Французская жена. Искусство превращать рутину в праздник

Автор:
Дженнифер Скотт

Французская жена. Искусство превращать рутину в праздник

Дженнифер Л. Скотт

Шикарными можно сделать любые мелочи и заботы, которые нас окружают. Измените свое отношение к приготовлению соуса для спагетти, к выбору одежды на каждый день, складыванию белья после стирки или разбору почты, и тогда изменится вся ваша жизнь. Эта книга откроет секреты счастливой, стильной и приятной домашней жизни вне зависимости от того, насколько перегружено ваше расписание или ограничен бюджет. Автор расскажет, как наладить быт, чтобы избавить дом от беспорядка, создать настроение с помощью музыки и свечей, подобрать неповторимый образ из десяти базовых вещей, превратить рабочий кабинет в оазис и всегда быть готовой принять гостей.

Книга также выходила под названием «Жить как мадам Шик. Секреты французского шарма на каждый день».

Дженнифер Л. Скотт

Французская жена. Искусство превращать рутину в праздник

Jennifer L. Scott

AT HOME WITH MADAME CHIC: BECOMING A CONNOISSEUR OF DAILY LIFE

Copyright © 2014 by Jennifer L. Scott

Originally published by Simon & Schuster

© Крупичева И. Ю., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

* * *

Посвящается Гэри и Соне Эванс

Вступление

Что такое шик?

Что такое шик? Шик – это ощущение. Это состояние ума. Это способ жить. Мы все видели шикарных людей. Красиво одетые, они как будто отлично понимают, каким является их истинный стиль. Но ведь есть нечто большее, чем манера одеваться, не так ли? Шикарных людей окружает аура тайны. Они словно чем-то довольны, но чем именно? Нам никак не удается это определить. Шикарный вид кажется непринужденным, будто такие люди от природы умеют изящно жить.

Когда вы смотрите на этих шикарных людей, вы, возможно, гадаете, находится ли их гостиная в беспорядке? Приходится ли им каждый вечер думать, чем накормить семью на ужин? А может быть, эти люди ненавидят вынимать посуду из посудомоечной машины, как и вы? Нет, вы посмотрите на этот безупречный маникюр. Разве эти шикарные люди вообще могут иметь дело с посудой?

Возможно, некоторые из них и в самом деле не имеют. Но как насчет нас, всех остальных? Шик никак не зависит от денег. Не все шикарные люди богаты, и не все богатые люди шикарны. Вы могли это заметить в непостановочных телевизионных кадрах. Возможно, вы видели богатую женщину с идеальной стрижкой, одетую в последние дизайнерские модели. У нее большой дом, спортивная машина, а еще у нее есть волшебная палочка – слава. Но ее негативное отношение, неуверенность в себе и плохие манеры превращают эту женщину в ходячее недоразумение. У таких людей нет шика, этого неуловимого je ne sais quoi. Такой женщине предстоит большая работа над собой.

Шик – это не вопрос размера вашего банковского счета. Он никак не связан с тем, где вы живете. Шик не зависит от того, кем вы работаете или за кем вы замужем. Шик не в машине, которую вы водите, и не в лейблах на вашей одежде. Шик – это состояние души. И это то, что каждый может в себе взрастить. Да, каждый.

Вы можете быть шикарной. У вас может быть красивая, продуктивная и страстная жизнь. Вы можете испытывать легкость и замечательно выглядеть, занимаясь повседневными делами. Вы найдете счастье в своей жизни, даже если в ней все не совсем так, как вы себе представляли. Если вы привыкли к хаотичной, неорганизованной и совсем не шикарной повседневности, не паникуйте. Ваша реальность не обязана быть таковой.

В моей первой книге «Уроки мадам Шик: 20 секретов стиля, которые я узнала, пока жила в Париже» я познакомила читателей с мадам Шик и ее потрясающей парижской семьей. Секреты красивой жизни, которые я узнала в семье Шик, стали семенами вдохновения в моей жизни и открыли для меня совершенно новый мир. После беззаботных дней в Париже, где я училась, я вернулась в Америку и в конце концов обзавелась собственным домом и семьей, о которой мне нужно было заботиться. Мне хотелось жить так же элегантно, как и семья Шик, и самой стать воплощением мадам Шик. Но в Калифорнии жизнь была далека от идиллии. Это был просто хаос. Что бы сказала мадам Шик, если бы увидела мою спальню, нашу гостиную или заднее сиденье моей машины? Рядом со мной больше не было наставника, и мне пришлось самой разбираться, что такое жить хорошо, если у вас есть семья, дом и работа. Позвольте мне сказать вам, что это было совсем не шикарно.

Вы можете думать, что шик не имеет ничего общего с самыми незначительными и обыденными моментами дня, например с мытьем посуды или с оплатой счетов. Но есть один секрет: эти моменты не могут считаться незначительными. Напротив, они имеют большое значение. Да-да, именно так. Если вы можете изменить свое отношение к приготовлению соуса для спагетти или к выбору одежды на каждый день, к тому, как вы складываете белье после стирки, накрываете на стол или разбираете почту, то вы можете полностью изменить всю свою жизнь. Я собираюсь показать вам, как получать удовольствие от этих, на первый взгляд обыденных занятий, как превратить ваше раздражение в энергию удовлетворения и удовольствия. Как только вы сумеете организовать свою жизнь и рутина станет вашим вторым «я», быт в доме наладится и вы научитесь получать удовольствие от повседневных забот. И этот покой в душе останется с вами на весь день, как бы далеко вы ни ушли от дома.

Ваш дом – это микрокосмос окружающего мира. Чем лучше вам живется дома, тем легче вам будет справляться с испытаниями реального мира. Если у вас дома жизнь налажена, в вас самой тоже появится ощущение легкости. Вы не станете тратить негативную энергию на поиск ключей от машины, на мысли о том, что приготовить на ужин, или о том, как же наконец навести порядок в гостиной.

Ваше отношение изменится. В вас появится нечто загадочное, что окружающие будут пытаться расшифровать. И это нечто неуловимое – je ne sais quoi – и есть шик.

Что такое je ne sais quoi?

Je ne sais quoi означает «нечто непонятное». Это выражение мы все слышали. Его обычно употребляют по отношению к людям, в которых есть что-то особенное. Но что именно? И как нам это заполучить? Это изящная худоба или идеальное мелирование в волосах? И можно ли купить это je ne sais quoi? А что? если мне приобрести самую модную одежду? Появится ли во мне после этого je ne sais quoi? Ответ на все эти вопросы один – нет. Это потому, что je ne sais quoi невозможно определить. Это не внешнее, это внутреннее. Марианна Уильямсон в «Возвращении к любви» описывает харизму как «искру в людях, которую невозможно купить. Это невидимая энергия с видимыми эффектами».

Эта харизма, о которой она говорит, и есть часть je ne sais quoi. Эта искра – этот магнетизм – и подпитывает загадочный вид человека.

Есть и еще один секрет, о котором вам никто не расскажет: это je ne sais quoi появляется благодаря миру в душе. Покой в душе должен быть и тогда, когда вы моете и вытираете посуду; когда выбираете одежду для дома или гуляете с собакой. Покой в душе обязательно должен быть, когда вы ведете непростой разговор, когда у вас в офисе аврал, когда вы несете пакеты с продуктами вверх по лестнице или стоите в пробке в пять часов дня. То неуловимое je ne sais quoi в шикарных людях и есть внутренний покой.

Ваша – цель обрести мир в душе. Тогда вы сможете прожить день, что бы ни происходило вокруг. Как только вы обретете этот внутренний покой, мелочи, например неприятное замечание коллеги или спущенное колесо, не смогут разрушить ваш день. Внутренний покой поможет проживать каждую минуту дня и не позволит забыть о перспективе. Люди будут удивляться тому, как вы можете с таким изяществом идти по жизни. Они будут гадать, что же это в вас такое je ne sais quoi, которое им никак не удается определить. Ваш внутренний покой будет интриговать и привлекать людей.

Но как, скажите на милость, культивировать в себе внутренний покой, когда кипят спагетти, у малыша режутся зубы, его старшая сестра бьется в истерике, а собака только что помочилась на штору? Что ж, у вас нет другого выбора, только шик. Вы можете бесноваться от гнева и отчаяния, но что вы получите в итоге? Или вы можете оставаться спокойной: дышите, справляйтесь с проблемами по очереди, не позволяя каждой неурядице наполнять вас тревогой. Если такое кажется невозможным, давайте изучим еще одну фразу, которую часто используют при описании шикарных людей.

Что такое bien dans sa peau?

