



Маруся Рябова

РАСХЛАМЛЕНИЕ

или магическая
уборка по-русски

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.52
P98

Рябова, Маруся.
P98 **Расхламление, или Магическая уборка по-русски / Маруся Рябова. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. — (Бестселлеры саморазвития).**

ISBN 978-5-04-121273-5

Хлам — вот что в большинстве случаев мешает нам наслаждаться жизнью. Забитые полки шкафов, груды потерявших пару носков, завалы очень ценных безделушек и стопки не слишком любимой одежды. Маруся Рябова более 7 лет проводит курсы и марафоны по тотальному расхламлению жилищ. Она объясняет участникам, как организовать оптимальную систему хранения и ликвидировать очаги бардака в доме. Ее подход уникален тем, что учитывает менталитет людей постсоветского пространства. Работая с типичными установками, унаследованными от наших мам и бабушек, Маруся Рябова превращает расхламление в увлекательное приключение. Приключение, которое дает, а не отнимает силы, меняет мышление и делает уборку совершенно необременительной.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-121273-5

© Маруся Рябова, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

Оглавление

Введение	7
Часть 1. ПОДГОТОВКА	11
Книга для ленивых	13
Две главные причины беспорядка	15
Бремя владения	20
Порядок — это процесс	23
Метод Маруси Рябовой	24
Правила	28
Принципы	29
Алгоритм действий	31
Отмазки	34
Часть 2. С ЧЕГО НАЧАТЬ? ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ...	37
Шаг первый. Визуализация	40
Шаг второй. Точка старта	49
Шаг третий. Разбор вещей	51
Шаг четвертый. Организация хранения	86
Шаг пятый. Привычки	89
Предупреждение	98

оглавление

Часть 3. ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА МЕСТНОСТИ	99
Кладовка	101
Одежда	105
Кухня	127
Нежданчики	145
Детская	150
Дополнительные категории	163
Личные истории участниц	167
Ответы на вопросы	206
Послесловие	209
Благодарности	211
ДНЕВНИК РАСХЛАМЛЕНИЯ	213
Визуализация – дом	215
Оцениваем результат (заполняется после расхламления)	220
Приложение	234
Подарок читателю	235

Введение

— Мам, где мой синий носок?

— В шкафу, наверное!

— Нет его там. И на кровати нет, и в стирке нет, и под кроватью нет! Найди!

Стоп. Не слишком ли много вариантов для обычного носка? Если на секунду представить, сколько у каждого человека вещей в доме, и предположить, что любая из них может располагаться, где угодно, получается — большую часть жизни люди тратят на поиски.

Звучит абсурдно, но британские ученые доказали, что в среднем за жизнь человек тратит сто пятьдесят дней на поиск одной нужной вещи, и в 70% случаев вещь действительно находится у него дома.

В момент, когда я это осознала, я стояла перед выбором:

1. Бросить все дела, пойти искать носок, потом ругаться и напоминать, что надо класть вещи на место. Но после очередной стирки цикл повто-

рится, и мне придется продолжать в том же духе, пока сын не выпорхнет из гнезда. А дальше это станет привычным делом его жены: искать носок, ворчать, что он не убирает его на место, и так далее. Потом у них родятся дети, и все повторится, но уже с моими внуками... Думаю, схема ясна, правда?

2. Что-то предпринять прямо здесь и сейчас. Когда я в красках представила себе первый вариант, у меня закружилась голова, и я решила сойти с этой карусели.

Но для начала мне пришлось как следует попотеть, чтобы разобраться: а какие вообще существуют альтернативы? Ведь наверняка я не одна такая, кто принял подобное решение.

Так я окунулась в мир организации пространства! Потом профессионально связала с ним жизнь, и в результате появилась эта волшебная книга. Волшебная, потому что в ней вы увидите много чудес. Чудес, которые происходили с реальными людьми. В том числе и со мной.

А началось все прямо тогда, когда я стояла, держа в руках злополучный носок. Что там уже придумано? Трекер привычек, метод «помидора», система «Флайледи», Мари Кондо. Я серьезно взялась за дело. Изучала теории и тут же применяла их на практике! Безжалостная домохозяйка в действии: мешки с хламом стояли по всей квартире.

