

С. В. Баранова

Волшебный быт



Светлана Баранова

Волшебный быт

«Новая Реальность»

2012

Баранова С. В.

Волшебный быт / С. В. Баранова — «Новая Реальность», 2012

Как часто приходится слышать выражения вроде «быт заел» или пафосное «Любовная лодка разбилась о быт»... Представления о быте у большинства людей ассоциируются со скучной чередой нескончаемых домашних дел. В лучшем случае – осознанной необходимостью, в худшем – невыносимым бременем. В результате огромная часть нашей жизни оказывается «окрашена» негативными эмоциями, лишена радости, лёгкости и творчества! Что же делать? Нанять «крутых» дизайнеров, чтобы создали в доме уют, да ещё домработницу с поварихой? Не всем по карману, да и – не поможет! Даже толпа прислуги не избавит женщину от необходимости быть Хозяйкой своего Дома. И кому удаётся это понять и принять, для тех «скучный» быт становится поистине ВОЛШЕБНЫМ!... Книга, которую ты сейчас держишь в руках, настоящий «путеводитель» на пути познания способов гармоничного и творческого взаимодействия с удивительным миром вещей. Она адресована и юным «принцессам», которые ждут своего прекрасного принца, толком не зная, что с ним делать, чтобы он стал настоящим Королём, а не превратился в мелкого домашнего тирана! Эта книга адресована и молодым женщинам, желающим сделать свою семейную жизнь счастливой, а дом – уютным и тёплым и при этом самой остаться юной и женственной. Эта книга адресована и бабушкам, «золотой» возраст которых даёт возможность пересмотреть привычные представления о жизни, а опыт необходим дочерям и внукам! Ведь так хочется видеть их счастливыми! А после прочтения книги у вас изменится в волшебную сторону отношение к порядку и уюту в Доме.

© Баранова С. В., 2012
© Новая Реальность, 2012

Содержание

Предисловие	6
Глава 1 Уют и порядок	8
Домоводство для Дама-хозяйки	10
Что такое уют	12
Некоторые элементы интерьера для уюта	14
Порядок в доме и делах	16
Как определить позитивное или негативное излучение вещи	19
Глава 2 Чистота в доме	20
Как не отравиться собственной квартирой	21
Пыль в доме	25
Начало уборки	27
Протирка поверхностей	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Светлана Васильевна Баранова

Волшебный быт

Предисловие

Человек в процессе своей жизни не может обойтись без вещей, разве что уйдя в аскеты. Но и в этом случае определённый «джентельменский набор» присутствует: посуда, огниво, шалаш, постель – возможны варианты...

Мир вещей не так прост, как может показаться на первый взгляд. Он обладает не меньшим *магическим воздействием* на человека, чем самый крутой колдун или ведьма. А чем, собственно, пользуются колдуны? В арсенале каждого из них присутствуют всевозможные «прибамбасы» – камни, амулеты, карты и т. д. Это носители определённой *магической энергии*, которая может или дать силу человеку, или её отобрать. По большому счёту, с любым вещественным воплощением магической силы человек может договориться. Можно самому выбрать себе талисман, настроившись на ту или иную вещь, и почувствовать *резонанс*, а можно надеть на себя любой кулон или браслет, сказав при этом: «Вот мой помощник во всех моих добрых начинаниях».

Самый главный вопрос на эту тему: кто кому служит – вещь человеку или наоборот. Иллюзией для многих является то, что они считают, будто обилие вещей и материальных ценностей делает человека сильнее, весомее и увереннее. На деле это не так. Если отсутствует осознанность в приобретении чего-либо, то вещи, как болото, могут засосать человека с головой. Каждая вещь – дорогая или скромная – должна служить человеку для решения определённых задач, достижений на социуме или набора силы.

Накопительство как таковое вообще смысла не имеет, так как всё происходит только здесь и сейчас, именно в данный момент твоей жизни.

Поэтому не превращай своё жилое помещение в фамильный склеп или родовое гнездо-музей, но умей договариваться с вещами, которые верой и правдой служат тебе. Тогда даже комнатные цветы распустятся в нужное время, приветствуя и признавая тебя как волшебницу-хозяйку.

Если у тебя, например, были проблемы с родителями, которые уже умерли, то знай, что их энергии остаются не только в том месте, где они жили, т. е. в их квартире, но и в их вещах. И в этом случае не сгармонизированная связь с ушедшими людьми через их вещи может отражаться и на твоих делах и здоровье...

Позови друзей. Всё почисти и обнови! Стань хозяйкой в родительской квартире! При всех и за хорошо накрытым столом поблагодари своих родителей. Тогда и эта квартира станет для тебя родной.

И пусть твои взаимоотношения и с квартирой и с вещами в ней будут как с друзьями – радостными и гибкими – ты ведь хозяйка-волшебница...

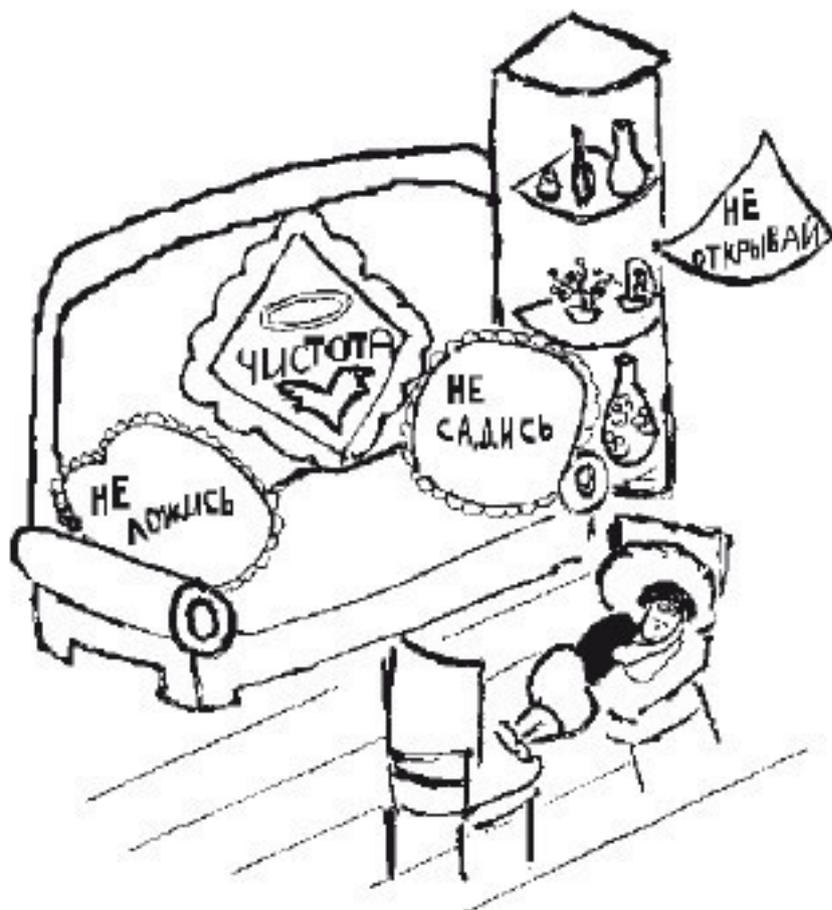
Если ты будешь жить осознанно, то и материальный мир станет твоим добрым помощником на пути твоего совершенствования.

