

УДК 648.5
ББК 37.279
Г67

Горбатова, Наталья Сергеевна.

Г67 Магия уютного дома : вдохновляющая методика наведения порядка без стресса / Наталья Горбатова. — Москва : Эксмо, 2022. — 176 с. : ил. — (Мой идеальный дом).

ISBN 978-5-04-119573-1

Пыльные поверхности, грязные окна, пятна на мебели, заваленные одеждой кресла и стулья... Окружающий беспорядок мешает продуктивному отдыху, работе и учебе.

И, разумеется, любой из нас хочет жить в ухоженном и опрятном доме. В этой книге известный блогер Наталья Горбатова делится практическими советами, как сделать свой дом красивым, уютным и приятным для проживания, но при этом не «убиваться», полдня натирая поверхности и разбирая завалы вещей. Благодаря четким рекомендациям вы научитесь расхламлять свой дом, регулярно поддерживать порядок и делать это с радостью; практично и уютно организовывать пространство; создавать эффективную мотивацию и приятные эмоции; осознать себя творцом дома своей мечты.

**УДК 648.5
ББК 37.279**

ISBN 978-5-04-119573-1

© Горбатова Н.С., текст, фотографии, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ЧАСТЬ 1. Расхламление и порядок	10
Глава 1. О личном и не только	12
Глава 2. С чего начинается утро?	18
Глава 3. Правила порядка в доме — и как заставить их работать	34
Глава 4. Магия расхламления	82
ЧАСТЬ 2. Практичная организация пространства	92
Глава 1. Мой дом и я	94
Глава 2. Прихожая. Добро пожаловать!	102
Глава 3. Кухня. Приятного аппетита!	114
Глава 4. Спальня. Сладких вам сновидений!	134
Глава 5. Детские владения	142
Глава 6. Многофункциональная комната	152
Глава 7. Ванная. Особое место в доме	160
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	174

Предисловие

Вспомните, что вы больше всего не любите делать? Для некоторых людей самые ненавистные действия — это уборка и расхламление. Вид швабры, тряпок, пылесоса, щеток вызывает дрожь... Многие из нас не могут организовать пространство и определить для каждой вещи наилучшее место. Часто мы оправдываемся:

- У меня так много работы, мне некогда бегать по квартире с тряпками!
- Главное в жизни — не уборка, а карьера и личное счастье!
- Да какой смысл в этой уборке?! Все равно через полчаса дети все раскидают!
- Ой, я такая творческая натура, что все эти ваши уборки меня совершенно не интересуют! А нужные мне вещи я всегда могу откопать в этой куче... Или в той...

А что в итоге? Пыльные поверхности, грязные окна, пятна на мебели, заваленные одеждой кресла и стулья... Конечно же, в итоге все это сказывается и на нашем настроении. Возникает чувство вины: «я плохая хозяйка/хозяин», «я не могу настроиться на то, чтобы наконец привести все в порядок», «мне не светит жить в чистой красивой квартире...»

Окружающий нас кавардак мешает продуктивному отдыху, работе и учебе. И, разумеется, любой человек, какой бы творческой натурой или занятым бизнесменом он ни был, хочет жить в ухоженном и опрятном доме, а не в куче мусора и барахла. Но чем больше мы оттягиваем момент наведения порядка, тем тяжелее потом этот самый порядок наводить. В результате убирать жилище и поддерживать в нем чистоту становится все труднее и труднее. Создавать уют в неухоженном доме трудно. А вот если своевременная уборка войдет в привычку (поверьте, это не так сложно, как может показаться!), то поддерживать чистоту, свежесть, гармонию и порядок станет гораздо легче. Приведу пример: писать картину на чистом холсте гораздо проще, чем на старом, дырявом и грязном!

Как же научиться делать ваш дом красивым, уютным и приятным для проживания? Как делать уборку, чтобы не «убиваться» несколько часов с тряпками и швабрами в руках и не разбирать завалы вещей? Именно об этом вы узнаете из книги, которую держите в руках.

Я ХОЧУ ПОМОЧЬ ВАМ:

- научиться расхламлять свой дом, регулярно поддерживать порядок и делать это с радостью;
- практично и уютно организовывать пространство;
- создавать эффективную мотивацию и приятные эмоции;
- осознать себя творцом дома своей мечты.

НО СНАЧАЛА ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!

.....

Меня зовут Наталья. Шесть лет я веду личный блог на YouTube и в Instagram. Темы разные: ведение хозяйства, психология, уход за собой и многое другое. Мои зрители приходят ко мне за советами, мотивацией, позитивным настроением. То же самое я сама получаю и от них.

У меня два образования, экономическое и психологическое. Я домохозяйка, которая успевает обустроить дом, зарабатывать, уделять внимание семье и развиваться. Эта книга — часть моей простой и реальной жизни. И здесь вы найдете множество доступных способов облегчить домашний труд.

