

Это взрослая жизнь, детка!

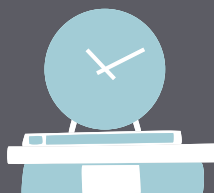


Анна Ньютон

ЖИЗНЬ



В



ПОРЯДКЕ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХАОСА
И ОБРЕСТИ БАЛАНС
В ЕЖЕДНЕВНОЙ РУТИНЕ

БОМБОРАTM

Москва 2020

УДК 159.9
ББК 88.3
Н94

Anna Newton
AN EDITED LIFE

Copyright © Anna Newton 2019
First published in the United Kingdom by Quadrille Publishing in 2019

Ньютон, Анна.

Н94 Жизнь в порядке. Как избавиться от хаоса и обрести баланс в ежедневной рутине / Анна Ньютон ; [перевод с английского В.В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2020. — 336 с. : ил.

ISBN 978-5-04-102281-5

Книга популярного британского блогера Анны Ньютон – отличный гайд по избавлению от хаоса и приведению в порядок каждого аспекта жизни. Если вы хотите собрать капсульный гардероб, выстроить режим питания и тренировок, взять под контроль личные финансы, создать комфортную обстановку дома и на работе и поддерживать хорошие отношения с друзьями и близкими (и при этом не превратиться в контрол-фрика!) – вам не обойтись без подробных рекомендаций Анны. Все ее советы проверены на практике и универсальны, потому что помогают организовать жизнь именно так, как удобно вам. А множество специальных таблиц, графиков и чек-листов делает процесс легким и приятным!

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-102281-5

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ЖИЗНЬ В ПОРЯДКЕ: ОСНОВЫ	16
ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ	20
ВЫ САМИ	26
НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК В СВОЕМ ЕЖЕДНЕВНИКЕ	28
ДЕНЬГИ: СКУЧНАЯ, НО ВАЖНАЯ ШТУКА	40
ЗАБОТА О СЕБЕ	72
КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЮ СОЦИАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ, ЧТОБЫ ОНА РАБОТАЛА НА ВАС	120
КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ, ЗАБИВАТЬ ГОЛЫ И ПЛАНИРОВАТЬ БУДУЩЕЕ	138
ВЫ В ПОРЯДКЕ. Проверочный лист	162
РАБОТА	164
ОРГАНИЗУЙТЕ СВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО	166
КАК РАСПЛАНИРОВАТЬ СВОЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ	182
КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕЛАМИ	214
РАБОТА В ПОРЯДКЕ. Проверочный лист	240
ДОМ	242
КАК НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ДОМЕ	244
КАК СОЗДАТЬ БАЗОВЫЙ ГАРДЕРОБ	272
КАК ВЕСТИ ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО	300
ДОМ, ПРИВЕДЕННЫЙ В ПОРЯДОК. Проверочный лист	318
ПЛАН ДЕЙСТВИЙ	320
РЕСУРСЫ	331
БЛАГОДАРНОСТИ	334

Введение

Если вы хотите, чтобы кто-нибудь помог вам навести порядок в своем гардеробе (задача, которую вы откладывали последние пять лет), то я именно та девочка, которая вам нужна. Если вы хотите заглянуть в дневничок друга или подруги, чтобы узнать, как он или она справляется со своим бараклом, то мой блокнотик к вашим услугам. Если вам нужен совет для выбора лучшего приложения по медитации, чтобы жить более или менее по дзену, то у меня наготове несколько предложений. Но что самое важное — если вам нужен партнер по караоке, с которым можно пропеть рэпом партию Шон Пола¹ в блокантреловском «Дыхании»², то считайте, что вы его нашли.

¹ Шон Пол Райан Франсис Энрике — популярный ямайский исполнитель в стиле «дэнсхолл» (здесь и далее — примечания переводчика).

² «Дыхание» — песня американской певицы Блю Кантрелл (наст. имя Тиффани Кобб), исполнительницы в стиле соул и ритм-энд-блюз. Песня исполнялась дуэтом с Шоном Полом.