Выполняющая домашнюю работу женщина каждым своим действием безусловно увеличивает свою волшебную женскую силу, поэтому основой социума для неё является быт.

Если дома у тебя вещи не на своих местах и грязно, то и у твоего мужчины дела будут идти точно так же. Помни, что в твоём доме должно быть чисто, уютно и комфортно.

Стирая и глядя вещи мужа, заряжай их удачей, радостью и любовью.

И помни, что в жизни не бывает мелких ненужных вещей – если вещи станут твоими союзниками, то каждая из них по силе будет равна волшебной палочке.



Глава 1 Уют и порядок

Настоящая Волшебница воспринимает свой Быт, Бытие и саму себя как волшебные силы, поэтому *безупречно относится* и к Быту, и ко всему, из чего он состоит, вплоть до мелочей.

Твоё Бытие вмещает в себя и Быт, и деньги, и вообще всё, что ты делаешь по жизни.

Многие не придают значения тому, как резонируют с телом их собственные вещи и предметы Быта, а уж тем более поступки (например, посуда, помытая с агрессией, недовольство кем-то или чем-то и т. д.).

Человеческая этика и Человеческое бытие – основа, на которой Волшебница выстраивает свой Быт.

Учитывай, Бытие и Быт активно участвуют в процессе твоего развития и совершенствования.

При выстраивании Быта задай себе следующие вопросы:

Являются ли домашние дела для меня магическими?

- Использую ли я свои дела и ситуации для набора индивидуальной силы?
- Создаю ли я сама Волшебный Быт?

Порядок, чистота и аккуратность – вот три кита Быта, позволяющие накапливать энергию. *Порядок* в доме распространяется на порядок в социальных делах, *аккуратность* в обращении с вещами – на аккуратность во взаимоотношениях с людьми, а *чистота* укрепляет твою психику и оздоравливает тело.

Ты знаешь, что вещи и предметы могут быть друзьями, сотрудниками или рабовладельцами. Становясь рабыней вещи, ты, естественно, перестаёшь быть женщиной в нормальном смысле этого слова, потому что если вещь – твоя хозяйка, то кто же тогда ты?

Подбирай для своего Быта только те вещи, которые будут тебя усиливать. Эти вещи увеличат твою индивидуальную силу и укрепят Сердце, облегчат движение по Пути и ускорят достижение Цели.

Относись внимательно к материальному миру, избегай перекосов – не впадай в зависимость от вещей, но и специально не ограничивай себя в чём бы то ни было. Искусственные самоограничения тормозят твоё развитие.

Отсутствие зависимости от материального мира сопровождается лёгкостью и радостью в общении с материальным, свободой в приобретении, дарении и от-давании...

А свобода – это лёгкость в продвижении на пути к Цели и достижению желаемых результатов.

И помни, что

Ненужные вещи и хлам концентрируют негативную энергию.

• Личные вещи умершего продолжают сохранять его энергетику, так как обладают способностью запоминать и хранить энергетику хозяина.

• Давая поносить кому-нибудь свою одежду, обратно ты её получишь вместе с информацией об этом человеке – его настроении, болезнях, привычках и т. д., которые, конечно, будут влиять на твою психику и тело.

• Мусор разрушает позитивную энергетику пространства. Мусор, выброшенный тобой в неположенном месте, может разрушить благо твоей собственной жизни, поэтому не сори, если не хочешь неприятностей.

• Нельзя плевать, так как подобное поведение может негативно отразиться на твоих делах. Плюнув перед собой – ты в недалёком будущем получишь неприятности, слева от себя – жди неприятностей со стороны женщин, справа – от мужчин. Назад тоже не стоит плевать,

так как прошлое может активизироваться и выплеснуться неожиданными неприятностями в настоящем.

- Нельзя готовить пищу в раздражённом состоянии, так как в это время ты заражаешь пищу отрицательными эмоциями. Такая пища не даст позитивных сил тем, кто будет её принимать, а только заберёт их жизненную энергию. После подобной еды люди обычно ощущают сонливость и тяжесть в животе и голове.

- Если ты делаешь уборку в доме, стираешь, гладишь и т. д. в таких же негативных состояниях, то жди соответствующих результатов на социуме, с близкими и т. п.

- Грязная посуда, оставленная на ночь, приводит к ссорам; редко меняемое постельное бельё и не заправленная постель – к охлаждению чувств и болезням.

Домоводство для Дама-хозяйки

Большинство современных женщин не являются домашними хозяйками в «чистом виде». Скорее всего, они сегодня являются Дама-хозяйками, которые занимаются ведением домашнего хозяйства по возвращении с работы.

Домоводство – романтическое, ответственное и требующее силы дело. Творя свой дом, наводя в нём уют и порядок, ты творишь свою реальность и реальности своих домочадцев. Для большинства женщин ведение домашнего хозяйства – способ самовыражения. Но даже если ты не занимаешься украшением своего дома поделками, выполненными своими руками, есть вещи, от выполнения которых ты не сможешь отказаться: приготовление пищи, стирка (уход за одеждой) и уборка.

Вот статистика, которая знает всё

В семье из четырёх человек ежегодно моется 18 тысяч ножей, ложек и вилок, 13 тысяч тарелок, 8 тысяч чашек и блюдец. Суммарный вес всей посуды, перемываемой в течение года, – 5 тонн.