расхламление, или магическая уборка по-русски

Методом борьбы с беспорядком, который меня затянул, стало расхламление. Я понимала, что вещей у меня много, и я не все использую. Даже переезд в более просторное жилье не помог. Спустя пару лет увеличенная жилплощадь была снова завалена вещами, потому что их количество увеличилось пропорционально жилплощади.

Расхламление помогает найти ответы на многие вопросы. Например, чем вы владеете?

Все это действительно нужно? Может, оставить только то, что вы любите и используете, чтобы меньше времени тратить на уборку, а больше — на себя?

В результате поиска идеальной схемы борьбы с хламом и бардаком сложилась моя личная система, которая оказалась эффективной для меня и для тех, кому я пошагово объясняла, что делать. Оказалось, расхламление — это просто. К тому же — интересно!

Расхламление — удивительное путешествие по собственному дому и жизни, которое определяет, кто ты есть, и помогает стать тем, кем хочешь.

На самом деле, лучший результат подобной работы не порядок, который легко поддерживать, не освободившееся место и даже не освободившееся время.

Самый лучший результат, к которому вас могут привести расхламление и организация простран-

ства, — ощущение легкости, умение быстро принимать решения, делать выбор и расставлять приоритеты, разборчивость в широком смысле слова, удовольствие находиться дома, потеплевшие отношения с мужем и детьми, потому что остается меньше поводов для недовольства из-за беспорядка.

И если вам кажется, что беспорядок — это проблема, то я не соглашусь! Беспорядок — настоящий подарок! Ведь именно он подает сигнал, пора что-то менять.

Я искала способ помочь себе, но оказалась полезной и остальным людям. Если хотя бы одна женщина после прочтения книги ощутит себя «достаточно хорошей хозяйкой», сойдет с карусели под названием «где мой носок?», поймет, что «всякий случай» — это отмазка, и прекратит наконец тратить жизнь на борьбу за порядок, а станет просто наслаждаться временем, проведенным дома, потому что в нем царит атмосфера тепла, уюта и радости, значит, все было не зря.

Часть 1

ПОДГОТОВКА

Книга для ленивых

Лучше я признаюсь сразу. Я жуткая лентяйка.

Уф, выдох. Вдох. Еще выдох.

Это признание дается мне непросто, но я должна рассказать.

Из всех домашних дел на земле я бы выбрала «ничего не делать»! Я мечтаю лежать на диване, смотреть сериалы, гулять в парке за ручку с мужем и детьми, рассматривать гусениц и бабочек, валяться на пляже и читать книжку, путешествовать по миру, посещать разные шоу и концерты и забыть о немытой посуде. Я мечтаю не готовить, не убираться, не стирать, не гладить и вообще не делать вот это вот все.

Но кто-то же должен это делать. Кто в доме мама?
Я. Ну все, приехали.

Именно природная лень заставила меня разобраться, из чего состоит порядок и как все устроить, чтобы легким движением руки «р-р-р-раз!» — и все на своих местах. И теперь можно пойти в парк

маруся рябова

с гусеницами, ой, с детьми, или на пляж, книжку читать. Ну или что я там хотела?

Эта книга для тех, кто тоже ленив, но любит порядок. Вот такие амбивалентные на первый взгляд вещи. Оказалось, они великолепно сочетаются при правильной организации пространства и времени твоей жизни.

Две главные причины беспорядка

А началось все с того, что я смертельно устала. Просто хоть вой. Ну откуда, откуда берется этот бардак? Сколько ни убирай — он, как член семьи, всегда с нами. Даже если мы едем в путешествие.

История с носком случилась, когда мне было тридцать пять. У меня уже трое детей и я вечно что-то ищу — «ту юбку» или «любимые джинсы» — наступаю на леги и вою от боли, начинаю мыть посуду, когда пора готовить, а чистой нет, провожу субботу за генеральной уборкой, рычу на детей, потому что не убирают за собой, и на мужа, потому что не помогает.

Раньше я не задумывалась, почему в моем доме так. Я тратила время на поиски виноватого: кто не убрал то или это? Выяснить причины я попыталась позже, когда ощутила, что не пользуюсь многими вещами, но храню их — вдруг пригодятся? Мне стало интересно — откуда у меня такая установка?