

Марі Кондо

ІСКРА РАДОСТІ

ІЛЮСТРОВАННИЙ МАЙСТЕР-КЛАС
З ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОСТОРУ
ТА ПРИБИРАННЯ

Від автора бестселера
«Викинь мотлох із життя!»

КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

Мари Кондо

**Іскра радості: ілюстрований
майстер-клас з організації
простору та прибирання**

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

2016

Кондо М.

Іскра радості: ілюстрований майстер-клас з організації простору та прибирання / М. Кондо — Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2016

ISBN 978-617-12-5278-3

Почніть нове життя з генерального прибирання оселі! А як це зробити правильно — підкаже Марі Кондо. У жодному разі не починайте викидати все поспіль. Ця книжка допоможе опанувати мистецтво впорядкування речей, адже без цього не вдасться правильно організувати своє життя. Ви навчитеся оточувати себе тим, що приносить радість, відрізняючи важливе від непотребу. На сторінках видання описаний ідеальний спосіб життя, де пануватиме порядок. Інструкції щодо складання одягу таким чином, аби він займав мінімум місця в шафі, хитрощі компактного зберігання речей, від побутової хімії до документів, у комодах та ящиках, яскраво проілюстровані практичні поради — розпочніть нове життя без зайвих речей та людей!

УДК 64

ISBN 978-617-12-5278-3

© Кондо М., 2016
© Книжный Клуб «Клуб Семейного
Досуга», 2016

Содержание

Передмова	12
Вступ. метод КонМарі	13
Частина І. Професійні поради КонМарі	20
Кінець ознакомительного фрагмента.	38

Марі Кондо

ІСКРА РАДОСТІ

ІЛЮСТРОВАНІЙ МАЙСТЕР-КЛАС
З ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОСТОРУ
ТА ПРИБИРАННЯ

Від автора бестселера
«Викинь мотлох із життя!»

КЛУБ
СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ





Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

2018

ISBN 978-617-12-5280-6 (fb2)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 64

К64

Originally published in two separate volumes in Japan as Jinsei ga Tokimeku Katazuke no Maho 2 and Irasuto de Tokimeku Katazuke no Maho by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, in 2012 and 2015. Copyright © Marie Kondo/KonMari Media Inc. (KMI). English translation by Cathy Hirano. **/Ukrainian translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc. and KonMari Media Inc. (KMI), through InterRights Inc., Tokyo, Japan, Gudovitz & Company Literary Agency, New York, USA and Synopsis Literary Agency, Moscow, Russia

Перекладено за виданням:

Kondo M. Spark Joy. An illustrated master class on the art of organizing and tidying up/ Marie Kondo. – New York : Penguin Random House LLC, 2016. – 304 p.

Переклад з англійської *Ганни Пінчук*

Дизайнер обкладинки *Аліна Ачкасова*

ISBN 978-617-12-5099-4

ISBN 978-1-60774-972-1 (англ.)

© Marie Kondo, 2016

© Masako Inoue, 2012, 2015, illustrations

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2018

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2018

Передмова

Справжнє життя починається лише тоді, коли в оселі все приведено до ладу. Саме тому я присвятила і присвячую багато часу мистецтву прибирання. Мені хочеться допомогти якомога більшій кількості людей навести лад у домі раз і назавжди.

Звісно, йдеться не про викидання геть усього. Зовсім ні! Лише навчившись обирати ті речі, які тішать вас, ви зможете досягнути ідеального способу життя.

Якщо ви переконані, що якась річ приносить вам задоволення, нізащо не викидайте її. Байдуже, що вона звичайнісінька і, можливо, неідеальна, – якщо ви дбатимете про неї і дорожитимете нею, вона перетвориться на велику цінність. Щоразу звертаючись до такого відбору, будете підсилювати власне почуття радості. Це вдосконалить не лише ваші навички прибирання, а й уміння приймати рішення за будь-яких життєвих ситуацій. Дбаючи про власні речі, ми дбаємо про себе.

Що особисто вам приносить радість? А що не приносить?

Відповіді на ці запитання і є джерелом самопізнання й усвідомлення сенсу життя. І я переконана, що, знайшовши відповіді, ми виробимо певну концепцію. Саме вона і слугує рушійною силою, завдяки якій наше життя сповнюється світлом.

Деякі люди казали мені, що залишилися майже ні з чим, відмовившись від речей, які не викликали в них приємних відчуттів. Спершу вони гадки не мали, що робити далі. Це прикраманно етапу, коли мої клієнти закінчують упорядковувати свій одяг. Якщо з вами трапилося щось подібне, не впадайте у відчай. Важливо, що ви це помітили. Найбільше лихо – все життя провести серед речей, що не приносять задоволення, і навіть не здогадуватися про це. Тільки привівши до ладу речі, можна почати наповнювати своє життя і дім новими барвами.

Аби навести лад у домі, вам знадобляться лише дві навички: вміння зберігати те, що приносить вам радість, і позбуватися решти, а також здатність вирішувати, де лежатиме кожна обрана річ, і завжди класти її саме туди.

Під час прибирання не важливо, яких речей ви хочете позбутися, головне – **ЩО** ви хочете залишити для життя. Я сподіваюся, що магія прибирання допоможе вам створити яскраве і щасливе майбутнє.

Вступ. метод КонМарі

«Марі, а у вас є ілюстрований посібник з тими методами прибирання, про які ви розповідаєте на уроках?»

Навіть не знаю, скільки разів мені ставили це запитання. Я завжди відповідаю: «А навіщо він вам? Успіх на 90 % залежить від вашого способу мислення». Я переконана: байдуже, скільки всього ви знаєте, – якщо не змінити способу мислення, все повернеться на круги свої. Те, що я, як консультант із прибирання, пропоную вам, є не просто методом, а радше підходом, завдяки якому ви будете здатні прибрати по-справжньому. І я гадаю, що для цього необхідне щось на кшталт «шокової терапії».

З іншого боку, якщо люди заповзялися навести в домі лад, вони, напевно, захочуть більш детальних пояснень. Для тих, хто перебуває в процесі прибирання, ілюстрований посібник стане у пригоді. Тому ж, хто ще не зважився на цей крок, така книжка насправді може все зіпсувати. У такому разі, публікація ілюстрованого посібника подібна до поширення заборонених книг.

Поставлю питання руба: ви зобов'язуєтеся завершити єдине в житті дійство прибирання? Якщо так, тоді продовжуйте. Навіть тим, хто закінчив свою «кампанію з прибирання», ці поради можуть стати у пригоді. Якщо ваша відповідь «ні», я раджу вам спершу прочитати мою книгу «Викинь мотлох із життя! Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди». Для тих, хто знайомий із нею, але ще не наважився навести лад, порада – перечитайте ще раз. Можливо, щось (нехай незначне) досі утримує вас від справжнього прибирання.

Цей ілюстрований посібник є вичерпним довідником із практичного застосування методу КонМарі. Якщо ви таки наважилися навести лад раз і назавжди, він буде надзвичайно корисним. І я сподіваюся, ви прочитаєте його від палітурки до палітурки. Для тих, хто трохи прибрав, але прагне більш детальної інформації, цей посібник стане «Енциклопедією прибирання». Одразу розгортайте необхідні вам розділи, щоби з'ясувати, як давати собі раду з конкретними категоріями речей. Ви також знайдете тут відповіді на запитання, що ставили мені читачі моєї першої книжки. Та якщо ви не бажаєте читати історії з мого життя, а волієте якнайшвидше ознайомитися з чіткими вказівками щодо прибирання, то цієї книги вам буде цілком достатньо.

Отже, ви готові? Не забувайте, що «бог прибирання» завжди на вашому боці, якщо ви дійсно налаштовані втілити цей задум у життя.

Шість головних правил прибирання

Процес прибирання, який ви опануєте, має на меті не просто позбавитися мотлоху в домі чи нашвидкуруч усе причепурити перед спонтанними відвідинами. Ви будете наводити лад, аби власне життя спалахнуло радістю і змінилося назавжди.

Прибравши за методом КонМарі, ви помітите певні зміни. Ваш дім більше ніколи не буде захаращений різним мотлохом. Ви чітко визначите свої пріоритети і усвідомите, чим дійсно бажаєте займатися. Ви зможете добре дбати про свої речі і щодня будете цим тішитися. Секрет успіху – прибрати скрізь і зробити це швидко, одним подихом.

Варто вам лише відчувати, як воно – жити в чистому будинку в прямому сенсі цього слова, і ви більше ніколи навіть не подумаєте захаарастити його. А сила цього відчуття надихатиме вас дотримуватися чистоти і надалі.

1. Візьміть на себе зобов'язання навести лад

Можливо, метод КонМарі здаватиметься вам складним. Він дійсно потребує часу і зусиль. Та, якщо ви придбали цю книжку і маєте намір принаймні спробувати навести в домі лад, будь ласка, не зупиняйтесь. І повірте в себе. Щойно ви зважитесь, вам залишиться лише обрати правильний метод.

2. Уявіть своє ідеальне життя

Поміркуйте над тим, у якому домі вам хотілося б жити і як саме. Тобто опишіть свій ідеальний спосіб життя. Якщо ви вмієте малювати, замалюйте деталі. Або просто опишіть усе в зошиті. Також можна використати вирізки з журналів.