Меня зовут Анна. Я любительница попеть под караоке в машине в выходные, а все остальное время занимаюсь своим основным видом деятельности: я блогерша на полную ставку, помешанная на вопросах организации жизненного пространства. Я классическая, хрестоматийная Дева до мозга костей и наслаждаюсь изучением эффективных тенденций и практик повышения работоспособности, присущих моему знаку. При этом я проявляю невероятное самодовольство, которое сводит с ума мою вторую половину. Классическая Дева — перед вами.

Я веду свой блог «The Anna Edit» с 2010 года, и хотя он начинался с обзоров продукции для ухода за собой и косметики, из которых я тайно строила свою домашнюю крепость, сегодня он превратился в место, где я делюсь с людьми информацией. Здесь есть всего понемножку: от советов по увеличению продуктивности до мемов Райана Гослинга¹; от инструкций по составлению базового гардероба² до рекомендаций относительно избавления от волос на лице, если вы унаследовали гены своего папочки и выглядите, как Том Селлек³, когда скребете бритвой свои проблемные места слишком долго. Это довольно пестрый уголок интернета. Загляните ко мне как-нибудь и черкните «привет».

¹ Райан Гослинг — канадский актер и музыкант. В 2004 году в опросе, проведенном журналом «People», был признан одним из «пятидесяти самых привлекательных холостяков».

² Понятие, введенное в употребление Сюзи Фокс, владелицей лондонского бутика «Гардероб» в 1970-х годах. По ее мнению, базовый гардероб представляет собой коллекцию вещей, которые не выходят из моды.

³ Том Селлек — американский актер, больше всего известен по телесериалу «Частный детектив Магнум», снятому в 80-х годах.

В детстве я любила раскладывать восковые мелки по цветам, но мое настоящее путешествие в мир упорядоченности началось после окончания университета. Три года мы с моим нынешним мужем Марком жили на востоке Лондона рядом с «Westfield» (центр розничной торговли, который по будням представлял собой настоящий рай для шопинга, но превращался в сущий ад столпотворения на выходных). Мы тратили 45 фунтов на пачку крекеров, пудинг из чии и чипсы из нута в магазине здорового питания «Whole Foods» и точно знали, в какой вагон центральной линии метро нужно сесть, чтобы выйти прямо напротив лестницы на станции назначения.

Какое-то время мы наслаждались аутентичной лондонской атмосферой в апартаментах площадью с почтовую марку. Мы придумали свои трюки для экономии пространства — например, прятать гладильную доску за диваном или заталкивать пылесос за открытую дверь. Но после нескольких лет тяжелой потребительской жизни мои новые вещи начали заползать буквально в каждую свободную щель. Ванная стала местом коллекции свечей, из выдвижных ящиков лезло новое постельное белье, а открытие платяного шкафа стало таким опасным предприятием, что стоило уже повесить на дверь знак «НАДЕНЬ КАСКУ!». Как Дева я могу сказать: в нашей квартире не было бардака; просто там скопились дикие горы барахла.

Это то барахло, о существовании которого вы понятия не имеете, пока не наступает пора переезжать. Разве это не весело? После нескольких лет жизни в смоге и дыме большого города мы перебрались на юг, в Брайтон, и я до сих пор помню, как смеялся наш новый сосед, когда мы втаскивали в дом коробку с надписью «Старая косметика. Коробка № 3».

