

УАЙТ ДЕЙНА

**УБОРКА
СО СКОРОСТЬЮ ЖИЗНИ:**

**КАК ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ
В БЕСКОНЕЧНОЙ БИТВЕ С ВЕЩАМИ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 648.5
ББК 37.279
У13

Dana K. White

DECLUTTERING AT THE SPEED OF LIFE

Печатается с разрешения издательства Thomas Nelson,
a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.
и литературного агентства Nova Littera SIA.

Перевод Филипповой А. Ю.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Уайт, Дейна.

У13 Уборка со скоростью жизни : как одержать победу в бесконечной битве с вещами / Уайт Дейна ; [перевод с английского А. Ю. Филипповой]. – Москва : Издательство АСТ, 2020. – 288 с. – (Книга-помощник).

ISBN 978-5-17-121587-3

ISBN 978-0-7180-8060-0 (англ.)

Вы не можете найти нужную вещь среди беспорядка? При попытке открыть шкаф из него вываливается куча одежды? Чувствуете, что в доме становится все меньше и меньше места из-за большого количества ненужных вещей? Ощущаете себя среди абсолютного хаоса?

Автор книги Дейна Уайт – эксперт по «расхламлению» – не осуждает вас, поскольку она не понаслышке знает об этих и других подобных проблемах и готова поделиться их решением на страницах книги «Уборка со скоростью жизни: как одержать победу в бесконечной битве с вещами», ставшей абсолютным бестселлером по всему миру!

Дейна Уайт покажет и докажет, что «расхламление» дома – совсем несложный процесс, он может стать образом жизни, который принесет надежный результат – чистый, функциональный и просторный дом, в котором будет уютнее и проще жить вам и вашей семье!

УДК 648.5
ББК 37.279

ISBN 978-5-17-121587-3

ISBN 978-0-7180-8060-0 (англ.)

Copyright © 2018 Dana K. White
© Филиппова А. Ю., перевод, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Отзывы о книге «Уборка со скоростью жизни: как одержать победу в бесконечной битве с вещами»:

«Эта книга – еще один хоум-ран Дейны¹. Последние десять с лишним лет я был рассеянным отцом-домоседом. Моя жена была главным источником дохода, а я пришел к выводу, что мне никогда не освоить домашнее хозяйство. Только загнув слова «неряха» и «чистота» в одном предложении², я обрел необходимую мне помощь. Увидев слово «разнеряшливание», я понял, что попал в нужное место.

Дейна – ваш навигатор по уборке и расхламлению. Как бы сильно вы не заблудились на пути к порядку в своем доме, она укажет вам верное направление... Если вы ищете книгу по расхламлению, которая имеет смысл, то эта книга для вас».

*– Уильям Б., Гринвилл, Южная Каролина,
отец троих детей.*

¹ прим. пер.: хоум-ран – очень удачное отбивание мяча бьющим игроком в бейсболе.

² прим. пер.: отсылка к названию блога автора «A Slob Comes Clean», где использована игра слов: to come clean в англ. – признаться, расколоться.

«Дейна описывает реальный, практический, пошаговый процесс избавления от вещей, и она делает это с юмором и пониманием природы беспорядка и трудностей жизни. Раздел о том, как помочь в расхламлении детям, особенно полезен!»

*– Джин П., Чико, Калифорния,
мама двоих детей, библиотекарь, швея.*

«Дейна всё понимает. Я всю жизнь чувствовала, что со мной что-то не так: я преуспевала в школе и на работе, так почему же я не могла вести свой дом? Я никогда и не думала, что еще кого-то могло довести до слез состояние собственного дома. Когда мой муж внезапно скончался, я, горюя о нем, поняла, что больше не могу выносить беспорядок вокруг. Я начала с мытья посуды и постепенно, вынося мусор и разбирая самые простые вещи, расчистила весь свой дом.

Дейна очень чутко относится к разбору несбывшихся желаний. Я, возможно, пока не готова расстаться со всеми и даже многими вещами моего покойного мужа, но мой дом уже стал выглядеть настолько лучше. А лучше – это замечательно!»