.....

Книга предназначена не только для женщин. Ведь не одни они живут в домах и квартирах, не правда ли? Представителям сильного пола тоже очень пригодятся советы по грамотной организации пространства. Так что приглашаю к чтению всех желающих!

Сразу отмечу, что здесь вы не найдете уникальных формул, страшных тайн или научных открытий, касающихся ведения хозяйства. Но именно поэтому она подходит всем! Поскольку в любой сфере жизни самые простые рецепты обычно и являются самыми действенными. Я поделюсь с вами личным опытом и расскажу, что помогает мне вести хозяйство, дает возможность заниматься семьей,

работой и саморазвитием. Вы сможете без особого труда использовать эти советы и рекомендации и в собственной жизни! Самое важное — это навести порядок в душе. И этому мы тоже уделим внимание.

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ?

- Мощную мотивацию для создания уюта и порядка в вашем доме.
- Практичные, а главное, работающие способы обустройства пространства.
- Секреты легкой уборки.
- Интересные рецепты вкусных блюд, ведь приготовление еды — это тоже часть работы по приведению жизни в гармонию.
- Рекомендации по психологической разгрузке.

Вместе со мной и этой книгой вам будет легче претворить в жизнь все мечты, связанные с гармонизацией своей жизни и пространства вокруг. Это я вам обещаю!

**СО МНОЙ ВАМ БУДЕТ ПРОСТО, ПОЛЕЗНО И ПОЗИТИВНО!
ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ ПРЯМО СЕЙЧАС!**



1

часть



Расхламление и порядок



The background is a light beige color with several abstract shapes in shades of brown, green, and yellow. There are several small white flowers with dark centers scattered across the page. A large, stylized orange number '1' is positioned vertically in the center, with the word 'глава' (chapter) written in a dark green font across its middle.

1 глава

О личном и не только

Что такое расхламление?

Когда-то это слово означало наведение порядка в доме, избавление от старых и ненужных вещей. Популярность и новый смысл ему принесла система «Флайледи» — по-английски FlyLady, но в России встречаются еще такие варианты названия, как «летающие хозяйки» или «реактивные хозяйки». Разработала ее американка Марла Силли в 1990-х годах, предложив новый подход к легкому ведению быта для американских домохозяек. Свои идеи она описала в сообществе FlyLady.net и в книге «Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни»¹. В нашу жизнь эта система ворвалась «летающей походкой», перевернув сознание многих хозяек. Одиннадцать вдохновляющих заповедей «флайледи» изменили отношение женщин к повседневной домашней рутине: одеваться красиво и удобно; сделать сначала одно дело и только потом переходить к другому; работать быстро, чтобы освободить побольше времени и так далее...

Основной посыл этой системы — чтобы меньше заниматься уборкой, надо меньше загрязнять и мусорить. Казалось бы, ответ очевиден. Но не для всех, судя по тому, что миллионы людей жалуется на неумение поддерживать дом в чистоте.

Чтобы реже «генералить» квартиру и научиться меньше мусорить, необходимо выполнять ряд правил и условий. И самый важный шаг на этом пути — расхламление. О том, как его осуществить, Марла Силли рассказала очень подробно. Плюс этой системы в том, что она подходит не только домохозяйкам, но и работающим женщинам. Кстати, судя по комментариям к моим роликам на YouTube о системе «Флайледи», ею успешно пользуются и мужчины.

Еще одна интересная система, касающаяся расхламления, связана с именем Мари Кондо. На мой взгляд, именно ее книга «Магическая уборка» стала настоящим прорывом в осмыслении того, что такое домашний порядок и как его добиться². Забавно, но многие правила Мари Кондо я интуитивно использовала еще до выхода в свет ее книг. Наверное, поэтому мне так понравился предложенный писательницей метод наведения порядка, который она сама назвала КонМари (KonMari). Его главная идея — оставляйте вокруг себя только те вещи, которые приносят радость. А уборка должна приближать нас к состоянию

¹ Марла Силли. Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни. — М.: Альпина Паблицер, 2014.

² Мари Кондо. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. — М.: Эксмо, 2015.

счастья. Именно так дом станет уютным и любимым местом, в которое вы стремитесь возвратиться и где хотите находиться. Правда, стоит отметить, что всему есть предел — не нужно фанатично избавляться от лишнего, чтобы в погоне за счастьем дома не остаться без нужных и памятных вещей. Все должно быть продумано!



Интерьер в духе Мари Кондо

Чтобы ваш дом стал уютным и чтобы вам хотелось в него возвращаться — не превращайте его в склад. Окружайте себя только теми вещами, которые приносят радость. Тогда и уборка перестанет быть рутиной.