Слава богу, наш новый дом был немного просторнее. Но распаковывая гору коробок, которые никак не хотели заканчиваться, я вдруг

осознала, что большинство из них набиты предметами, которые мне не были нужны, не нравились или которыми никогда не пользовались. Сломанный цифровой аудиоплеер iPod! Платье с блестками из магазина «Topshop»¹, в котором я была похожа на забитую под завязку сардельку! Университетский учебник, который не только не читали, но даже ни разу не открывали, потому что он так и был завернут в пластиковую пленку! В тот момент, когда я вытащила яйцезерку — не спрашивайте, что это и зачем это нужно, — я решила: с меня довольно. Напекаю на необходимость прочитать вечером книгу Мари Кондо «Магическая уборка»², эту библию по расчистке засоров, ставшую бестселлером. Автор выдвигает постулат о том, что мы должны обладать только чисто функциональными вещами или теми, которые вызывают чувство радости, когда мы берем их в руки.

Перепрыгнем на два дня вперед, когда яйцезерка уже отправилась на помойку вместе с пятью мешками для мусора, полными бесполезным дерьмом, а также двумя мешками одежды для контейнеров³ и кучей электронных приборов для благотворительного магазина. В ту неделю моя жизнь немного изменилась, чего я сперва не осознала, и взяла курс на тот стиль, даже название которого звучит угрожающе — минимализм. Следующие несколько месяцев не только наш дом обрел вид очень функционального места, но и мой мозг — также впервые за много времени — получил передышку, выдавая новые идеи для организации пространства, на котором нам предстояло построить свое семейное счастье. Можно сказать, это было то самое ощущение, когда «гора с плеч свалилась».

¹ Британский магазин, торгующий одеждой, обувью, косметикой и аксессуарами.

² Японская писательница, специалист по наведению порядка в доме, автор книг по организации домашнего быта. По версии журнала «Time» вошла в сотню наиболее влиятельных людей в мире в 2015 году. Ее книга «Магическая уборка» стала мировым бестселлером и была переведена на многие языки, включая русский.

³ В Британии благотворительные организации устанавливают в различных местах специальные контейнеры, куда люди могут складывать поношенную или ненужную одежду, предназначенную для нуждающихся.

После организации всего барахла я стала быстрее и производительнее работать и научилась более эффективно распоряжаться своим временем. Мы даже начали планировать обеды наперед и отказались от частых заказов еды с доставкой, которые отрывали приличные куски от нашего бюджета. Я обнаружила, что покупаю все реже и тяготею к покупкам, которые совместимы с классической пословицей «Лучше меньше, да лучше». Это избавление от барахла имело еще одно преимущество: меньше коробок для распаковки. Двойная польза.

С моей привычкой руководствоваться девизом «все или ничего» — это свойственно моему знаку, вы же знаете? — новая страсть быстро переросла в зависимость. Она достигла критической отметки, когда мой муж обнаружил, что я выбросила пульт дистанционного управления от телевизора, потому что он не приносил мне радости. Я глотала книги, просматривала блоги и прослушивала подкасты по теме, и ничто не доставляло мне больше удовольствия, чем выбрасывание вещей. Я прошла по кухонным шкафчикам на выходных, разграбила наш лофт в поисках чего-нибудь еще, что можно отправить на помойку. Я дала нагоняй собственной маме и убедила ее сократить коллекцию ваз, которая, честно говоря, уже давно вышла из-под контроля и приближалась к отметке 50+. Я ввела в обиход пластиковые контейнеры для хранения вещей. По моему представлению, я отвечала всем параметрам минималистки и жила с базовым гардеробом, где было всего лишь семь топикиков, поэтому мне всегда не хватало чистых вещей. Я стала полной противоположностью барахольщице и превратилась в тирана мусорного бака, одержимого желанием загрузить его новой партией хлама. Это продолжалось до тех пор, пока я не принялась избавляться от вещей, которые были на самом деле нужны. Оглядевшись в поисках пульта от телевизора, я осознала, что должна быть какая-то более приемлемая золотая середина.

Следующие два года я разрабатывала методы, мантры и корректировочные процессы, которые по-прежнему находились в рамках полуминимализма, но уже не действовала строго по учебнику. Пульт от телика мог вздохнуть спокойно, а базовый гардероб стал прочной основой моего стиля жизни, но мне уже не приходилось задаваться вопросом «как долго я смогу носить этот топик, прежде чем у него отрастут ноги?».

