то, что нас окружает, чтобы случились долгожданные изменения в нашей жизни – именно те, которые хотите именно вы, не копируя картинки из журналов, а понимая свои желания и предпочтения. И даже как с помощью интерьера достигать намеченных целей.



Что сделать, чтобы жизнь заиграла новыми красками? Как привлечь и преумножить достаток? Что изменить в пространстве, чтобы к вам пришла новая любовь или обновились отношения? Какие цветовые сочетания хороши именно для вас? Какую мебель использовать и как ее правильно расставить? Что поможет изменить или организовать пространство? Как создать СВОЙ дом? И вообще, с чего начать?

Мы будем учиться наполнять нашу «чашу» правильно. Будем учиться навыкам, заниматься домом этап за этапом. Как художники, рисуем новую реальность.

Эта книгу я создавала как практическое руководство. Поэтому очень рекомендую не просто читать, а шаг за шагом делать то, о чем вы будете узнавать, и переходить к следующей

главе лишь после того, как сделаете все, что я предлагаю сделать в главе текущей. Результат можно получить, только действуя. И помните, даже если вы просто обратили внимание на какие-то вещи, то можно считать, что процесс переделки уже начался.

Надеюсь, эта книга поможет сделать ваше пространство вашим вдохновителем, источником любви, энергии, счастья. Мы вместе пройдем этот путь и создадим ваш счастливый дом. Удачи!

Глава 1

Оцениваем то, что есть

Чтобы начать любой путь, важно определиться с точкой, откуда он начинается, и поставить цель. Наша цель – сделать свой дом комфортным и счастливым.

С чего начать? С реальной оценки «масштаба бедствия». Оцениваем, какой у нас интерьер сейчас, именно в данный момент – а не то, что мы привыкли думать про наш интерьер. Например, сделанный пять-шесть лет назад ремонт может оказаться не таким уж свежим (а кажется, что только его закончили!). Для начала посмотрите вокруг и составьте список тех очевидных вещей, которые вы хотите исправить очень давно, но все руки не доходят. Определяемся с точкой старта.



Совет: Заведите специальный блокнотик (или файл в компьютере), куда будете записывать все свои мысли и действия по изменению пространства, чтобы ничего не забыть.

Что же мы ищем прежде всего? Самые раздражающие мелочи, к которым мы так привыкли: течет кран, задирается линолеум, оторвались обои, надоел столовый сервиз, давно пора заменить занавески в гостиной... А может, вы уже год мечтаете о новой пиале для чая? Но вот тоже никак не доходят руки.



Как показывает практика, руки не доходят именно до «мелочей».

Человек так устроен, что скорее соберется полностью перестелить линолеум, чем просто приклеит небольшой отошедший уголок старого. А чай будет пить из старой (а то и щербатой) чашки, пока она не разобьется.

Подводные камни

Все эти мелочи – раздражители. Мы раздражаемся каждый раз, когда пьем чай из старой чашки, когда видим оторванный линолеум и занавески, которые не совсем подходят под общий стиль гостиной, но каждый раз откладываем решение проблемы на потом. А наше подсознание тем временем включает защитные механизмы и прячет раздражение в свои глубины. Проблемы остаются на месте, но они нас вроде бы уже и не раздражают. Или раздражение возникает на секундочку, когда мелочь попадает на глаза, и тут же вроде бы исчезает. Вот так же периодически «выстреливают» и спрятанные подсознанием проблемы.



Раздражение не исчезает, а постепенно накапливается! Представьте резиновый мячик, который вы пытаетесь удержать под водой в какой-то момент он выскользнет и пулей вылетит на поверхность!

Казалось бы, ни с того, ни с сего мы вдруг вспыхиваем и срываемся на близких и списываем это на что угодно (усталость, стресс), даже не подозревая, что во всем виноваты «мелочи». И их обязательно нужно найти и обезвредить. В пространстве, которое нас окружает, мелочей нет.

Я иду искать

Итак, начинаем искать источники раздражения. Для начала вспомните, что вас обычно раздражает. Не дома, а вообще: в гостях, в офисе, в ресторане – везде, где вы бываете. Напишите список «раздражалок». Очень важно отнестись к процессу как к игре! Как только вы включаетесь серьезно, начинает работать логика. Ответы сложатся из того, что вы думаете и что считаете правильным. А нам нужно добраться до ощущений и реальных раздражителей.



Например, спонтанно приходит ответ, что вас раздражает красный цвет кухни вашей подруги. А ведь и у вас такой же!

Но логика, которая включается в беседу следом, говорит: «Ну как же, ты сама его выбрала пять лет назад, как это он тебе не нравится? Нет, этого не может быть!»

Список «раздражалок»	Мои домашние «раздражалки»
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15

И вы пропустите важный раздражитель, ведь со времени вашего выбора могло многое поменяться и в жизни, и в настроении. Спонтанный ответ был верным!

Мы привыкаем терпеть досадные мелочи, когда постоянно на них наталкиваемся в привычной обстановке.

Как правило, то, что мы перестаем замечать дома, в непривычной обстановке продолжает нас раздражать!