Именно сейчас, дорогие читатели, пока мы не начали подробно обсуждать способы и возможности расхламления, создания гармоничного пространства, я хочу дать вам несколько советов:

- Читайте, но думайте своей головой.
- Не принимайте на веру безоговорочно все, что дает какая-либо книга, ведь это лишь мировоззрение данного автора. Какой бы популярной ни была та или иная система, в ней всегда есть какие-то минусы или пункты, невыполнимые для нас в данное время или в конкретном месте.
- Стремитесь к золотой середине — именно в ней гармония и успех!

Теперь несколько слов о себе. Когда и как я полюбила уборку и начала стремиться к порядку в доме? Когда мне было пятнадцать-шестнадцать лет, мы с родителями жили в небольшой трешке в панельном доме. Планировка простая, ремонт эконом-класса, мебель среднего достатка — то, что можно было купить в магазинах уходящего XX века... Не пугайтесь, я не такая старая, как может показаться из моего описания! На момент создания этой книги мне всего лишь тридцать девять лет, я совсем еще юное создание. Как и многие из вас!

В общем, квартира наша была скромная, но аккуратная. Вся мебель и вещи располагались как положено, как в миллионах других квартир, по принципу «есть — и слава богу!». Дома было все необходимое для комфортной жизни. Я и моя сестричка помогали маме по хозяйству — подметали пол, стирали, вытирали пыль. Все как у всех, надо — значит, надо! Конечно, об удовольствии от уборки и об организации пространства тогда еще никто ничего не слышал.

И вот однажды мне попали в руки американские каталоги мебели и аксессуаров. Они буквально перевернули мое мировоззрение. Да, сейчас мы воспринимаем подобные издания как нечто само собой разумеющееся. Но в то время такие рекламные проспекты еще не раздавали в каждом торговом центре. На фотографиях каталога были завораживающие интерьеры! Каждый столик, каждая полочка, каждая вазочка для цветов на снимках были представлены так, чтобы читатель сразу видел все их выигрышные стороны. Но самое главное — все предметы соединялись в единое целое, а расстановка мебели была на редкость логичной. На снимках были не просто диван, на котором сидят. И не просто шкаф, в котором лежат вещи. Все это располагалось красиво и продуманно. Человеку в такой комнате не пришлось бы задумываться, куда сложить постельное белье, как дотянуться до книги на верхней полке шкафа, куда положить несезонную одежду... Для всего было свое место. Такой мебели и столь комфортного обустройства быта я еще не видела. И у меня, что называется, потекли слюнки. Уж очень захотелось обустроить свою жизнь как на картинке.

Кстати, именно тогда, в тех самых каталогах, я впервые увидела ванную комнату с окном. Я была поражена! Как удобно и эстетично! Помещение кажется намного больше, оно меньше давит на находящегося внутри человека, даже при скромном метраже. Такая ванная стала моей мечтой. Тогда я была уверена, что ее возможно обустроить лишь в частном доме, при индивидуальной планировке. Однако вскоре стали строить многоэтажки с окнами в туалетных комнатах. Забегая вперед, скажу, что сейчас мы живем именно в такой квартире. В нашей ванной комнате есть окно — мечты сбываются!

С помощью этой книги мы будем осуществлять ваши мечты, связанные с гармоничной и органичной планировкой пространства. А значит, будем становиться счастливее.

Сейчас я уверена, что исполнить свою мечту мне помогло то, что я очень ярко представляла СЕБЯ в тех красивых картинках из журнала. Я не размышляла, реально это или нет. Я позволила себе мечтать без границ и страха, что такого никогда не будет.

Но о силе визуализации поговорим позже.

А пока вернусь в свое детство, вернее, в подростковый возраст, к так поразившему меня каталогу.

Я очень надеюсь, что эта книга сделает вас счастливее, поможет вам органично спланировать пространство вокруг себя.

Что могла позволить себе девочка, которая пока еще ничего не зарабатывала? Только мечтать и представлять себя в тех прекрасных интерьерах. Да, чуть не забыла уточнить. Во всех этих картинках была одна важная деталь — идеальный порядок и чистота. Они привлекали ничуть не меньшее внимание, чем сам интерьер и красивые вещи.

И я задумалась. Ведь даже если своих денег у меня пока нет, порядок и уют я же могу создать без особых затрат! Что-то убрать, переставить или сделать своими руками. Тогда пространство станет более чистым, логичным, красивым — денег для этого не нужно! Меня не просто вдохновили и мотивировали прекрасные картинки, они изменили мое отношение к уборке. Я захотела создавать вокруг блеск и уют.

И я начала двигаться, чтобы приблизиться к той самой идеальной журнальной обстановке. Как я это делала?

