

РАСТИМ МЕЧТУ
В ЧИСТОТЕ



ЭТАП 1



Ваши самые горячие желания должны родиться и реализовываться в чистоте. Поэтому сначала надо просто убраться у себя дома. Суть состоит в том, что в очищенном от всего лишнего пространстве легче мечтать. Кроме того, беспорядок в доме отражает и порождает беспорядок в голове.

Совершенно не обязательно делать генеральную уборку. Можно следовать советам американской домохозяйки Марлы Силли¹, которая придумала систему «Флайледи», позволяющую убираться только по 15 минут в день, или — японки, консультанта по наведению порядка Мари Кондо², придумавшей «Метод уборки Конмари».

Для начала создайте в своем доме **«Островок чистоты»**. Если что-то одно в доме будет сиять чистотой, то вскоре руки доберутся и до остальных грязных углов дома. Силли, к примеру, предлагает свой вариант: мыть кухонную раковину, которая почти у каждой хозяйки находится не в самом лучшем виде. И именно она портит настроение с самого утра, когда вы заходите на кухню, чтобы позавтракать. Гора грязной посуды в заляпанной жиром раковине вызывает отвращение и портит аппетит. Силли уверяет: «Чистка раковины — дело, которое

¹ Силли М. Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни. Москва : Альпина Паблишер, 2015.

² Кондо М. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. Москва : Одри, 2022.

не отнимет слишком много ваших сил, но тем не менее принесет заслуженное чувство удовлетворения результатом». Глядя на свою чистую и блестящую раковину, вы уже не захотите возвращаться к старому распорядку и с этого же дня включитесь в планирование дел по уборке своего жилища.

В системе «флайледи» есть интересный термин — **«расхламление дома»**. Он точный и прикольный. Действительно, дом можно как захламить, так и расхламить, то есть очистить его от накопившихся по углам, на столах, полках, стульях, в шкафах предметов и вещей, которые вам давно абсолютно не нужны: исписанные блокноты, потрескавшиеся кружки, заношенные джинсы, давно ненужные и запылившиеся плееры и телефоны... многие же из нас так любят все складировать, собирать, сортировать, копить! Конечно, они пытаются разложить хлам по полкам и распахать по коробкам и ящикам, но он все равно занимает все свободное пространство в наших малогабаритных квартирах (у большинства россиян уж точно нет шикарных апартаментов и больших домов). Поэтому возьмите девиз Силли: «Хлам нельзя организовать — от него можно только избавиться!»

*Хотите уюта — научитесь не приобретать
и избавляться от лишнего.*

Кондо предлагает **начинать уборку с одежды, потом заняться книгами и документами**. «Соберите вещи одного типа и сложите их вместе, — советует она. — Например, положите всю одежду на пол. Возьмите каждую вещь в руки, пощупайте ее и постарайтесь ощутить, есть ли в ней радость? Затем рассортируйте вещи и положите их на место. Подходящее место для каждого предмета определите заранее».

Суть метода Конмари — беспристрастный взгляд на свой скраб для того, чтобы решить, что из всего накопленного баракла действительно важно. Она призывает людей забыть те вещи, которые переполняют шкафы. И в этом есть логика: если они там спрятаны, значит, никому не нужны. Кроме того, Мари просит не привязываться к предметам, которые могут понадобиться «когда-нибудь». Ведь «когда-нибудь» значит «никогда». И советует отдавать свои вещи тем, кто в них нуждается, чтобы не испытывать чувство вины за то, что вы их выбрасываете.

Например, что делать с учебниками и руководствами по эксплуатации техники? Их можно найти в интернете. Книги, которые вы не читали? Отдайте, вы все равно никогда их не прочитаете. Подарки от любимых, которыми вы не пользуетесь? Освободите себя и от них тоже.

Вот как Кондо описывает свой собственный дом: «У себя дома я испытываю чувство блаженства, даже воздух кажется свежее и чище. Вечерами я люблю посидеть в тишине и подумать о прошедшем дне за чашечкой травяного чая. Оглядываясь по сторонам, я вижу картину, которую очень люблю, и вазу с цветами в углу комнаты. Мой дом небольшой, и в нем находятся только те вещи, которым есть место в моем сердце. Такой стиль жизни приносит мне радость каждый день».

В первую очередь займитесь крупными завалами, которые лежат на поверхности. Эти зоны вечного беспорядка огорчают нас больше всего. Сейчас оторвитесь от чтения этих строк и посмотрите вокруг себя (если вы, конечно, находитесь у себя дома). Вы сразу увидите господство хлама на вашей территории: стол, оккупированный бумажными обертками, ложками, кружками, авторучками; кресло, заваленное мягкой, потной одеждой; книжная полка, где перепутались провода для зарядки телефонов, магазинные чеки, клубки и спицы для вязания, кнопки и скрепки... и еще вспомните про страшные картонные коробки на антресолях, пластиковые боксы, шкафчики для пуговиц и кусочков ткани, полиэтиленовые пакеты, масса вешалок для хранения пальто, чудные кастрюльки и ковшики, которые годами пылятся наверху кухонных шкафчиков...