Французское выражение bien dans sa peau переводится как «комфортно в своей коже». У людей, которым bien dans sa peau, нет внутренней тревоги, они не нервничают постоянно из-за своих проблем. Они не беспокоятся о том, правильно ли что-то сказали или сделали. Они не пытаются все время понравиться другим людям и быть всем для всех. Им комфортно быть такими,

какие они есть. Они в мире с самими собой. Они ценят себя. И это все тоже дает внутренний покой.

Вместо того чтобы открывать платяной шкаф и вести с собой нервный диалог о необходимости сбросить пятнадцать фунтов, чтобы нормально выглядеть в любом наряде, вы чувствуете себя bien dans sa peau. Вы знаете, что красивы именно сейчас, берете красивый наряд и надеваете его. Если вам комфортно в своей коже, то, когда вы моете посуду, вы не считаете это недостойным занятием. Вы выполняете ценную и важную работу. Вы наслаждаетесь процессом. Если вы ощущаете себя bien dans sa peau, ваша финансовая жизнь имеет значение, поэтому вы вовремя оплачиваете счета и заполняете декларации (и не мучаете себя тревогами в процессе). Если вам комфортно в вашей коже, вы можете оставаться спокойной во время разногласий с супругом. Если je ne sais quoi – это внутренний покой, то bien dans sa peau – это ставить внутренний покой превыше всего. Теперь мы можем, наконец, определить это неуловимое качество шика. Но как его обрести? Для начала вам нужно две вещи: любопытство и энтузиазм. И еще вам надо стать знатоком своей собственной жизни.

Что такое знаток?

В словаре знаток определяется как «эксперт в том или ином вопросе». Можно быть знатоком музыки, к примеру, или вина. Мне нравится считать себя знатоком жизни. Я впервые увидела это слово в рассказе Агаты Кристи «Таинственный мистер Кин». Главного героя, мистера Саттерсуэйта, называют знатоком. Он культивирует тонкий вкус во всем, от еды до одежды. Более того, он все время наблюдает за окружающими и выясняет, что людям не по душе. Этот персонаж вдохновил меня назвать свой блог «The Daily Connoisseur» (Знаток повседневности). Если человек может стать знатоком тонких вин, пробовать различные сорта, то почему не применить эту философию ко всему тому, что мы делаем в течение дня?

Чтобы стать воплощением мадам Шик, необходимо стать знатоком своей жизни. Необходимы увлеченность повседневностью и умение ее ценить. Получайте удовольствие от всего, чем занимаетесь. Посмотрите на повседневную жизнь как на спорт, пусть все, что вы делаете, работает на вас. Энтузиазм – это ключ

к шику в повседневной жизни. Мы станем знатоками своей домашней жизни. Мы будем ценить спортивное отношение, любопытство, желание встать утром и лечь вечером в постель и со страстью относиться ко всему, что происходит в промежутке.

Вы настоящая?

Вы хотите стать мадам Шик, поэтому решили провести некоторые исследования. Вы выбираете книги о стиле и красоте. Вы читаете эти книги и пытаетесь завязать шарф особым образом, или есть что-то определенное на завтрак, или покупать дорогую одежду. Вы можете сменить имидж, перекрасить волосы, найти удачный тон помады в цвет шарфа. Все это может быть забавно. Да и выглядеть вы будете хорошо. Но вы полностью довольны собой? Вы шикарны?

Согласна, возможно, вам надо привести домашнюю жизнь в порядок. Нет смысла выглядеть шикарно, если дома полная катастрофа. Вы читаете книги по дизайну и выбираете собственную эстетику интерьера. Вы отправляетесь за покупками, обновляете мебель. Вы красите стены. Вы будете выглядеть шикарно и станете жить в шикарном доме. Но чего-то все-таки не хватает. В вашем красивом, заново обставленном доме каждый день дети устраивают беспорядок, и вы чувствуете себя беспомощной. Ваш муж действует вам на нервы, потому что он никак не может понять, почему декоративные подушки должны лежать на диване в определенном порядке. А вам еще надо придумать, что подать на ужин. И к концу дня вы настолько устаете, что вам даже не хочется думать об уборке своего уже не шикарного жилища или о себе самой.

Вы просто тонете в море безнадежности. Однажды после обеда у вас выдается свободные полчаса, поэтому вы отправляетесь за новой помадой или обувью, в надежде, что почувствуете себя лучше. На время вам и в самом деле становится легче, но радость длится недолго. Дома неуютно, вы чувствуете неудовлетворенность. Вы видите подруг на Facebook, восхищаетесь их карьерой, немного завидуете романтическим отношениям, а потом вспоминаете о собственном запущенном жилище. Нет, вы на это не подписывались. Потратить целый день на уборку? Постоянно вести переговоры с детьми? Ссориться с мужем? Вам очень хочется хотя бы на один день переместиться

в Париж, где можно побыть другим человеком. Вы могли бы стать шикарной женщиной, сидящей в кафе и безмятежно наслаждающейся жизнью.

Но сейчас вокруг вас другая реальность. Вы начинаете сердиться. Вы же сделали все, о чем написано в книгах! Вы купили самую модную сумку. У вас безупречные светлые прядки в волосах. Вы отыскали те самые подушки на диван, которые должны были добавить цвета вашей гостиной. Так в чем же проблема? Почему вы не чувствуете себя шикарной?

Тогда вы начинаете задумываться о том, что проблема, должно быть, произрастает изнутри. И начинаете покупать книги по самопомощи, читаете о том, как проживать каждую минуту, не пытаться угождать людям, не принимать все на свой счет. Вы узнаете о медитации, о внутренней гармонии, о благодарности и законе притяжения. Вас все это привлекает. Когда вы читаете эти книги, все кажется понятным и разумным. Но как только вы откладываете книги в сторону, все прочитанное вылетает из головы. Как сохранить рассудок, когда вы пытаетесь уговорить детей помочь вам с уборкой, а они опять не слушаются? Как ценить настоящий момент, если вы с радостью оказались бы в любом другом месте, но только не в ванной комнате, где нужно сложить выстиранные полотенца? Вы знаете, что должны быть благодарны за каждый день, но это так непросто, особенно когда знаешь, что семье тесно в вашем нынешнем доме, а переехать в дом побольше средства не позволяют.

Боже, сколько же это требует работы. Вы начинаете думать о том, так ли уж важны губная помада и шарфики, когда вы пытаетесь культивировать внутренний покой. И так ли уж важен стиль? Вы же не собираетесь нравиться всем и каждому, верно? Вы знаете, что надо навести порядок в доме (вы же прочитали книгу о фэн-шуй), но как взяться за дело, чтобы вас не остановило ощущение ужаса? Разве возможно прожить день, не испытывая ненависти к большему проценту тех дел, которыми вы вынуждены заниматься?

Если вы еще не догадались, подсказываю: я имею в виду и саму себя. Именно эти вопросы я многократно задавала себе. Но я готова держать пари, что вы можете доверять тому, что услышите. Книги о стиле дарят вам идеи о красоте и моде. Книге о доме подсказывают, как организовать и украсить жилище. Книги по самопомощи учат медитировать и успокаивать внутреннюю тревогу. Но как сидящей дома маме с тремя детьми или женщине, работающей девять часов в день и долго добирающейся до офиса, привнести эти идеи в ее реальную, запутанную, повседневную жизнь? Как сделать так, чтобы все эти

предложения работали на нее? Как ей культивировать свое внутреннее «я», красиво выглядеть и пережить целый день (уборка, работа, родительские обязанности, приготовление еды), но при этом не потерять себя в процессе? Как ей не просто «выдержать это», но получить от этого удовольствие?

Эта книга расскажет как. Легковесные на первый взгляд темы, например выбор одежды на день, мы обсудим наравне с более глубокими проблемами, такими как внутренний покой и осознанное проживание каждой минуты. Мы поговорим о медитации и о наведении порядка в доме, потому что все эти вопросы тесно связаны. Это жизнь, и мы обязаны не просто проживать, а праздновать ее. Во всех ее проявлениях. Это нормально, если вы радуетесь, когда печете кекс по новому рецепту или накрываете стол красивой скатертью. Это нормально думать о том, как вы выглядите каждый день и украшать себя. Потому что это праздник жизни. Чем внимательнее мы становимся, чем больше культивируем внутренний покой, чем отчетливее осознаем каждый момент, тем больше возможностей у нас будет наслаждаться каждой минутой жизни. Мы начинаем ту жизнь, для которой были созданы: с радостью, с любовью и с преданностью всему, что мы делаем. Начиная с нашего дома, мы можем находить божественное в каждом аспекте дня. И поэтому советы усадить всю семью за стол за ужином будут соседствовать с упражнениями для достижения внутреннего покоя. Потому что все это тесно связано.