- Переходы от стола к мойке – 1500 км (а ты расстраивалась, что у тебя кухня маленькая).
- Стирка и глажка белья занимают 200 часов в год.
- Мытьё полов – 70 часов.
- Чистка и сохранение одежды – 250 часов.
- Общие затраты времени на ведение домашнего хозяйства в среднем на одного работающего за неделю составляют у мужчин: 10–12 часов, у женщин: 28–32 часа.
- Приготовление пищи занимает в неделю у женщин 10–12 часов, у мужчин 1–1,5 часа.

Давайте делиться друг с другом приёмами и полезными советами, как наименьшими усилиями справиться со всем этим... и остаться Дамой...



Что такое уют

Уют... Как много связано с этим словом! Мир и покой, чистота и тепло обжитого дома, представление о заботливой женской руке, добрых отношениях и дружной семье.

Дом всегда рассказывает о характере и склонностях его обитателей, об их привычках и образе жизни. Не надо быть знаменитым сыщиком Шерлоком Холмсом, чтобы, войдя в комнату, по характеру и подбору вещей определить занятие и вкусы их владельца.

В одном доме возникает представление о радушных, гостеприимных людях, о любви к порядку, в другом – об угрюмом, неприветливом или неряшливом хозяине. Опрятная комната, аккуратно убранная в шкаф одежда, букетик цветов на столе расскажут вам о заботливой, любящей свой дом хозяйке, а неприбранная постель, грязная посуда на столе или одежда, небрежно брошенная на спинку стула, печально заявят о неустроенном быте.

Для человека очень важно, чтобы его жилище было уютным. В уютной комнате легче дышится и лучше отдыхается после работы.

Уют не может быть всюду одинаковым и создаваться по одинаковым меркам. Создавая уют, надо прежде всего думать о характере, занятиях и вкусах людей, которые живут в этой квартире. Один человек любит посидеть с книжкой, и в его комнате уместны удобное кресло и настольная лампа, а для другого важнее компьютер или телевизор; один любит книги, и в его комнате большое место занимают книжные полки и шкафы, а другой любит музыку, значит, надо подумать, куда ему поместить синтезатор или гитару.

Характер и занятия человека должны определять убранство его комнаты. Главное – гармония между человеком и обстановкой.

Ведь вещи тоже говорят, а также заявляют о себе цветом и формой. Воздействуя на человека, они «ласкают глаз» или раздражают своей крикливостью и грубостью отделки.

Только надо помнить, что красота отдельных предметов и их гармония, т. е. эти же предметы, но взятые вместе, – вещи разные, и не всегда и не из всех красивых предметов можно создать гармонию.

Нельзя считать, что если, например, лампа, ваза или картина красивы сами по себе, то они будут красивы и в любой обстановке, подойдут к любой комнате и украсят её.

Повседневно окружая нас, предметы и вещи выполняют не только практические функции, но и оказывают на нас определённое эстетическое воздействие. Они способны приносить нам радость, вселять бодрость, но могут также и раздражать нас, беспокоить и омрачать настроение. Такое воздействие происходит постоянно и незаметно. Окружая человека в течение всей жизни, предметы и вещи воспитывают и формируют его.

Поэтому важное условие уюта – это *согласованность вещей*, их соответствие друг другу, т. е., как принято говорить, «единство стиля». Такого единства трудно добиться в строгом смысле этого слова, но в обычном, бытовом – вполне возможно. Нужно, чтобы вещи хотя бы дружили между собой, а не спорили друг с другом, выделяясь резкостью цвета или вычурностью формы.

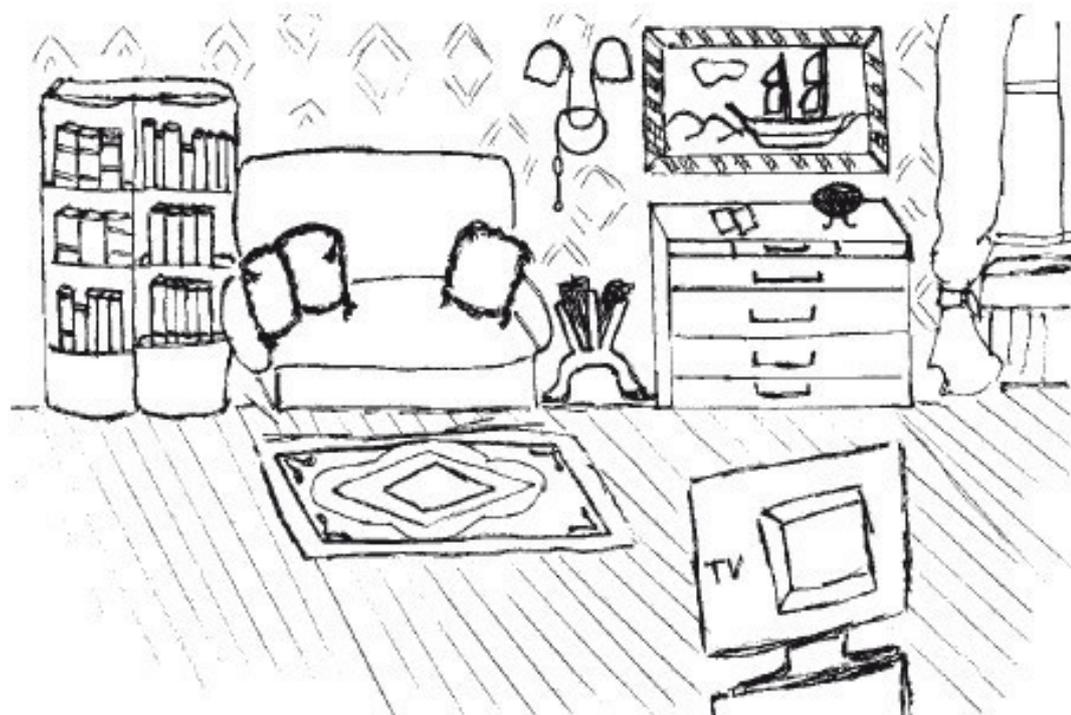
В создании уюта очень важно *чувство меры*, т. е. отсутствие излишеств в украшениях, мебели, во всём. Встречается много захламлённых комнат с массой лишних вещей. Например, стеклянные буфеты, сплошь заставленные флакончиками, фарфоровыми и мягкими игрушками; этажерки и полочки с морскими раковинами и массой коробочек – пластмассовых, из ракушек, просто коробок от конфет и духов. Всё это великолепие часто бывает украшено случайно подобранными поздравительными открытками и картинками, вырезанными из журналов, которые также могут быть прикреплены кнопками к стене.