Термин «минимализм» достаточно широк. К нему относится весь спектр верований в разумную жизнь под девизом «Лучше меньше, да лучше» или «Меньше — значит больше». Он начинается с обладания тем количеством вещей, которые можно уложить в чемодан, до сокращения наполовину вашей коллекции компакт-дисков под названием «Вот что я называю настоящей музыкой», которые уже начинают сваливаться с полки. В самых крайних случаях это настоятельно рекомендовано. Как тяжело мне далось решение оставить у себя «целых семь рубашек» — не говоря уж о людях, которые ставили перед собой задачу иметь в своем базовом гардеробе только 10 вещей! Та самая золотая середина, по моему мнению, — просто нацеливание на более упорядоченную жизнь. Это длительный перманентный процесс, который подразумевает признание собственного несовершенства и отказ от перфекционизма, потому что его — совершенства — просто не существует, если только речь не идет о Райане Гослинге.

Так что, добро пожаловать в мир «Жизнь в порядке!». Эта книга полна практических рекомендаций, которые я выработала на протяжении многолетнего путешествия от статуса королевы потребительства до роли террористки-выбрасывательницы, и дальше — до немного более хладнокровной и разумной аккуратистки. Когда вы начнете избавляться от покрытых пылью ненужных вещей и выработать у себя ежедневные привычки, сберегающие время,

у вас появится немного больше места в голове. Это позволит разобраться со всеми остальными аспектами и событиями вашей жизни. Я прочитала достаточно книг вроде: «Я просыпаюсь утром и выпиваю коктейль из пророщенной пшеницы, сидя в белых льняных одеждах, перед тем как заняться медитацией на 30 минут, созерцая безграничный океан за окном...». Но цель этой книги — не запугать читателя; мне хочется лишь вооружить вас советами, направленными на совершение изменений, и поставить перед вами реальные, достижимые цели. Для этого не нужен морской пейзаж за окном и стакан с напитком цвета соплей на столе.

Жизнь миллениала — сплошное сумасшествие. Если мы не выкладываем в Инстаграм фотки своей еды, то покупаем безумное количество вещей, которые нам не нужны, только потому что нам предложили их на Фейсбуке. (А если мы не делаем ни того ни другого, то скорее всего мы в каком-то другом непонятном месте, жалуемся на то, что жизнь миллениала трудна — ох, как иронично). Столько всего происходит вокруг, но тем временем наши ящики набиваются барахлом, социальные календари пестрят событиями, наши фолликулы уже не в состоянии вспомнить, когда мы в последний раз постригались, поэтому пришло время притормозить и выделить немного времени для самих себя, чтобы провести инвентаризацию. Я надеюсь, что чтение этой книги даст вам повод посвятить выходные себе и заняться тем, что вам нравится: например, провести суточный телемарафон на канале «Netflix» или устроить воскресную гриль-вечеринку в баре с родителями и игрой в скрабл после десерта. Мне бы хотелось дать вам волшебный пендель, создать вихрь у вас в животе, чтобы вы смогли наконец завершить все надоедливые #взрослыедела, которые вы откладывали на протяжении последних нескольких месяцев, или подвигнуть вас записаться на маникюр и утонуть в гламурных журналах на полчаса.

За прошедшие четыре года я обнаружила, что организация жизни в широком смысле слова — не просто материальный процесс. Мы проводим чистку своего гардероба, но в контексте цели книги «Жизнь в порядке!» наша задача — наполнить свой день хорошим настроением. Это достигается комбинированным подходом: через очистку засоров, выработку ежедневных здоровых привычек и смену образа мыслей на более содержательное и осмысленное мировоззрение.