Реинкарнация мадам Шик

Когда я жила у мадам Шик в Париже, я была под впечатлением от того, насколько собранной она выглядит каждый день. Ничто в ее внешности не говорило об особых усилиях. Ее стиль был естественным, начиная с парижского боба на темно-каштановых волосах до юбок А-силуэта и лодочек на низком каблуке. Ни разу она не бегала по дому в спортивном костюме и с неухоженными волосами. Каждый день был для нее воплощением красоты: от того, как она одевалась, до того, как она готовила ужин. Думаю, она всегда была такой. Не знаю, правда ли это, но ей было настолько комфортно в ее коже с повседневными обязанностями, что эта элегантность казалась естественной.

Как мы знаем, мадам Шик мастерски культивировала загадочный вид. Она просто делала то, что делала, ничего никому не объясняя (и выглядела

при этом удивительно счастливой!). Как наивная студентка колледжа, жившая в ее квартире, я не слишком обращала внимание на то, как ей удается так стильно вести дом. Впоследствии я заинтересовалась тем, как мы с моими подругами могли бы повторить то, что делала мадам Шик. Теперь вы понимаете, почему спустя десять лет я подстегиваю память, чтобы понять, как она все это делала.

Я вспоминаю, что мадам Шик вставала раньше остальных членов семьи, чтобы приготовить завтрак. Она занималась стиркой в один и тот же день каждую неделю, и у нее была система уборки, от которой она почти никогда не отклонялась. Я знаю, что ей нравилось готовить еду каждый день и она относилась к ежедневным походам за продуктами как к спортивным тренировкам. Я знаю, что мадам Шик ни разу не оставила кухню в беспорядке и всегда завершала то дело, которое начала. Но как она мотивировала себя? Мадам Шик никогда не казалась недовольной домашней работой. Она как будто от души радовалась ей.

В чем же мой опыт молодой матери из Калифорнии отличается от опыта мадам Шик? Не все, что подходило для нее, подойдет мне, и наоборот. Например, реальная мадам Шик, вероятно, отказалась бы разговаривать со мной о медитации и о фэн-шуй (хотя мадам Богема скорее всего поговорила бы с удовольствием). И потом, даже со всеми моими вновь обретенными парижскими формальностями, я все-таки остаюсь в душе калифорнийской девушкой. Как я смогу перенести так понравившийся мне европейский опыт в свой американский стиль жизни?

Вы узнаете больше о моем непростом путешествии к хорошей жизни сидящей дома и работающей дома мамы благодаря коротким историям, которые есть в этой книге. Я выяснила, что стильные аспекты существования только слегка царапают поверхность того, что означает радоваться жизни. Я поняла, что все женщины, даже занятые по горло, сидящие дома матери, могут жить хорошо. Шик идет изнутри, продолжается дома, потом сопровождает вас в течение всего дня, затрагивает тех, с кем вы встречаетесь, и благословляет вашу жизнь самым удивительным образом.

Эта книга состоит из двух частей: «У вас дома» и «Повседневные заботы». В первой части мы поговорим о том, как привести ваш дом в порядок и снова полюбить его. В этой первой части вы узнаете о совершенно ином подходе к организации и наведению порядка. И этот подход наполнит вас радостью

и покоем. Мы поговорим о психологических блоках, отношении и скрытых причинах того, почему в наших домах нет порядка.

Вторая часть книги, «Повседневные заботы», разделена на три главы: «Утренние радости», «Радости середины дня» и «Вечерние радости». Мы подробно поговорим о деталях, которые составляют день каждой женщины. Об этих деталях никто не говорит, но они имеют огромное значение. Эти главы охватывают все, от того, как мы просыпаемся по утрам, и до того, как организуем завтрак накануне вечером. Эти детали могут превратить ваш день из раздражительного в радостный.

В этой книге много советов. Вы можете использовать их все или лишь некоторые из них. Я не каждый день делаю все из того, о чем рассказываю. Но если случаются трудные моменты, я использую советы из этой книги, как инструменты. Повседневная жизнь бывает очень сложной и тяжелой. Но вы не одиноки, и вы не обязаны от этого страдать. Вы можете наслаждаться жизнью. Каждым моментом. Восхитительный беспорядок жизни – это и есть каждый ваш опыт.

Итак, вы готовы отправиться в это путешествие? В путь! Будем наслаждаться каждой минутой. Как сказал бы мистер Саттерсуэйт: «Хорошо?»

Часть 1

У вас дома

Глава 1

Французский связной

Традиционная квартира семьи Шик в Шестнадцатом округе Парижа была аккуратной, без намека на беспорядок и освежающе формальной. Я говорю «освежающе», потому что привыкла к весьма непринужденному образу жизни.

В квартире были высокие, от пола до потолка, окна, драпировки с ботаническим орнаментом, мягкие кресла (никакого дивана), старинный проигрыватель и формальный обеденный стол, за которым они наслаждались ужином каждый вечер. Пока я жила в этой семье, я поняла, что они так хорошо живут именно потому, что домашняя жизнь безукоризненно налажена. Домашний быт был тщательно организован до самой последней мелочи. Теперь, когда я веду собственное хозяйство и выращиваю двоих детей, я, как никогда, высоко ценю организованную жизнь семьи Шик.

Но разве только у семьи Шик эффективное домашнее хозяйство? Или это свойственно всем французам? Я думаю, что многие французы испытывают гордость и получают удовольствие, устраивая свое жилье. Для них организация быта это еще одна радость жизни. Хорошо налаженный быт – это необходимость. Французы знают этот секрет: приятная жизнь дома помогает вам устроить счастливую жизнь для себя во внешнем мире.

Мои соседи в Санта-Монике на год сдали свою квартиру французской семье. Глава французской семьи был преподавателем в университете и преподавал в колледже по соседству. Я быстро познакомилась с его женой, очаровательной Эммануэль. Она идеально воплощала все то, что я успела узнать и полюбить во французских женщинах, которых видела во Франции. Шикарный парижский боб? Есть. Великолепная кожа? Есть. Кажущееся отсутствие макияжа? Есть. Но я не хочу, чтобы она показалась вам ходячим клише. Эммануэль была очень талантливой женщиной, матерью двоих сыновей-подростков с состоявшейся банковской карьерой во Франции. Да, она сделала отличную карьеру, но за своим домом она следила с такой же серьезностью и наслаждалась искусством домоводства.

Вскоре после приезда в Санта-Монику Эммануэль пригласила меня к себе на ленч. И не просто пригласила разделить с ней ленч, но и приготовить его вместе с ней. Мы с ней устроили настоящий пир – салат, пирог с луком-пореем и грушевый крем. Дом Эммануэль был чистым и презентабельным. Мы не раз встречались с ней за ленчем в течение того года, когда она жила в Санта-Монике. Однажды она даже устроила званый завтрак для всех своих новых американских подруг.

Во временном жилище Эммануэль не было никакого беспорядка. Хотя за год было легко накопить множество ненужных вещей. Привычно гудел пылесос. Восхитительные запахи проникали из ее квартиры в мою через вентиляцию.

Эммануэль наслаждалась домашним хозяйством. Разумеется, этот год был для нее отдыхом от работы в банке, но я уверена, что и в Париже она не отпускала вожжи.

Другие мои французские подруги, живущие в Калифорнии, точно так же следят за бытом. С одной молодой француженкой я познакомилась в больнице, когда мы с ней в один день родили наших первых дочек. Они с мужем также любили принимать гостей, и жена оказалась потрясающей кулинаркой. Она пекла домашние кексы и блины для дружеских посиделок (к огромному удовольствию моего мужа). В их доме не бывает ни малейшего беспорядка, и, честно говоря, это шедевр минимализма. И у мужа, и у жены очень требовательная работа.

Самое главное, чему я научилась у моих французских подруг, – это позитивное отношение к домашним делам. Они получают удовольствие от самых обыденных занятий. Они не смотрят на домашнюю работу, как на унизительное занятие, не заслуживающее того, чтобы тратить на него время. Нет, для них это необходимость, которая помогает жизни течь приятно и гладко, особенно если у них есть карьера и жизнь за пределами дома. Так шикарно.

Французы ценят хорошо организованную домашнюю жизнь, даже во времена печали. Мой любимый фильм «Амели» начинается с того, как пожилой джентльмен возвращается с похорон своего лучшего друга. Он все еще одет в траурный наряд. Смахивая слезы, он, явно огорченный, открывает свою адресную книгу и вычеркивает из нее контактную информацию умершего друга. Я думаю, что это воплощение домашней эксцентричности французов. Это трогательный момент, но при этом весьма красноречивый. Адресная книга этого пожилого человека будет в порядке даже во времена глубокой печали.