Помни, что *вычурность и нарочитость* – враг красоты и уюта. Причудливость и пышность форм, например настольной лампы или вазы, ещё не означают, что они красивы. Простота и соответствие своему назначению – первое условие красоты для предметов обихода.

Открытая дешёвая полка для книг не хуже, а иногда и лучше дорогого застеклённого шкафа.

Простая керамическая ваза хорошей формы больше украсит комнату, чем дорогая громоздкая фарфоровая вычурной формы с росписью и позолотой.

Не менее важное условие уюта – это *целесообразность предметов*, т. е. соответствие их своему назначению. В доме нужны только те вещи, которые удобны, полезны или по-настоящему красивы. Вещи, а также их расстановка должны создавать уют.



Вещи же, которыми мы в данное время не пользуемся, надо убирать в шкафы, чтобы эти вещи не загромождали комнату, и уж, конечно, ни в коем случае не следует запихивать их по углам, под кровать и т. д.

Некоторые элементы интерьера для уюта

Одна и та же комната может быть красивой или некрасивой, весёлой или мрачной, в зависимости от цветов или оттенков, которые использованы при её оборудовании.

Холодные краски – голубая и зелёная – создают ощущение большего пространства, чем красная и коричневая. Они как бы «раздвигают» стены, делают комнату свободной, а комната, окрашенная в красный, коричневый, терракотовый цвета, как бы уменьшается, но зато часто кажется уютней.

Комната, выходящая на север, в которой мало солнечного света, нуждается в *тёплых и светлых тонах*. Солнечная комната, насыщенная светом, может быть выдержана в более строгих и тёмных тонах. Тёмная комната может казаться намного светлее при правильном подборе цветов. Например, жёлтый, кремовый, золотистый цвета наиболее отвечают этой цели, так как дают максимум света.

Кремовый цвет, цвет топлёного молока, очень приятен в отделке комнат.

Зелёный цвет успокаивает эмоции и вызывает ощущение свежести, прохлады. Будучи преобладающим цветом в природе, он является любимым цветом многих людей.

Чтобы не было пестроты, желательно ограничивать количество расцветок в комнате до трёх-четырёх. Например, если мебель обита материей мягких серых тонов, то занавески яркого, сочного цвета оживляют комнату. Точно так же к спокойной мебели тёмного коричневого цвета подойдёт яркая полосатая обивка и занавески.

Многие думают, что уют создают нарядные, *цветастые обои*. Однако это не так. Обои с тяжёлыми пышными рисунками, яркими крупными цветами и букетами или ковровые обои, которые покупают, считая, что они украсят комнату, на самом деле дают обратный эффект: всё время, заявляя о себе, они назойливо лезут в глаза, притягивая взгляд и «насиленно» фиксируя внимание. В результате получается вдвойне плохо: такие обои утомляют глаза, не дают отдохнуть мозгу и разрушают ансамбль в комнате, так как «забывают» все другие предметы, которые начинают казаться блёклыми и серыми на фоне этих крикливых цветов и узоров.

Скромный, неброский, ненавязчивый рисунок не утомляет, не раздражает глаз и способствует отдыху. Вместе с тем он служит прекрасным фоном для всех остальных предметов, так как выгодно оттеняет вещи, выявляя и подчёркивая их форму, цвет и красоту. Хорошо подобранные обои объединяют все вещи, находящиеся в комнате, в одно целое и служат средой, в которой эти вещи «живут». Такие обои способствуют красоте и гармонии дома.

То же самое относится и к *окрашенным стенам*. Окраска спокойных, мягких тонов так же, как и неяркие обои, выгодно оттеняет все предметы, находящиеся в комнате. А стены, сплошь покрытые рисунком – «трафаретом», утомляют, как и цветастые обои.

Огромное значение для украшения комнаты имеют *цветы*. Они незаменимы для придания уюта: самая мрачная комната, в которую внесены цветы, словно от прикосновения волшебной палочки, преобразуется, становится веселее, радостнее, наряднее, даже как будто светлее. Цветы красят самое скромное жилище, делают незаметными изъяны, радуют самых хмурых и угрюмых людей. Они идут к любому убранству; они хороши и в большой столовой, и в самой крохотной спальне, в кабинете учёного, уставленном книгами, и в комнате общежития. Всюду они уместны и приняты. Цветы вносят в дом яркие краски, свежесть, оживление и радость.

Но, становясь частью обстановки, цветы должны ей соответствовать. Придавая красоту внутренней отделке помещения, цветы имеют большое декоративное значение, например, с их помощью можно оттенить какую-либо вещь. Если в комнате стоит красный диван, то поставленные в противоположном углу красные цветы создадут гармонию цвета и поддержат её.

Цветы увеличивают радость, если умело подобрать их цвет, а также соответствующую вазу. Очень хорошо, например, смотрятся жёлтые лилии в бирюзовой вазе, розовые пионы в

тёмно-красной вазе, роза в прозрачном стакане, оранжевые настурции или ноготки в фиолетовом или тёмно-синем горшочке.

Очень важно, чтобы горшочки и вазы подходили по цвету и форме. Для садовых цветов лучше не употреблять пёстрых, разрисованных ваз – они больше подходят для полевых букетов.

При составлении букетов надо стараться, чтобы один или два наиболее красивых цветка господствовали над всем букетом по окраске и форме.

Японские девушки, например, специально изучают искусство *«икебаны»* – составление букетов.

Они считают, что нельзя ставить много цветов в вазу, так как это грубо, поэтому берут лишь два или три цветка и одну веточку. Искусство состоит в умении удачно подобрать эти цветы и веточку.

Порядок в доме и делах

Жизнь наполнена Магией... Даже психологи отмечают взаимосвязь гармоничного быта и гармоничного социума. А мы видим, что это одна из граней магии, и она работает.

В одной болгарской сказке рассказывается о старике, который задумал женить сына – непременно на девушке аккуратной и работающей. Однажды, нагрузив телегу плодами своего сада, он отправился в соседнее село и принялся всем на удивление кричать: «Меняю фрукты на мусор!» Многие поспешили воспользоваться этой причудой и понесли старику на обмен мешки разного сора. Только одна девушка принесла маленький узелок, посетовав, что больше мусора в доме не нашлось. К ней-то старик и заслал сватов, и, говорят, не ошибся: хозяйка она оказалась замечательная, и молодая семья зажила в радости и достатке.

Сегодня иногда вспоминается эта старая сказка при виде разбросанных вещей, невымытой посуды и многодневного слоя пыли.

