

Порядок снаружи, спокойствие внутри. Легкий путь к гармонии

Автор:

[Гретхен Рубин](#)

Порядок снаружи, спокойствие внутри. Легкий путь к гармонии

Гретхен Рубин

Гретхен Рубин не понаслышке знает, что создание порядка может сделать нашу жизнь счастливее, продуктивнее и приятнее. Но для большинства универсальное решение и жесткие рекомендации не работают. Все потому, что мы все разные и у всех свои представления о том, что такое порядок и уют. В новой книге Гретхен Рубин собрала более 100 советов и хитростей по наведению порядка дома и в жизни. Среди них каждый сможет найти то, что сработает именно в его случае, вдохновится на уборку и освободит место для счастья.

Гретхен Рубин

Порядок снаружи, спокойствие внутри. Легкий путь к гармонии

Gretchen Rubin

Outer Order, Inner Calm: Declutter and Organize to Make More Room for Happiness

© 2019 by Gretchen Rubin

© Спирина Ю., перевод на русский язык, 2019

* * *

Моим читателям, слушателям и зрителям

«На все есть свой порядок».

Александр Поуп, британский поэт

Вступление. Зачем заботиться о чистоте?

Изучая счастье, я обнаружила, что в большинстве случаев порядок снаружи приводит к внутренней гармонии.

И даже больше, чем кажется.

Вы раз за разом будете сталкиваться с беспорядком на рабочем столе или в гардеробе. Но чтобы взять жизнь под контроль и сделать ее счастливой, нужно начинать с малого: с окружающих вас вещей.

При наличии бардака вокруг я испытываю беспокойство. Но когда навожу чистоту, то поражаюсь, сколько во мне появляется сил и энергии. И приятный бонус – нахожу свои ключи. Моя подруга как-то сказала: «Наконец я почистила холодильник, теперь можно приступить к работе». Я точно знала, о чем она говорила.

Благодаря избавлению от вещей, ненужных и нелюбимых, которыми я не пользуюсь, а также от того, что не работает, не подходит или не сидит, я очищаю голову (и полки) для того, что имеет настоящую ценность. Это правило работает для большинства людей.

Время от времени дома начинает скапливаться хлам, и я ловлю себя на мысли, что не справляюсь со всем этим. Слишком много других дел! Но я уяснила, что благодаря правильному распоряжению своими вещами улучшаются мое эмоциональное состояние, физическая форма, интеллектуальные навыки и даже социальная жизнь.

Неважно, насколько я занята, приходится заставлять себя выделить на уборку хотя бы несколько минут в день. Даже если у меня сегодня несколько срочных дел с приближающимся дедлайном, я все равно сначала минут 20 разбираю рабочий стол, потому что порядок в бумагах – порядок в голове.

А еще я поняла, что поддерживать чистоту совсем не сложно. Конечно, есть наиболее благоприятные моменты для генеральной уборки – допустим, перед Новым годом или с приходом весны. Но поверьте: нет более подходящего времени, чем сейчас. Мой друг как-то рассказывал: «Однажды я проснулся с четким намерением разобрать подвал. Провел там весь воскресный день и был так переполнен эмоциями, что не хотел останавливаться даже ночью. Когда на следующее утро спустился туда, то просто кричал от восторга при виде порядка, который удалось создать. Эта ситуация так меня вдохновила и наполнила силами, что я был в приподнятом настроении еще целую неделю».

Мы трясемся над своими вещами и в то же время не хотим становиться их рабами. Мне хочется сохранить каждую игрушку, с которой когда-то играл мой ребенок, но одновременно я мечтаю о свободном пространстве.

Наводя порядок вокруг, мы приходим к балансу.

Именно порядок поможет вам открыть 9 истин:

1. Порядок экономит время, деньги, пространство и энергию. Мои дни проходят более размеренно. Я не трачу время на поиски необходимых вещей, не ленюсь класть их на место. И не приходится повторно тратить деньги на то, что просто не удастся найти. Убирать становится гораздо легче. Я испытываю меньше

беспокойства и суеты. И теперь обычная рутина отнимает гораздо меньше времени.

2. Порядок укрепляет отношения. Я меньше ворчу и пререкаюсь с людьми. И теперь я не сталкиваюсь с вопросами из серии: «Где же мой паспорт?», «Куда пропал скотч?», «Кто развел этот беспорядок?», «Почему я не могу найти второй носок?».