Вам здається, що краще одразу взятися до прибирання? Саме тому багато людей, прибравши все, за деякий час знову повертаються до того, з чого починали. Уявивши своє ідеальне життя, ви чітко з'ясуєте мету наведення ладу в оселі і визначаєте те, як хочете жити. Таким чином, прибирання стає важливою точкою відліку в житті людини. Тому раджу серйозно поміркувати над ідеальним життям, якого ви прагнете.

3. Передусім позбудьтесь зайвого

Людам, які постійно прибирають, властива одна риса: вони не позбуваються мотлоху, а намагаються кудись його прилаштувати. Якщо все поскладати, оселя, на перший погляд, виглядатиме охайно, але, коли полиці по вінця напхані непотребом, лад триватиме недовго і рано чи пізно на вас неодмінно чекатиме чергове прибирання.

Секрет успішного прибирання в тому, щоби насамперед викинути непотріб. Ви зможете планувати, де і як зберігати власні речі, коли вирішите, що залишити, а що ні. Лише тоді ви точно уявлятимете, скільки місця вам необхідно для зберігання необхідних речей.

Розмірковування над тим, де зберігати речі і чи помістяться вони там, заважатимуть позбуватися зайвого, і прибирання ніколи не скінчиться, а перетвориться на марнування часу і сил. Тому не ламайте голову над зберіганням, а зосередьтеся на сортуванні чергової категорії речей. Це є умовою швидкого прибирання.

4. Прибирайте за категоріями, а не по кімнатах

Найпоширенішою помилкою є почергове прибирання кімнат. Вам здається, що ви все прибравши, а насправді просто порозтягали речі однієї категорії по різних кімнатах. І через це вам бракуватиме чіткого уявлення щодо кількості речей певної категорії.

Правильний підхід – прибирати за категоріями. Тобто дати лад усім речам однієї категорії на раз. Наприклад, узявшись за категорію одягу, потрібно зібрати все вбрання в одному місці. Так ви зможете об'єктивно оцінити кількість речей. Зіткнувшись із величезними купами одягу, ви змушені будете визнати, що доволі недбало ставитеся до свого майна.

Дуже важливо мати чітке уявлення про реальну кількість речей кожної категорії.

5. Будьте послідовними

Важливо не лише прибирати за категоріями, а й робити це послідовно. Спершу одяг, потім книжки, документи, *комоно* (всілякі інші речі) і зрештою – «сентиментальні речі», які викликають у вас особливі почуття.

Вам колись траплялося в процесі прибирання знайти старі світлини і раптом збагнути, що ви провели кілька годин, розглядаючи їх? Це дуже розповсюджена помилка, яка демонструє доцільність послідовного прибирання. Я розробила цю послідовність, аби допомогти знаходити речі, які вас тішать.

Одяг – ідеальна категорія для вдосконалення цієї навички. А світлини та інші речі, пов'язані з певними емоціями, є тим, чого не варто торкатися, поки ви не вдосконалисте це вміння.

6. Запитайте себе, чи тішить вас ця річ

Аби вирішити, що робити з річчю – залишити чи викинути, – треба дати відповідь на запитання: «Чи приносить мені задоволення ця річ?» Задля цього ви маєте торкнутися цієї речі, тобто взяти її в руки, встановивши з нею контакт. Зверніть увагу, як на це реагує ваше тіло. Тривке хвилювання, відчуття, неначе клітини всього тіла поволі пробуджуються, є ознакою радості. Натомість, якщо з'явиться важкість у тілі, перед вами річ, яка не викликає жодної позитивної емоції.





Пам'ятайте, ви радше обираєте те, що залишити, аніж те, чого позбутися. Залишайте тільки ті речі, які приносять вам задоволення. А коли вирішуєте чогось позбутися, не забудьте подякувати речам, перш ніж розпрощатися з ними назавжди. Відпустивши речі вдячно, ви плачете бажання краще дбати про те, що лишається у вашому житті.

«Приберу після переїзду» – не варіант

Не відкладайте прибирання під приводом переїзду.

Мене питають, коли наводити лад – до чи після переїзду. Моя відповідь: «Лише до!» Навіть краще, якщо ви ще не вирішили, куди переїжджаєте. Тоді саме час взятися за прибирання.

Чому? Бо дім, у якому ви зараз живете, приведе вас до нової оселі.

Часом я думаю, що всі будинки якимось чином пов'язані між собою. Немовби правильно прибраний дім дає знати про це іншим, і таким чином нова оселя сама знаходить вас. Принаймні в моєму житті все відбувалося саме так.

Безліч моїх клієнтів стверджували: щойно вони наводили лад, дивовижним чином з'являвся новий дім. Тому, якщо ви хочете знайти красиве житло, створене саме для вас, дбайте про те місце, де ви мешкаєте зараз.

Частина I. Професійні поради КонМарі

Розділ 1. Вдосконалюємо своє відчуття радості

Коли ми наводимо лад, то боремося з собою, коли наводимо чистоту – боремося з законами природи

«Цього разу я врешті впораюся! Розпочинаємо передноворічний марафон із тотального прибирання!»

Кінець року в Японії – це традиційний час для масштабного наведення ладу в усьому домі перед новорічними святами (щось подібне існує в інших країнах під назвою «весняне прибирання»). Щороку у грудні телепрограми і журнали сповнені порад стосовно прибирання, миючих засобів та інших господарських товарів, що їх охоче рекламують магазини. Люди з головою занурюються у це передноворічне дійство, ніби це якесь державне свято, тому мені часто здається, що це просто закладено в генах японців.

По завершенні свят неймовірна кількість людей кажуть: «Наприкінці року ми дійсно взяли за прибирання, але закінчити до Нового року не вдалося». Коли я запитую, чим конкретно вони були заклопотані, виявляється, що замість наведення ладу вони наводили чистоту. Тобто: викидали деякі непотрібні речі, що випадково потрапляли під руку, мили стіни та підлогу, що ледь проглядалися між купами мотлоху та коробками з книгами, які планувалося віддати на благодійність, а також ретельно протирали полиці, де ще купчилася решта книжок...

З таким підходом решту свого життя ви ризикуєте провести у постійному наведенні чистоти. Нічого дивного, що таке передноворічне прибирання виконується лише частково. Якщо чесно, я і мої рідні впродовж багатьох років прибирали так само, і нам жодного разу не вдавалося причепурити будинок до Нового року.

Зазвичай, говорячи «*наводити лад*» і «*наводити чистоту*», ми маємо на увазі одне й те саме, але насправді це зовсім різні речі.

Якщо ви не усвідомите різницю, ваша оселя ніколи не буде прибраною. Передусім, різниця в зосередженні уваги. Ми прагнемо, щоб житло стало чисте, але, наводячи лад, ми маємо справу з речами і впорядковуємо їх, а коли наводимо чистоту, то замітаємо і миємо підлогу, аби позбутися бруду.

Кожна людина стовідсотково несе відповідальність за безлад і захаращення. Речі нездатні накопичуватися самі собою, тільки якщо ви купуєте їх чи від когось отримуєте. Гармидер з'являється, коли ви не повертаєте речі на місце. Якщо кімната непомітно для вас раптом виявилася захаращеною, єдиний винуватець цього – це ви. Іншими словами, **коли ви прибираєте, то боретеся з собою.**

Натомість бруд дійсно накопичується сам собою. Це закони природи. Тому наведення чистоти – це боротьба з законами природи. Наводити чистоту необхідно постійно, щоби позбутися бруду, який природно з'являється повсякчас. Саме тому передноворічне прибирання в Японії проходить під девізом «нехай буде чисто», а не «хай буде лад». Якщо наприкінці року ви плануєте впоратися з масштабним наведенням чистоти, варто спершу навести лад.

У своїй попередній книзі я пояснювала: «марафон із прибирання» означає, що ми швидко й остаточно позбавляємося певних речей і вирішуємо, де зберігати решту. Це потрібно

зробити лише раз. Зважившись на це, ви дійсно зможете зосередитися на передноворічному прибиранні. Деякі люди вважають себе не дуже вправними в час наведення чистоти, та насправді вони не знають, як це робити. Мої клієнти, котрі припинили періодичне наведення ладу, визнали, що тепер прибирання забирає в них значно менше часу. Власне, тепер воно їм до вподоби, хоча раніше вони не були здатні навести чистоту в домі.

Буддійська навчальна практика передбачає прибирання, але не наведення ладу. Займаючись механічною роботою в процесі наведення чистоти, можна очистити розум від думок, натовпів наведення ладу вимагає роботи мозку. Ми міркуємо про те, чого позбутися, що лишити і куди це покласти. **Можна сказати, що наведення ладу впорядковує думки, а наведення чистоти очищує розум.** Якщо маєте намір прибрати в домі до Нового року, тоді починайте марафон із наведення ладу. Якщо не зробити цього, то у вашій оселі ніколи не пануватиме чистота.

Якщо ви не знаєте, які речі приносять вам втіху, почніть із тих, які близькі вашому серцю

— Я відчуваю... м... радість... Я... гадаю, я відчуваю... радість... наче радість, але... і не радість.

На нашому першому уроці моя клієнтка заклала перед купою різноманітного вбрання. У неї в руках біла футболка, а поруч наготові мішок для мотлоху. Біла футболка повертається до наваленого одягу, в руках опиняється сірий кардиган, що лежав поруч. Вона уважно його споглядає впродовж десяти секунд, а потім повільно зводить на мене очі.

— Не знаю, як відчувається радість, — урешті каже вона.