Не все с детства приучаются к порядку. Конечно, даже самых маленьких детей учат убирать за собой игрушки и класть вещи на место. Но настоящую аккуратность человек приобретает значительно позднее, повзрослев и ощутив на себе все неудобства, которые несёт беспорядок. До этого необходимость порядка ему неведома. Почему?

Психологи включают в структуру человеческой личности всё то, что человек считает своим: любимые книги на домашней полке, одежду, дорогие сердцу вещи и многое другое, что достаточно явно отображает внутренний мир хозяина. Оглядев внимательно жилище, можно многое сказать о его обитателях. И конечно, первым бросаются в глаза – порядок или беспорядок. Что это может значить с точки зрения психологии?

Ответ, казалось бы, напрашивается сам собой. Беспорядок – верный признак недисциплинированности и неаккуратности, а значит, вероятно, и общей разболтанности и необязательности. И наоборот, идеальный порядок – свидетельствует о душевной гармонии и твёрдых принципах. Однако такое объяснение слишком просто, чтобы быть абсолютно верным. Ибо жизнь на каждом шагу подсказывает иные, не столь однозначные выводы.

Может быть, беспорядок в доме свидетельствует о том, что хозяину (или хозяйке) так и не удалось по-настоящему повзрослеть? Может быть, человек так и живёт «без руля и ветрил», во всём поступая подобно малому дитя? Возможно, но проблема может быть и глубже.

Если взрослый человек хронически неспособен навести в доме порядок, то это может свидетельствовать о серьёзном внутреннем конфликте. Разбросанная одежда, накопившийся мусор словно твердят за хозяина: «Я не властен ни над собой, ни над окружающим миром, так как не способен раскладывать и ставить вещи на свои места». Раковина, полная невымытой посуды, переполненное мусорное ведро, неделями накапливаемое грязное бельё добавляют: «Я не умею распределять свои силы, ставить перед собой задачи и планомерно их решать».

Очевидно, если человек не умеет организовать мелкие потребности своего быта, то и задачи посерьёзнее ему едва ли по плечу.

Если тебе кажется, что дела не спорятся, всё идёт не так, как хотелось бы, и вообще – все серьёзные жизненные ситуации вышли из-под контроля, попробуй исправить это неприятное ощущение. Начни с малого: огляди своё жилище – прямое продолжение тебя – и заметь, где требуется навести порядок.

Раскладывая по полочкам разбросанные вещи, ты в действительности делаешь намного больше – учишься упорядочивать все свои дела и раскладывать проблемы «по полочкам».

Внеси порядок в свой быт, и тогда позитивные результаты на социуме не заставят себя ждать.



Порядок в доме – это не цель, а необходимое условие и средство для решения настоящего серьезным жизненным задач.

Поняв эту простую истину, ты найдёшь золотую середину, которая и создаёт подлинную гармонию – гармонию твоего Бытия.

- Регулярно пересматривай вещи. Если вещь излучает позитивную энергию, то оставь её. Если же втягивает, т. е. имеет негативный потенциал, то настраивая вещь на служение себе, трансформируй её негативный заряд своей любовью, или (не трансформируя) – избавься от вещи. Конечно, хорошо бы научиться понимать язык вещей – тогда легче будет ориентироваться в них, узнавать отношение к себе и делать выбор при покупке.

- Обрати внимание на особо дорогие вещи. Если вещь для тебя дороже, чем собственная жизнь или жизнь другого человека, значит, ты зависишь от этой вещи. Если из-за вещи ты можешь испортить отношения с другими людьми, значит, негативизм вещи управляет тобой.

- Пересмотри свои фотоальбомы. Оставь только те фотографии, которые подпитывают позитивный настрой и радость. Из всех остальных извлеки энергию, а затем сожги их на костре с настроем: «Огонь сжигает мои старые связи, и возвращаются сила, здоровье, молодость!..»

- Помни, что одежда – это усиление оболочки физического тела. Прежде чем что-нибудь надеть, настройся и увидь или ощути вибрации, исходящие от одежды. Если в одежде есть места, которые втягивают энергию, то подобную одежду нужно «реанимировать». Для этого постирай её (вода очищает от значительной части негармоничных энергий), а затем высуши на открытом воздухе в солнечную погоду. После этого через одежду пропусти золотой свет, излучаемый твоими руками.

- Отслеживай свои манеры обращения с вещами. Например, если ты обычно манипулировала ими рассеянно и грубо, то теперь постарайся брать вещи в руки осознанно и с любовью.

- Что бы ты ни делала, научись всё выполнять, внося в свои жесты красоту и духовность.

- Своё жилище и предметы, которыми ты пользуешься, посвяти Богу, чтобы они могли служить только во благо.



А также посвящай вещи или предметы каким-нибудь добродетелям или важным для тебя качествам. Проси эти состояния и силы поселиться в твоём жилище и предметах, благотворно воздействуя на тебя и твою семью.

- Везде, где ты бываешь, старайся оставлять только следы света и любви. Помни, что Дом и Вещи создают твой Магический мир, где живут Волшебные силы. Понимая и глубоко уважая эти силы, научись безупречно сотрудничать с ними.

И знай, что материальная энергия вещей хоть сильная, плотная и вязкая, но стимулирует к совершенствованию.

Как определить позитивное или негативное излучение вещи

Вещь, которая не содержит негативной энергии, имеет вокруг себя упругое поле, и руки как бы пружинят вокруг неё. Предмет, содержащий негативные энергии, притягивает руки. Учитывай это при пересмотре своих вещей, выборе книг для чтения, украшений для дома (статуэток, картин и т. п.).

Критерием правильного взаимодействия с вещами является твоя готовность при необходимости отказаться от них. Иногда люди на словах выражают готовность отказаться от вещей, но имея дефицит сердечных энергий, не могут этого сделать. При этом возникает дисгармония между человеком и вещью, когда вещь начинает активно потреблять жизненную силу человека.

Для гармонизации подобного взаимодействия

- Осознай, какое качество, состояние или событие способствовали вторжению подобной вещи в твою жизнь. Возможно, в детстве тебе не купили того, что очень хотелось иметь, и, страдая, ты продолжала наращивать энергии зависимости от вещи.

- Ощути в теле зону, через которую происходит дисгармоничное взаимодействие с вещью, и в эту зону вытяни из вещи и ситуации её прихода свою энергию.

- Заряди вещь своими позитивными чувствами – радостью, спокойствием, уверенностью и т. п.