3. Порядок создает ощущение комфорта и безопасности. Я по-настоящему отдыхаю, когда не чувствую необходимости подскочить с места и начать разбирать горы хлама. Мне гораздо проще сосредоточиться на чем-то, освободить голову и получить доступ к креативной энергии, когда ничего не мозолит глаза. Если раньше мой дом или офис были источниками стресса, то сейчас они питают меня энергией и дарят чувство уюта. Я могу по достоинству оценить красоту вещей, потому что они не нагромождены друг на друга. В комнатах появляется гораздо больше места для того, что действительно важно. Наше физическое состояние оказывает влияние на эмоции, и, когда я нахожусь в опрятном месте, мне становится спокойнее.

4. Порядок избавляет от чувства вины. Я постоянно осуждаю себя за вещи, которыми не пользуюсь, и за дела, которые никогда не довожу до конца. Избавившись от них, можно сосредоточиться на том, что приоритетно и ценно по-настоящему. В будущем я также могу покупать осознаннее и меньше. Я знаю, что оставлю после себя меньше баракла.

5. Порядок позволяет быть более позитивным и открытым миру. Я становлюсь более спокойной и уверенной в себе, лучше контролирую эмоции. Однажды я просто убрала все ненужные вещи, которые не люблю и которыми не пользуюсь, и окружила себя тем, что по-настоящему важно. Если вдумчиво относиться к ним, то они будут отражать вашу индивидуальность.

6. Порядок избавляет меня от страха осуждения. Я становлюсь более гостеприимной, потому что могу пригласить кого-то без предварительной уборки, спонтанно. Не паникую, что кто-то зайдет без приглашения. И с гордостью показываю окружающим место, где живу.

7. Порядок отражает то, что происходит в жизни сейчас. Я отпускаю от себя вещи, которые когда-то (но не сейчас) были важны, и занимаю их место чем-то

более ценным на данный момент. Никаких огромных плюшевых медведей из детства, никакого бесчисленного количества юридических книг на полках в офисе. Да, я сохраняю кое-что из прошлого, но больше пространства оставляю под настоящее.

8. Порядок дарит ощущение, что все возможно. Когда в квартире накапливается слишком много вещей, меня как будто парализует. Я чувствую, что буквально завалена хламом, который не дает мне выбраться. Но когда он исчезает, я понимаю, что могу создавать будущее: покупать, делать, решать, где и как мне жить. Я больше не привязана к вещам, я свободна и чувствую себя обновленной.

9. Порядок формирует волю к победе. Я знаю, что у меня есть и для каких целей, где оно должно лежать. Я использую все, что имею. Среди вещей нет ничего случайного, непонятного или купленного от безысходности. Я окружена тем, что готова использовать хоть сейчас.

Наш дом формирует наши мысли, а вещи влияют на настроение. Да, совсем не просто взять и изменить что-то, но постепенно, преобразовывая мир вокруг, мы действительно можем добиться позитивных изменений.

Сознание формируется благодаря пяти органам чувств. Поэтому чем больше положительных эмоций мы испытываем, тем сильнее укрепляется наш дух.

Учитывая, насколько сильно беспорядок влияет на уровень счастья и популярность этой темы в принципе, я удивлена, что ученые не провели по этому поводу серьезных исследований. Все работы отвечают только на один вопрос: кем «лучше» быть – чистюлей или грязнулей. Для меня ответ очевиден: зависит от человека и ситуации. Каждый сам решает, что для него «лучше».

Мы должны столкнуться с беспорядком лицом к лицу в наиболее подходящем для нас ключе. Люди все разные: ценности, понимание красоты, привычки, ритм жизни и характер работы. Нет «лучшего» и «правильного» способа достичь идеальной жизни.

На самом деле нужно стремиться к внешнему порядку, только если он делает нас счастливее. Нет никакой магии в том, чтобы каждое утро заправлять постель, мыть посуду сразу после окончания трапезы и собирать сумку с вечера.

Мы достигнем нужного уровня порядка, когда будем знать, где лежит каждая вещь, комфортно себя чувствовать дома и не раздражаться, что вещи мешают. Для некоторых отлично работает то, что другим кажется беспорядком.

Тогда почему же так много экспертов ищут единственный правильный путь? Это заложено в человеческой натуре: мы получаем совет и хотим, чтобы он содержал точную практическую рекомендацию. А когда даем совет сами, то всегда настаиваем: если это отлично помогло нам, то поможет и всем остальным. Но правда в том, что у каждого – собственный путь.