- Я бесконечно передвигала предметы в квартире, ища самый лучший, логичный и удобный вариант. Вы думаете, что таких вариантов при небольшом количестве мебели можно придумать совсем немного? Ничего подобного! Попробуйте! Кстати, в моих экспериментах охотно участвовали родители. Я их заразила своими идеями организации пространства.
- Каждый раз, убирая квартиру, я с удовлетворением думала, что создаю красоту и пусть хоть на несколько шагов, но приближаюсь к идеалу — тем самым уютным домам с картинки. А сами изображения были всегда при мне — они меня вдохновляли.

- Я находилась в том самом состоянии счастья от уборки, про которое писала Мари Кондо. Я полюбила вести домашний быт, ведь это приближало меня к моей мечте!
- Потом мне оставалось только развивать эти чувства. Когда я стала самостоятельной хозяйкой, смогла трудиться и зарабатывать деньги, я начала приобретать стильные вещи для дома, красивую и удобную хозяйственную утварь. Если бы я тогда, будучи подростком, не начала с малого, кто знает, смогла бы я воплотить в жизнь свои мечты, став взрослой?

По сей день я сохранила ощущения и эмоции, которые возникли у меня в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет, когда я осознала, что могу. Сделать дом гармоничным и красивым реально даже при очень скромных средствах!

Создание эстетичного и гармоничного пространства не требует больших вложений. Было бы желание!

И я постараюсь передать вам свой опыт и любовь к порядку в доме. Хочу сразу отметить, неважно, где вы живете, в квартире или коммуналке, имеете свое жилье или снимаете его. Все идет от вас. Создать эстетику и удобство можно в любых условиях, если есть желание и здоровье.

В наши дни понятие «расхламление» является трендом, который удачно используют не только для удобства проживания, но и для получения дохода. «Организатор пространства» — профессия, набирающая популярность. Это не просто предоставление услуг! Успешный организатор уюта и порядка может создать свою школу, помочь гармонизировать пространство вокруг. Он агитирует своих учеников приводить новых людей. Как говорится, это сейчас популярная тема. Вы удивитесь, если узнаете, какое количество людей не представляет, что нужно делать, чтобы жизнь стала комфортнее, проще, уютнее и красивее. Поэтому желающих будет много! И это выгодно. Вы сможете не только навести порядок и организовать пространство у себя в доме, но и стать специалистом в этой области, создать свое уникальное направление, придумать новые способы управления домашним хозяйством. Кто знает, возможно, именно ВЫ станете тем самым гуру, который подарит миру новейший, небывалый, невероятно эффективный и упрощающий жизнь метод обустройства дома. Совершенству нет предела. Действуйте — и все получится!

Вы готовы полюбить уборку и научиться создавать уют в любом месте? Надеюсь, ДА!

The background is a light beige color with several abstract shapes: a large brown circle on the left, a dark green circle on the top right, a yellow circle on the bottom right, and a dark green shape on the bottom left. There are also several small white flowers with dark centers scattered across the page. A large, stylized orange number '2' is positioned in the center, with the word 'глава' (chapter) written in a dark green font across it.

2 глава

С чего начинается утро?

Мое утро начинается с будильника, который я, как и многие другие, переставляю два-три раза. Часто психологи и врачи рекомендуют вставать с первым звонком... Но как же хочется спать! И нет ничего страшного в том, чтобы подремать еще несколько минут. Я просто устанавливаю таймер с интервалом в десять минут и рассчитываю так, чтобы встать примерно по третьему звонку и при этом никуда не торопиться.

Но сколько веревочке ни виться, а конец один — подъем!

Важное правило — когда вы только проснулись, не нужно оценивать свое настроение и думать о предстоящих делах. Всем этим вы можете заняться после какого-нибудь утреннего ритуала. Еще успеете задуматься о проблемах!

Проснулись — потянитесь, подумайте, что сегодня день будет еще лучше, чем вчера. Так и будет, проверено! Именно в эти первые минуты пробуждения стоит заняться практикой благодарности. Времени выделите на нее столько, сколько вам будет нужно — обычно идеальный вариант определите после нескольких проб. Можно совмещать эту практику с гигиеническими процедурами или приготовлением завтрака.

В чем заключается данная практика? Познакомилась я с ней благодаря нашумевшему фильму «Тайна» (иногда название переводят как «Секрет»), поставленному по произведению Ронды Берн. Далее была книга Джо Витале «Секрет притяжения», перевернувшая мое мировоззрение. Витале — один из участников фильма «Тайна», предприниматель и автор книг по самопознанию. Он описал, как реализовывать свои желания. У него очень интересная история жизни и потрясающие работы, которые помогают людям по всему миру жить счастливо. Чему же учит Витале?

- Позитивную энергию в свою жизнь можно призвать с помощью благодарности.
- Когда мы начинаем ценить то, что у нас есть, только тогда мы получаем что-то большее.
- Ощущая благодарность за все, что есть у нас в данный момент, мы привлекаем удачу и чудо.
- С помощью благодарности можно получить вообще все что угодно!

Практику благодарности я испытала на себе в полной мере. А дело было так...