Ви вже знаєте: секрет мого підходу в тому, щоби залишати лише ті речі, які викликають радість, а решти — позбуватися. **Чи спалахує радість, коли ви торкаєтесь цієї речі?** Комуś це вдається доволі легко, іншим — ні, і мої клієнти — не виняток. Коли таке трапляється, я даю їм цю вправу.

Оберіть у цій купі одягу три речі, які приносять вам найбільше радості. У вас є на це три хвилини.

Коли я дала цю вправу моїй клієнтці, вона на мить завагалась і пробурмотіла: «Три речі...» Потім покопирсалась у купі одягу, відшукала п'ять речей і виклала їх рядочком. Кілька разів поміняла їх місцями, повернула дві до купи і, коли час уже було майже вичерпано, впевнено оголосила: «Ось три найкращі!» Перед нею лежали біла сукня з зеленим квітковим принтом, бежевий мохеровий светр і синя спідниця у квіточку.

— Ось воно! — сказала я їй. — Оце і є радість!

Я говорила цілком серйозно. **Найкращим способом з'ясувати, що приносить чи не приносить вам утіху, є порівняння.** Якщо у вас немає чіткого ставлення до певної речі, дуже важко визначитися, чи приносить ця річ радість. Та коли ви порівнюєте її з іншими, ваші відчуття стають більш яскравими. Ось чому важливо наводити лад лише в одній категорії, починаючи з одягу.

Цей метод відбору — «топ три» — можна використовувати і в інших категоріях. Якщо вам важко впоратися з книгами чи колекціями речей, спробуйте цей метод. Дотримуючись «правила однієї категорії», ви усвідомите, що можна не лише визначити топ три, але й класифікувати за рангами решту. Звісно, щоби знайти місце для кожної речі, знадобиться чимало часу, та коли ви визначитеся з десяткою чи двадцяткою лідерів, то зрозумієте, що решта речей, які займають позицію нижче певного рангу, не приносять вам жодної користі. Пошуки власної «лінії радості» — це дуже захопливий процес.

Ось ще одна порада щодо того, як на початку сортування одягу визначитися з речами, які приносять вам радість: починайте з того, що носите ближче до серця. Знаєте чому? Бо радість ви відчуваєте серцем, а не головою. Чим ближче одяг до вашого серця, тим легше обирати. Наприклад, зі штанами та спідницями легше, ніж зі шкарпетками, а з блузами та сорочками легше, ніж із тим, що носиться нижче. Білизну, як-от ліфи та камісоли, ми носимо найближче до серця, але цих предметів одягу замало для того, щоби з чимось порівнювати. Тому моє правило номер один – починати з кофтин.

Якщо ви вагаєтеся щодо якоїсь одежини, обійміть її, а не просто торкніться. Ваше тіло зреагує, коли річ опиниться ближче до серця, і ви збагнете, чи виникла всередині вас радість. Не впевнені щодо якоїсь речі? Торкайтесь, обіймайте і уважно розглядайте її. Урешті можете навіть одягнути її. Якщо у вас багато речей, які вам хотілось би примірити, ліпше скласти їх в окремий стос і зробити це після того, як закінчите сортування решти одягу.

Спочатку, можливо, буде важко розпізнати, *що* дійсно приносить вам радість. Одна з моїх клієнток п'ятнадцять хвилин визначалася з річчю, яку взяла до рук першою. Не переймайтесь, якщо вам також потрібно для цього чимало часу. Різниця у швидкості відображає лише різницю в досвіді. Відвівши собі на початку достатньо часу, щоби дослідити відчуття радості, згодом ви будете приймати рішення дедалі швидше. Тому не здавайтесь і не полишайте спроб.

Забудьте про «це може мені знадобитися». Цей вислів – табу!

Я дуже часто чую від клієнтів питання: «А що ж робити з речами, які мені потрібні, але не викликають радості?» Більшість людей відчувають розгубленість, стикаючись із суто практичними речами, як-от зимова термобілизна, яка надягається лише в найлютіші морози. Те саме стосується сортування інструментів на кшталт ножиць чи викруток.

«Ця річ не викликає в мене особливого запалу, але ж вона мені необхідна?» Це поширене запитання, і моя відповідь завжди та сама. **Якщо це дійсно не викликає радості, ну ж бо, позбудьтеся її!** Коли клієнт каже: «Чому б і ні?» – все гаразд. Але дуже часто люди пручаються: «Чекайте-но, але ж вона мені потрібна». Або: «Але ж іноді я її використовую». У такому разі я заохочую їх залишити цю річ.

Може здатися, що це безвідповідально з мого боку, але насправді це рішення напрацьовано багаторічним досвідом. Я серйозно взялася досліджувати мистецтво прибирання, коли вчилася у середній школі. Завершивши фазу тотального викидання, ніби запрограмований робот, я усвідомила, як важливо залишати лише ті речі, які приносять радість. І це підхід, котрий я відтоді практикую. Принаймні на деякий час я попрощалася з безліччю речей, які не приносили радості. І, щиро кажучи, відсутність жодної з них ніколи не призводила до катастрофи. У домі завжди знаходилося щось навзамін того, чого я позбулася.

Наприклад, одного разу я викинула надщерблену вазу і наступного дня про це пошкодувала. Проте я знайшла їй чудову заміну, обгорнувши пластикову пляшку тканиною, яка мені страшенно подобалася. Так само я позбулася молотка з пошкодженим руків'ям і забивала цвяшки пательнею. А спекавшись гострокутної стереосистеми, яка не приносила мені ні краплини задоволення, я стала користуватися навушниками.

Звісно, якщо мені знадобиться викинута річ, я куплю собі іншу, але тепер не купуватиму абияку. Я звертатиму увагу на те, як вона виглядає, якою є на дотик, чи зручна, та на інші важливі подробиці і наполегливо шукатиму, доки не знайду саме ту річ, яка мені дійсно до смаку. І, відповідно, обрана річ буде найліпшою, і я ніжно любитиму її все своє життя.

Прибирання – це значно більше, ніж просто процес вибору, що саме залишити, а чого позбутися. Це безцінна можливість переосмислити і налагодити стосунки зі своїм майном, створивши те життя, яке вас задовольнятиме. Хіба це не збільшує насолоду від прибирання?

Можливо, це прозвучить радикально, але я переконана, що потрібно бодай раз позбутися всього, що не тішить, аби пережити відчуття радості від речей, які вас оточують.

«Це може мені знадобитися». Повірте, ніколи не знадобиться. Ви завжди зможете обійтися без цього предмета. Якщо ви зважилися на марафон із прибирання, віднині цей вислів для вас – табу.

Коли йдеться про необхідні речі, які не приносять радості, подумайте про те, навіщо вони вам

Я вже писала, що замінила вазу пластиковою пляшкою. Вона легка, міцна і компактна. Можна було віддати її на переробку, коли вона набридне, можна обрізати до потрібного розміру, погратися з різними стилями, змінивши тканину-обгортку. І попри те, що згодом я купила скляну вазу, яка мені дійсно до смаку, досі використовую пластикові пляшки, коли вдома з'являється забагато квітів.

Використання навушників замість колонок теж ідеально вписалося в мій стиль життя. Я збільшувала гучність і не надягала їх. Палкі шанувальники музики здригнуться від жаху, але, як на мене, гучність і якість були цілком прийнятні для моєї кімнати. Важко перелічити довжелезну низку задовольень, які я відкривала для себе, позбувшись багатьох речей.

Проте, зізнаюся, не обійшлося без кількох виключень. Наприклад, порохоцяг. Я попросилася з ним, бо він був старий, і вирішила завзято протирати підлогу паперовими рушниками та ганчірками. Але це забирало надто багато часу, і мені довелося купити новий порохоцяг.

Подібна історія трапилася і з викруткою. Викинувши її, я намагалася підкрутити розхитаний гвинтик лінійкою, але вона тріснула навпіл. Я ледь не заридала ридма, бо ця лінійка мені дійсно подобалася.

Усе це трапилося зі мною через юнацьку недосвідченість і легковажність. Тоді я ще не вдосконалила здатність вирізняти те, що приносить мені радість. Мене ввела в оману простота цих речей, тому я не усвідомлювала, що насправді вони мені подобаються. Я гадала, що відчуття радості супроводжуватиметься хвилюванням, пришвидшеним серцебиттям. Тепер я змінила свою думку.

Відчуття захоплення, захвату чи привабливості – не єдині ознаки втіхи від якоїсь речі. **Простий, невибагливий дизайн, висока функціональність, яка значно спрощує життя, відчуття правильності чи усвідомлення того, що ця річ корисна у щоденному побуті, – також показники радості.**

Якщо річ дійсно не викликає задоволення, ви точно не будете страждати і вагатися, позбутися її чи ні. Ви побиваєтеся над якоюсь річчю, якщо:

- колись річ приносила нам радість, але виконала своє призначення;
- річ дійсно тішить нас, але ми цього не усвідомлюємо;
- нам треба її лишити, байдуже, приносить вона радість чи ні.

Третій варіант зазвичай стосується документів, святкового та траурного одягу, аксесуарів для весілля, похоронів, всіляких особливих подій, а також речей, які не можна викидати без дозволу інших людей.

Я знаю, як викликати радісне ставлення до речей, які нам потрібні, але не збувають особливих почуттів: заспівайте їм дифірамб. Нехай вони знають, що хоч і не викликають у вас радості, але дійсно вам потрібні.