После того как список будет готов, оцените свой интерьер отстраненно, свежим взглядом, и сверьтесь с составленным списком. Фиксируйте в блокноте совпадения (или заполните таблицу в книге). Пусть это будет новый список: «Мои домашние раздражалки». Здесь опять поможет игра. Представьте, как будто вы пришли в гости к не очень знакомому человеку, и вам нужно ему помочь отыскать совпадения со списком «раздражалок». Обязательно ограничьте время поиска. Например, полчаса или максимум час. Важно, чтобы процесс происходил именно в форме игры. Когда мы играем, контроль сознания снижается, и мы легко «достаем» из подсознания то, что спрятано. Сразу записывайте, что найдется. Основное правило игры: ничего не оцениваем, пишем все, как есть! Результат может очень вас удивить. Считайте, что в этот момент вы начали знакомство с собой.

Все как у людей

Откуда-то в большинстве из нас живет мнение, что интерьер нужно делать не под себя, а «как принято», «правильно», «как у людей» и «как надо».

А как надо? Кому надо? И что значит «по-людски»? Похоже, это идет с тех времен, когда люди, у которых изба отличалась от других, считались «с чужинкой»? Мы воплощаем в жизнь чужие идеи, которых где-то нахватались, делаем как будто номер в гостинице, а не собственное жилье, забывая о том, что интерьер будет служить нам долгое время. И не просто служить, а питать энергией и вдохновлять...



Бывает так, что мы видим удачное готовое решение в магазине и, даже если вещи нам не нужны, все равно принимаем решение их купить.

Срабатывает правильный мерчандайзинг – умение продавца привлекательно выложить товар.

Удачно поданный и подобранный в интересную композицию товар так и просится в руки.

Именно это отличает хороший магазин от плохого. В хорошем – все, что вы видите, хочется купить непременно, даже если такую покупку вы не планировали, и вещь особо не нужна!



А когда купили – уже пристроим куда-нибудь, вещи-то красивые, в магазине отлично смотрелись... Вспомните, точно ли вы делали в интерьере то, что хотели именно сами? А может, делали нечто, чтобы не выделяться, и обязательно немаркое? Если так и было, то этот интерьер точно вас раздражает. Занесите в список как минимум три раздражалки, которые появились в вашем доме не потому, что вы их хотели, а потому, что все так делают, в магазине «зацепило» или так принято. Или когда при покупке вы себе сказали: «хочется вот это, но оно слишком яркое (большое, маленькое, необычное), поэтому куплю вот это, обычное, как у всех».



Выросли из... интерьера

Вырастают из интерьера не только дети. Бывает и так, что в доме все вроде бы сделано идеально, но... много лет назад. И это тоже может быть скрытым источником раздражения и поводом для борьбы сознания с подсознанием. Мы живем, куда-то двигаемся, встречаемся, расстаемся, выходим замуж, рожаем детей, кого-то теряем, меняем работу, привычки и увлечения, делаем карьеру, худеем, взрослеем, наконец.



Считается, что человеческий организм полностью обновляется за семь лет. Фактически каждые семь лет получается новый человек, и этого нового человека может категорически не устраивать то, что сделал «старый» десять лет назад. Даже если тогда это было идеально и сознание говорит: «Все же прекрасно, я сама так сделала». Но подсознание не дремлет и накапливает раздражение.

Вы растете, и дом должен «расти» вместе с вами. Возможно, раздражает не весь интерьер, а какие-то детали. Но они все равно требуют исправления. Вносим в список.