Позже в этом же фильме Амели огорчена тем, что упустила возможность признаться в любви Нино Кинкампуа. Она не валяется на кровати в тренировочных брюках и не смотрит плохие фильмы, созданные специально для телевидения. Вместо этого она идет на кухню, чтобы приготовить свой любимый сливовый кекс. Амели артистично вытирает слезы испачканными мукой руками.

Итак, и в самые обычные, и в необычные дни пусть вас вдохновляют француженки. Смотрите на домашнее хозяйство как на приятное времяпрепровождение. Это отношение способно в мгновение ока превратить вас из неумелой домашней хозяйки в домашнюю богиню.

Глава 2

Как снова полюбить свой дом

В своей книге «Парижский шик» Инес де ла Фрессанж говорит: «Квартира парижанки – это ее замок». Мне нравится эта фраза. Из нее ясно, что нам не нужно владеть замком, чтобы чувствовать себя так, словно мы в нем живем. Мы можем хорошо жить вне зависимости от места проживания.

Возможно, вы уже любите свой дом и знаете ему цену. Но большинство людей в тот или иной период своей жизни переживают глубокое неудовольствие тем, где они живут. Это абсолютно нормально. Человеку свойственно желать перемен к лучшему. Возможно, вам хочется переехать в более безопасный район или вы мечтаете о доме с большим задним двором, где можно выращивать овощи. Мы не должны отказываться от мечты, но пока она не осуществилась, не стоит отрекаться и от своей нынешней жизни.

Важно ценить то место, где мы живем сейчас, и научиться наслаждаться жизнью здесь. Едва ли это будет легко. Я знаю это по опыту. Мы с моим мужем пережили целый спектр эмоций по поводу того дома, где живем.

У нас таунхаус в средиземноморском стиле в Санта-Монике, Калифорния. В нем три уровня, каждый с великолепным видом на хоризию, которая каждую осень покрывается очаровательными розовыми цветами. (С видом нам повезло. В Санта-Монике из окна квартиры редко можно увидеть что-то, кроме соседнего здания.) Там мы счастливо жили четыре года, пока у нас не появились дети… Потом все изменилось.

После рождения наших двух дочек мы были буквально одержимы идеей переезда. Мы говорили себе, что «переросли» нашу квартиру. Всюду валялись игрушки. Двойную прогулочную коляску приходилось оставлять у входной двери, где она мешала проходу. Еще приходилось преодолевать лестницу, поднимаясь в квартиру с продуктами. В доме царил хаос. Нам нужно было больше места. Мы хотели иметь собственный сад. Мы хотели переехать!

Во время одного периода стонов (именно этим мы и занимались – стонали) я на секунду остановилась и поняла, что чувствую себя маленькой и обиженной. Неплохо прислушаться к себе и своей интуиции: то, что вы делаете, возвышает вас или унижает? Все мои жалобы унижали меня.

Когда мы с мужем только поженились и впервые вошли в эту квартиру, мы были очарованы. Дом был красивым и располагался в хорошем месте Санта-Моники. Когда эта квартира продавалась, на нее было много претендентов. Мы с мужем предложили свою сумму и получили ее! Мы победили других претендентов и были в экстазе. Мы получили наш первый семейный дом.

В течение следующего месяца, пока оформляли покупку квартиры, мы каждый вечер проходили мимо нашего будущего дома и смотрели на него с улицы. Во время этих прогулок мы часто видели семью, у которой мы купили квартиру. Через открытые окна было хорошо видно сидящую за ужином семью, огромная хоризия протягивала к дому свои ветки. Если кто-то из семьи выглядывал в окно, мы торопливо возобновляли прогулку, чтобы не показаться назойливыми.

Когда мы наконец переехали, это стало поворотным событием в моей жизни. Я стала хозяйкой моего собственного дома… Жизнь не могла быть лучше. В первое утро я проснулась рано и отправилась на кухню сварить кофе. Открыв окно, как это делали наши предшественники, я впустила ветки хоризии. И тут произошло нечто удивительное. Белка, которую мы потом с дочками прозвали мистер Белка, прыгнула на железный ящик окна и села на подоконник. Это был волшебный момент. Интересно, войдет ли зверек в дом? Я была в таком восторге, что едва не предложила белке чашку чая! Это было счастливое предзнаменовение, приятный привет от соседей.

Следующие несколько лет мы украшали наш дом, отремонтировали ванную и стенные шкафы, поменяли оборудование на кухне на современное. Все приходившие к нам отмечали, сколько в квартире света. Там было так просторно. Мы часто слушали музыку. Мы открывали окна, чтобы впустить очищающий морской воздух Санта-Моники в гостиную. Мы часто устраивали званые ужины.

Так как же наше волшебное царство превратилось в болото, которое мы переросли? Как наш домашний рай превратился в место, которое мы едва выносим? Единственное, что изменилось, кроме рождения наших дочек, – это наше отношение.

После этого, очень важного, открытия я сменила перспективу. Мне нужно было найти способ снова полюбить наш дом. Больше всего мы жаловались на то, что в квартире неудобно жить с двумя детьми и собакой. Нам хотелось больше места и задний двор, где могли бы бегать девочки. Что ж, достаточно честно. Но я решила взглянуть на вещи иначе. Я указала мужу на то, что наша квартира достаточно просторна, если речь идет о таунхаусе. Если бы мы жили в Нью-Йорке, в Париже или его родном Лондоне, наш таунхаус был бы горячим пирожком, за которым охотились бы миллионеры. (Это был явный перебор, но я пыталась убедить мужа.) Когда я жила в Париже в аристократической семье в Шестнадцатом округе, они как будто смогли «договориться» с квартирой. А ведь у них было пятеро детей! Если они смогли поместиться в своей квартире и наслаждаться жизнью, то почему мы не можем?

Как только мы изменили свое отношение, мы решили посмотреть, что можно изменить, чтобы справиться с «проблемами», от которых, как нам казалось, страдал наш дом. Двойную прогулочную коляску, загромождавшую прихожую, мы переставили на вторую площадку нашей лестницы внутри квартиры. Ее было удобно взять при необходимости, и пространство в прихожей увеличилось.

У нас не было сада, но я решила заняться заброшенными растениями во внутреннем дворике и привлекла к работе моих девочек. После нескольких путешествий в садовый центр мы надели садовые перчатки и шляпы, принялись обрезать, поливать, удобрять. Мы даже принесли домой несколько божьих коровок, чтобы они жили в нашем садике и действовали как естественный пестицид. (Вот это я называю заниматься делом серьезно!) Наши растения в патио воспрянули духом, как и герани на балконе и в ящике на подоконнике. Пряные травы в ящике на кухонном подоконнике наполняли воздух ароматами, стоило нам открыть окно, и были всегда под рукой, чтобы сдобрить ими блюда. Короче говоря, мы могли наслаждаться выращиванием цветов и трав, хотя у нас не было пространства возле дома. Возможно, на следующий год мы начнем выращивать овощи в контейнерах… Кто знает?

2СХК

Моя кузина Кристи недавно побывала в командировке в Индии. Она брала интервью у индийских женщин, задавая им вопросы о домашней жизни. Очень

многие женщины жили с большими семьями в очень маленьких квартирах с одной спальней. Кристи сказала, что все они мечтали иметь 2СХК, то есть квартиру с двумя спальнями, холлом и кухней. Для многих из этих женщин такая квартира стала бы воплощением мечты. Эта история потрясла меня. У нас не только 2СХК, но еще есть гостиная, домашний кабинет, внутренний дворик, балкон и отдельная комната для стиральной машины. Так почему же я жалуюсь на свой дом? Да, пришло время выставить за порог мое негативное отношение и заменить его благодарностью.

Все дело в отношении. Да, мы все хотим иметь просторное жилье с садом, но до той поры мы не собираемся чувствовать себя несчастными. Нам следует быть благодарными за то, что у нас уже есть так много.

Пройдитесь по вашему дому

Где бы вы ни жили: в собственном доме, в арендуемой квартире или комнате в общежитии, если чувствуете, что перестали любить свое жилище, пора начинать снова ценить его. Постарайтесь взглянуть на него глазами другого человека. Возможно, вам не нравится нынешняя ситуация, но есть множество людей, которым повезло гораздо меньше. Пришло время вспомнить обо всех тех вещах, которые заставят вас почувствовать благодарность за то, что вы живете именно в этом месте. Пора изменить настрой.