Це може звучати якимось так:

«Люба спідня сорочко, лише поглянь на себе. Ти найкраща! Вугільно-чорна, гладенька мов шовк, ти вигідно підкреслюєш вигин талії, проте залишаєшся цілком непомітною. Яка вишуканість та елегантність. Так тримати!»

А якщо отак?

«Люба моя старенька викрутко, можливо, я рідко тобою користуюсь, та, коли я тебе потребую, ти просто диво! Завдяки тобі я полагодила цю поличку за лічені хвилини. До того ж мій манікюр досі зі мною. Я, безсумнівно, здерла би весь лак, якби намагалася нігтями закрутити гвинтики. Досконала форма, міцна будова, сучасний дизайн – це все робить тебе справді винятковою!»

На папері це може виглядати трохи кумедно, а якщо передати куті меду – буде ще веселіше. Але сенс у тому, що необхідні нам речі, безсумнівно, роблять нас щасливішими.

Тому слід сприймати їх як речі, що приносять радість. Тоді ми навчимося чітко усвідомлювати, що навіть суто побутові речі можуть стати для нас утіхою. Одна з тем, якої я торкаюся на своїх уроках, – повага до кожної речі, якою ми користуємося. Коли мої клієнти беруться за різне кухонне начиння, вони впевнено можуть сказати, що непримітна пательня чи простенький віничок для збивання яєць дійсно приносять їм радість. А часом трапляється навпаки. Деякі клієнти виявляють, що жодна деталь їхнього робочого одягу не викликає у них радості. Коли вони міркують над причиною, з'ясовується, що насправді їх не надихає робота. **Тому, коли певні речі не приносять нам радості (хоча мали б!), можливо, причина не в речах, а в нас самих.** Це ще один доказ того, наскільки міцний зв'язок між нами і нашими речами.

Удосконалюючи своє вміння розпізнавати радість, ми краще пізнаємо себе. Це найвища мета прибирання.

Прибережіть екзотичне вбрання для дому

«Ця сукня тішить мене, але я знаю, що більше ніколи її не надягну. Краще, напевно, позбутися її, правда?» – нерішуче звернулася до мене клієнтка.

Я поглянула на вбрання і побачила яскраву блакитну сукню, вкриту квітами й оздоблену золотавими візерунками. На плечах надималися рукави-ліхтарики, а спідниця рясніла п'ятьма рядами оборок. Жінка мала рацію. Сукня була надто барвиста як для щоденного вбрання. Клієнтка пояснила, що носила її на виступи, коли займалася танцями. Навіть якби вона знов повернулася до свого хобі, то навряд чи вбрала цю сукню, бо захотіла би придбати для виступу щось новеньке.

– Щоразу, як погляну на неї, затамовую подих, але, певне, треба просто викинути її, – сказала вона і неохоче потягнулася до сміттевого пакета.

– Зачекай! – вигукнула я. – Чому б тобі не носити її вдома?

Вона здивовано поглянула на мене, а потім розважливо запитала:

– А це не буде дивакуватим?

Як на мене, цілком доречне питання.

Але я наполягала:

– Таж сукня тебе тішить?

На кілька хвилин вона замислилась, а потім відповіла:

– Треба поміряти. Зараз я надягну її і подивлюсь!

Узяла сукню і вийшла. За три хвилини двері відчинились, і вона ввійшла в кімнату зовсім невпізнанна. Повсякденні джинси і футболка зникли. Жінка вбрала не лише сукню, а й аксесуари: золоті сережки і жовту заколку з квітковим візерунком. Навіть макіяж підновила. Тепер уже настала моя черга дивуватись. Її перевтілення перевершило будь-які мої очікування. Поки я заціпеніло мовчала, жінка поглянула на себе в люстро і посміхнулася.

– Непогано, чи не так? Гадаю, я побуду отак до завершення нашого сеансу!

Звісно, це радикальний приклад, проте чимало моїх клієнтів мають костюмований одяг. Я натрапляла на китайську сукню, вбрання покоївки і навіть комплект для танцю живота. Коли клієнтка любить цю річ, то не може її позбутись. Якщо цей одяг тішить вас, але ви не уявляєте, куди в ньому ходити, чому б не носити його вдома?

Навіть якщо вам трохи соромно, пропоную просто його приміряти. Якщо, поглянувши в дзеркало, ви сприймаєте вбрання надто химерним, варто погодитися з тим, що час з ним розпрощатися. Але якщо воно виглядає значно краще, ніж ви очікували, насолоджуйтесь і додайте барв повсякденному життю. Тільки не забувайте попереджати членів родини.

Коли ви носите улюблений одяг і оточуєте себе улюбленими речами, ваш будинок перетворюється на особистий рай. Не викидайте речі, які приносять вам радість, лише тому, що не користуєтесь ними. Є небезпека не помітити і позбутися цієї радості. Краще ввімкніть фантазію та знайдіть застосування непотрібним на перший погляд речам. Спробуйте обліпити внутрішню стінку шафи світлинами улюблених музикантів, аби створити власний «куточок радості». Чи обклейте пластиковий контейнер для зберігання речей симпатичними листівками, щоби приховати його вміст. Коли ви вигадуєте, як можна використати ваші улюблені речі, прибирання стає значно веселішим.

Не плутайте тимчасовий безлад з поверненням до попереднього стану

«Вибач, я знову повернулася до попереднього стану». Я заціпеніла, прочитавши перші рядки мейла від моєї клієнтки.

«Ну ось, це врешті сталося», – подумала я.

Відтоді як я почала давати приватні уроки вдома у клієнтів, жоден із них не повертався до попереднього стану. Часом дехто жартував: «Нісенітниця. Не може бути, щоби жоден не повернувся» чи «Що за брехня?» Але це правда. І не варто так дивуватися. Кожен, хто правильно навчиться прибирати, ніколи не повернеться до колишнього стану.

«О Боже, доведеться казати, що мій метод допускає повернення до попереднього стану. Треба вибачитись і запропонувати повторний курс».

Збентежена, я поглянула на ім'я відправника, і тут на мене чекала ще одна несподіванка. Лист був не від «випускниці», а від жінки, яка мала розібратися з *комоно* і «сентиментальними речами». Ми запланували останній урок на кінець місяця. Проте раніше, навіть у середині курсу, ніхто не казав, що повернувся до попереднього стану. Звісно, щось сталося. Я розуміла, що ця жінка працює і має двох дітей, а отже, страшенно завантажена. А її чоловік, який також працює, навряд чи має час їй допомагати.

Коли я прийшла на нашу останню зустріч, вона знову вибачилася: «Мені дуже шкода. Усе так, як було, коли ми починали». Гори одягу купчилися по кутках вітальні, килими, татами в кімнаті були завалені іграшками, а в кухні громадилися стоси посуду. То був не найкращий час для занять.

– Пропоную хоча би поскладати речі, для яких ви виділили місце в шафі.

– Чудова ідея. Знаєте, мені таки вдалося трохи прибрати письмовий стіл на роботі, – сказала вона. Поки ми теревили про все потроху, жінка розкладала речі по місцях. Поскладала одяг у шухляди шафи, поскидала конструктор у пластиковий контейнер, м'які іграшки – в ротанговий кошик, а папір, яким гралися діти, – у сміттєвий бак. Спеції повернулися на кухонну полицю, а чистий посуд – у шафку. За тридцять хвилин її будинок знову виглядав так само, як наприкінці нашого останнього уроку, – жодного безладу на столі чи на підлозі.

– Бачиш, за півгодини я можу все прибрати, – мовила вона, – але коли я заклопотана, то залишаю все як є. Двічі чи тричі на місяць я неодмінно повертаюся до старого ладу.

Насправді це не повернення до попереднього стану. Просто тимчасовий безлад, який виникає, коли ми щодня не кладемо речі на свої місця. Тимчасовий безлад і попередній стан – це не одне й те саме. Коли ви повертаєтеся до старої системи, то речі, які не мають певного місця для зберігання, знову розповзаються по всій оселі. Навіть якщо ви прибрали раз і назавжди. Поки у кожної речі є своє місце, вам не варто непокоїтися з приводу невеличкого безладу.

Визнаю, коли в мене трапляються важкі періоди на роботі, я вилітаю з дому вранці і втомлено заповзаю назад надвечір. Не встигнеш і оком змигнути, як брудний одяг купами громадиться навколо в очікуванні, коли ж його поскладають. Та я не переймаюся, бо розумію: щойно з'явиться час, лад швидко наведеться. Яке полегшення знати, що на прибирання необхідно лише тридцять хвилин.

Ніколи не думайте, що ви повернулися до старого життя. Така думка може вбити будь-яку мотивацію і врешті-решт призвести до повернення назад. Якщо під час прибирання безлад знову заповнив дім, не опускайте руки. Просто за нагоди розкладіть усе на свої місця і продовжуйте. (Пам'ятайте, що місце кожної речі не стане остаточним, поки ви не завершите прибирання, тому просто розкладіть речі на ті місця, які підходять їм найбільше.) Чим далі ви просуватиметеся, тим менше часу вам знадобиться. Тому не варто цим перейматися.

Ви досягнете кінцевої мети лише тоді, коли кожна річ матиме своє місце. Пам'ятайте і будьте певні: досягнувши цієї мети, ви вже ніколи не повернетесь до попереднього стану.