Такое разное восприятие

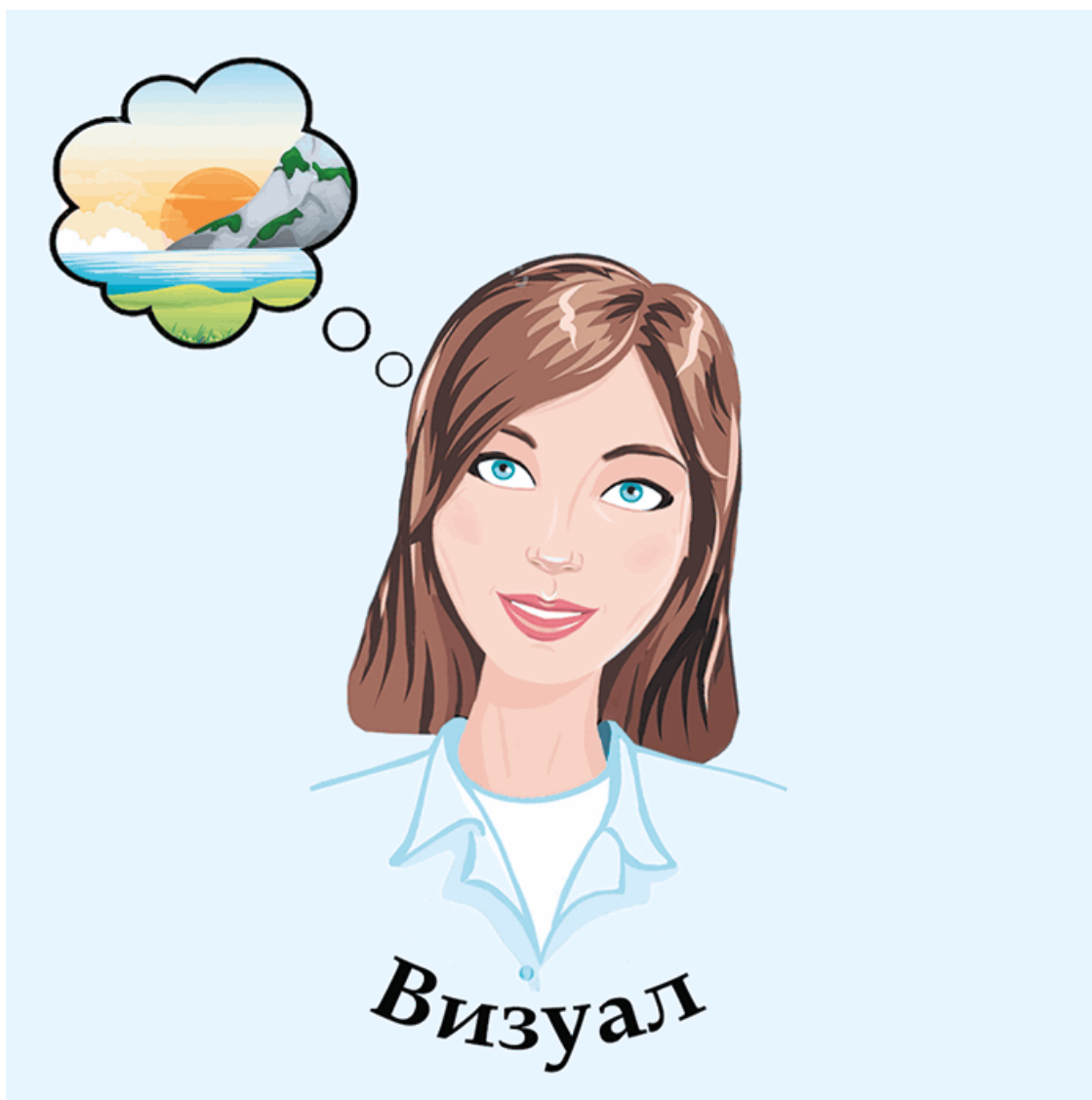
В основе органического подхода к дизайну интерьера лежит система нашего восприятия. Мы делимся на кинестетиков, аудиалов и визуалов и, соответственно, совершенно по-разному воспринимаем окружающую действительность. Самые главные раздражители найдутся у визуала среди того, что он видит. У кинестетика – среди ощущений от предметов и интерьера, а аудиала будет раздражать отсутствие симметрии, логики, беспорядок и шум.

ВИЗУАЛЫ видят мир в прямом смысле этого слова. у них все знания о мире хранятся в «картинках».

КИНЕСТЕТИКИ живут тактильными ощущениями. их мир состоит из ощущений, запахов, вкусов.

АУДИАЛЫ воспринимают жизнь на слух и любят логику, точность и пунктуальность. знания, суждения и опыт – основа их мира.

Это не значит, что визуал не слышит и не чувствует, а аудиалу чужды красота и комфорт. Какой-то из этих типов восприятия обязательно преобладает над двумя остальными в той или иной степени.







Тест: Какой вы тип?

Для того чтобы определить, какой тип восприятия у вас, предлагаю пройти небольшой тест. Как и в предыдущих заданиях, не думайте над ответами, выбирайте первое, что приходит в голову. Никакого анализа и внутреннего диалога. Итак:

1. Вы собираетесь построить дом. С чего вы начнете?

- а) будете просматривать журналы, Интернет и искать стиль, дизайн дома, то, каким будет его внешний вид;
- б) начнете рисовать планировки, продумывать, где удобно расположить спальни, лестницу, гардеробные и т. д.
- в) сначала поищите информацию о новинках в технологии строительства, оборудовании, оснащении дома, чтобы ваш дом отвечал самым современным требованиям.

2. Вы выбираете новые шторы для гостиной. Что определит ваш выбор?

- а) функциональность (например, наличие светонепроницаемой подкладки black out или возможность установить дистанционное управление шторами для удобства пользования);

б) качество ткани (ткань должна хорошо драпироваться и быть приятной на ощупь);
в) красота. Шторы должны идеально гармонировать с интерьером, ведь они – украшение гостиной.

3. Вы пришли в кафе и сели за столик. Что будет раздражать вас больше всего?

- а) шторы на окне, в которое вы смотрите, повешены криво;
- б) периодически включается и шумит миксер за барной стойкой;
- в) столик, за которым вы сидите, качается.

4. Вы покупаете себе диван. Что главное?

- а) чтобы он гармонично смотрелся в интерьере;
- б) чтобы был удобным;
- в) чтобы был функциональным.

5. Вы заселились в номер шикарного отеля. Что вас порадует больше всего?

- а) все сделано по высшим стандартам и продумано до мелочей;
- б) все очень красиво, подобраны изысканные аксессуары;
- в) великолепная кровать, нежное белье. В ванной чудесные корзиночки для мелочей.