*– Ким Х., Грин Брук, Нью-Джерси,
овдовевшая мать двоих детей.*

«Фраза «эта книга изменит вашу жизнь» может быть и клише, но это правда. Эту книгу трудно отложить, но при этом она замотивирует вас начать расхламляться, засучив рукава. Я обращалась к нужным разделам, переходя к каждой следующей комнате. Она учит тому, сколько всего можно успеть сделать за пять минут и какие простые шаги ведут к порядку. Мне очень близки мысли о том, что беспорядок вызывает стресс, а уровень счастья повышается, когда ты отпускаешь вещи

и мысли и «живешь здесь и сейчас». Дейна – это тот добрый голос, говорящий тебе, что ты не одинок, и помогающий раскрыть потенциал, чтобы приступить к делу».

*– Сьюзен Л., Нортбридж, Массачусетс,
недавно разведенная женщина, которая
перевезла 3000 квадратных футов имущества
в дом площадью 730 квадратных футов³.*

«Я нашла в Дейне родственную душу. Она меня понимает! Она думает, как я, и борется, как я. Дейна очень мягко ведет вас к победе над беспорядком. Я оценила ее поддержку – она не осуждает и в то же время мотивирует. Меня развлекал ее юмор и вдохновлял ее простой подход. Состояние моего дома постепенно улучшается с каждым днем. Спасибо, что подарила мне надежду и дала инструменты для движения к нормальной жизни».

*– Айлим Х., Сидней, Австралия,
работающая полный день мама малыша.*

«Дейна Уайт в книге «Уборка со скоростью жизни: как одержать победу в бесконечной битве с вещами» нашла тот идеальный баланс между разговорами на серьезные темы и шутками, который бывает лишь на вечеринках лучших друзей. Весело и увлекательно она описывает ровно то, что вам нужно сделать, чтобы навести порядок в своем доме и изменить образ своего мышления. Для меня, работающей на Манхэттене женщины и матери, очень важно, чтобы моя жизнь выглядела со стороны цельной и спланированной.

³ прим. пер.: квадратный фут (фут²) – единица измерения площади в английской системе мер, 1 фут² равен 0,09290304 квадратных метров.

Моей большой тайной и самой трудной задачей была непрекращающаяся борьба с беспорядком. Будучи дочерью кладовщика, я всегда знала, что хочу больше порядка в доме, но никакие книги по организации мне не помогали. «Уборка со скоростью жизни: как одержать победу в бесконечной битве с вещами» – это совсем другое дело. Дейна очень четко сообщает о том, что книга может сделать, а чего не может. Она дает простые схемы того, как начать, оставаться мотивированным и вернуться в нужное русло после срыва. Следуя схемам Дейны, я могу сделать так, чтобы при непредсказуемом графике у меня всё еще оставалось время для семьи. Хаос преодолен – и мы даже смогли в первый раз принять гостей!»

*– Мэдди, Нью-Йорк, Нью-Йорк,
помощник директора и мама.*

«Дейна Уайт предлагает измотанным домохозяйкам простой метод расхламления, который работает. В своей книге, пронизанной юмором, очарованием и мудростью, Дейна делится личным опытом того, как справиться с чудовищным содержимым наших домов. Используя пять простых шагов, я взялась за худшую комнату в моем доме и осталась очень довольна результатами. Жизнь безумно стремительна, и беспорядок неизбежен, но, применяя четкий подход Дейны, вы сможете добиться спокойствия и чистоты в своем убежище».

*– Джоанна Г., Галифакс, Новая Шотландия,
жена, мать и домохозяйка.*

«Эта книга не похожа ни на одну другую книгу по уборке, организации или самомотивации. Она живая и искренняя. Единственная проблема, с которой я столкнулась, состояла в том, что я одновременно

хотела встать и сделать уборку и продолжать читать. Действительно вдохновляющая и совершенно оригинальная книга».