Вспомните, каким вы увидели свое жилище при первом осмотре, перед тем как переехать. Вы заметили великолепную архитектуру, свет, льющийся в окна, высокие потолки. Вы сосредоточились на позитиве и убедили себя, что это идеальное место для вас. Помня об этом, давайте попробуем выполнить одно упражнение. Войдите в парадную дверь и посмотрите на ваше жилище так, словно вы видите его впервые. Сосредоточьтесь на его преимуществах. Выполнение этого упражнения приносит двойную пользу. Вы увидите все плюсы своего дома, которые изначально заставили вас влюбиться в него, и сразу же заметите те места, которыми пренебрегаете.

Чем сильнее вы сможете полюбить свой дом, тем больше вам захочется заботиться о нем. И произойдут волшебные изменения. Вместо того чтобы оставить кучу выстиранного белья в углу красивой спальни, вам захочется

рассортировать его и разложить по местам. Вместо того чтобы накапливать всякую ерунду на каминной полке, у вас возникнет желание найти место для всех этих вещей и красиво расставить то, что вам дорого. И вы станете делать это регулярно и с желанием. Если вы любите свой дом и заботитесь о нем, он тоже ответит вам любовью, наполняя вас гордостью.

Как найти мотивацию

Возможно, вы чувствуете, что не справитесь с этим. И я вас понимаю. Нельзя сказать, что у вас очень много времени, чтобы привести в порядок дом. И вам кажется, что придется переделать кучу дел. Есть отличная новость: люди могут меняться. Процитирую тетушку Алисию из мюзикла «Джиджи»: «Если я могу это сделать, и ты можешь!» Нет, я не проснулась однажды утром домашней богиней. На самом деле я все еще над этим работаю. И самое замечательное, что я наслаждаюсь процессом.

Позвольте мне спросить вас кое о чем. Вы можете с легкостью принять гостей дома, не испытывая при этом тревоги? Если давняя подруга внезапно появится у вас на пороге, сможете ли вы наслаждаться ее приходом или станете корить себя за то, что грязные вещи валяются по всей гостиной? Будет ли вам комфортно, если придется оставить кого-то из гостей переночевать?
А как насчет друзей, остающихся дома в ваше отсутствие? Не охватит ли вас паника?

Семья Шик могла без проблем оставить людей переночевать, даже если это не оговаривалось заранее, потому что быт в их доме был налажен, почти как в маленьком отеле. Им не нужно было скрывать беспорядок, приниматься за уборку. Их квартира была настолько не захламлена, что ее было легко убирать. Мадам Шик никогда не откладывала домашние дела «на потом», она сразу делала то, что необходимо, поэтому никогда не сталкивалась с неожиданностями во время еженедельной рутины. Вспомните: семья Шик устраивала званый ужин минимум раз в неделю. Они бы не смогли сделать это без стресса, если бы их дом не был всегда аккуратным.

Когда мы с мужем отправились в наше ежегодное путешествие в Англию, чтобы навестить семью, мы встретились с его старым школьным приятелем.

Тот сказал, что собирается побывать в Калифорнии вместе с подругой и отправляется туда через несколько дней. Мой муж, человек щедрый и совершенно не подозревавший о том, насколько меня беспокоит присутствие чужих людей в доме, где все не идеально (честно говоря, очень далеко от идеала), предложил другу остановиться у нас, пока мы будем в Англии. У меня моментально свело желудок.

В каком состоянии я оставила дом? Мы уезжали в некоторой спешке. Они будут пользоваться гостевой спальней. Когда я там в последний раз меняла постельное белье? Гостям придется постелить себе свежие простыни. А что делается в комоде с бельем? Там беспорядок? Чисто ли в ванных комнатах? О нет, его друзья узнают, насколько плохо мы ведем хозяйство.

Друзья моего мужа отлично провели время. Я уверена, что их не слишком волновало состояние нашего дома. Они просто были благодарны за то, что им было, где остановиться. Но стресс, который я испытала из-за их визита – это случилось еще до того, как я начала культивировать внутренний покой, – стал достаточной мотивацией, чтобы я начала по возвращении приводить дом в порядок.

Если вам нужен дополнительный толчок, вы можете использовать схожую мотивацию, но несколько измените ситуацию. Пригласите друзей в гости с ночевкой. Или запланируйте вечеринку в доме. Состояние вашего дома вас полностью устраивает? Что бы вы хотели изменить?

Секреты шика

Шикарная мотивация

• Пусть играет музыка, пока вы будете убирать и наводить порядок. Музыка наполняет энергией весь процесс.

• Слушайте аудиокнигу. Одной аудиокниги хватает на несколько часов. Подумайте о том, сколько всего вы сможете сделать, пока будете слушать захватывающую историю.

• Отведите определенное время на уборку Подумайте о том, сколько времени вы хотите посвятить уходу за своим домом, поставьте таймер и принимайтесь за деле Не забудьте о музыке!

• Оценивайте ваш прогресс и празднуйте успех. Когда вы увидите, что в доме воцаряется порядок, вы почувствуете желание продолжать. Теперь не останавливайтесь!

Пусть эти изменения вы сделаете для того, чтобы вашим будущим гостям было комфортно, а не потому, что вы боитесь того, что они о вас подумают. Когда вы будете мыть пол в гостевой ванной комнате, то будете это делать ради того, чтобы гостям было приятно, а не потому, что они заметят пыль на плинтусе. Поэтому назначьте дату приезда гостей, которые останутся у вас ночевать. Эта дата заставит вас взяться за дело и навести порядок. Помните только одно: что бы вы ни сделали, все хорошо. Ваши друзья все равно вас любят, что бы ни случилось.

Больше никакого пренебрежения

Сделайте первый шаг и подготовьте дом к одному событию, например к вечеринке. Продумайте все, чтобы дом был готов к приему гостей: разберите захламленные места, вытрите пыль, наведите порядок в туалетной комнате. Делайте то, что нужно. Одно простое событие покажет вам, что надо делать регулярно, чтобы ваш дом был готов к неожиданному приходу гостей. Отметьте для себя, что вам потребовалось сделать для званого ужина, а потом обязательно добавьте необходимые дела к вашему еженедельному списку. После того как вы включите все это в регулярную уборку, вы будете готовы перейти на другой уровень. И ваш дом будет готов к неожиданному приходу на чай соседки или к тому, чтобы тетушка Салли комфортно провела у вас выходные.

Секреты шика

Проверяем гостевой туалет

Хорошая идея сделать так, чтобы гостевой туалет всегда был готов к приему посетителей. В нем легко поддерживать порядок из-за простоты функций. Там просто не должно быть ненужных вещей. Убедитесь в том, что раковина и унитаз безукоризненно чистые, регулярно меняйте полотенца для рук. Не забудьте роскошное мыло для рук, дезодорант для туалета с приятным ароматом. Поставьте маленькую вазочку с цветами. В распоряжении ваших гостей всегда должны быть бумажные носовые платки и туалетная бумага. Доставьте себе удовольствие и украсьте эту комнату тоже. Выберите обои, необычные светильники, произведения искусства. Эта крошечная комната показывает характер дома. Ваши гости будут очарованы.

На помощь!

Давайте сначала определим ваше положение. К вам приходит уборщица? Готовы ли вам помочь домочадцы? Или вы живете одна, и у вас нет совершенно никакой помощи? Хорошая новость такова: если вы живете одна, то вам не придется ни за кем убирать и будет значительно легче установить новый порядок уборки. Если вы живете с семьей, члены которой вам пока не помогают, это придется изменить. Если ваши дети достаточно взрослые, чтобы выполнять поручения – и мне кажется, что начинать надо как можно раньше, – обязательно передайте им часть своих обязанностей. Это относится и к супругу. Вам не следует полностью брать всю уборку на себя. Соберите всю семью за столом. Предложите кекс и чай – это поможет снять напряжение – и решите, кто и за что будет отвечать.

Если у вас есть помощница по хозяйству, в деталях обсудите с ней то, что вы от нее ждете. Даже если она приходит раз в две недели, она должна делать то, что нужно вам. В своей книге «Домашнее блаженство» Рита Кониг пишет: «Вы же не станете нанимать новых сотрудников для офиса и в первый день показывать им только рабочий стол, место, где стоит чайник, и ванную комнату, не сказав ни слова об их остальных обязанностях. Те же самые правила действуют и дома». Так что если у вас есть нанятые помощники по хозяйству, покажите им, как вы хотите, чтобы они работали. Научите их тому, чего они не знают. В конце концов, это же вы им платите. Не смущайтесь!

Система

Посмотрите на ваше еженедельное расписание и распределите домашние дела наиболее разумным способом. Расписание должно соответствовать вашему образу жизни. Вам не стоит подстраиваться под это расписание. Не планируйте слишком много дел сразу, у вас должно оставаться время и для себя, и для семьи. Представьте, что вы управляете отелем и раздаете задания своему персоналу. Как только вы составите удобное расписание, постарайтесь не нарушать его.