6. Вы собираетесь на важную встречу. О чем вы позаботитесь в первую очередь?

- а) продумаете до мелочей, о чем пойдет беседа и хорошенько подготовитесь, поищите информацию на эту тему в Интернете;
- б) подберете соответствующую случаю одежду и обувь, чтобы они придавали чувство уверенности;
- в) «Встречают по одежке». Вы постараетесь выглядеть на все 100 % и произвести наилучшее впечатление.

7. Вы выиграли в лотерею, и вам предложили на выбор один из трех суперпризов:

- а) великолепный шелковый персидский ковер ручной работы;
- б) новейшую акустическую систему с возможностью слушать любимую музыку во всех помещениях квартиры без потери качества звука;
- в) шикарное имиджевое кресло от известного кутюрье в оттенках новой коллекции.

Результаты теста

Посчитайте, сколько у вас получилось букв **А**, **В**, **К** в ответах на вопросы. **В** – визуал, **А** – аудиал, **К** – кинестетик.

1	а	В	2	а	А	3	а	В
	б	К		б	К		б	А
	в	А		в	В		в	К
4	а	В	5	а	А	6	а	А
	б	К		б	В		б	К
	в	А		в	К		в	В
7	а	К	Итого: А = В = К =					
	б	А						
	в	В						

В зависимости от того, каких букв у вас получилось больше, вы – либо визуал, либо аудиал, либо кинестетик (см. с. 26).

Бывают также смешанные типы. Обычно это визуал + кинестетик или аудиал + кинестетик. Это говорит о том, что помимо основной системы, вы еще хорошо чувствуете и понимаете сигналы тела, умеете замечать и понимать потребности тела. Сочетание визуал + аудиал встречается очень редко. Как правило, это бывает тогда, когда в силу профессии, требующей точности и пунктуальности, качества аудиала «выучиваются» в процессе жизни. Точно так же могут приобретаться качества кинестетика, если вы занимаетесь йогой или другими практиками, развивающими тело. Занятия живописью, дизайном и любыми видами изобразительного искусства развивают качества визуала.

После того как вы определились со своим типом восприятия, попробуйте проанализировать дом с этой точки зрения. Основные «раздражалки» будут связаны именно с вашей системой.



Визуалу прежде всего важна картинка, и видимые раздражители — пятна на обоях, например, или надоевший цвет стен — будут более всего неприятны.



Аудиалу важны звуки, логика пространства, симметрия: скрипучий пол или двери, еле слышные звуки работающих электроприборов, беспорядок на открытых полках. Анализируем.



Кинестетику важнее ощущения, запахи... Неудобный диван, продавленное кресло или неподходящий аромат для дома — ищем среди ощущений.

Вилки нашлись...

Какие-то вещи дают нам ощущение стабильности, а какие-то – зыбкости и шаткости, причем, идет это опять же на подсознательном уровне.

Вспомните свои ощущения, когда вы сидите за добротным столом, накрытым красивой скатертью и сервированным красивым сервизом и столовыми приборами. Когда держите в руках качественную вилку. А теперь припомните, какие рождаются мысли, когда стол хлипкий, алюминиевая вилка прогибается при каждом нажатии, а посуда – побитая временем, пластиковая или вовсе одноразовая. Второй вариант напоминает общежитие или дешевую столовую, не правда ли? Так вот, если жить по второму варианту постоянно, то жизнь и превращается в нечто временное и неустроенное. Старая и битая посуда и мебель транслируют в пространство бедность и погружают нас в бедность. Даже если вы сами этого не осознаете, то подсознание не дремлет, и ваша жизнь начинает выстраиваться в соответствии с окружением.

Совет: Если речь идет о фамильном серебре и фарфоре, то эти предметы энергетически подпитывают и несут идею стабильности и преемственности поколений, связь с родом. Им в вашем доме – всегда почет и уважение. Пользуйтесь ими и наслаждайтесь их силой. Не нужно путать старую и старинную посуду!

Вы не уверены в себе, ощущаете шаткость своего положения в каких-то делах или вообще нестабильность в жизни?

Возможно, в этом виноват шатающийся стул, на котором вы сидите каждый день.

Помните: подсознание все понимает буквально!



Вещи в доме должны быть добротными, то есть хорошими и крепкими. Добрыми (не случайно эти слова однокоренные). И такие вещи не обязательно должны быть дорогими. Главное – качество. Желательно, чтобы они были еще и красивыми и нравились вам. Лучше купить одну дорогую вещь, которая будет радовать, чем несколько, которые чем-то не устраивают, и потом долго грызть себя, что все-таки надо было купить те прекрасные шторы, а не эту ерунду...

А это еще один из раздражающих факторов.

Необходимо заменить всю посуду, которая делает жизнь неустроенной и бедной (в том числе и пригорающие сковородки, и древние кастрюли с выгнутом дном). Если по каким-то причинам нельзя ее выкинуть (память от бабушки, мама обидится), то хотя бы уберите в дальний ящик. То же самое относится к посуде, которая еще «может послужить», но просто не нравится или надоела.