Во-первых, я предлагаю вам поработать над своими ежедневными делами и создать расписание, которое подходит вам и позволяет выделить время для работы, обязанностей, заботы о себе и социальной жизни. Я знаю, звучит безумно, но это возможно. Как только вы станете профессионалом в ведении дневника, вам нужно будет сосредоточиться на практических аспектах, от контрольных сроков до цифрового планирования. Затем, в финале, вы забуритесь в свой дом, переберете свое барахло и скажете «пока» всему ненужному мусору, который засоряет мозги и занимает лишнее пространство. Оставляя применение этого классического метода минималиста на потом, вы повышаете вероятность того, что к этому моменту ваша хватка барачника-потребителя немного ослабеет. Тогда вы сможете отсортировать то, что стоит оставить в новой, упорядоченной жизни, а не отправлять в мусорный бак вещи, которые вам на самом деле нужны. Прощай, коробка №3 со старой косметикой!

Все это кажется простым и легким, потому что так оно и есть. Нужно помнить только об одном: нет такой штуки, как «один размер для всех», когда речь идет об организации. Мы выбрасываем нашу книгу правил и сжигаем ее, положив поверх кучи бумаги, которую вы хранили в запортом чулане последние 15 лет. «Жизнь в порядке!» даст вам возможность построить свой быт, применяя стратегии из трех простых сфер — жизни, работы

и дома — и приспособливая их под себя. Каждый раздел содержит полезные трюки, таблицы и практические советы, которые помогут вам в создании более организованной жизни, подходящей только для вас и приспособленной под ваши индивидуальные нужды.

Речь вовсе не о развороте на 180° и не о том, чтобы с неохотой и сожалением выбрасывать все, что есть у вас дома. Я предлагаю произвести некоторые корректировки в вашей жизни, чтобы сделать ее более упорядоченной, удаляя из нее те вещи и мысли, которые съедают ваше время. Речь идет о способности выбрать наряд на предстоящий день за две минуты благодаря базовому гардеробу, вместо того чтобы двадцать минут в панике перебирать груды одежды, сваленной на стуле. Фишка в том, чтобы закрыть свой телефон в ящике на пару часов и насладиться цифровой детоксикацией, а не срывать его со своей рукой. Самый кайф — проводить воскресенья за просмотром всех эпизодов шоу «Королевские гонки РуПола»¹, а не отпраиваться на день рождения племянницы двоюродной сестры бойфренда вашей лучшей подруги. И не испытывать вины ни по одному из этих поводов.

Кроме того, я надеюсь, что чтение «Жизнь в порядке!» создаст у вас хорошее настроение. Пусть эта книга вызовет у вас пару смешков, заставит проще относиться к организации своей жизни, снабдит инструментами и подсказками для проведения генеральной уборки собственными руками в своем доме (даже если вы не генерал или генеральша), какое бы время года ни стояло на дворе. Относитесь к ней не как к сборнику непререкаемых заповедей, которым нужно следовать с неукоснительной точностью, а больше

¹ РуПол Андре Чарльз — американский актер-трансвестит, телеведущий и певец. С 2009 г. продюсирует и ведет собственное реалити-шоу «Королевские гонки РуПола», где в основном участвуют геи и трансгендеры.

как к безумному другу, помешанному на чистоте (который на самом деле получает удовольствие от работы пылесосом), всюду сующему свой нос с ценными советами.

Эта книга посвящается всем моим подругам-Моникам, а также тем, кому ближе по духу философия Фиби или Рейчел¹. Даже если вы уже ярый поклонник/поклонница базового гардероба и не можете жить без индексного планировщика, я уверена, что у меня найдется пара советов, которые помогут вам еще больше упростить свою жизнь. Тем, кому нужно более основательное руководство, когда дело доходит до организации во всех сферах жизни, могу сказать одно: вы попали в нужное место. Здесь нет никаких оценок, только советы, трюки и много ссылок на Райана Гослинга (во введении он упомянут в общей сложности три раза). Устраивайтесь поудобней, читайте и скажите «Привет!» вашей новой улучшенной и упорядоченной жизни.

¹ Героини популярного американского сериала «Друзья».