Чтобы быть свободной в предметно-вещественном мире, работать с вещами нужно ежедневно. Негармоничные ситуации с вещами будут возникать до тех пор, пока ты не наработаешь достаточно позитивных эмоций, чтобы сгармонизировать эти взаимодействия.

Когда у тебя будет много индивидуальной силы, ты сможешь даже создавать магические предметы Силы, которые будут помогать тебе в разных делах, но об этом позже...

А пока

Не экономь на приобретении полочек, коробок, коробочек и чехлов для хранения вещей, которые сделают твой дом просторнее и заметно облегчат уборку.

- Храни вещи там, где они могут тебе понадобиться.

- Храни однотипные вещи вместе.

- Рядом с диваном или кроватью поставь газетницу или корзинку для журналов, книг, пульта, очков.

- Легко расставайся с ненужными вещами, ощущая, как с каждым вынесенным мешком в доме становится легче и свежее.

Глава 2 Чистота в доме

Уют складывается прежде всего из чистоты и опрятности, а также порядка во всём, и порядка постоянного, а не от случая к случаю, потому что чистота и порядок – первые и необходимые условия устройства быта каждого культурного человека. Никакая комната, даже уставленная самыми красивыми вещами, не может выглядеть уютной, если она полна грязи и пыли в углах и закоулках, под кроватью, на вазах, книгах и занавесках.

Чем больше вещей в доме, тем больше накапливается в нём пыли. Конечно, ради одной гигиены нельзя жить в пустой комнате и отказываться от вещей удобных, красивых и просто необходимых. Но лишний хлам, который мы сохраняем на случай «авось пригодится», надо выбрасывать безжалостно.

Календарь уборок

Ежедневно уделяй 15 минут лёгкой уборке, а если есть время, то ещё и небольшой стирке, например одной партии белья, глажению белья или поливу растений и т. п.

- *Еженедельно* проводи влажную уборку помещений, мытьё сантехники, смену постельного белья, стирку и глажение.

- *Раз в месяц* более основательно убирайся под кроватями и диванами, а также в одной из комнат с разборкой шкафов.

- *Три – четыре раза в год* проводи генеральную уборку с мытьём окон, люстр и т. п.

- Не экономь на средствах бытовой химии и инвентаре: пусть всё, чем ты убираешь свой дом, будет самого лучшего качества и самого привлекательного вида. Нарядное ведро, удобная швабра и качественные тряпки сделают уборку приятнее.

- Моющие средства для обработки больших поверхностей приобретай с распылителем.

- Не используй старую одежду в качестве тряпочек для пыли и половой тряпки – такая «тряпочка» запоминает информацию о своём хозяине и имеет с ним обратную связь.

- Храни все средства для уборки в одном месте, тогда не придётся их искать по всему дому, а после использования возвращай на место.



Как не отравиться собственной квартирой

Парадоксально, но факт: большинство людей сегодня настороженно относится к химическим добавкам в пищевых продуктах, но совсем не задумывается о буйстве химии в собственных жилищах.

В воздух квартиры поступает множество вредных соединений, и их концентрация зачастую оказывается выше, чем на улице.

Уменьшение химической нагрузки на организм в доме, где мы проводим значительную часть своей жизни, может стать важным элементом оздоровления. Главные источники ядовитых веществ в помещении и доступные способы профилактики необходимо сегодня знать каждой женщине, хозяйке дома.

- **Бытовая химия**, действующая на организм человека в течение долгого времени в относительно малых дозах, наносит большой вред (производители порошков и прочей химии в своих рекламах этого никогда не скажут!). Это касается всего спектра бытовой химии, за исключением разве что соды. Старайся держать дома поменьше бытовых чистящих средств: порошков, отбеливателей и т. п., и храни их в специальном месте – на балконе или в плотно закрытом шкафу. Работать (стирать, мыть посуду) лучше в резиновых перчатках.

- **Полимерные и синтетические материалы.**

Синтетика может выделять в окружающий воздух канцерогенные и ядовитые химические вещества: формальдегид, фенол, бензол, стирол и др. Поэтому, прежде чем помещать в комнату синтетические ковровины, клеёнки и прочие полимерные материалы, подумай о том, чтобы не было их переизбытка. Помещения, насыщенные полимерами, – это источник многих хронических заболеваний.



Так, например, формальдегид обладает сильным токсическим действием. Он присутствует в различного рода древесноплитах (ДСП) и изготовленной из них мебели, пеноизоляционных материалах, ковровых и текстильных изделиях. Если твоя квартира уже заставлена мебелью из ДСП, то почаще проветривай комнаты, а со временем постарайся заменить подобную мебель.

Очень токсичны пенополистирол и полистирол, они годами выделяют в воздух вредное для здоровья вещество – стирол. Изделия на их основе, например популярные сегодня пенополистироловые (пенопластовые) *плитки для потолков*, лучше не приобретать.

- **Теплоизоляционные материалы** на основе пенополистирола тоже небезопасны – с их покупкой в вашем доме появится источник болезней на долгие годы. Замени их нетоксичными аналогами, например плитами из минеральной ваты, являющейся отличным утеплителем.

- **Асбест** – доказанный канцероген, вызывающий рак лёгких. Стены квартир часто сделаны из асбестоцементных плит. Пока они целы, покрыты обоями или краской, опасности нет. Если же плиты начинают крошиться и трескаться, их необходимо срочно укрепить и покрыть склеивающим или изолирующим от воздуха составом.

- Сегодня очень популярны различные *герметики*. Угрозу здоровью представляют те из них, которые имеют в своём составе вспенивающий реагент. Производители и продавцы герметиков не сообщают вам о токсичности товара, поэтому ориентируйтесь на запах: резкий запах – признак токсичности!

- Для покрытия паркета сейчас используют *лаки с растворителями*. Это небезопасно: значительная часть растворителей, входящих в состав лака, впитывается в паркет и даже в бетонное основание пола, а затем выделяется в воздух примерно в течение полугода. В результате концентрация вредных веществ в воздухе вашей квартиры в 3–4 раза может превысить предельно допустимые нормы. Для ухода за паркетом используйте нетоксичные мастики и натирки (например, на основе пчелиного воска).

- **Краски с растворителями** очень токсичны. Не применяй их для внутренних отделочных работ. Вредные растворители можно отличить по характерному резкому запаху. Если всё-таки без них не обойтись, то обеспечь хорошую и длительную вентиляцию помещения.