*– Синди Л., Салем, Орегон, волонтер,
работающая мама с детьми на домашнем обучении*

«Как вы едите слона? По одному кусочку за раз. Как я могу расхламить свой дом? По одной комнате за раз. Дейна разбила эту, казалось бы, монументальную задачу на комнату за комнатой и шаг за шагом, чтобы я получила максимальную отдачу от своих усилий и продолжала поддерживать порядок. Есть ли у меня несколько минут, несколько часов или несколько дней, методы Дейны (и ее юмор) мотивируют и заряжают меня энергией, чтобы вскочить и разобраться с одной комнатой за раз, а не тонуть в огромном болоте беспорядка. Просто следуя ее шагам в одной из комнат в своем доме, я сразу почувствовала себя лучше в этом пространстве и захотела больше (этого чувства, а не больше вещей – определенно не больше вещей!). Уборка со скоростью жизни: как одержать победу в бесконечной битве с вещами означает делать то, что вы можете, когда вы можете и праздновать свои победы с Дейной, подбадривающей вас с трибуны».

*– Тэмми М., Финикс, Аризона,
работающая полный день мама двух мальчиков*

Эксперт по Расхламлению?

Привет. Меня зовут Дейна, и я Эксперт по Расхламлению. Это предложение вызывает у меня смех. А еще мне неловко.

Я страдаю повышенной честностью, а потому мне потребовалось очень (очень!) много времени, чтобы назвать себя Экспертом по Расхламлению. Я никогда и не думала, что могу или захочу им стать. Но вот это случилось.

Я являюсь Экспертом по Расхламлению, потому что я избавилась от хлама. Я выгружала мусор из дома буквально вагонами. Я открывала дверь в комнату, захлопывала ее в полном ужасе, а потом снова открывала и разбирала беспорядок внутри.

Я разбирала свои вещи. Свои сентиментальные привязанности. Свою необходимость быть готовой к любому сценарию, который может преподнести мне жизнь с сегодняшнего дня и до дня смерти моих праправнуков.

Я сначала собирала запасы для своей идеальной жизни, а потом отрывала их от сердца, подгоняя к реальности той жизни, которой я действительно живу.

Я научилась избавляться от вещей, несмотря на то, что я хотела оставить себе их все. Я научилась любить свою жизнь только с теми вещами, которые делают ее лучше. Я приняла осознанное решение считать свой дом местом для жизни, а не местом для хранения всех своих великих идей и сопутствующих им вещей. Я сделала всё это, хотя для меня это абсолютно противоположно.

Мне пришлось придумать реальные способы преодолеть реальный беспорядок в моей собственной реальной жизни.

И вот так сюрприз – описанные мной стратегии стали помогать другим людям на пути расхламления.

Годами я просила не обращаться ко мне за советами и инструкциями по наведению порядка, но потом не выдержала и сдалась, приняв роль Гуру Расхламления для Людей Интернета.

Но прежде, чем я поделюсь с вами выстраданной мудростью, давайте кое-что проясним.

*О чем вам следует
знать до начала чтения*

Есть несколько мыслей, которые вам нужно осознать, прежде чем вгрызаться в суть книги. Я отдельно взятая личность, и описанные мной стратегии работают для меня и моего дома. В какие-то моменты вам будет нравиться то, что я говорю, а в другие вы меня возненавидите.

В этой книге вы не найдете сложных схем, красивых фотографий, графиков или таблиц, да даже списка задач тут не будет. Наша цель – избавить ваш дом от беспорядка. И всё. И этого достаточно.

Эта книга предназначена для человека, который готов к расхламлению. Я написала ее, чтобы помочь вам вынести мусор из вашего собственного дома. Я писала ее не для того, чтобы помочь вам изменить кого-то другого и заставить его навести порядок. Мы поговорим о том, как помочь расхламиться другим, но это всё равно будет о вас и о том, что можете сделать вы. Вы можете изменить только себя, и приняв это сейчас, вы избежите душевных страданий в будущем.

Я не смогу решить ваши личные проблемы. Я не знаю всех тонкостей каждой задачи, которая стоит

перед вами. Я не знаю о ваших физических ограничениях и политике вашего города по вывозу мусора, не знаю, почему вам близки определенные виды хлама и насколько вас изматывает напряженный рабочий график.

Но одно я знаю точно: эти стратегии работают, и они сведены к самым основам, чтобы каждый человек мог применять их в своем доме в любой ситуации. Я знаю это, потому что они работают не только для меня, но и для людей, которые ведут совершенно отличный от моего образ жизни.