Коли хочеться кинути все

Ви почали марафон із прибирання і раптом усвідомили, що заклакли серед кімнати, а роботи хоч греблю гати? Не хвилюйтеся. Кожному знайоме це відчуття на самому початку.

Час од часу хтось із моїх клієнтів або студентів із розпачем вигукує: «КонМарі, мені хочеться все кинути. Я лише почала із одягу, але це затягнеться на сторіччя!» **Побоювання виникає тоді, коли не уявляється повна картина.** Якщо ви відчуваєте щось подібне, спробуйте поглянути на доступний вам простір для зберігання речей. Зупиніться та оцініть ситуацію об'єктивно. Намалюйте план будинку, зробіть перелік шафок та шухляд, наявних у домі, а також речей, які там зберігаються. Коли ви повернетесь до прибирання, речі все одно неминуче з'являтимуться там, де ви навіть не сподіватиметесь їх побачити, тому не розпорошуйтеся на всілякі дрібниці. Ставте за мету узагальнено підсумовувати, які категорії речей у вас є і де вони зберігаються.

Коли я вперше приходжу до когось додому, ніколи не хапаюся одразу за сортування одягу. Спершу я оцінюю весь доступний простір для зберігання речей. І постійно перепитую: «А що тут? А де ще можуть бути речі цієї категорії?» Подумки зановою місце розташування й обсяг кожного простору. Вираховую, скільки часу забере прибирання, і візуалізую остаточний результат, детально уявивши, *де і що* буде лежати.

Я роблю це як інструктор. Ваша мета просто оцінити поточний стан речей і заспокоїтися. Не марнуйте на це забагато часу. Десяти-тридцяти хвилин цілком достатньо.

Насправді визначення вільного простору дає вам можливість трохи перепочити. Зановоуючи усі місця для зберігання речей, ви відновлюєте здатність об'єктивно мислити. Якщо подібна інвентаризація обтяжує вас і заважає процесу прибирання, змініть пріоритети.

З іншого боку, якщо вам подобається робити нотатки, дозвольте собі ретельність у визначенні вільного простору. Можна скласти перелік речей на кожній полиці. Одна з моїх клієнток навіть створила журнал прибирання. На першій сторінці було зображення її «ідеального стилю життя». Далі – розділ «поточна ситуація (проблеми з прибиранням, простір для зберігання речей, перелік речей за категоріями)», а в останньому розділі – формуляр «процес при-

бирання», куди вона вносила все: від знахідок під час прибирання до кількості використаних сміттєвих пакетів.

«Обожнюю відчуття, коли нарешті закінчуєш із якоюсь категорією і дістаєш змогу помилуватися цілком заповненим переліком», – поділилася вона зі мною. Якщо вам також подобається складати переліки, не шкодуйте на це часу. І чому б не поміркувати над іншими способами примножити радість від прибирання?

Шокова терапія «сфотографуй безлад»

За тиждень до нашого першого уроку з Т. я отримала від неї мейл. Вона писала, що розібралася в базових правилах прибирання, уявила свій ідеальний спосіб життя і сповнилася насаги навести лад, аж раптом увесь її ентузіазм зійшов нанівець. «Лише погляну на цей безлад, і не хочеться ніякого свята прибирання, – написала вона. – У мене просто немає мотивації...» Далі Т. перераховувала перепони, які стали їй на заваді, як-от: «одна з кімнат перетворилася на комору для мотлоху, а діти розкидають усе, що я поскладала».

І насамкінець: «До того ж я все одно ніколи не зможу навести лад у домі, бо в мене третя група крові» (в Японії дуже розповсюджена думка, що група крові впливає на характер людини, і вважається, ніби люди з другою групою крові більш схильні до охайності, аніж люди з третьою групою).

Мені страшенно закортіло сказати їй: «Досить скаржитись, беріться до роботи», – але я знала: насправді скарги – це доказ того, що в людини є сили продовжувати розпочате. Головне – перетворити безлад на джерело розваг.

Як? Сфотографувати кожную кімнату, де досі панує хаос. Саме так. Я пропоную вам поклати – зняти панорами всіх кімнат і вміст кожної шухлядки великим планом. Поглянувши на ці світлини, ви напевно усвідомите, що ваш дім більш захаращений, ніж гадалося. Можливо, ви побачите на них купи брудного одягу і гори папірців або речі, які взагалі бозна-як там опинилися. Цей неупереджений погляд на дійсність може вас шокувати і ввергнути в розпач.

То навіщо мені вам на це вказувати і пригнічувати вас іще дужче? Я чудово знаю, як важко знайти мотивацію для дії, коли не хочеться щось робити. Мій досвід підказує: краще піти на дно, аніж марно борсатися в намаганнях. Щойно опинишся на самому дні, тобі остогидне цей смуток і ти швидко почнеш рухатися вгору.

Цей метод чудово працює не лише перед початком прибирання, а й тоді, коли перегораєш усередині процесу. Спробуйте використати світлини з максимальною користю. Повеселіться з друзями, переглядаючи фото до і після марафону з прибирання. Коли будинок стає чистішим, легко забути, яким захаращеним він був. Ці світлини нагадають, як далеко ви просунулись, і надихатимуть продовжувати прибирання. Коли мої клієнти розглядають фотографії, навівши лад у домі, то дивуються: «Невже в мене колись був такий безлад?»

Байдуже, наскільки захаращений ваш будинок, – у жодному разі не зупиняйтесь і продовжуйте прибирати

Минуло багато років відтоді, як я вперше почала працювати в цій галузі. Я бачила стільки захаращених будинків, що тепер навряд чи якийсь безлад може мене вразити. Три-чотири купи одягу на підлозі – це нічого. Я відчиняю двері, і мене атакує паперова завірюха, або заходжу до кімнати і не бачу нічого сінько, крім картонних коробок. Я приймаю цей виклик. Та коли я зайшла в дім К., в голові запаморочилось і здалося, що я потрапила в лігво якогось звіра.

На першому поверсі будинку К. був її офіс, а на другому і третьому – житлові приміщення. Ми пройшли відносно порожнім офісним коридором і піднялися сходами. А потім К. відчинила двері до вітальні, і я відчула, що входжу в «сутінкову зону».

Біля самого порога на мене чекав котячий лоток. Підлога була рясно всіяна грудками чогось схожого на котячий корм, який важко було оминати, не наступивши. Один шматочок розміром із кавове зерно відразу ж хруснув у мене під ногою. Розмірковуючи, що робити з брудним капцем, я відвела погляд від підлоги – і миттю забула про розчавлений корм.

Переді мною височіли книжкові сходи: книжки кількома рядами були викладені на кожній сходинці, тому дерев'яну конструкцію неможливо було роздивитися. Не помітивши мого заціпеніння, К. прокоментувала: «В мене стільки книжок, що горище ось-ось вибухне», – і легко, мов гірська антилопа, злетіла сходами, попри те що книги ось-ось мали посипатися з-під її ніг. Я ж, навпаки, вчепилася в перила й обережно, крок за кроком, почала дряпатися вгору, переконана: коли раптом впаду, то неодмінно гепнусь у котяче корито. На мою думку, все це могло би бути чудовою пасткою для потенційних грабіжників.

Мені зрештою вдалося видряпатися на другий поверх і незворушно прокрокувати вітальню, де, здавалося, ціла стіна була викладена з книг. Спальня К. виявилася просто барлогом з одягу. Стійки з речами тягнулися вздовж стін, тому кімната виглядала вузькою і темною.

Це був наш перший урок з К., але ми співпрацюємо досі – значно довше, ніж з рештою клієнтів. Її помешкання вже зовсім інше, нове, порівняно з тим, яким було на початку. Оскільки К. цікавиться мистецтвом, вона тричі на місяць чи навіть частіше відвідує різні виставки. Прибираючи, вона знайшла багато гарних керамічних виробів та репродукцій відомих картин. Коли кімнати стали трохи охайнішими, а стіни звільнилися, К. взялася розвішувати картини, щоби вони були на видноті. Репродукції робіт Моне та Ренуара оселилися в кутку кімнати і перетворили її на неповторну галерею. Жодної згадки про звіряче лігво.

Проте часом К. питає мене: «Знаю, що кімнати, в яких я навела лад, залишаться чистими, але ти певна, що нормально марнувати на це стільки часу?»

Я завжди відповідаю «так», бо процес прибирання просувається.

Байдуже, наскільки захарашений ваш будинок **і скільки у вас речей, – їхня кількість завжди скінченна**. Якщо ви можете розпізнати речі, що втішають вас, і знайти їм належне місце, раніше чи пізніше прибирання неодмінно закінчиться. Чим ближче до завершення, тим більше радості у вашому домі. Тому найгірше, що ви можете зробити, – зупинитися на півдорозі.

Щойно почнете марафон із прибирання, не спиняйтеся, не робіть перерви і продовжуйте далі. Тоді ви обов'язково перетворите свій дім на помешкання, що вас тішитиме. Я гарантую, адже прибирання не бреше. Але існує й інша правда. Зупинившись, ви ніколи не завершите марафон. Тому не зупиняйтеся на півшляху – не відкладайте на потім. Хутчіш до роботи.

Жахливо прибираєте? Готуйтеся до різких змін!

Передусім я питаю клієнтів: «Як саме ви оцінили би своє вміння прибирати?» Зазвичай вони відповідають: «добре», «непогано» чи «жахливо». У співвідношенні приблизно 1:3:6.