Есть и еще один распространенный перегиб. Он достался нам из времени тотального дефицита. В доме есть изумительная, красивая посуда, но мы ее бережем «на выход» и ставим по большим праздникам «для гостей» (а сами мы, значит, не достойны – услужливо

делает вывод подсознание). Или держим сервиз для красоты, чтобы не дай бог не разбить. Не бойтесь разбить хрустальный бокал, даже если эта вещь досталась от бабушки. Какой смысл в красивой посуде, если она не используется по назначению (если вы, конечно, не коллекционируете антиквариат)? Используйте все самое лучшее сегодня! Тогда завтра будет еще лучше. Разобьется – купите новую, которая будет радовать вас еще больше. В конце концов, посуда бьется к счастью!

Королевы не живут в квартире с продавленным диваном, обветшалыми занавесками, хлипкой мебелью и одноразовой посудой!

Вестники разлуки

В доме не должно быть предметов, которые стали свидетелями ваших прошлых отношений или печальных событий. Речь идет о предметах, которые напоминают о несчастной любви и плохом расставании, потерях, неудачах, а то и вовсе вызывают слезы. Срочно собираем все эти предметы и избавляемся от них. Психологически лучше их сжечь вместе с негативом, который они несут! Конечно, если вазочка от бывшего возлюбленного дарит исключительно положительные эмоции и прекрасно вписывается в интерьер, ее можно оставить.



Лучшие места на стенах отведите вашим фотографиям или фотографиям вашей семьи, сделанным в особые, счастливые моменты. То, что вы располагаете на виду, подбирайте тщательно, отдавая предпочтение исключительно позитиву. Это касается и живописи. Позитивным, счастливым сюжетам уделите особое внимание, вставьте их в красивую раму, придайте им значимости. Закажите рамы в багетной мастерской, примерьте несколько вариантов перед покупкой и выберите самый лучший вариант!



Мрачные сюжеты убирайте подальше. Оцените ваши картины и фото: не погружают ли они вас в грусть, тоску, печаль? Иногда самые невинные сюжеты или изображения, которые для другого человека покажутся просто нейтральными, могут ассоциироваться именно у вас с чем-то негативным. Если так – конечно, снимите их. Разлуку и негатив могут транслировать еще и изображения ваших ушедших родственников. В некоторых семьях принято вешать на стены фотографии почивших близких.

Если так, сделайте каждую из них небольшого размера – 10–15 сантиметров – и соберите все фото в общую рамку. Повесьте ее в приватном месте, вдали от постоянного обзора, так, чтобы вы могли подойти и посмотреть на нее, когда вам это потребуется. Такие фото лучше делать черно-белыми, в скромной строгой раме.

Продолжаем искать. Цветовые ассоциации

Огромное влияние на нашу жизнь оказывают и цвета в интерьере, причем это тоже происходит подсознательно. С помощью правильно подобранных цветов можно даже влиять на какие-то события в жизни. Но с этим мы будем работать чуть позже, когда будем создавать новый интерьер. Для начала нужно разобраться с тем, что есть сейчас. Пообщаемся с подсознанием и узнаем, что для вас значат разные цвета.

Для этого сыграем в игру. На следующей странице книги дана таблица из двух колонок. В левой перечислены чувства и состояния, которые мы будем исследовать. Правая колонка пока пуста. Туда будем записывать ответы. Очень важно – отвечайте не задумываясь, позволяя подсознанию дать вам эту информацию. Никакого анализа, ассоциаций и оценочных суждений. Правильный ответ – тот, который первым придет в голову, даже если он вас очень сильно удивит. Ответы сразу записывайте. Причем в идеале не после того, как ответ уже будет дан устно, а сразу. Нужно дать подсознанию как бы водить вашей рукой, а удивляться будете уже потом. Тогда меньше шансов, что включится логика и разум, защитные механизмы, которые начнут «отговаривать»: нет, не может такого быть, только не это... Поверьте моему опыту – может!