Однажды у меня был сложный период в жизни. Маленькая зарплата, проблемы со здоровьем, предательство близкого человека... Казалось, земля уходит из-под ног. Я понимала, что надо вытаскивать себя из этого состояния. Это буквально был вопрос выживания! Но не было сил. А возможно, не хватало силы воли. Мне тогда вообще было сложно понять все свои эмоции и ощущения. Именно в то непростое время мне подвернулась известная книга Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»¹. Известная... Но я увидела ее впервые. Это остановило мое падение в бездну апатии и депрессии. Я перечитывала эти страницы по несколько раз. Реальные истории людей, жизнеутверждающие выводы автора, легкость изложения материала – все это стало для меня мощным лекарством. А потом был фильм «Тайна» и книги на тему благодарности, и я начала именно с нее. Просто говорила «спасибо» за все, что приходило в голову: хорошая погода, удобное сиденье в транспорте, пение птиц за окном. И, конечно, за то, что в моей жизни есть замечательные люди, за их отношение ко мне. Признаюсь, сначала это выглядело как механическое упражнение, без внутреннего ощущения благодарности. Но очень быстро данная практика вошла в привычку. Она отвлекала меня от упаднических мыслей. А вот дальше началась магия. В один прекрасный день я выписывала на листочек все свои благодарности. Отмечу, что в первое время я прописывала их на бумаге, чтобы ничего не забыть. И тут я почувствовала такой прилив энергии и такое чувство легкости... Мне показалось, что прямо сейчас я могу встать и полететь. Меня наполнило вдохновение. Я наконец почувствовала ее – благодарность. Мне стало тепло и спокойно. Я нашла опору внутри себя самой, обрела уверенность, что все будет хорошо. Сила и чудо благодарности в том, что, испытывая ее, человек становится счастливым. Многие считают, что для ощущения счастья нужно заработать большие деньги, купить ценные вещи, полететь на дорогой курорт... Но куда проще и быстрее прийти

¹ Дейл Карнеги. *Как перестать беспокоиться и начать жить*. — Минск: Попурри, 2010.

к счастью через благодарность. Потом происходит волшебство. Благодарность притягивает в вашу жизнь еще больше того, за что вы скажете спасибо. Только не прекращайте благодарить, когда жизнь наполнится тем, что вы хотели. Да вы и не сможете отказаться от практики благодарности, ведь ощущение полета, которое приходит в результате, хочется испытывать снова и снова!

Ну как? Убедила я вас начать практиковать благодарность? Думаю, что ваш ответ ДА!

С чего начать?

С самого простого и очевидного — с физиологии. Ведь если вы здоровы, у вас двигаются руки, вы ходите, видите и слышите — это уже повод для радости. Если у вас какие-то проблемы со здоровьем, существуют физические ограничения, то сосредоточьтесь на том, что у вас функционирует как надо. Болит голова? Но спина не болит, и это прекрасно. Благодарность приблизит вас к выздоровлению. Вспомните правило трех «НЕ» Бернарда Шоу: «НЕ жалуемся, НЕ обвиняем, НЕ оправдываемся». Действуем и верим в лучший исход.

А далее благодарите за все, что считаете удачным и позитивным в вашей жизни: «Спасибо, что у меня замечательные дети. Спасибо, что мне удалось окончить эти прекрасные курсы. Спасибо, что сегодня чай особенно вкусный».

Хотите изменить мир к лучшему? Измените прежде всего свое отношение к жизни!

Секрет этой практики в том, что с каждым разом вы будете открывать все новые грани своей успешной жизни. Возможно, вы удивитесь тому, как простая благодарность бодрит и вдохновляет на новые достижения. А самое главное — вы начнете замечать прекрасное и удивительное даже в мелочах. Помните, когда человек меняет свое сознание и отношение к жизни, мир вокруг него тоже меняется.

Разумеется, мир вокруг вас останется прежним. Однако новые установки повлияют на ваше поведение, а это, в свою очередь, окажет воздействие на вашу реальность.

Очень важно — благодарите окружающих даже за самые незначительные вещи, просто за то, что они рядом. Вот маме я, например, говорю о своей любви и благодарю ее за то, что она у меня есть.

Бывает, что я благодарна какому-то конфликту, так как он дал мне возможность понять что-то важное, изменить ситуацию или окружение в лучшую сторону. Расскажу еще историю из личного опыта.

Однажды у меня расстроились отношения с одной из подруг. Возникло недопонимание, а в результате – ссора. Я считала себя правой и хотела доказать это. Пришлось подготовить множество аргументов в пользу своей позиции... А в итоге оказалось, что я не права. Мои аргументы были ошибочными, и я извинилась перед подругой. За что я благодарна этому конфликту? За новые знания, за то, что я осталась порядочным человеком в глазах подруги, за новое знакомство, которое произошло, пока я собирала информацию. Причем это знакомство сначала не сыграло никакой роли в моей жизни. Однако спустя полгода именно этот человек помог мне устроиться на хорошую работу. Любая ситуация дает минусы и плюсы. Концентрируйтесь именно на положительных моментах. Обычно я мысленно перечисляю все, за что благодарна, но иногда проговариваю вслух.