Люди, які відповіли «добре», переважно вже мають доволі охайні помешкання і спробували різні методики, ставлять мені конкретні питання, як-от: «Порохотяг краще зберігати у шафі чи в комірчині?» і «Мої рушники лежать у ванній. Як ви вважаєте, це правильно?» Вони також хутко відбирають речі, які приносять їм радість, і робота просувається швидко. Зазвичай вони потребують допомоги лише із реорганізацією простору для зберігання речей, і потім ми прощаємось.

Люди, котрі непогано прибирають, принаймні роблять це по-своєму і могли би без проблем продовжувати в тому ж дусі. Утім, якщо вони вже так стараються, гріх не допомогти їм робити це ефективніше. Можливо, вони знайшли місце для кожного предмета, проте досі мають купу речей, які їх не тішать. Таким людям я викладаю основи свого методу.

А тепер про тих, хто вважає, що прибирає жакливо. Їхній марафон починається тоді, коли я заходжу до оселі. Повсюди розкидано купи мотлоху, і здається, що безлад влаштовано навмисно. Може, мене вирішили розважити, дізнавшись про моє дивакувате захоплення прибиранням? Одна клієнтка зізналася, що завжди вважала свою кімнату приміщенням для зберігання речей. З такими клієнтами доводиться спершу розчистити підлогу для того, щоби зібрати весь одяг в одному місці, а вже потім «перевірити речі на радість».

Незалежно від того, добре чи погано клієнт прибирає, він завжди може навчитися наводити лад. Та лише ті, хто вважає себе цілком безнадійним у прибиранні, дійсно відчують різку зміну. Дізнавшись *як*, вони починають прибирати віддано і натхненно. Наше сприйняття власних навичок прибирання – це просто упереджені припущення. Люди, котрі вважають, що жакливо прибирають, ніколи не знали, як це робити правильно, і тому не мали чистого помешкання.

Одного разу я отримала мейл від чоловіка клієнтки, який стверджував, що його дружина «перетворилася на зовсім іншу людину. Раніше вона нічого не помічала, в усіх сенсах цього слова. Ніколи не дивилася під ноги, не повертала речі на місце. Взагалі нічим не переймалася. Тоді я займався прибиранням, а тепер вона сама почала ретельно прибирати в домі».

Уявіть, як така зміна може вплинути на ваше життя. **«Бог прибирання» ніколи нікого не кидає, навіть тих, хто в себе не вірить.** Головне – зважитися. Ми зможемо змінити своє життя, тільки якщо будемо щиро цього прагнути.

Розділ 2. Як сповнити дім радості

Уявіть свій ідеальний стиль життя за допомоги однієї світлини

«Спершу позбудьтеся зайвого». Певна, ви вже зрозуміли, що це одне з головних правил методу КонМарі. Не позбавившись зайвого, не розкладайте все по полицях. Зосередьтеся на пошуку непотрібних речей.

Ті, хто вже розпочав марафон із прибирання, знають, що починати можна неохоче. Та коли ви втягнетесь в процес, позбавлятися речей стане цікаво. А вже це тривожний дзвіночок. Не варто перетворюватися на робота-утилізатора лише тому, що це весело. **Сам процес викидання ніколи не принесе вам радості.**

Позбутися речей не є нашою метою. Значно важливіше знайти речі, які вас тішать. Сумніваюся, що, викинувши все, ви будете радіти життю в порожньому будинку. Наша мета – створити середовище, де нас оточуватимуть улюблені речі.

Важливо почати з визначення того, *як* ви уявляєте собі ідеальний спосіб життя. У мене до вас прохання: будь ласка, не стримуйте себе. Ваше ідеальне уявлення не буде закарбоване на віки і не стане обов'язком. Дозвольте собі найхимерніші фантазії. Хочете жити, як принцеса, серед сніжно-білих меблів? Мрієте про розкішні й дорогі апартаменти з гарними картинами на стінах? Чи, може, фантазуєте про кімнату, де буде так багато рослин, що здаватиметься, наче ви оселились у самій гущавині лісу?

Я розумію, декому важко уявити своє ідеальне помешкання. Тому пропоную знайти зображення, що втілюватиме всі ваші мрії. Звісно, можна пофантазувати про це подумки, та якщо

є бодай одне фото, дивлячись на яке, ви кажете собі: «Отут я жила би залюбки», – то ваше ставлення до прибирання може цілком змінитися.

Шукати таку світлину потрібно швидко й уважно. Варто подумати: «Зрештою я неодмінно натраплю на таке фото, треба просто почекати», – і цього вже ніколи не станеться. Розкладіть перед собою журнали про дизайн інтер'єрів і зразу їх продивіться. Авжеж, цікавіше продивлятися щодня інший журнал, але так ви ризикуєте ніколи не визначитися зі своїм ідеалом. Ваша думка щоразу змінюватиметься, тому вам буде важко обрати свій ідеальний стиль життя.

Усі інтер'єри в журналах здаватимуться неймовірними. Сьогодні вам сподобається інтер'єр у японському стилі, а завтра – в стилі лофт. Значно легше зрозуміти, що вас приваблює, побачивши перед собою всі варіанти. Наприклад, ви можете помітити, що вас приваблюють кімнати з білими стінами, без певного стилю, зате з великою кількістю рослин.

Купіть журнали в крамниці або пошукайте зображення в Інтернеті. Побачите щось те, що вам імпонує, – збережіть або витніть і тримайте на видноті.

Упевнено залишайте вдома речі з «сірої зони»

Експерти з прибирання завжди радять відкладати речі, щодо яких ви не певні, в окрему коробку. Якщо впродовж трьох місяців до них не доторкнулися, час попрощатися. Проте за методом КонМарі робиться навпаки – інші підходи за два з половиною роки моїх намагань не допомогли.

Коли я вперше натрапила на підхід експертів, він здався мені логічним і простим, до того ж чудовим приводом позбутися речей. Тоді я надто захопилася прибиранням, і варто було відчувати, що викидається забагато речей, як логіка цього методу одразу ж приглушувала почуття провини. Можливо, тому я хапалася за цей метод упродовж двох із половиною років, що для мене було неабияким випробуванням.

Першим кроком належало покласти всі речі, які потрапили в «сіру зону» (тобто все, що не викликало в мене запалу), до паперового пакета в правому кутку шафи. На кожній речі треба було зазначити дату «судного дня», але я цього не зробила, бо мала не так уже й багато речей. За наступні три місяці я не використала нічого з того пакета. Теоретично все, що туди потрапило, врятувалося від неминучого викидання. Я мала би радіти, але щоразу, як відкривалися дверцята шафи, мене мучили докори сумління. Одяг я мала розвісити за довжиною з правого боку на лівий, що мало надихати, проте, щойно я бачила пакет, серце краялося. Спроба посунути пакет ліворуч нічого не змінила.

Я спробувала «врятувати» бамбуковий ніж для паперу, подарований мені в якості сувеніра. Він був непотрібний, але я терпляче відкривала ним листи. Потім витягла папір з мультяшками для нотаток, який купила випадково (хоча в мене була купа таких склейок з мультяшками) і зробила лише кілька записів. Усе це я робила з думкою: «Невдовзі судний день», – і нетерпляче очікувала кінця трьох місяців. А коли цей день настав, картала себе за те, що не користувалася цими речами. Урешті-решт, я почувалася втричі більш винною, ніж три місяці тому.

Востаннє поклавши речі в пакет, я забула про них на півроку.

Пройшовши через це, я хотіла би дати собі, тогочасній, пораду:

– Якщо тобі важко щось викинути, просто залиш це і не картай себе. Не варто відкладати речі в окремий пакет. Замість чекати наступні три місяці, краще згадати попередні три і вирішити все просто зараз.

Погляньте на це з точки зору речей у пакеті. Насправді ви просто кажете їм: «Знаєте, ви у мене не викликаєте особливого захвату. Сумніваюся, що коли-небудь буду вас використовувати».

вати, але полежіть тут ще три місяці». Від них відмовились, ізолювали, ще й принизили тримісячним очікуванням свого вироку: «Ви не викликаєте в мене ніяких почуттів». А потім ви однак їх викинете. Це ж справжні тортури.

У моїй системі вважається злочином тримати речі під арештом, щоби довести їхню непотрібність і згодом викинути. Відклавши їх, ви зосереджуєтеся на речах, які не приносять вам радості. **Є лише два варіанти: позбутися або залишити. І якщо вирішили залишити, то подбайте про них.**

Вирішивши залишити щось із «сірої зони», варто берегти цю річ як коштовність, а не збайдужіло призначати тримісячне відтермінування. Тільки так можна уникнути почуття провини і невизначеності. Покладіть цю річ на видноті, щоби не забути про її існування. Навіть у тому випадку, якщо ви вирішили попрощатися з нею на літо, поставтеся до неї з удячністю, наче до улюбленої. Усвідомивши, що ця річ більше не тішить вас і виконала свою місію, подякуйте їй за все і позбудьтеся.

Дозвольте, я ще раз наголошу. **Замість ховати речі з «сірої зони», зберігайте їх удома відкрито.** Дбайте про них так, як ви дбаєте про речі, які приносять вам радість.

Дім, сповнений радощів, – це ваш власний художній музей

Присвятивши більшу частину життя розгляданню різних дрібниць, включно з усіма в будинках моїх клієнтів, я виявила деякі спільні риси, що приваблюють нас у речах: істинна краса самого предмета (вроджена привабливість), частка вкладеної в нього любові (набута привабливість) і накопичена ним історія чи вагомість (емпірична цінність).