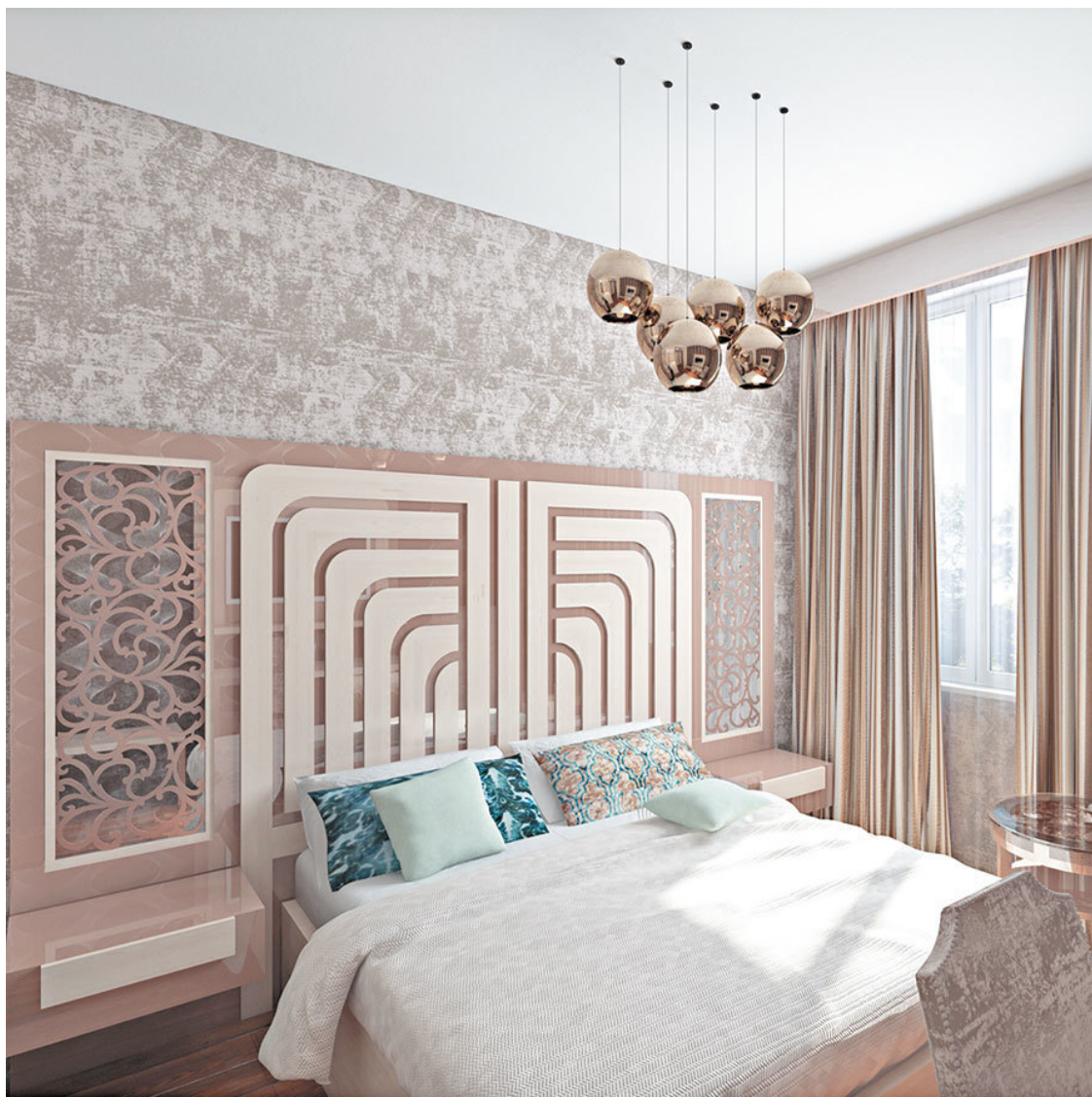
Итак, возьмите в руки карандаш и приготовьтесь записывать ответы в правую часть таблицы на следующей странице. Начинаем.

ВОПРОС: С КАКИМ ЦВЕТОМ У ВАС АССОЦИИРУЮТСЯ ЧУВСТВА И СОСТОЯНИЯ, ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ В ЛЕВОЙ ЧАСТИ ТАБЛИЦЫ? Начинаем!	
Бодрость	
Усталость	
Счастье	
Горе	
Слабость	
Радость	
Одиночество	
Нежность	
Старость	
Сила	
Деньги	
Богатство	
Бедность	
Молодость	
Наслаждение	
Агрессия	
Успех	
Творчество	
Жизнь	

Записали? Теперь осмотритесь вокруг. Есть ли в вашем интерьере цвета, которые ассоциируются у вас с чем-то негативным: бедностью, несчастьем, усталостью? Если да – записывайте в список «раздражалок». Также стоит проанализировать в этом ключе список, который вы уже составили. Возможно, вас раздражают не сами предметы, а именно их цвет. Например, вы обнаружили, что вас раздражает пылесос, который давно уже стоит в углу (и вроде как не на месте). Он черный, а анализ цветов показал, что черный цвет ассоциируется у вас с чем-то негативным (бедностью или горем, например). Подумайте, будет ли вас раздражать пылесос в том же углу, если он будет позитивного для вас оранжевого цвета?

К списку из таблицы можно добавить любые эмоции и состояния, даже составить новый список из тех чувств, о которых вам важно узнать. Сначала составьте список, затем отвлекитесь – пусть пройдет немного времени. А затем начинайте заполнять правую колонку. Помните: чтобы получить ответы подсознания, а не разума – важна спонтанность, быстрота ответа, а не рассудительный анализ.

Бывает так, что вас «тянет» использовать в интерьере цвет, который вы нашли негативным. Это говорит о том, что вы готовы к проработке этой проблемы, и подсознание «выкладывает ее на вид». решив ее, вы заметите, что ваши цветовые предпочтения изменились.



К чему идем

К тому моменту, как вы дочитали до этого места, вы должны были провести довольно большую работу по оценке своего пространства и сделать много открытий о себе и своем доме. Теперь нужно определиться, какой интерьер вы хотели бы получить в итоге. Ведь у любого пути есть не только точка отсчета, но и конечная цель. Наша общая цель – сделать дизайн дома органичным. Для этого нужно убрать весь негатив и добавить позитив. Учиться добавлять позитив мы будем далее. Сейчас на основе полученной информации вы уже знаете, что нужно убрать, и можете представить свой идеальный интерьер.