Когда вы занимаетесь практикой благодарности, это сказывается на вашем физическом состоянии. Ведь все приятные эмоции выражаются вовне. От вас станет исходить спокойствие и радушие, а в глазах других вы будете очаровательны.

Выполните следующее задание: возьмите лист бумаги или блокнот; напишите минимум три пункта о том, что вам нравится в себе — ваше тело, ваши близкие, ваш дом (предметы быта), ваши профессиональные навыки. Для начала этого хватит. Если трудно сразу разобраться (многие даже пугаются, когда нужно написать о себе что-то хорошее), просто подумайте, чего из вышеперечисленных категорий вы не хотели бы лишиться. Так вы начнете понимать практику благодарности. А дальше дело времени.

Сразу обращаюсь к тем, кто только читает, но не делает — ПРОБУЙТЕ! Даже если у вас не будет получаться сразу и вы не сможете найти, за что вы можете быть благодарны, то хотя бы скажите спасибо мне за «волшебный пинок»! Ведь не просто так вы взяли в руки эту книгу! Я за вами слежу и жду улыбки!

Теперь вернемся в наше утро!



Порядок
начинается
с утреннего
ритуала

Долго нежиться в постели получается редко. Пора в душ!

Нас ждет бьюти-ритуал, который поможет быстро, эффективно привести себя в порядок и выглядеть привлекательно.

Разумеется, у вас может быть свой алгоритм действий. Я поделюсь своим.

Утром мое лицо выглядит не самым лучшим образом. Ощущение такое, что оно еще спит или сердится на то, что меня подняли, а разбудить забыли. А вредная привычка ложиться поздно приводит к синякам и мешкам под глазами. Что я делаю, чтобы решить проблему?

Если спешу, то глаза умываю холодной водой. Вернее, даже не умываю, а делаю что-то вроде ванночки для глаз. Набираю немного холодной воды в ладони и подношу к глазам. Закрыв глаза, погружаю их в воду на несколько секунд. Такая процедура если и не справится с мешками и синяками, то разбудит однозначно.

Если позволяет время, тогда я использую патчи и массирую лицо. У меня есть два основных способа массажа лица: специальной щеточкой и пальцами рук. Главное — предварительно нанести на кожу средство для массажа (крем или масло).

Как я делаю массаж руками, точнее, нежными пальчиками? Наношу крем или масло на лицо и пальцы рук. Затем аккуратно, легкими касаниями, прохожусь кончиками пальцев по массажным линиям. Мне удобнее делать это средними пальцами. Порядок действий при массаже лица следующий.

Осторожно поглаживаю кожу и продвигаюсь от середины лба к вискам. На несколько секунд задерживаю пальцы на височной зоне, слегка надавливая на нее.

Выполняю круговые движения от внешних уголков глаз по нижним векам к внутренним уголкам, далее по верхним векам от внутренних уголков глаз к внешним.

Делаю круговые движения от уголков губ к середине ушей.

Затем выполняю движения от центра верхней губы к вискам.

И завершаю процедуру движениями от середины подбородка к ушам.

Такой массаж можно неспешно делать в течение десяти–пятнадцати минут. В случае, если вы торопитесь, то достаточно будет трех-четырёх минут. Это лучше, чем вообще обходиться без массажа. Результат вы получите в любом случае, но только при условии, что станете делать его регулярно. В моем молодом возрасте «тридцать пять плюс» идеальный режим — четыре-пять раз в неделю. Иногда я устраиваю себе «каникулы», продолжительностью от недели до месяца.

После массажа я ополаскиваю лицо прохладной водой, наношу тонизирующее средство. Далее следует обычный уход плюс макияж. Причем последнее — не всегда. Кожа время от времени должна отдыхать от слоя «штукатурки и декора».

В процессе утреннего бьюти-ритуала можно, например, послушать музыку или аудиокнигу с жизнеутверждающими советами. Только, пожалуйста, не слушайте новости! Я делаю массаж в тишине. В этот момент я обдумываю предстоящий день, строю планы или занимаюсь визуализацией желаемого.

Еще я люблю делать по утрам упражнение «вакуум живота». Это настоящая магия! Очень быстро приводит в порядок животик, которым многие из нас недовольны. Что представляет собой эта техника?

Важно делать упражнение натошак.