Избавляйтесь от ненужных вещей! Только не вытряхивайте из шкафов все сразу: визуальный беспорядок будет только расти. Вы потратите время, устанете и не увидите никакого результата. Лучше спокойно просмотрите все свои вещи и вспомните, чем вы не пользовались в течение года, а то и двух. Эти вещи для вас уже давно «умерли», поэтому они главные кандидаты на выброс.

Хранение бесполезных вещей никогда не окупается!

Раздавайте их или выбрасывайте. Не превращайтесь в старьевщиков или кладовщиков.

Мари кондо советует следующую последовательность действий при разборе мусорных завалов:

- ★ *Одежда.*
- ★ *Книги.*
- ★ *Документы.*
- ★ *Памятные подарки (на дни рождения, юбилеи, праздники).*
- ★ *Сентиментальные предметы (фотографии, письма, дневники).*

Совет от экспертов: сложите в одну кучу всю одежду, какая есть в доме, в другую кучу — сувениры, в третью — все игрушки, в четвертую — бумаги и бумажки. Вы сразу увидите, сколько барахла скопилось на вашей территории. Разберите вещи по категориям: «Любимое — нелюбимое», «Полезное — ненужное». Более того, вы сможете срав-

Марафон мечтаний

нить похожие по дизайну предметы, и вам будет легче решить, что выбросить, а что оставить.

Как утверждают психологи, любовь к старым вещам программирует нас на нищету. Если вы позволили себе оставить на «черный день» сапоги, которые «просят каши», со стертymi каблуками, вы волей-неволей приближаете наступление «черной полосы». Ведь вы априори допускаете, что тяжелые времена могут настать, и тогда вам действительно придется ходить в сапогах, наспех заклеенных клеем «Момент».

ЗАДАНИЯ



Тест

Вы точно не можете обойтись без этих шнурков?

Ответьте на 12 вопросов, которые помогут вам разобраться в причинах хранения вещей и оценить, насколько они вам нужны. В итоге вы сможете четко понять, от чего вы хотите избавиться, а что оставить.



Чувствуете ли вы себя счастливой, когда надеваете эти брюки, это платье, эту рубашку?



Повышают ли вам настроение аксессуары, занимающие 10 жестяных коробок из-под печенья и лежащие мертвым грузом?

Этап 1. Растим мечту в чистоте

③ Вдохновляют ли вас полки, забитые непрочитанными книгами и журналами?

④ Этот или тот предмет красивый, стильный, он украшает комнату?

⑤ Создают ли неудобство безделушки, не дающие вам вытереть пыль, или подушки, которые приходится отодвигать в сторону, прежде чем сесть на диван, мягкая игрушка наверху шкафа, которая постоянно падает вам на голову?

⑥ Раздражает ли вас цвет занавесок или обоев? Или рисунок ковра?

Марафон мечтаний

7 Вызывает ли эта вещь или предмет теплые воспоминания?

8 Пользуется ли тем или этим предметом хоть кто-нибудь из домашних?

9 Любите ли вы тот или этот предмет?

10 Замените ли, если он сломается или потеряется?

11 Если да, то лежит ли он там, где нужно?

Этап 1. Растим мечту в чистоте

12 А если нет, то зачем вы его храните?

Ответив на эти вопросы, совершите решительный прыжок и выбросите хлам из вашей жизни!

✓ **Создайте в доме хотя бы один «Островок чистоты».**

Напишите, какое место в вашем доме всегда будет сиять чистотой:

Укажите время, которое вам потребовалось, чтобы там навести порядок (15 минут, час, целый день):

Что вы сделали, чтобы дом выглядел чистым? Опишите по пунктам:

1 _____

2 _____

3 _____

Марафон мечтаний

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Как часто вы убираетесь в доме? Почему? Вас раздражает бардак?
Или вас кто-то заставляет убираться?

ИЩЕМ ГАРМОНИЮ
В "КОЛЕСЕ ЖИЗНЕННОГО
БАЛАНСА"



ЭТАП 2



Когда начальник, мама/папа или жена/муж решают, сколько нам следует спать, сколько часов в день работать, как отдыхать и когда показаться врачу, мы не сбалансируем свою жизнь никогда. Мы просто заполняем день чужими целями. Живем чужими ценностями и стараемся удовлетворять не свои желания, а чужие ожидания. Это выживание. Баланс в жизни возможен, если вы контролируете свое настоящее и будущее, провозглашая себя властелином своего времени. Когда вы определяете, чему хотите уделить больше внимания, тогда сбалансировать свою жизнь в сторону счастья довольно просто.