Лучше заменить краски, лаки и клеящие мастики на основе растворителей воднодисперсионными аналогами.

Синтетические ковровины и ковры опасны в том случае, если имеют токсичную пропитку. Их также можно распознать по резкому запаху (вспомни, какой ядовитый смог зависает в магазинах по продаже искусственных ковров). Такие покрытия лучше не покупать. Затрать немного времени на поиски и приобрети безопасные ковровые покрытия, которые не имеют резкого запаха.

Клейки из поливинилхлорида, так любимые хозяйками, обычно имеют яркий рисунок и резкий запах. Источником запаха являются остатки ядовитого растворителя, который используется для печатных красок. Совершенно безвредны полиэтиленовые и рифлёные клеёнки. Решай сама, что предпочесть.

Пластмассовые окна со стеклопакетами не всегда безопасны. Их рамы и профили изготавливаются по технологии, обеспечивающей скопление большого количества токсичных веществ, которые выделяются в воздух в течение всего времени эксплуатации окон, о чём фирмы-изготовители скромно умалчивают. Отдайте предпочтение деревянным рамам с двойным или тройным остеклением и герметизирующими прокладками – такие стеклопакеты экологически безопасны.

- Сейчас многие люди, живущие в загазованном центре Москвы, ставят **герметичные стеклопакеты и кондиционеры**. При этом исчезает необходимость регулярного проветривания. Казалось бы, хорошо. Однако при таком образе жизни человеческий организм не получает необходимых аэроионов – отрицательно заряженных ионов кислорода. В воздухе такой квартиры их просто нет. Для сравнения – очень большое количество аэроионов содержится в воздухе морского побережья или соснового леса. Вспомни, как там легко дышится! А в такой герметично закрытой квартире у людей сильно снижается иммунитет и начинаются хронические заболевания, в первую очередь дыхательных путей. В такой ситуации стоит приобрести ионизатор воздуха, например Люстру Чижевского, или просто переехать жить в пригород.

• **Изделия из резины** – коврики и автомобильные шины крайне токсичны. Их ни в коем случае нельзя хранить в квартире. Шины даже на балконе лучше не держать, их место в гараже.



Так что же, неужели совсем отказаться от синтетики? Вовсе нет. Но старайся приобретать только те изделия, которые не содержат фенолформальдегидных и карбоформальдегидных смол. Не гонись за супермодными новинками из пенополистирола и полистирола. Научись опознавать токсичные материалы, чтобы не навредить себе и своей семье.

• **Бытовая техника.** Из-за газовой плиты, которая горит по несколько часов каждый день, кухня может быть самым серьёзным источником загрязнения воздуха во всей квартире. При использовании горелок с открытым пламенем образуются окись углерода (угарный газ), двуокись серы, окислы азота, канцерогенные углеводороды и другие опасные вещества. Если продукты сгорания газа и многочисленные вещества, возникающие при приготовлении пищи, остаются в воздухе, то происходит постепенное хроническое отравление организма. Плохое самочувствие, головная боль – это лишь немногие неприятности, которыми награждает нас газовая плита.

Конечно, оптимальное решение проблемы – замена газовой плиты электрической. Но даже если такой возможности нет, газовые плиты лучшего качества, импортного производства, благодаря усовершенствованным конфоркам, дают гораздо меньше продуктов сгорания. Ещё одно средство – установка над плитой вытяжки с выбросом продуктов сгорания в атмосферу.

Можно также уменьшить нагрузку плиты – готовить пищу не более чем на одной-двух горелках одновременно. Работа плиты не должна длиться свыше двух часов. Ни в коем случае не включай плиту для отопления помещения, используя все четыре конфорки. Если включены две горелки, не включайте ещё и духовку или газовый водонагреватель на кухне. Дверь из кухни в жилые помещения должна быть всегда закрыта. И конечно, необходимо регулярно проветривать кухню и всю квартиру.

Полноту сгорания газа можно определить по цвету пламени. Если смесь газа с воздухом оптимальна, пламя имеет синий цвет без молочно-жёлтого оттенка. Высокое пламя с копотью и жёлтыми языками свидетельствует о плохой работе плиты. Режим подачи газа необходимо постоянно контролировать, при необходимости вызывая специалиста-газовщика.

Также представляет опасность для здоровья избыток электромагнитных излучений от бытовой техники – телевизора, компьютера, печи СВЧ – в помещении. Поэтому не стоит пере-

насыщать комнаты такими приборами. Старайся бытовую технику размещать равномерно во всей квартире.

Пыль в доме

Ежегодно на Землю падает около 300 тыс. тонн космической пыли, а к ним добавляется несчётное количество тонн пыли земной. Это частицы грунта, цветочная пыльца, коготь, волокна ткани от одежды, частички нашей кожи и многое другое. И вся эта «домашняя» и «дикая» пыль норовит уютно разлечься по всему дому и к тому же предоставить кров и пищу миллионам вредных микроорганизмов и клещей.

Попадая в воздух из окон, с постелей, книжных полок, ковров, одежды, домашняя пыль может быть накопителем и токсичных элементов (таких как мышьяк или свинец), пестицидов и других вредных веществ. Пыль способствует возникновению аллергии, туберкулёза и рака. Особенно опасна пыль для маленьких детей, играющих на полу. Ведь самый загрязнённый слой воздуха в квартире – это 50–80 см над полом.



Имей в виду, что не убираемая регулярно пыль может «подарить» тебе и твоей семье не только аллергии и респираторные заболевания, но и исподволь нарастающие вялость, лень, скуку и пассивное отношение к жизни. Пыль ложится серым покрывалом не только на мебель, но и на душу.

Пыль гораздо дольше витает в сухом воздухе. При нормальной влажности воздуха – 60–70 % у пыли гораздо больше возможности осесть быстрее. Отсюда вывод: *сухой воздух надо увлажнять!* Естественными увлажнителями воздуха служат *комнатные растения*. Но не всегда даже их большого количества хватает для увлажнения всего пространства. Можно применить искусственное увлажнение воздуха с помощью приборов-увлажнителей, либо распылять воду с помощью бытового *опрыскивателя-пульверизатора*.

Научно установлено, что наибольшее количество пыли ложится на плинтуса и под окнами, т. е. там, где воздушные потоки прижимаются к полу. А самые пыльные места в доме – это задние стенки холодильника и стиральной машины, а также пол за ними. Пройдясь по всем вышеуказанным местам пылесосом, ты можешь быть уверена, что 70 % пыли в доме собралась. А остальные 30 % соберутся с полов, из ковров и мебели.