Окрім прибирання, мене мало що цікавить, але я дуже люблю проводити час у художніх музеях. Мені подобається розглядати картини та світлини, а поготів – предмети щоденного побуту, як-от посуд, чайники та кавники. Я переконана: оскільки їх цінувала велика кількість людей, вартість і вага цих витворів мистецтва неодмінно зростає – на протигагу реальній цінності. Трапляються в музеях доволі звичайні речі, які страшенно мене ваблять. Здебільшого я пояснюю привабливість цих речей тим, що колишні власники дуже цінували їх.

У будинках своїх клієнтів я також натрапляю на дещо цікаве. Наприклад, Н. живе у вишуканому будинку, де мешкали чотири покоління її родини і зберігається багато посуду. Шафа в їдальні та кухонні полиці переповнені посудом, а ще чимало всього запаковано в коробки у комірчині. Коли ми дістали з полиць і поскладали весь посуд на підлозі, він обійняв майже 16 м² площі. Н. уже досягла чималих успіхів у прибиранні і майже закінчила наводити лад у категорії *комоно*. Довгий час у домі чулося тільки бряжчання посуду, коли Н. його брала і клала на місце, та її бурмотіння: «Ця тарілка викликає радість. А ця чашка – ні».

Зазвичай під час таких сортувань я не роздивляюся речі своїх клієнтів, а міркую над тим, як краще впорядкувати простір для їх зберігання. Та раптом мою увагу привернула одна маленька тарілка у кутку «радості».

– Здається, ця тарілка особливо важлива для тебе?

Н. здивовано поглянула на мене:

– Та наче ні. Якщо чесно, я навіть забула про неї. Мені вона не дуже подобається, але щось у ній мене зачіпає.

Непоказна, простенька сіра тарілка без візерунка дійсно виглядала недоречно серед іншого обраного посуду, більшість якого була оздоблена барвистими малюнками.

Після уроку Н. надіслала мені мейл і повідомила, що запитала про тарілку у матері. Виявилося, що дідусь самотужки зробив тарілку для своєї дружини, бабусі Н., яка зберігала її до кінця своїх днів. «Так дивно, – написала Н., – попри те що я ніколи не чула цієї історії, тарілка викликала в мене радість». Потім вона розповіла ще кілька історій, пов'язаних із цією

тарілкою. Наступного разу, коли я прийшла до неї додому, тарілка стояла біля буддійського вівтаря. Н. поклала туди кілька цукерок, і тепло, що променіло звідти, справило на мене величезне враження.

Я переконана, що речі, які хтось любить і цінує, набувають особливої вишуканості та характеру. Оточуючи себе лише тими речами, які приносять радість, і дбаючи про них із любов'ю, ми перетворюємо наш дім на місце, сповнене коштовних артефактів, наче особистий художній музей.

Додайте кольору в своє життя

«Я закінчила прибирання, і тепер мій дім чистий і гарний! Проте чомусь мені не здається, що дійсно все закінчено». У людей, котрі відчувають щось подібне, є спільна риса: їхнім оселям бракує кольору.

Коли фаза зменшення кількості речей позаду, час додати вашому життю радості. Зазвичай це можна зробити, оздобивши будинок улюбленими речами, які раніше майже не використовувалися.

Однак людям, не дуже обізнаним із тим, як обирати речі, що викликають радість, треба вдатися до пошуків. Здебільшого їм бракує в житті саме кольору. Ідеальний вихід – купити нові фіранки чи барвисте покривало або повісити картину, що тішить око, та, на жаль, не кожен здатен одразу зробити щось подібне.

Найпростіше в такому випадку – використати зрізані квіти чи рослинність у вазонах. Навчаючись у старших класах, я додавала в кімнату барв за допомоги квітів, чи то пак – однієї-єдиної гербери, яка коштувала близько ста єн (не більше долара).

Я ніяк не могла збагнути, чому колір для мене настільки важливий, поки одного дня не зрозуміла: справа у ставленні моєї мами до їжі. Наш стіл завжди виглядав яскраво, бо мама готувала дуже багато різних страв. Якщо був надмір харчів якогось одного кольору, наприклад, тушкована курятина з лопухом, смажена свинина з грибами, місо-суп із баклажанами та охолоджене тофу з підливою із водоростей, вона казала, оглянувши стіл: «Забагато брунатного, бракує кольорів». І приносила з кухні нарізані скибочками помідори. Від цього доповнення стіл ставав більш яскравішим, а вечеря – приємнішою. Те саме відбувається з нашими будинками. Якщо кімната видається порожньою, змінити її на краще здатна всього одна квітка.

Якось я завітала до одного будинку знаменитості, щоби провести урок для телепрограми. То були двоповерхові апартаменти, з робочим простором над житловою зоною. Кабінет виглядав відносно чистим і охайним, на підлозі стояла лише одна картонна коробка з документами. Швидко все продивившись, ми зійшли сходами до спальні й зіткнулися з різуче іншим світом.

Перше, на що я звернула увагу, – шість ігрових автоматів для пінболу, виставлених уздовж стіни на горішній полиці книжкової шафи. Панелі були заставлені мультгероями, які постійно блимали, через що вся кімната сповнювалася гулу.

Я зустрічала любителів дартсу та маджонгу, проте ніколи не бачила кімнат із робочими гральними автоматами. Як з'ясувалося потім, ще пара неробочих стояли в шафі.

– Це моя найбільша радість! – упевнено посміхнулася вона.

«Для неї гральні автомати – те саме, що для мене квіти, навіть більше!» – подумала я. Закінчивши прибирання, ми розставили мерехтливі автомати по всій кімнаті, яка для господині стала раєм.

Краще наповнити свій дім речами, які ви любите, ніж залишити його порожнім і безрадіним. По завершенні марафону з прибирання будинки моїх клієнтів часто видаються порожніми, але це швидко змінюється. За рік там уже оселяється радість. Господарі ставлять на видноті речі, які їх тішать, з'являються фіранки та покривала улюбленого кольору. Якщо ви

думаєте, що навести лад означає позбутися зайвого, ви помиляєтеся. Завжди пам'ятайте, що найважливіше – знайти та залишити речі, які ви дійсно любите, аби вони гордо прикрашали собою ваш будинок і привносили радість у ваше життя.

Як отримати максимум користі від «непотрібних речей», які дарують вам почуття радості

– Не певна, що з неї буде хоч якась користь. Проте, поглянувши на неї, відчую себе щасливою просто тому, що ця річ у мене є! – так зазвичай кажуть мої клієнти, взявши до рук річ, яка, здавалося б, не має певного призначення, як-от шматок тканини чи поламана брошка.

Якщо річ дійсно тішить вас, сміливо залишайте її і нікого не слухайте. Навіть якщо вона лежатиме в коробці, ви все одно залюбки витягатимете її звідти, щоби помилуватися. Але якщо ви вже вирішили її залишити, чому б не використати її максимально? Речі, які іншим здаються непотребом, але вам дорогі – саме ці речі варто тримати на видноті.

Існують чотири способи використання таких речей у декорі: розставити їх (фігурки, м'які іграшки), повісити (ланцюжки для ключів, резинки для волосся тощо), приклеїти або причепити (листівки, обгортки тощо), використати в якості обгортки чи обкладинки (будь-які гнучкі матеріали: шматки тканини, рушники...).

Розпочнімо з першої категорії: речі, які можна розставити (це стосується не лише декоративних прикрас та статуеток, яким властиво таке розташування). Завалена речами полиця матиме не вельми охайний вигляд. Звісно, якщо вам більше до вподоби просто захаарастити полиці – це ваш вибір, проте я пропоную «створювати композиції», викладаючи ці речі на таріль, тацю чи гарненьку скатертину або в кошик. Тут ідеться не лише про охайність, а й про чистоту. Також можна використати виставкову шафку, якщо вона у вас є.

А ще можна прилаштувати ці речі в місцях для зберігання інших речей. Наприклад, одна моя клієнтка причепила до великої бутоньєрки кришталеву жабку-брошку таким чином, що жаб'ячий писок ледве визирав із-поміж квітів, і поклала цю бутоньєрку в шухляду з білизною.

– Щоразу, коли висуюю шухляду, страшенно радію, побачивши цю її маленьку зелену мармизу, – розповідала вона, посміхаючись.

Що стосується другої категорії – речей, які можна підвісити, то ви можете доповнити ними стиль вашої шафи. Приміром, ланцюжком для ключів чи резинкою для волосся оздобити гачки на вішаках. Також можна взяти пакувальні стрічки від подарунків чи намисто, яке надокучило, і прикрасити настінні гачки, кінці карнизів та інші місця, де це доречно. Якщо річ задовга і неоковирна, просто вкоротіть її або відрегулюйте за довжиною.

Якщо вам бракує місця для всіх цих речей, спробуйте поєднати їх, зробивши якусь прикрасу. Одна моя клієнтка змайструвала штору з брелоків у вигляді улюбленого місцевого талісмана й розвісила цю гірлянду вздовж вітальні. Численні голови талісманів, що теліпалися в повітрі, мали доволі химерний вигляд, але господиня була переконана, що вони перетворили вхід до її дому на «райську браму».