Я развею ваши иллюзии (по крайней мере, некоторые из них). Определенные высказывания могут вас разозлить. Мне это знакомо, ведь мне и самой было непросто посмотреть правде в глаза. Мне было сложнее перестать оправдываться, чем встать и начать расхламление. Я просто подумала, что вам следует об этом знать.

Я не буду осуждать вас. Мы вместе отметим ваш прогресс, большой и не очень.

Шаги, которые вы сделаете, не станут сенсацией. Мы не будем опустошать комнаты или создавать вычурные системы организации, больше подходящие для журналов. Здесь не будет картинок, которые можно пролистывать и вдохновляться, мечтая о том, каким мог бы стать ваш дом.

Но вы каждый день будете делать шаги (или пусть даже только один) на пути к победе над невыносимым беспорядком. Свидетели вашего прошлого беспорядка будут удивляться происходящему, ведь дом покажется больше, а чистота в нем будет сохраняться дольше и проще. Изменения произойдут, но ждать невероятных откровений необязательно.

Я наступлю идеалистам на все любимые мозоли. Моя цель – помочь вам расхламиться. Помочь вам убрать вещи из дома. Я буду по умолчанию использо-

вать слова «мусор» и «благотворительность», даже если это будет каждый раз выбивать вас из колеи.

Когда я пишу «мусор», я рассчитываю, что вы положите его в ящик для вторсырья, если таковой у вас есть. Но некоторые люди живут в тех местах, где переработка вторсырья недоступна, и их парализует чувство вины – они просто не могут выбросить то, что технически можно переработать, и складывают это дома. Поэтому я буду использовать слово «мусор» для всего, что отправляется либо на свалку, либо в центр переработки отходов.

И я планирую использовать слово «благотворительность». Если вы хотите продать какие-то вещи, продайте их – но только если вы и правда их продадите. Я написала целую главу о том, как мое решение отдавать вещи на благотворительность вместо того, чтобы пытаться их продать, значительно ускорило процесс расхламления моего дома.

Некоторые данные реальны, но большинство были получены эмпирическим путем. Все стратегии основаны на моем личном опыте, но порой я могу указать и число. Если я не сообщаю, откуда это число взято, то я, вероятнее всего, его придумала.

Мне нравится выдумывать статистику, процентные данные и десятичные дроби. Чаще всего эти выдуманные числа показывают вероятность того, сделаю я что-то или нет. Я сразу попрошу прощения у математиков. Я преподавала актерское мастерство и использую числа для достижения драматического эффекта.

Я буду описывать шаги для борьбы с невыносимым беспорядком еще и еще раз (и еще). Я разработала специальные шаги, которые помогли мне избавиться от слишком хорошо знакомого ощущения полного погружения в хаос. Эти шаги работают в любом пространстве с любым уровнем беспорядка, и многие главы книги посвящены их применению в каждой от-

дельной части вашего дома. К концу книги вы выучите последовательность шагов наизусть, и так и было задумано.

Возможно, вам понадобится перечитать книгу. Жизнь течет и приносит с собой мусор. Пока вы живете, у вас будут появляться новые вещи, а старым вещам нужно будет покидать ваш дом. И это нормально. Принятие этой универсальной истины позволило мне продвинуться далеко вперед на моем собственном пути к расхламлению.

Вы можете взять некоторые стратегии на вооружение, а другими – не пользоваться. Делайте то, что хотите делать. Нет неправильного пути к расхламлению. Пока ненужные вещи покидают ваш дом, всё идет замечательно.

Если вы прочтете мою первую книгу, то заметите, что некоторые методы вам уже знакомы. Мне совсем неинтересно изобретать колесо, и я рассказываю только о рабочих инструментах, но в этой книге мы погружаемся глубже в процесс: мы пройдем по вашему дому комната за комнатой и шаг за шагом и решим уникальные задачи в каждом пространстве.

Я знаю, что кто-то сразу пролистает книгу до раздела как-мне-навести-порядок-в-доме-прямо-сейчас, и это тоже нормально. Но вы должны знать, что настрой для расхламления, который мы создаем в начале книги, очень важен для внедрения системных изменений в вашем доме.

Это будет весело. Нет, не расхламляться, а читать.

ЧАСТЬ 1

СОЗДАЕМ НАСТРОЙ ДЛЯ РАСХЛАМЛЕНИЯ