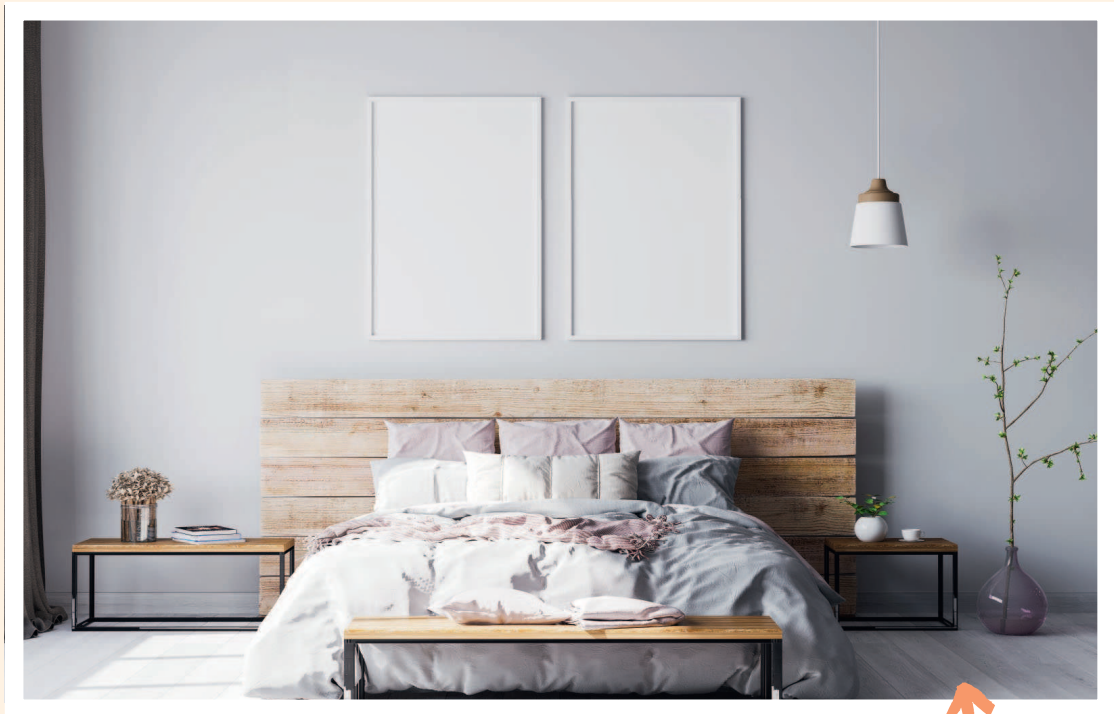
Выдыхаем воздух, задерживаем дыхание и втягиваем живот таким образом, как будто хотим прижать пупок к спине (у меня получилось с шестого или седьмого раза).

Вакуум укрепляет глубокие мышцы живота, наружные косые и поперечные мышцы; улучшает кровообращение и помогает в работе кишечника. Важно — есть

противопоказания: различные образования в этой части тела, беременность, воспалительные процессы, менструация и ряд других. Перед выполнением лучше посоветоваться с врачом.

Все! Мы уже проснулись! Лицо довольное, живот подтянут, настроение бодрое. Ведь мы уже столько сделали для нашего продуктивного успешного дня: благодарность, ритуал красоты. Мало? Идем на кухню и выпиваем стакан воды натощак. Обязательно сделайте это! Я сама следую этой привычке уже третий год, и есть заметные результаты. Важная оговорка — утренний стакан воды должен быть первым, но не единственным за весь день. Просто больше пейте обычной воды. Простой, но эффективный совет.