Жизненный баланс — любопытная, энергичная жизнь по своим правилам, а не комфортное выживание.

Чтобы жить увлекательно, нужно развиваться, пробовать новое. Каждый день придумывать себе минимум одно-два занятия, которые доставляют вам удовольствие.

Большинство людей не дорожит своим временем, поэтому им трудно достичь баланса. Только когда они решатся взять ответственность

Этап 2. Ищем гармонию в «Колесе жизненного баланса»

за свое настоящее и будущее, за свои прошлые решения — тогда им откроется дорога к счастливой жизни. «Колесо жизненного баланса» создано психологами именно для поиска гармонии в своей жизни.

С помощью этой простой техники можно увидеть свою жизнь целиком, в результате чего появится понимание, куда двигаться в первую очередь для достижения личных целей. Психологи и коучи рекомендуют нарисовать «Колесо баланса» людям, которые желают изменений в жизни, но не знают, с чего начать. В итоге эта техника помогает определить истинные желания. По сути, «Колесо баланса» — это методика анализа и планирования жизни.

ЗАДАНИЯ

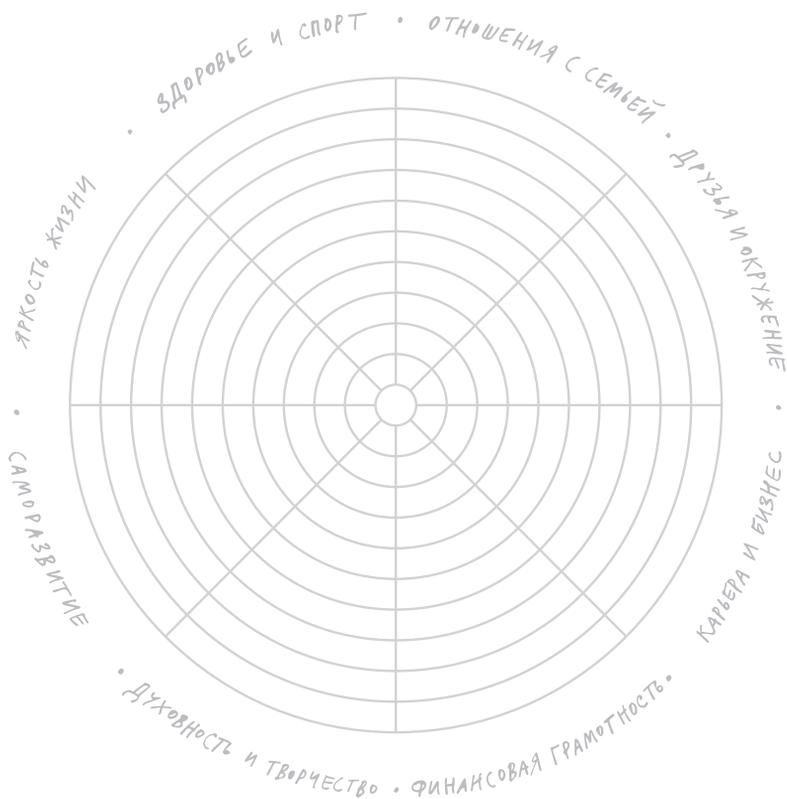
✓ **Проанализируйте свое нынешнее положение.**

Подумайте и запишите ответы на три вопроса:

Что меня устраивает сегодня?



✓ Заполните «Колесо жизненного баланса»:



Это круг, разделенный на 8 секторов. Круг означает жизнь человека в целом, а каждый из секторов — одну из важных сфер его жизни. Нужно дать оценку каждой из частей своей жизни по 10-балльной шкале, где 0 — это очень плохо, а 10 — самый лучший результат.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. Сначала стань собой — и Вселенная завалит подарками	4
Этап 1. Растим мечту в чистоте	12
Этап 2. Ищем гармонию в «Колесе жизненного баланса»	30
Этап 3. Рисуем «Карту желаний»	40
Этап 4. Создаем «Дерево целей»	60
Этап 5. Притягиваем удачу	66
Этап 6. Избавляемся от страхов, чтобы уверенно покорять вершины успеха	86
Этап 7. Составляем аффирмации для духовной поддержки	96
Этап 8. Прочищаем голову медитацией — освобождаем место для мечты	106
Этап 9. Выполняем пять упражнений, которые изменят жизнь к лучшему	114
Этап 10. Пытаемся разбогатеть с помощью магических ритуалов	126
Этап 11. Учимся загадывать желания и верим в приметы	134
Этап 12. Рассчитаем свою судьбу по числу	142
Послесловие. Судьбу всегда можно изменить: карму только надо почистить	150
Дневник мечтаний	161