Если семья небольшая и аккуратная, проводить уборку в комнатах с пылесосом, в том числе и влажную, достаточно *раз в неделю*. Если же грязь и пыль накапливаются быстрее, то прибирайся чаще. Исключение составляют электроприборы, накапливающие статическое электричество, типа телевизора и компьютера – они притягивают пыль очень активно, поэтому протирать их надо чаще. Известно также, что причиной поломки этих приборов часто является именно пыль, накопленная внутри них.

Только, пожалуйста, без паники! Да, пыль надо убирать регулярно, но не стоит с отчаянием взирать на запыхавшийся экран телевизора и восклицать «Только вчера я его протёрла!» Протри и сегодня, ощущая, как увеличивается не только чистота в твоём доме, но и в твоей душе, а у всех домашних прибавляется радости и бодрости.

Поэтому нужно систематически делать влажную уборку во всех комнатах и не лениться пользоваться пылесосом. Стоит также завести комнатные растения, которые устроят из воздуха значительную часть опасных веществ и насытят его полезными эфирными маслами и другими летучими веществами.

- Если брошенный вскользь взгляд остановился на слое пыли – возьми тряпку и сразу вытри её.

- Можно не протирать от пыли поверхности полок, находящиеся под потолком. Положи на них газеты, а во время сезонной уборки просто выкинь вместе с пылью и замени новыми. Газетная бумага хорошо впитывает пыль.

- Полы в прихожей, в ванной и туалете мой по мере загрязнения. Это же касается и сантехники: проверяй её чистоту каждый день или раз в 2–3 дня. Стоит приучить всех домашних следить за чистотой унитаза (держи для этого рядом с ним специальную щётку) и мыть за собой ванну. Если твои домашние всё это делают исправно, то считай, что живёшь с ангелами.

- Как можно раньше приучай детей помогать тебе в уборке. Дети очень ценят то, что делают своими руками.

- Во время уборки используй телефон с наушниками. Пока ты обсуждаешь с подругой последние новости, одновременно успеешь разложить по местам вещи, вытереть пыль и погладить одежду.

- И главное – не доводи дом до такого состояния, когда приход неожиданных гостей вгонит тебя в панику. Поддерживай порядок в доме постоянно и не перенапрягайся.

Начало уборки

Придя домой и увидев пыль и беспорядок, многие хозяйки сразу хватаются за уборку. Не торопись! Для начала переоденься в рабочую одежду, подбери волосы и не забывай, что и во время уборки ты должна выглядеть симпатично! Если кожа твоих рук чувствительна к химическим растворам, то обязательно надень резиновые хозяйственные перчатки. Да и в любом случае перчатки не помешают.

Начни работу с пылесоса

Пропылесось сначала все полы, ковры, а затем со специальной насадкой и мягкую мебель. Если это необходимо, специальным пятновыводителем удали с мебели и ковров пятна.

Скатерти и другие тканые покрытия пропылесось со специальной насадкой или вытряси на улице.

Пылесосить пол надо, начиная с углов комнаты, а затем под кроватью, диваном, шкафами (если это возможно), от стен, из-под столов и в последнюю очередь – середину комнаты по направлению к двери.

Перед уборкой на пол не сбрасывай крошки со столов, буфета и другой мебели, так как они могут оставить какие-нибудь пятна, да и грязный пол убирать труднее. Этот сор смети специальной щёткой на совочек или вытри тряпкой.

Имей в виду – если ты считаешь, что у тебя есть прекрасный пылесос, тот, который безотказно служил ещё деду с бабушкой и внукам послужит – это заблуждение. Это у тебя на самом деле пылерассеиватель: у старых пылесосов фильтры легко проницаемы для мелкой пыли, которая наиболее вредна для организма. Действительно собирают почти всю пыль современные пылесосы с многоступенчатой системой фильтрации воздуха или моющие.

Чтобы дружить с любым пылесосом, надо знать несколько простых правил



Пылесос не должен работать непрерывно более одного часа, иначе двигатель может выйти из строя.

- Насадки не должны слишком плотно прижиматься к очищаемой поверхности. Двигать их надо равномерно и плавно.

- Чем больше пыли в пылесборнике, тем хуже тяга двигателя. Может, пылесборник потребуется очистить прямо в процессе работы, а не только в конце.

- Тканевые фильтры нельзя стирать.

- Для бережной чистки надо пользоваться устройством регулирования интенсивности втягивания воздуха. Иначе мягкие ковры могут начать «лысеть».

- Чтобы вся пыль не вернулась обратно в дом, нельзя вытряхивать пылесборник прямо в мусоропровод, так как тяга воздуха в мусоропроводе обычно снизу вверх.

Нужно аккуратно вытряхнуть пыль в пакет и сразу же его плотно завязать, а потом выбросить.

Протирка поверхностей

- Для стирания пыли и следов от пальцев возьми пылесвязывающую салфетку и пройдишь по всем поверхностям.



Сейчас продаются удобные метёлки из разноцветных синтетических волокон, которыми удобно сметать пыль не только с разных деталей мебели, но и с картин, абажуров, статуэток и т. п.



- Не вытирай пыль с мебели сухой тряпкой и не вздумай подметать пол сухим веником – ты только поднимешь пыль в воздух, а затем она снова осядет и не только на поверхностях, но и в твоих дыхательных путях.

- Пыль с неполированной мебели, батарей отопления, подоконников и дверей стирай влажной тряпкой. Для того чтобы тряпка не была слишком мокрой, намочи её, а затем отожми вместе с сухой.

- Батареи отопления между секциями хорошо почистить щёткой с длинным волосом или небольшим веничком, слегка сбрызнутыми водой.

- Полированные поверхности из дерева портятся от воды, поэтому пыль с них снимай сухой мягкой пыле связывающей тряпкой.



- Раз в месяц для блеска и предотвращения оседания пыли обрабатывай мебель антистатическим полиролем.

- Если в доме есть деревянная мебель с резьбой, то для чистки резьбы можно приспособить обычную платяную щётку, которую слегка смочи скипидаром или машинным маслом, а затем тщательно прочисти все бороздки резьбы.

- Обрати внимание на то, что обычно сильнее всего заляпаны *дверцы тумбочек и шкафов на уровне груди, дверные ручки и места вокруг них, дверные наличники, выключатели и розетки.*

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.