Привели себя в порядок? Заправьте кровать



Порядок в спальне сразу настраивает на рабочий лад

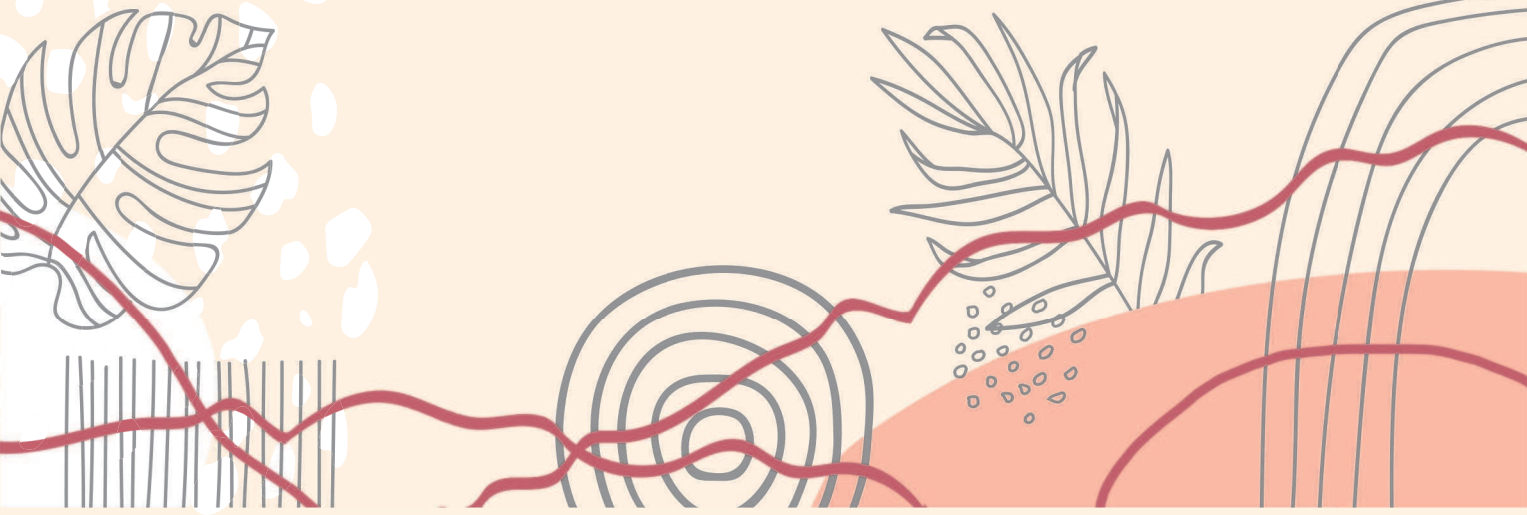
Я считаю, что порядок начинается с кровати. Она является важнейшей деталью в интерьере комнаты. Аккуратно застеленная постель, отсутствие лишних предметов на ней — необходимые условия порядка. А еще это организует вас на работу, задает тон всему дню. В отличие от кровати, которая стоит разобранной и всклокоченной целый день.

Порядок и гармония в комнате немыслимы без аккуратно застеленной постели.

Теперь самое приятное! Готовим вкусный завтрак

В нашей семье чаще всего это каша — всегда разная. В моем арсенале несколько любимых рецептов этого блюда. Помимо каши я очень люблю горячие бутерброды, разные запеканки и омлеты. Иногда можно съесть залитые молоком мюсли — это отличный вариант для быстрого питательного завтрака.

Поделюсь моими любимыми рецептами вкусных и красивых завтраков, которые всегда хочется съесть!





Омлет
с картофелем –
вкусный
и сытный завтрак

Омлет с картофелем

Ингредиенты:

- вареный картофель средний или крупный (1 шт.);
- колбаса вареная или сосиски (50–70 г);
- шпинат (несколько листочков);
- молоко (70 мл);
- яйца (4 шт.);
- соль, молотый перец по вкусу;
- сливочное масло.

Приготовление:

1. Картофель и колбасу нарезать кубиками, шпинат измельчить.
2. В миске смешать венчиком яйца и молоко, добавить соль и перец.
3. Растопить масло на сковороде, обжарить картофель с колбасой.
4. Выложить в сковороду шпинат и залить все яичной смесью.
5. Убавить огонь, накрыть крышкой и томить 7–10 мин.
6. Готовый омлет можно украсить листочками шпината и посыпать сыром.



Яичные конвертики нравятся и взрослым, и детям

Яичные конвертики с ветчиной и сыром

Ингредиенты:

- яйца (4–5 шт.);
- ветчина (170 г);
- сыр (110 г);
- масло для жарки.

Приготовление:

1. Ветчину мелко нарезать, сыр натереть, яйца взбить.
2. Разогреть сковороду и смазать ее маслом. Вылить на сковороду порцию взбитых яиц и распределить по поверхности так, чтобы получился тонкий блинчик. Жарить его 1–2 мин.
3. Перевернуть блин, в центр выложить немного ветчины и тертого сыра. Свернуть яичный блинчик с начинкой конвертиком: сперва подвернуть свободные края и сложить их по направлению к центру; прижать края блинчика лопаткой на 10 сек., чтобы зафиксировать их в таком положении; далее проделать то же самое с другими краями и слегка прижать их лопаткой.
4. Перевернуть конвертик, жарить еще 20 сек.
5. Повторить весь процесс с оставшимися ингредиентами.



Омлет
с крабовыми
палочками
и кукурузой

Омлет с крабовыми палочками и кукурузой

Ингредиенты:

- яйца (4 шт.);
- молоко (100 мл);
- крабовые палочки (100 г);
- консервированная кукуруза (4 ст. л.);
- твердый сыр;
- зелень;
- масло для жарки;
- соль.

Приготовление:

1. Крабовые палочки нарезать, сыр натереть, зелень измельчить.
2. Яйца смешать с молоком и взбить венчиком, посолить.
3. Разогреть масло на сковороде, вылить яичную смесь, накрыть крышкой и готовить на среднем огне.
4. Как только доньшко у омлета схватится, добавить сверху крабовые палочки, кукурузу, зелень, посыпать тертым сыром.
5. Накрыть крышкой и томить 3–4 мин.