Пример расписания уборки

• Понедельник. Постирать (темные и деликатные вещи), вытереть пыль, пройтись с пылесосом, помыть полы, выбросить мусор.

• Вторник. Постирать (белое и полотенца), погладить, убрать в ванных комнатах.

• Среда. Вытереть пыль, пройтись с пылесосом, вымыть окна, поменять постельное белье у детей.

• Четверг. Протереть все оборудование на кухне, выбросить весь мусор.

• Пятница. Поменять постельное белье у взрослых, вытереть пыль, пройтись с пылесосом.

Это всего лишь примерное расписание на неделю. Как вы видите, каждый день, за исключением выходных, вы делаете немного. Возможно, у вас будет другое расписание. Вы можете посвятить два дня целиком уборке.

Обратите внимание и на то, что вы не обязаны сами выполнять все пункты расписания. Передайте полномочия другим. Дети могут вынести мусор и вытереть пыль в своих комнатах. Наймите девочку-подростка, живущую по соседству, чтобы она погладила белье.

Я поместила наше расписание уборки изнутри на двери шкафа с принадлежностями для уборки. Не имеет значения, кто занимается уборкой, каждый будет знать, что надо сделать в конкретный день.

Незачем и говорить, что есть вещи, которые нужно делать каждый день. Необходимо мыть посуду, наводить порядок на кухне и в гостиной, застилать постели и содержать в порядке ванную. Но вам будет намного легче и вы потратите меньше времени, если сможете придерживаться расписания уборки.

Расписание уборки для работающих людей

Если вы работаете вне дома, вам все равно придется выполнять все пункты приведенного выше расписания, но необходимо будет проявить изобретательность, чтобы все успеть. Постарайтесь делать кое-что и в рабочие дни, чтобы не посвящать уборке всю субботу. Вы много работаете на неделе и заслужили отдых в выходные. Если вы будете придерживаться расписания, эти домашние дела превратятся в привычку и вы будете делать их без усилий.

Хочу обратить ваше внимание на то, что кухню необходимо убирать в конце каждого дня. Неплохо было бы включить в ваше расписание тщательную уборку кухни один раз в неделю, когда вы помоете изнутри холодильник и микроволновку, а также полы.

• Воскресенье. Вынесите весь мусор, перегладьте все необходимые вещи на следующую неделю.

• Понедельник. Постирайте белье. Когда встанете утром, загрузите вещи для деликатной стирки в машину. Когда цикл закончится, развесьте белье сушиться. Затем снова загрузите стиральную машину. Когда вы вернетесь с работы, переложите выстиранные вещи в сушилку. При необходимости снова

загрузите стиральную машину. Сложите высушенные вещи. Подметите пол на кухне и в прихожей.

• Вторник. Повторите цикл стирка/сушка/складывание для белого белья. Утром перед душем протрите поверхности в ванной комнате. Вымойте раковину, душевую кабину и унитаз, протрите пол.

• Среда. Пропылесосьте ковер в гостиной перед тем, как уйти на работу (вы вернетесь домой к восхитительно чистому ковру!). Отправьте детское постельное белье в стиральную машину. Постелите свежее белье на детские постели (если они достаточно взрослые, то смогут сделать это сами), влажной тряпкой протрите пыль в гостиной.

• Четверг. Перед работой выстирайте полотенца и коврики из ванной. Высушите их, когда вернетесь с работы. Вечером вытрите пыль, наведите порядок в гостевой ванной или гостевом туалете. Тщательно вымойте кухню.

• Пятница. Перед работой загрузите в стиральную машину постельное белье взрослых. Отправьте его в сушилку, когда вернетесь в квартиру. У вас обязательно должно быть два комплекта постельного белья, чтобы вы могли застелить постели свежим бельем, пока другой комплект стирается (но постарайтесь проветрить матрас хотя бы двадцать минут перед тем, как постелить свежее постельное белье). И вы придете домой после долгого дня в офисе к застеленной постели с чистым бельем. Утром наведите порядок в спальне и вытрите там пыль.

• Через субботу мойте окна.

Ключ к выполнению расписания для работающих людей – это перераспределение обязанностей. Например, ваш муж может убирать ванные и пылесосить, а вы будете загружать белье в стиральную машину и каждый день убирать кухню. Дети могут вытирать пыль и выносить мусор.

Шикарные комнатные растения

• Орхидеи. Если вы умеете за ними ухаживать, то орхидеи – это идеальные комнатные растения. Их экзотические цветки держатся месяцами и добавляют изысканную красоту вашему дому. Поместите орхидеи в солнечную комнату, но не под прямыми солнечными лучами. Поливайте их один раз в неделю так, чтобы вода вылилась на поддон. Не позволяйте орхидеям находиться в стоячей воде, у них будут гнить корни. Именно поэтому я обычно оставляю орхидею в том горшке, в котором я ее купила, и просто ставлю его в декоративное кашпо. Каждую неделю я вынимаю орхидею из кашпо, поливаю и раз в две недели добавляю специальное удобрение, чтобы цветы были здоровее. Как только вода вытечет из горшка, я снова ставлю орхидею в декоративное кашпо. Поливать орхидеи можно еще проще: раз в неделю положите пару кубиков льда в мох или кору в основании горшка. Как только цветы орхидеи опадут, не выбрасывайте растение! Продолжайте поливать орхидею и ухаживать за ней, удаляя все увядшие листья и стебли, и через несколько месяцев ваше драгоценное растение снова зацветет.

• Африканские фиалки (сенполии). Африканские фиалки – это самые легкие в уходе комнатные растения, если вы не будете забывать об их самых простых требованиях. Моя бабушка очень любила фиалки и держала их по всему дому, поэтому для меня они связаны с воспоминаниями детства. Их яркие мелкие цветы будут распускаться в течение всего года и станут очаровательным дополнением в любом доме. Мне кажется, что приобретение горшков, созданных специально для этих фиалок, помогает им продержаться. Никогда не поливайте водой листья фиалок: из-за воды на них образуются коричневые пятна. Используйте специальный грунт для фиалок и не держите растения под прямыми солнечными лучами. Проверяйте уровень воды каждые две недели и меняйте воду на свежую. Чтобы цветов было больше, добавляйте при поливе удобрение для фиалок.

• Папоротники. Для тех комнат вашего дома, где маловато естественного света, отличным комнатным растением станет папоротник. В викторианскую эпоху они были невероятно популярны. Тогда люди считали, что они помогают при сумасшествии и подстегивают любовную жизнь. Папоротники также напоминают нам об эпохе динозавров. Они любят влажность, поэтому регулярно обрызгивайте их водой. Почва всегда должна быть влажной, но не мокрой, чтобы корни не гнили. Раз в месяц обязательно подкармливайте их легким удобрением.

Детали

Как только ваше расписание уборки начнет работать, вы сможете заняться деталями. Ваш дом это художественная выставка, а вы ее куратор.
Дом отражает ваш стиль и индивидуальность. Одеваясь утром, вы выбираете серьги и обувь, чтобы дополнить свой наряд. В доме вы принимаете все решения, от того, как складывать полотенца, до того, как заправлять постель. Некоторые люди могут сказать: «У меня нет времени думать о таких незначительных вещах». Но у меня другое мнение. Вы можете сэкономить свое время, если создадите эстетически приятное пространство для жизни.

Так рождаются простые удовольствия. Именно мелочи могут привнести очень много радости в вашу жизнь. Вы не будете скучать или нервничать, занимаясь домашней работой, если будете получать удовольствие от деталей.

Эти детали также являются ключом к тому, что вы станете знатоком своего дома. Вы будете так хорошо знать дом и получать от него столько удовольствия, что станете экспертом своей домашней жизни. Семья запомнит вас благодаря этим деталям, она оценит эти мелочи, которыми вы занимались с таким вниманием. И когда ваши дети будут заниматься собственным домом, они вспомнят ваш очаг и захотят создать такую же атмосферу для своей семьи.

Секреты шика

Как сложить полотенце

Этот пример доставляет мне особое удовольствие. Я научилась складывать полотенца благодаря британской телеведущей Антее Тернер. Прошу вас, не смейтесь. Или, как сказал бы мой муж, не осуждайте, не разобравшись.
Как только вы сложите полотенца этим способом, вы никогда больше не станете складывать их иначе.

• Сначала положите полотенце.

• Сложите его втрое по длине.

• Затем соедините длинные концы полотенца в центре.

• И наконец, сложите полотенце еще раз пополам и положите приятно пухлое полотенце на полку так, чтобы концы смотрели внутрь шкафа.