Совет: Нравится картинка интерьера в журнале и вы хотите именно такой? Подумайте, что именно вам нравится. Используйте идеи, но всегда наполняйте их своим смыслом! Может, там есть цвета, которых не должно быть именно в вашем интерьере?

Важно четко представлять цель и ставить точки. Иначе процесс переделок будет бесконечен. Ремонт можно только остановить, но нельзя закончить, помните? Определяйте четкие сроки. Например: найти новые шторы за две недели. Начните себе доверять – вы выбрали лучшее, что могли. И не важно, что уже вышла новая коллекция и там есть ткань, которая нравится больше.



Новые коллекции выходят каждый день. Не надо себя перепроверять! Доверьтесь себе, закройте ситуацию и порадитесь началу нового этапа. Отпразднуйте, получите удовольствие от перемен и похвалите себя! Иначе переделки будут бесконечно расходовать ваши ресурсы: и материальные, и энергетические. Не дайте сомнениям подтачивать радость от того, что вы сделали.

Оцениваем ресурсы

Пространство изучено, цели поставлены, осталось понять, какие ресурсы потребуются на то, чтобы прийти к результату – вашему счастливому дому. И речь идет не только о финансах, но и вашем времени и возможностях. Очень важно поставить реальные цели, чтобы на них точно хватило ваших ресурсов. Если вы можете себе позволить начать с чистого листа (переехать, сделать капитальный ремонт), то это отлично. Если такой возможности нет, пространство вполне можно изменить, не прибегая к глобальным действиям. Чтобы годами не жить в разбитой квартире, рекомендую делать ремонт или изменения небольшими кусочками. Например, по принципу пространства (комнаты по очереди) или процессов (сначала разобрались с мелочами, потом с цветами и так далее). При таком подходе вам не придется жить на стройке годами и загонять себя в угол. Результат будет тот же самый (и за те же сроки), но перемены будут мягкими и не травматичными. Главное – желание и четкий план действий.

Совет: Распределите по степени важности, что сначала вы хотите сделать, а что пока можно отложить. Пусть это будет десять пунктов. Потом следующие десять. Главное – начать действовать!

И еще один совет. Если вы вдруг не нашли поддержки близких в том, что касается перемен, помните – вы это делаете для себя. Мы живем один раз и не будем мириться с тем, что нам не нравится. Другие члены семьи привыкнут к переменам. И тут может возникнуть вопрос, почему именно они должны привыкнуть? Мужа ведь тоже, возможно, что-то раздражает. Здесь все очень просто. Дом – женская епархия. Если женщине в ее «гнездышке» уютно и комфортно, то мужу будет комфортно и уютно по определению. Мужчина – это вектор, он действует во внешнем мире и приносит в гнездо «добычу».

Нет ничего более постоянного, чем...

Да, да, часто мы считаем, что если жилье временное, то там ничего делать не надо. Мы же здесь просто «перекантоваться», так зачем же вкладываться, тратить время и средства на «чужое». Мы же тут всего ничего проживем. Всего-то годик-другой. ГОД! Вдумайтесь только. Представьте ситуацию, что близкий человек на год уезжает и говорит вам об этом. И в такой ситуации мы понимаем что год, целый год, – это ого-го как много!

Но почему-то, когда речь идет о своей жизни, тот же срок вдруг превращается в ничто. По сути, мы ставим свою жизнь «на паузу» и этот год из жизни выкидываем. Представьте только, что вы год будете ходить в одном платье, с мыслью: «Вот перееду, тогда и куплю новую одежду и заживу красиво». И я сейчас не утрирую. С домом точно так же. Если вы не уважаете пространство, в котором живете, то не уважаете в первую очередь себя! К тому же год может легко превратиться в два, три, а то и затянуться еще дольше. И все это время вы будете жить на коробках и пользоваться тем, что вам категорически не нравится? Так и жизнь пройдет. А вы лишите себя психологического и физического комфорта в пространстве, где проводите около трети своей жизни и которое может и должно дарить вам радость и счастье. Даже если это точно год и коробок не избежать, всегда можно уменьшить дискомфорт, убрать раздражители, преобразовать, трансформировать. Не нравится посуда – купите новую. Ее же можно забрать с собой, так же как многие другие вещи. Текут краны – замените.



Очень часто хозяева не только не будут против, но даже обрадуются, если предложить им сделать ремонт в квартире в счет оплаты.

Нельзя лишать себя радости и позитива взаимодействия с пространством, даже если это гостиничный номер на пару недель. Что-то не нравится или неудобно? Переставляйте, меняйте, добавляйте, требуйте исправить. И пространство непременно отблагодарит вас.

Дом, о котором мы позаботились и наполнили своей энергией, питает нас, лечит, заботится о нас в ответ.