Некоторые любят убирать по чуть-чуть каждый день, а кто-то вовсе работает по 14 часов и не видит смысла втискивать в расписание уборку. Некоторые ругают себя за то, что покупают слишком много, а кто-то (вроде меня) покупает недостаточно. Некоторые чувствуют сильную эмоциональную или мистическую связь с вещами, а кто-то нет. Кто-то относится к вещам очень бережно, а кто-то покупает и бросает куда попало. Некоторые очарованы идеей минимализма, а другие считают ее глупостью.

Независимо от того, каким образом люди приходят к внешнему порядку, очевидно, что многих он ведет к внутренней гармонии.

Люди говорят мне: «В мире так много настоящих проблем. Разве не легкомысленно и не глупо тратить время, энергию и деньги на уборку?» Да, в мире действительно много глобальных проблем, которые не могут не волновать. Но внешний порядок – это то, чего можно достичь прямо сейчас, что прямо сейчас может подарить нам энергию и вдохновение на решение серьезных проблем. В процессе уборки мы становимся более осознанными, пересматриваем свое потребительское поведение, свои увлечения и приоритеты – это бесполезно и неэгоистично.

В этой книге я расскажу о пяти стадиях наведения порядка. Сначала надо выбрать, какие вещи достойны остаться с нами. Как только справимся с этим непростым отбором, сможем привести в порядок вещи, нуждающиеся в ремонте, и найти им соответствующее место. А затем лучше узнаем себя и окружающих, найдем ключики к разрешению некоторых ситуаций.

А когда лишнее исчезнет, самое время начать работу над полезными привычками: поддерживать порядок, чтобы мусор больше не вернулся. Пятый, и последний, шаг – добавить красоты, чтобы ваше окружение стало более привлекательным, уютным и удобным.

В главах, описывающих эти шаги, есть много советов, как навести порядок. Разные идеи подойдут разным людям, поэтому каждый сможет найти то, что ему по душе, и не обращать внимания на то, что не подходит. Когда мы корректируем подход к уборке в зависимости от своих ценностей и привычек, сохранять его становится гораздо легче. «Порядок снаружи, гармония внутри» – это книга не о том, как навести порядок дома и в офисе, а о том, как повысить уровень счастья с помощью создания внешнего порядка и поддержания внутренней гармонии.

Шаг за шагом, не тратя много времени, энергии и денег, мы будем создавать вокруг себя порядок, который сделает нас счастливее, здоровее, продуктивнее и креативнее.

Когда бы вы ни прочитали эту книгу, кем бы вы ни были, вы находитесь на верном пути.

1. Сделайте выбор

Если вы хотите услышать совет, который можно применить ко всему, вот он: не храните ничего, что не кажется вам полезным или красивым.

Уильям Моррис

Уборка – это вызов. Почему? Одна из причин: вам все время нужно делать выбор, что сохранить, а что выбросить, и уметь объяснить (в первую очередь себе) почему.

Зачастую, чтобы сделать правильный выбор, приходится сталкиваться с вопросом, откуда вообще возник такой бардак. Какие из приведенных ниже высказываний звучат знакомо?

Это очень полезная вещь! Когда-нибудь я обязательно найду ей применение!

Я могу починить или обменять эту вещь.

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уборку.

Это же подарок. Если выброшу, то обижу того, кто мне его подарил.

Эта вещь практически новая.

Постойте! Однажды эта вещь может стать коллекционной!

У меня не было ничего подобного в детстве. Пусть будет хотя бы сейчас.

Чем больше у меня есть, тем больше я оставлю потомкам.

Этот предмет напоминает мне о любимом человеке.

Зачем заниматься рутинной: заправлять постель или мыть посуду? Завтра все равно придется делать все по новой!

Творческий беспорядок характеризует меня как творческого человека.

Я не смогу справиться со всем этим без помощи.

Когда-нибудь пригодится.

У меня мало места, поэтому вещи валяются где попало.

Когда у меня появится время, я смогу создать нечто стоящее с помощью этих вещей.

Принимать решение эмоционально тяжело. Сейчас я к этому не готова.

У всех знакомых это есть, значит, мне тоже нужно.

У меня нет времени и энергии, чтобы решать, что с этим делать.

Если я избавлюсь от всего этого, мой дом и офис будут смотреться пусто.

Эта вещь у меня уже много лет, я просто не могу ее выкинуть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: <https://telnovel.com/ru/grethen-rubin/poryadok-snaruzhi-spokoystvie-vnutri-legkiy-put-k-garmonii>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)