• Теперь, когда вы откроете шкаф, вы увидите роскошную стопку полотенец, достойную «Ритца».

Вам не потребуется больше времени, чем на то, чтобы просто свернуть полотенце и сунуть его на полку. К тому же вам будет намного удобнее брать полотенце из стопки, не нарушая общий порядок. В этом сумасшествии есть своя прелесть.

Это не гонка

Сначала посвящайте всего один час в день приведению дома в порядок. Проверьте вашу систему. Сделайте то, что сможете. Это не гонка, и вы ни от кого не отстаете. Просто разложите по местам и радуйтесь. Считайте этот процесс не повинностью, а великолепным выражением того, как высоко вы цените все, что имеете. Ральф Уолдо Эмерсон сказал: «Жизнь – это путешествие, а не пункт назначения». И не говорите себе, что вы будете счастливы только тогда, когда приведете дом в порядок. У вас может появиться чувство, что вам далеко до идеала. Ваш дом всегда будет нуждаться во внимании и любви. Просто постарайтесь наслаждаться процессом сейчас. Наслаждайтесь всем.

Когда вы вытащите сотню вещей из платяного шкафа и посмотрите на устрашающие стопки, которые вам необходимо рассортировать, радуйтесь этому. Когда вы с мужем с трудом передвигаете мебель, чтобы изменить обстановку в гостиной, радуйтесь этому тоже. Когда вы, наконец, домоете последнюю тарелку, радуйтесь. Разве у вас есть альтернатива? Или вы хотите чувствовать себя несчастной? Стоит ли тратить время на то, чтобы быть

несчастной? Мы отправляемся в увлекательное путешествие. Это тропинка в новую жизнь, которая началась в ту минуту, когда вы начали читать эту книгу.

Это не гонка. Пункт назначения не имеет значения. Именно во время путешествия мы делаем самые важные шаги. Поэтому наслаждайтесь этим, друзья мои. Потому что жизнь надо праздновать. Во всех ее проявлениях.

Глава 3

Беспорядок психологический и физический

Беспорядок должен исчезнуть. Думаю, с этим согласятся все. Но в конечном итоге мы начинаем откладывать все на потом. Мы говорим, что возьмемся за это позже. Беспорядок это же временно. Но «временно» превращается в дни, недели, месяцы. И вскоре хаос становится данностью, элементом дизайна, если хотите, причем нежеланным.

Мы еще не успели этого осознать, а вещи уже понемногу скапливаются тут и там. Не разобранная почта, одежда, которую нужно отдать на благотворительность; вырезки, которые показались интересными; стопки старых журналов, из которых вы планировали вырезать понравившиеся фотографии для вашего коллажа с желанными вещами (даже не пытайтесь это отрицать); кучки различных предметов, которые соединились между собой. И всего это горы!

Каждый раз, смотря на эти горы, вы вспоминаете о работе, которую надо сделать. Вы даже иногда ругаете себя. Вы обещаете себе, что обязательно все это разберете. Но когда выдается свободный момент, вы настолько устали, что занялись бы чем угодно, только бы не разбирать эти «залежи». Поэтому вы наливаете себе чашечку чая, включаете телевизор и выбрасываете все это из головы. Но горы никуда не делись. Ладно, когда-нибудь…

Послушайте, я не хочу, чтобы вы чувствовали себя подавленными, потому что я точно знаю, что вы чувствуете. Я неплохо справлялась с беспорядком. Почти со всем беспорядком. Я бы сказала, 80 % беспорядка в моем доме мне удавалось

держать в узде. Я разработала систему и придерживалась ее. Я содержала в порядке «зоны риска» и застойные места, о которых мы еще поговорим. Но по каким-то причинам в моем доме оставались уголки, где мне никак не удавалось избавиться от хаоса. Я понимала, почему возникают эти проблемы, и если эти проблемы были у меня, то и у других людей они тоже наверняка есть.

Поэтому я сделала именно то, что сделала бы любая беспокойная домохозяйка в Санта-Монике. Я обратилась к консультанту по фэн-шуй. Моя подруга Николь является именно таким экспертом, и мы с ней долго беседовали. Она объяснила мне, что мы накапливаем ненужные вещи из-за того, что подсознательно боимся остаться без них в случае неприятностей. Мы говорим себе, что нам нужны эти вещи, и цепляемся за них психологически и физически.

Николь была права. Забавно, но в глубине души я уже это знала. Меня тревожил один вопрос: вдруг я выброшу эти вещи, а они мне потом понадобятся? И потом у меня есть то, что обычно называют синдромом мешочницы. Пусть сейчас все хорошо, но я жду того, что ветер переменится. Если придется туго, то мне понадобятся все мои вещи!

Я всегда говорю, что осознание – это первый шаг. Теперь, когда я понимаю побудительные причины, я знаю, почему не избавляюсь от вещей. Правда в том, что нам нужно очень мало, и при этом у нас всего так много. Когда у меня открылись глаза на эти подсознательные негативные убеждения, я заново увидела беспорядок в доме. Я посмотрела на эти кучи вещей, как на вызов. Я посмотрела им в лицо. Я могу справиться с ними, и я это сделаю, и вы тоже можете.

Выделите некое количество времени – столько, сколько вы можете каждый день, – и начинайте заниматься хаосом. Если вы можете выделить пятнадцать минут в день, замечательно! Если вы не хотите уделять «залежам» фиксированное количество времени, просто скажите себе, что разберете одну кучу в день. Чем больше вы будете практиковаться в наведении порядка, тем быстрее начнете замечать беспорядок в доме.

«Зоны риска»

Мое правило номер один в борьбе с беспорядком таково: всегда содержите в чистоте «зоны риска». Это такие места вашего дома, которые всегда оказываются в беспорядке. Скорее всего это наиболее «проходные» места в вашем жилище. Для моей семьи такими зонами риска являются обеденный стол, лестница, столик в прихожей и скамья в изножье нашей с мужем кровати. В каждом доме такие зоны риска будут свои.

Вы знаете, что это такое. Вы с детьми провели весь день вне дома. Вы вносите в прихожую сумку, почту, солнечные очки и плеер. Вы складываете все это на первую попавшуюся поверхность, то есть на столик в прихожей. Потом вас отвлекают дети, которым надо помочь вымыть руки, а собаку необходимо срочно вывести. О, разумеется, вещи в дом принесли не только вы. Дети сложили на тот же столик свои работы, которые они принесли из школы, а также несколько камешков, подобранных во время прогулки. Ваш муж днем играл в гольф, поэтому он тоже оставил на все том же столике несколько клюшек, ненужную мелочь, квитанции и шляпу для гольфа. То, что еще недавно было совершенно свободной поверхностью, теперь завалено не только вещами из вашей сумочки, но и принадлежностями для гольфа, поделками из блестящей бумаги и камешками. Уф!

Вы бы не столкнулись с этой проблемой, если бы у вас было место, чтобы сложить ваши вещи по возвращении домой. Для вашей сумочки – полка в шкафу в прихожей. Для ключей – крючок. Для шляп – вешалка. Для детских поделок – специальный столик. Да, вам потребуется несколько лишних секунд, чтобы разложить все по местам, но как только вы это сделаете, в «зоне риска» будет порядок.

В других зонах риска обычно скапливаются вещи, которыми мы пользуемся. К примеру, в нашем доме столовая это еще и гостиная, и игровая комната. Поэтому на обеденном столе все время оказываются самые разные предметы. Книги, банты для волос, лосьон для загара, детские зубные щетки, счета, документы, печенье для собаки, пустые чайные чашки – все это может оказаться в любую минуту на нашем обеденном столе.

Раньше я с этим мирилась. Я говорила себе, что все эти вещи не мои, за исключением пустых чашек и кое-каких бумаг. Так что виноваты другие. И я к этому привыкла. Потом, когда я снова начала любить свой дом, этот хаос на столе стал действовать мне на нервы, как один ноготь с облупившимся лаком

в безупречном маникюре. Если бы мадам Шик увидела мой обеденный стол, она бы посмотрела на него с искренним недоумением. В ее доме у каждой вещи была своя функция, и обеденный стол предназначался для еды, цветов, свечей и столовых приборов. То, что не имело отношения к изысканной трапезе, не имело права находиться на столе мадам Шик.

Теперь я несколько раз в день убираю вещи с обеденного стола. Если, проходя мимо, я вижу на столе нечто, чему там не место, я забираю эту вещь и уношу. Да, это требует постоянного внимания, но зоны риска все таковы.