Глава 2

Маленькие шаги – большие перемены

Итак, масштабы и ресурсы мы оценили, списки важных дел составили, планы наметили. В этом разделе советы будут для тех, кто решил менять пространство по кусочкам. Тем, кто готов изменить все глобально, можно сразу переходить к следующей главе, хотя прочитать эту тоже лишним не будет. Здесь я постараюсь дать практические советы, которые пригодятся в любой ситуации: делаете ли вы капитальный ремонт или просто вносите в интерьер какие-то небольшие изменения. Главное, хоть что-то делать. Выяснили десять раздражителей. Исправляем самостоятельно, если это не сложно. Делаем не когда-нибудь и не следующей неделе, а сразу. Не занимаемся самообманом. Рядом с каждым из пунктов четко пишем, что делать, чтобы это устранить.

Совет: Не позволяйте подсознанию саботировать процесс перемен. Когда наша психика находится в устойчивом равновесии (пусть вы и просто притерпелись), подсознание всеми силами будет сопротивляться движению вперед. А вдруг на этом не закончится? Вот вы уже собрались что-то сделать и «случайно» приболели. Какие уж тут перемены! Знакомо, не правда ли? Так что не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. Даже если заболели, это отличный повод не ходить на работу и больше успеть сделать для дома.

Исправляем мелочи

Вы уже написали список досадных «мелочей», которые надо бы исправить, но все руки не доходят? Как правило, они делятся на три типа:



Можем исправить сами, но откладываем на потом (разобрать ящик, купить и вкрутить лампочку, постирать занавеску на кухне...). Сложность низкая.



Вроде и просто, но сами исправить не можем или не знаем, как к проблеме подступиться (повесить полки, отремонтировать мебель...). Требуется привлечь кого-то на помощь. Сложность средняя



Проблема действительно достаточно сложная (отремонтировать сантехнику, переклеить обои...). Требуется поручить исполнение специалисту.

На протяжении всей книги мы будем говорить о сложности заданий и их так обозначать. Если вы можете исправить что-то сами из списка «раздражалок», начинайте, не откладывая.

Где найти помощника

А теперь поговорим о мелочах, которые не кажутся сложными, но непонятно, как их исправить. Это может быть что угодно: мелкий ремонт или замена смесителя (а именно проблемы с сантехникой лидируют, как правило, в списках раздражающих факторов), неисправные выключатели, отходящие плинтусы или плохо сделанные наличники дверей... Просить мужа бесполезно (уже сто раз просили), вызывать сантехника или электрика из ЖЭКа нет никакого желания (опять придет неприятный подвыпивший дядя, который толком ничего не сделает, а денег возьмет кучу).

Есть и более сложные задания, для которых требуется профессиональное выполнение. Часто мы даже не думаем, что за это можно взяться, так как непонятно, где искать мастера, и опасаемся, что сделают некачественно.

К счастью, теперь нам в помощь есть интернет-ресурсы, благодаря которым можно вызвать любого специалиста. Причем можно и выбрать того, который понравится, и пообщаться с ним предварительно, и сумму оговорить, чтобы вас она устраивала. В итоге сантехник не просто заменит кран, но и сам купит подходящий, и не уйдет, пока не убедится, что все работает идеально. К тому же этот человек будет заинтересован в том, чтобы вы написали о нем хороший отзыв – от этого зависит его рейтинг и количество заказов.

Попробуйте такой сервис, и вы сами не поверите, как быстро и недорого будут устранены проблемы, с которыми вы мирились месяцами, а то и годами. В качестве бонуса могу гарантировать массу удовольствия и положительных эмоций.

Как распознать хорошего специалиста

Чтобы развеять сомнения, действительно ли специалист так хорош, как рассказывает, всегда помогут отзывы о его работе. Читайте их обязательно! Вы можете обратиться к людям, которые их писали. Многие ресурсы поиска профессионалов это позволяют.

Специалист, прежде чем назвать окончательную цену, подробно расспросит вас о проблеме или даже придет оценить объем работ и требуемого времени. Кстати, формулируя задание, постарайтесь быть максимально точными и подробными. Если ваш запрос будет сильно отличаться от реального объема работ, будьте готовы и к изменению конечной цены за работу.

Специалист будет вести себя спокойно и уверенно, без излишней саморекламы и навязывания услуг. Обоснует траты и расскажет о процессе работы. Если цена за работу кажется вам слишком высокой или низкой, пригласите оценить работу еще двух-трех специалистов. Не бойтесь взять время на размышление. Выслушайте мнение каждого и примите решение. Нет фиксированных расценок, каждый человек оценивает свою работу по-разному, и не всегда срабатывает правило «самый дорогой – самый лучший».

Что вас должно насторожить:

- отсутствие у специалиста необходимого инструмента (просит у вас отвертку, например);
- предлагает включить в стоимость работ приобретение специфического инструмента, который якобы покупается, исключительно чтобы сделать работу для вас;
- берется за работу в одиночку, когда явно нужен помощник (например, если это переноска крупногабаритных предметов);
- просит оплату за еще не выполненную работу (если расходные материалы включены в стоимость, возможно выдать небольшой аванс на их покупку, не превышающий 20 % общей стоимости работ).

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.