Щодо третьої категорії речей, які можна клеїти та чіпляти, я пропоную прикрашати внутрішні стінки шафи постерами. Також можна використовувати тканину, папір і будь-що, втішне для вас. Це додає неповторності будь-якому простору для зберігання: кухонним шафкам, шафам для одягу, полицям шухляд.

Останнім часом помічаю, що багато моїх клієнтів роблять дошки візуалізації своїх бажань зі світлинами, які їх надихають, на кшталт вирізок із зображенням ідеальних будинків чи країн, де їм хотілось би побувати. Якщо вам це також цікаво, знайдіть трохи часу та створіть власну дошку бажань.

Остання категорія речей для декору оселі – це те, що можна використати в якості обгортки. Сюди входять будь-які м'які матеріали: відрізи тканин, рушники, екторби, а також візерунчастий якісний одяг, який ви обожнюєте, але більше не носите. Такі речі згодяться для декору дротів із низькою напругою. Крім того, ними можна накривати побутове приладдя, тимчасово не уживане (наприклад, вентилятори взимку). Пухові ковдри в міжсезоння можна зберігати в згорнутому вигляді в екторбах – вони нічим не гірші за вакуумні пакети.

Любителі шити можуть зробити чудові «сукняні обгортки». Розпустіть шви на одязі, підшийте краї і перев'яжіть візерунчастою тканиною інші речі. Це додасть оригінальної краси вашій оселі.

Завершивши прибирання, зауважте, що вас усюди оточують улюблені речі. Коли висуваєте шухляду чи відкриваєте шафу, коли дивитесь на дверцята чи на тильні поверхні полиць – ваше серце сповнюється теплих почуттів і все це цілком реально. Маючи різні улюблені, попри їхню безглуздість, дрібниці, дозвольте їм опинитися в центрі уваги. Адже колись ви принесли їх додому не просто так. Я переконана: кожна річ хоче бути корисною для свого господаря.

Отже, натрапивши під час прибирання на речі, що викликають радість, але здаються безглуздими, раджу, відкладайте їх у категорію «декор». Не варто щоразу зупинятися на цих речах і обмірковувати їхнє використання – так можна зашкодити процесу прибирання. А от коли будинок сяятиме радістю, чистотою та ладом, марафон із прибирання буде позаду, натхнення і креативність згенерують купу ідей для декорування.

Створіть власне місце сили

Одна моя клієнтка, прибираючи в невеличкій комірчині, перетворила її на власний простір: поставила туди маленьку зручну канапу, якою раніше не користувалася, зробила низеньку книжкову шафу, відпилявши частину старої етажерки, замінила шпалери улюбленою тканиною та, використовуючи новорічні вогники, змайструвала канделябр. Усе робила сама, і за три місяці у неї з'явився власний затишний закуток. А коли до неї в гості приходили її онуки, вони надовго зникали у тій комірчині.

– Я відчуваюся щасливою, коли читаю тут книжки чи слухаю музику, – розповідала вона.

Неодмінно виділіть в оселі власний куточок, особистий простір, де будуть лише улюблені речі. Якщо цілого приміщення для цього немає, використайте гардеробну. Робочий стіл також може слугувати особистим простором. Для матері-домогосподарки, що багато часу проводить у кухні, це може стати «куточком радості». Наприклад, одна моя клієнтка повісила там дошку зі світлинами своїх дітей, їхніми відбитками рук і подарунками на День матері.

– Я отримую значно більше насолоди від готування, ніж раніше, – ділилася вона враженням.

Залежно від місця та розміру вашого особистого простору, наслідки його створення для покращення настрою просто неймовірні. Сховатись у власному «куточок радості» – це як сунути руки в теплі кишені морозного зимового дня.

Одна моя клієнтка обожнювала грибні мотиви у побуті. У неї були яскраві поштові листівки з грибами, фігурки грибів, ланцюжок для ключів, на якому дзеленчали дрібні грибочки, вушний пінцет із руків'ям у формі гриба і гумки-грибочки.

– Розумієте, у них така вишукана форма. Опуклий капелюшок, струнка ніжка. А ще вони такі сором'язливі – ростуть лише в затінку величних дерев, – сяючи від захвату, вона описувала вона всі їхні принади.

Приємно було дивитися, скільки радості це їй приносить. На жаль, її колекція зберігалася бозна-де: листівки з грибами лежали в прозорих обгортках, статуетки у футлярах були запхані у велику металеву бляшанку від печива.

На моє питання, як часто вона відкриває бляшанку, щоби помилуватися цими речами, відповідь була: «Раз на місяць». Тобто, навіть якщо споглядання забирає дві години, на рік виходить доба радості. За таких умов її дорогі гриби «запліснявіють». Отже, настав час створити «власний простір» і використати улюблені речі в декорі задля власної втіхи.

Ця клієнтка організувала «грибний» простір у гардеробній. Наклеїла листівки з грибами на стінки пластикових контейнерів для зберігання одягу, обгорнула запасний комплект постільної білизни великим шматком тканини з грибним малюнком, оздобила грибними ланцюжками для ключів гачки своїх вішаків і розмістила на полиці в кошику композицію зі своїх статуеток-грибочків.

Уявіть собі, як воно – приходити після важкого робочого дня додому у власне місце сили. Якщо, зменшивши кількість своїх речей, ви не відчуваєте вдома радості, спробуйте зібрати улюблені речі докупити і створити власний особливий простір. Це значно збільшить задоволення від перебування у вашій оселі.

Розділ 3. Усе, що потрібно знати про «радісне» зберігання речей

Поки ви прибираєте, місце речей – тимчасове

Прибирання нібито йде як по маслу, аж раптом вас охоплює тривога. Кількість речей значно зменшилась, але й досі не вирішено, де зберігати ті, що лишилися, і кімната, здається, знов захаращується. А може, лише здається?

Ні, ці відчуття не уявні. Багато хто відчуває щось подібне після впорядкування категорій одягу та книжок і в процесі «перевірки на радість» своїх *комоно*. Роками я теж переймалася з того приводу. Та годі нервувати. Природно, що кімната трохи захаращується в середині марафону із прибирання. Особливо це стосується категорії *комоно*, яка охоплює велику кількість речей, що створюють певний безлад.

Раніше я наполягала, щоби мої клієнти щоразу, як закінчують перебирати якусь підкатегорію *комоно*, знаходили місце для кожної речі. «Канцелярію в цю шухляду, будь ласка», «По завершенні покладіть інструменти сюди» і таке інше. Коли речі на місці, кімната здається прибраною, а це підтримує мою репутацію професіонала. Так я запишалася.

Проте, поки ви не закінчили з *комоно*- категорією, оцінити її справжній обсяг надзвичайно важко. Існує величезна кількість підкатегорій, до того ж у всіх клієнтів різні речі. Крім того, всі по-різному класифікують речі. Хтось вирішить, що ніж належить до підкатегорії «канцелярія», а хтось впише його в підкатегорію «все для майстрування». У ході прибирання вміст

певної категорії може розширюватися та переглядатися. «Напевне, ця грілка таки належить до “медичного обладнання”».

У процесі розкладання речей спершу охайні шухляди невдовзі переповнювалися і в різних куточках будинку з’являлися нові місця для зберігання предметів певної категорії. Я почала панікувати, не маючи жодних ідей, і зрештою мусила казати: «Перепрошую, ви не проти, якщо я вийму розкладені речі *комоно* і погляну на них іще раз?» І тоді мені доводилося знову сортувати цю підкатегорію, марнуючи час, замість економити його. Неодноразово припустившись цієї помилки, я усвідомила, що розкласти речі на місця треба лише тоді, як наведений лад. Тільки відсортувавши все, можна осягнути кількість речей і розподілити їх на підкатегорії. Будь-яке розміщення у ході прибирання слід уважати тимчасовим до завершення цього прибирання.

Предмети однієї підкатегорії (байдуже, канцелярію чи медичне приладдя) важливо зберігати в коробкоподібних контейнерах, а не в паперових чи поліетиленових пакетах, крізь які не видно кількості речей.

По завершенні «перевірки на радість» усіх речей *комоно* вам залишатиметься визначити місце зберігання для кожної підкатегорії. Можливо, вам не вдасться впоратися за один день. Тоді просто складіть контейнери в шафку, щоби звільнити простір для життя.

Зайві пластикові контейнери, що можуть з’явитися впродовж прибирання, не викидаються. Їх можна зібрати в одному місці і використати наприкінці, щоби «підбити підсумки» з речами, які треба буде розкласти. Проте, якщо ви позбулися такої кількості мотлоху, що маєте значно більше контейнерів, ніж потрібно, зразу викидайте зайві.

Зберігайте за матеріалами

Щиро кажучи, місце для зберігання речей я вибираю доволі приблизно, та зрештою все має злагоджений вигляд, бо, плануючи розподіл загального простору, я враховую матеріал конкретного предмета (як-то: тканина, папір, глина) і поруч розміщую подібні за матеріалом предмети.

Я виокремлюю три категорії матеріалів: «тканина», «папір» та «електрика», — тому що їх найлегше визначити. В цих категоріях найбільше речей, і зазвичай вони є в кожному куточку будинку. Речі з категорії «тканина», як-от фартухи, екаторби та простирадла, я зберігаю поруч з одягом. Документи, записники, аркуші для нотаток, листівки та конверти кладу поруч із книжковою шафою, бо книжки — це основа «паперової» категорії. «Електрика» включає електроприлади, проводи, карти пам’яті тощо.

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.