Потом я заметила кое-что невероятное. Чем чаще я убирала вещи с обеденного стола, тем меньше их на нем скапливалось. Мой муж начал класть свои вещи в «его» миску. (Я специально поставила для него старинную миску с голубой ивой на ней, чтобы муж складывал туда свой бумажник, мелочь, мячи для гольфа и т. д. Миску я прикрыла винтажной льняной наволочкой, чтобы спрятать ее содержимое.) Мой муж теперь поддерживает меня. Мои дочери вырастут в доме с чистым обеденным столом, и, когда вырастут, они едва ли станут захламлять такой же стол в собственном доме. Побочные эффекты уборки в «зонах риска» великолепны и разнообразны.

Предлагаю упражнение. Подойдите к своей «зоне риска». Прямо сейчас. Я серьезно. Пойдите и посмотрите. Что вы видите? Держу пари, что вы видите скопление самых разнообразных вещей. Если у вас есть маленькие дети, то эта куча вещей может вызвать у вас одновременно отчаяние и желание захихикать. Будем реалистами. Пришла пора расчистить вашу «зону риска». Сделайте это сейчас, не забудьте повторить завтра и послезавтра. Да, вам придется возвращаться не один раз, но с каждым разом беспорядка будет все меньше. Я обещаю.

У вас войдет в привычку наводить порядок в «зоне риска», это перестанет быть повинностью, а станет образом жизни. Вы проходите через игровую комнату по дороге в гостиную (или, как в моем случае, просто делаете несколько шагов), поэтому вы можете подобрать валяющуюся на вашем пути игрушку и положить ее на место. Я не хочу сказать, что ваши дети не научатся убирать за собой. Научатся. Вы просто подадите им пример.

Застойные места

Застойные места в вашем доме находятся обычно не на виду, но там легко образуется беспорядок. Если вы читали «Уроки мадам Шик», то знаете, как я люблю «редактировать» свой гардероб и отдавать старые вещи нуждающимся. Каждый сезон я просматриваю все свои вещи и решаю, что отдать на благотворительность. Обычно я держу под туалетным столиком черный мешок для мусора, куда отправляются все вещи, которые еще можно отдать другим людям. Я заполняю мешок, а потом предлагаю мужу отправить в него то, что он больше не будет носить. Он не так мотивирован, как я, но все-таки наступает момент, когда та или иная вещь оказывается в мешке. Потом я говорю себе, что надо просмотреть гардероб дочки. Этот набитый и некрасивый на вид мешок может простоять под моим туалетным столиком больше месяца.

Застойные места не на проходе, поэтому мы о них не думаем. Но беспорядок в застойных местах влияет на нас ничуть не меньше, чем хаос в «зонах риска». Вид этого беспорядка влияет на нашу психику. Мы не думаем о них активно каждый день и привыкаем к ним.

А теперь посмотрите на ваши застойные места. Они могут быть совершенно неожиданными. Если у вас маленькие дети, застойные места могут образоваться там, куда они не достают, – на каминной полке или на книжном шкафу. Вы кладете туда вещи «на время», а потом просто о них забываете. Вскоре на полке над вашим камином оказываются термометры, бутылки с жидким мылом, игральные карты и iPad. Не шикарно!

Застойные места могут образоваться и в ящиках. У каждого из нас есть пара ящиков для всякого, условно говоря, мусора, но неплохо было бы навести порядок и в них. Вы можете превратить в контейнеры ненужные картонные или пластиковые коробки. Незачем тратить на покупку специальных контейнеров целое состояние. Посмотрите, как вы можете навести порядок в ящиках с помощью того, что уже есть в вашем доме. Попробуйте наводить порядок в ящиках по одному в день или по одному в месяц. Во всех ли ящиках в моем доме идеальный порядок? Нет. Но в них и не царит хаос. Даже ящики с «мусором» имеют право на существование.

Держите в узде ваши застойные места, и, как и в «зонах риска», со временем вы заметите, что беспорядка в них практически не бывает.

Часть 2

Повседневные заботы

Глава 4

Утренние радости

Как-то раз я стояла в очереди в нашей местной кофейне в Санта-Монике, Caffe Luxxe. (Именно туда я часто отправляюсь, чтобы писать.) Впереди меня стояли четыре женщины. Должна добавить, что все они были интересно одеты (наблюдение за людьми доставляет мне бесконечное удовольствие в течение дня), и женщина, стоявшая первой, заказывала выпечку. Мужчина за стойкой задал ей вопрос, чтобы уточнить заказ. Он спросил что-то вроде: «Вы хотите с джемом?» Она его не расслышала и подумала, что он сказал ей: «Чего вы хотите от жизни?»

Она несколько ошеломленно переспросила: «Чего я хочу от жизни?» После мгновения тишины, а потом мы все, включая бариста, засмеялись. Мы хохотали от души. Услышать такой личный вопрос в общественном месте от совершенно постороннего человека еще до девяти часов утра – это абсурд. Женщина, стоявшая передо мной, сказала: «Я хочу еды, воды и укрытия». Мы продолжали смеяться. Я смеялась до слез. В ту минуту я была так счастлива смеяться с незнакомыми людьми. Мы случайно оказались вместе и немного повеселились перед началом рабочего дня. Как это приятно проживать каждый момент и общаться с людьми вокруг, даже если вы никогда с ними раньше не встречались. Именно такие моменты делают жизнь замечательной. И это все еще до первой чашки кофе. Каждое утро дает нам понять, что день будет замечательным. Да, даже если вы «сова». Даже если вы чувствуете, что каждое утро вы делаете одно и то же в течение последних тридцати лет, вы все равно не можете знать, что случится в этот день. Чего вы от него ждете?

Я жду того момента, когда, проснувшись, открою шторы и посмотрю, что там за окном. Я из тех, кто разговаривает с растениями, поэтому я приветствую

бодрым «Bonjour!» мои розы в контейнерах, жасмин и герань, поливаю их при необходимости. Я всегда открываю окно, чтобы проветрить спальню. То же самое я проделываю в гостиной и в кухне, чтобы впустить в дом прохладный морской воздух.

Для многих людей к числу утренних радостей относится и аромат только что сваренного кофе или заваренного чая и первый глоток вкусного напитка. У вас станет тепло на сердце, когда вы увидите утром членов вашей семьи и пожелаете им доброго утра, особенно детям. Мой муж встанет чуть позже меня, и хотя я наверняка действую ему на нервы каждое утро, но я всегда с нетерпением жду той минуты, когда я поцелую его и обниму со словами: «Доброе утро, приятель», хотя он еще не совсем проснулся. По его собственному признанию, мой муж относится к числу «сов».

Моей матери нравится смотреть по утрам новости, когда она готовится к наступающему дню. Для нее это большое удовольствие. Мой отец любит рано вставать – в пять утра! – и читать «Лос-Анджелес Таймс». Сколько я себя помню, его утро всегда начиналось так. У каждого из нас свой утренний ритуал, который помогает нам подготовиться к новому дню.

Но я несколько опережаю события… Для начала вам придется проснуться.

Просыпаемся

То, как вы просыпаетесь каждое утро, влияет на весь остальной день. Мы все слышали это выражение: «встать не с той ноги». И мы все знаем, как это бывает. Когда я училась в старших классах, мне приходилось вставать в пять утра, чтобы перед занятиями побывать на репетиции музыкального ансамбля. У меня был будильник, издававший жуткий звук: ЕЕЕ-ЕЕЕ-ЕЕЕ.

Сейчас я сама не верю, что пользовалась этой штукой долгое время. Спустя несколько лет, когда я наконец немного поумнела, я нашла более спокойный будильник, который пробуждал меня звуками тибетских колоколов. Этот звук был намного приятнее, и он становился громче через разумный промежуток времени.

Все изменилось после рождения моих дочек. Когда я услышала, как они завозились около шести часов утра, я смотрела на свой мобильный, чтобы проверить, который час. Потом я быстро проверяла электронную почту и даже успевала просмотреть заголовки новостей от CNN. Все это за пять минут, сразу после того, как я приходила в себя после глубокого сна. Мой еще спящий мозг был ошарашен сообщениями об убийствах, войнах, требованиями профсоюзов и рекламными объявлениями. Кошмар. Давно миновали те дни, когда я просыпалась под звук тибетских колоколов и как будто выплывала из постели, пока их звук становился громче. Появившиеся на свет дети требовали, чтобы я вставала «с той ноги». Но когда я, едва проснувшись, начинала проверять электронную почту, мое тело не успевало медленно прийти в себя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/dzhennifer-l-skott/francuzskaya-zhena-iskusstvo-prevraschat-rutinu-v-prazdnik/?lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Купить: https://tellnovel.com/ru/dzhennifer-skott/francuzskaya-zhena-iskusstvo-prevraschat-rutinu-v-prazdnik-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить