

ЮЛИЯ МАРИЧИ



ПРАКТИЧЕСКАЯ ХОУМ ТЕРАПИЯ



КАК СДЕЛАТЬ ДОМ
СВОИМ

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Книга-тренд

Юлия Маричи

**Практическая хоумтерапия:
как сделать дом своим**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 304.3(489)

ББК 60.56

Маричи Ю.

Практическая хоумтерапия: как сделать дом своим /
Ю. Маричи — «Издательство АСТ», 2019 — (Книга-тренд)

ISBN 978-5-17-115228-4

Юлия Маричи – психолог, интегральный терапевт, хоумтерапевт, ведущая семинаров и тренингов. Уникальный специалист в области хоумтерапии, которая более двух десятилетий занимается работой с домашними пространствами многих людей, их гармонизацией и проведением очистительных церемоний. Вы держите в руках пошаговое руководство по преобразению своего дома и своей жизни через особое взаимодействие со своим домашним пространством. В этой книге гармонично сочетаются два подхода к дому: физический (расхламление и уборка) и тонкий (работа с психологическим состоянием, проведение церемонии очищения). В этом уникальность метода, который называется хоумтерапией.

УДК 304.3(489)

ББК 60.56

ISBN 978-5-17-115228-4

© Маричи Ю., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

От автора. Как и для чего была написана эта книга?	6
Часть первая. От дома – убежища для выживания к дому – месту силы	11
Глава 1. Дом с начала времен и до наших дней	11
Глава 2. Дом – зеркало личной, семейной и родовой истории	13
Глава 3. Состояние перехода. Как выйти из разрушительных сценариев?	18
Глава 4. О силе вашего состояния	22
Глава 5. Собираем информацию о вашем доме	28
Часть вторая. Все по порядку	31
Глава 6. Как возникает беспорядок и что с ним делать	31
Глава 7. Обзор базовых систем наведения порядка	37
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Юлия Маричи

Практическая хоумтерапия: как сделать дом своим

© Юлия Маричи

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Я выражаю свою искреннюю признательность и благодарность за помощь в подготовке материалов книги Татьяне Минеджян, Наташе Ковч, Елизавете Святополк и Роману Атри. Без усилий, поддержки и действий этих людей данной книге не суждено было бы появиться на свет.

Черешневым Сергею Павловичу и Фаине Трофимовне, моим бабушке и дедушке, посвящается эта книга.

От автора. Как и для чего была написана эта книга?

В один прекрасный день ты открываешь глаза, окидываешь взглядом комнату и заодно всю свою жизнь и понимаешь – дальше так продолжаться не может и нужно что-то менять!

Совершенно неважно, что именно вам надоело в вашей нынешней жизни. В любом случае я приветствую вас, дорогой читатель.

Сейчас в это сложно поверить, но если то, что вы прочитали выше, имеет к вам отношение, возможно, вы переживаете один из самых знаковых и важных моментов своей жизни. И я искренне вас с этим поздравляю!

И пусть сейчас вам не понятны мои радость и воодушевление, все перемены начинаются именно с этого момента. Когда мы готовы менять и меняться, все вокруг начинает помогать нам.

Иногда самая большая проблема превращается сначала в вызов и задачу, а впоследствии становится нашей самой сильной стороной. Так произошло и со мной. Обстоятельства моей жизни сложились таким образом, что с 15 до 26 лет я в буквальном смысле была бездомной.

Этот тяжелый и болезненный опыт дал мне возможность глубоко разобраться в теме дома и его значения в жизни. Я обнаружила, что через взаимодействие с домашним пространством человек может изменить и улучшить любую сферу своей жизни – будь то работа, отношения с людьми, реализация мечтаний и талантов.

В мире существуют различные системы упорядочивания домашнего пространства. Каждая из них несет в себе ряд особенностей и преимуществ, призванных помочь человеку навести порядок в доме и легко его поддерживать. Но мой опыт говорит о том, что причины возникновения беспорядка не относятся к внешним факторам, а лежат на тонком психологическом и энергетическом уровне.

Моим самым большим открытием в области домашнего обустройства стало то, что дом – это место, в котором мы проводим довольно много времени, спим, едим, любим или не любим друг друга, решаем какие-то вопросы, переживаем разные состояния. По этим причинам это место является для нас ключевым. И я обнаружила, что через взаимодействие с собственным домом мы можем существенно или полностью поменять любую сферу нашей жизни.

Я неоднократно наблюдала, как у людей происходили серьезные перемены к лучшему в жизни благодаря тому, что они уделили внимание особой работе со своим жилым пространством. Дом может помочь нам полностью преобразить нашу жизнь в том случае, если мы им занимаемся, имея знание и разобравшись, как правильно это делать.

В какой-то момент мне пришла мысль вместо отдельных консультаций поделиться своими знаниями с большим количеством людей и обучить их самостоятельным навыкам гармонизации своего домашнего пространства. Так был создан мой обучающий курс, который я провожу через интернет уже несколько лет подряд. Оказалось, подобный способ обучения гораздо эффективнее за счет групповой синергии, возможности поделиться впечатлениями и получить поддержку от единомышленников. Когда пришло время, следующим шагом стала эта книга, написанная для того, чтобы о методах хоумтерапии узнало как можно большее количество людей.

Раньше на вопрос, чем я занимаюсь, я говорила людям, что я доктор домов и квартир. Сейчас я чаще использую именно этот термин «хоумтерапия». На мой взгляд, он более точный и лучше передает смысл той обширной области, которой я занимаюсь.

Систему знаний, представленную в данной книге, условно можно разделить на две части. Первая посвящена домоводству, практическому знанию о том, как следует управляться со своим домашним хозяйством и сделать так, чтобы системы наведения порядка приводили к необходимым результатам.

Вторая часть включает в себя область тонких материй, которая подразумевает, что дом представляет собой биоэнергетическую станцию, и нам всем необходимо уметь не только физически управляться со своим пространством, но и грамотно распоряжаться его энергией. В книге приводятся практические инструменты, которые помогут научиться приводить дом в порядок с точки зрения биоэнергетики и сделать его местом силы.

Мировоззрение

То, что мы думаем о жизни и окружающем нас мире, привлекает к нам определенные обстоятельства, людей и ситуации. Поэтому я считаю важным написать несколько слов о своем мировоззрении. Если вам созвучны следующие утверждения, возможно, нам с вами по пути.

Я существую в мире, а не отдельно от него. Мы все связаны друг с другом. Неправильные связи – вот то, что нужно исправлять.

Мы излучаем. Все наши мысли, слова и поступки оставляют отпечатки в пространстве.

Мир многообразен: в нем существует не только то, что можно рассмотреть физическим зрением.

Из всего разнообразия информации и инструментов я без предубеждения беру и осваиваю те, что делают меня лучше, укрепляют меня и расширяют мои возможности и границы.

Подобная непредвзятость расширяет мои возможности, увеличивает силы. Ведь я выбираю, во что мне верить.

* * *

Дом – это отражение ваших взглядов и представлений о жизни.

Дом – является отражением тех, кто в нем живет.

Дом – это огромная сила. Он может помочь вам решить любые задачи.

Случайности не случайны, и эта книга поможет вам пройти путь перемен, в чем бы они ни заключались и где бы вы ни находились.

Я от всей души желаю вам прийти к по-настоящему своему дому и жить именно той жизнью, которой вы хотите.

Как пользоваться этой книгой

Вы держите в руках пошаговое руководство по преобразению вашего дома и вашей жизни. Это практическое издание, и оно потребует выполнения домашних заданий и применения полученных знаний на практике.

Для выполнения почти всех упражнений в этой книге желательно иметь при себе блокнот и ручку. В конце главы вы встретите вопросы, ответы на которые предлагается найти и записать. В процессе чтения и осмысления вы можете совершить какие-то открытия по предлагаемой теме.

Когда вы пишете ручкой на бумаге, – это самый лучший способ, во-первых, сформулировать как можно конкретней ваши цели и, во-вторых, привести их в реальность уже тем, что вы физически выражаете свои намерения черным по белому. Такая работа ценна, не пренебрегайте ею.

О пользе пауз

Материал в представленной книге требует последовательного освоения. Читайте книгу и выполняйте задания в комфортном для вас темпе. Возможно, вам потребуется отложить чтение и вернуться к нему спустя какое-то время. Пошаговое прохождение – это лучший способ получить видимый, измеримый результат.

Не стесняйтесь поставить чтение на паузу, если чувствуете, что вам требуется больше времени. Очень полезно также возвращаться к вашим целям и задачам, сформированным в начале книги. Довольно часто в процессе выполнения заданий человек осознает, что его цели поменялись или возникло новое понимание ситуации.

Для кого эта книга?

Книга предназначена для читателя, у которого существуют проблемы с наведением порядка, а также есть интерес к церемониям очищения и методам работы с энергией домашнего пространства.

Она также будет полезна тем людям, которые годами не могут решить свои проблемы, даже не важно, в какой именно области, потому что через преобразование домашнего пространства можно разрешить большинство своих трудностей. Я бы также рекомендовала эту книгу тем, кто боится воздействия черной магии, и тем, у кого дома тяжелая, неблагоприятная энергетика.

Данная книга будет полезной, если вы:

- хотите поменять жизнь к лучшему, но не знаете, как;
- находитесь в сложной семейной ситуации: плохие отношения, тяжелая болезнь близкого человека;
- «Плюшкин» и не можете ничего выбросить;
- много лет живете в съемном жилье и не можете обзавестись собственным домом;
- устали от ведения домашнего хозяйства, вам надоела «бытовуха»;
- живете в «нехорошей» квартире (звали батюшку – не помогло);
- не можете решить проблему с работой, деньгами, любимым человеком, родителями, детьми, смыслом жизни;
- не понимаете, как сделать так, чтобы дома стало уютно;
- наблюдаете охлаждение отношений с супругом;
- сталкиваетесь с ссорами в семье и негативной атмосферой в доме;
- не успеваете убираться, все время бардак;
- идеальная хозяйка, которая надорвалась на ниве ведения домашнего хозяйства;
- чувствуете, что не в состоянии ничего контролировать, все валится из рук;
- не можете отделаться от чувства, что вы всем вокруг должны;
- хотите «стереть» с квартиры негативную информацию о тяжелых событиях (смертях, несчастных случаях) и информацию о проживании других жильцов.

Вам лучше отложить данную книгу, если вы:

- скептик и живете по принципу «если я чего-то не вижу, значит этого не существует»;
- имеете диагноз обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) в тяжелой степени.

Данная книга предоставит вам рабочие инструменты, с помощью которых вы сможете буквально обнулять пространство до чистого состояния, как будто в этом доме никогда никто не жил. Вы сможете производить серьезные преобразования тяжелой атмосферы после ухода

людей из жизни. По итогам прочтения книги вы будете обладать возможностью работать с любым типом личного пространства, будь то дом, квартира или земельный участок как на видимом физическом уровне, так и на тонком энергетическом плане.

Полгода на изменение

Ремонт – это еще далеко не самое глобальное, что может случиться в результате прочтения данной книги. По моему опыту, у людей, которые активно включаются в работу со своим домашним пространством, происходят большие перемены к лучшему по прошествии примерно шести месяцев. Я убеждена, что, если у вас есть серьезная мотивация изменить что-либо в своей жизни, неважно в какой области, через полгода у вас абсолютно точно будут хорошие результаты. И даже такие, о которых вы, возможно, не могли помыслить.

Как была написана эта книга

Тему домашнего обустройства я изучаю уже много лет. Поначалу мой интерес был вызван церемониями, обрядами и ритуалами повседневной жизни различных народов.

Я столкнулась с тем, что во многих культурах существует понимание тонкого мира, так называемого мира духов, мира предков. Мне было важно понять, какие существуют правила взаимодействия и установления контакта с этим миром и как он влияет на энергию домашнего пространства. Параллельно с этим я обнаружила, что в нашей культуре, в отличие, скажем, от культуры Востока, вообще нет навыков обращения с тонкой энергией, и поэтому практически нет никаких сохранившихся ритуалов. Нельзя сказать, что в нашей культуре люди знают, как правильно себя вести в различных жизненных ситуациях по отношению к тонкому миру. Например, в Индии церемония благословения дома проводится несколько раз в день и не прерывается из поколения в поколение вот уже несколько тысяч лет.

Все, что нам известно по поводу каких-то действий, связанных с домашним обустройством, – это либо то, что нам сознательно или неосознанно передали наши родители, либо какие-то приметы (пресловутая кошка, которую первой запускают в дом). На этом – практически все.

Как правильно осуществлять переезды и другие важные события в жизни, такие как свадьба, похороны, рождение детей? Все они так или иначе касаются домашнего пространства, в котором мы проводим огромное количество времени. Я заметила, что понимание того, как осмысленно вести себя во время подобных событий, чрезвычайно важных в жизни каждого человека, в нашей культуре практически отсутствует. В лучшем случае мы действуем на автомате, на уровне примет, объяснить смысл которых уже не в состоянии.

Впоследствии, изучив и освоив разнообразные церемонии очищения, довольно длительное время я проводила их для различных домов и квартир. Ко мне стали обращаться люди по совершенно разным поводам, начиная со случаев, когда в доме просто «плохо и тяжело» и заканчивая достаточно сложными ситуациями, когда происходили «паранормальные» явления в пространстве, вроде самовозгорающихся полотенец. Как правило, в подобных ситуациях приглашают батюшку для освящения квартиры. Порой этого бывает вполне достаточно, но иногда случается так, что через пару недель все возвращается на круги своя.

В своей жизни я придерживаюсь понимания, что совершенно недопустимо вводить людей в заблуждение в сфере тонкого мира. В теме так называемой белой энергетики и здорового развития очень важно исходить из того, что естественно для нашей природы и души. Не следует заниматься наведением морока в первую очередь на свой собственный разум и на собственную душу, а затем на души всех окружающих людей. На мой взгляд, в подобных ритуалах и действиях не может быть ничего достойного.

В результате проведения очистительных церемоний я получала множество положительных отзывов. Люди с удовольствием рассказывали, что моя работа помогала им на самом деле сдвинуться с мертвой точки в их проблемных ситуациях.

Получив большой объем опыта и практики, я пришла к пониманию, что вместо помощи каждому человеку по отдельности, я могу научить многих людей принципам домашнего энергетического обустройства и рассказать об осознанном и осмысленном подходе к своему жилью. Так возник обучающий курс по хоумтерапии, а затем и эта книга.

Параллельно мне, женщине, стало интересно организовать ведение домашнего хозяйства таким образом, чтобы поддержка быта и управление им не поглощали бы все мое свободное время. Я полагаю, что любая женщина прекрасно понимает, о чем я говорю. К счастью, мы живем в то время, когда есть возможность нанять специалистов, которые могут взять на себя решение различных бытовых вопросов, а также появились замечательные технические устройства, облегчающие жизнь занятому человеку.

Я человек очень домашний, люблю превращать свое жилище в гнездышко. Мой муж, напротив, человек, к быту совершенно не привязанный. Обстоятельства сложились таким образом, что на какое-то время мы стали «кочевым племенем», и, приехав в очередную страну, было необходимо организовать свой быт за короткое время.

Через полгода мы уезжали на новое место, где мне предстояло все организовывать по новому. С годами у меня появился опыт, как делать это легко.

Часто я сталкивалась с тем, что человек живет в собственном доме так, будто он в гостях. Он уже взрослый, имеет собственную семью или живет один, но его квартира – копия квартиры родителей. Например, он завалил весь дом до потолка. Или, наоборот, моет полы два раза в день, а диван у него упакован в фабричную целлофановую упаковку, которую он не снимает со дня покупки этого дивана. Мне всегда было интересно разобраться, почему так происходит.

Дополнительно я изучила то, что можно взять для практического использования в системах Васту и Фэн-Шуй. Сегодня существует много квалифицированных специалистов, владеющих подобного рода знаниями. Но еще буквально десять лет назад в этой теме невозможно было обнаружить что-либо серьезное. В основном все сводилось к странного вида амулетам и забавным рекомендациям. По этой причине у большинства людей сложилось достаточно скептическое отношение к Фэн-Шуй, а о Васту слышали немногие. Может и к лучшему, ведь, применяя какую-либо систему, имея о ней лишь поверхностное представление, мы вряд ли можем рассчитывать на положительный результат.

Цель данной книги – представить суть практических методов из этих диагностических систем, дополненных принципами работы с энергией, которые сможет использовать в повседневной жизни любой человек. Так как не у всех есть возможность тратить около пяти-семи лет на подробное изучение этих областей, мои рекомендации и инструменты для обустройства дома, основанные на собственном многолетнем опыте работы, могут быть легко использованы и применимы без специальной подготовки.

Часть первая. От дома – убежища для выживания к дому – месту силы

Глава 1. Дом с начала времен и до наших дней

Если посмотреть на историю развития человека до момента появления первых укрытий, шансов выжить на открытом пространстве у него было немного. Несмотря на проживание в теплом климате, нашим предкам приходилось искать укрытие от естественных врагов. Даже кочевые племена возводили временные укрытия, смысл которых состоял в значительной степени в защите от неблагоприятных погодных условий, от хищников и от других людей.

Функция дома с этой точки зрения с тех пор практически не изменилась, разве что хищных животных стало меньше, если речь идет о мегаполисах.

Назначение жилища практически не менялось за всю историю существования человечества. Однако сейчас требования к дому у нас значительно возросли. Важно не только, чтобы дом был местом, в котором мы можем укрыться от непогоды, врагов, опасности или дискомфорта. Нам стало важно восстанавливаться психологически. Дома должно быть интересно, красиво и удобно. В связи с развитием интернета для многих людей дом стал также дополнительным или основным местом работы.

Во многих культурах существует понятие дома как символического отображения материнской утробы. Это место, откуда мы выходим, полные сил для выполнения своих задач. Оно концентрирует в себе энергию защиты и восстановления.

Таким образом, основная функция дома с древних времен и по сей день заключается в обеспечении базовых потребностей человека: чувствовать себя под защитой, в безопасности, в тепле и уюте.

Что такое дом с энергетической точки зрения?

Любому человеку важно, чтобы в месте, в котором он живет, он мог эффективно восстанавливаться, чувствовать себя спокойно, получать энергию, для того чтобы действовать во внешнем мире и возвращаться обратно с «добычей». Жизнь достаточно сложна, и нам всем необходимо место, которое придает нам сил. Однако не всякий дом соответствует такому описанию. Не всегда домашняя обстановка организована так, чтобы дом стал для нас источником питающей и защищающей энергии.

Вам наверняка известен знаменитый фильм «Матрица». Там есть один впечатляющий эпизод, когда Нео просыпается в капсуле и обнаруживает, что все люди рядом лежат в таких же капсулах и своей энергией через присоски к телу кормят мир машин. Но даже в подобной ситуации базовые потребности обеспечиваются: люди расслабленно лежат, им удобно, они ощущают себя в безопасности и получают питание.

Давайте представим свой дом как подобную энергетическую станцию, только не для подзарядки машин, а для своей собственной «подзарядки».

Если мы не получаем в собственном доме энергию защиты, безопасного отдыха и восстановления, если в нашем доме сложная обстановка и тяжелая атмосфера, то мы не сможем энергично действовать в социуме и быть эффективными в жизни. Вернее, сможем, но лишь до какой-то степени, пока у нас не иссякнет базовый запас природного здоровья.

Каждый дом индивидуален и не похож на другой

Наш дом является отражением нас и нашей личной истории. Все, что мы делаем, и то, как мы это делаем, так или иначе отражается на нашем домашнем пространстве. Это выражается в том, как выглядит наш дом, какая в нем обстановка, как мы общаемся в нем с другими людьми и что мы при этом ощущаем.

В любом доме присутствует свой собственный уклад и своя атмосфера. Она складывается из наших действий, личных привычек, из нашего отношения к той или иной сфере жизни. Зачастую мы перенимаем свой уклад из родительской семьи в детском возрасте, когда этого еще совершенно не осознаем. В этом, так же как и во многом другом, мы берем пример со старших. Бывает, например, женщина – прекрасная хозяйка, у нее в доме уютно и красиво. Но при этом какая-то область домашнего хозяйства постоянно «хромает». Это, как правило, связано с тем, что в свое время она не обучилась этому у родителей. Скорее всего, потому что они сами не умели этого делать. Другой пример – женщина, у которой дома чистота и порядок, ненавидящая цветы. Сколько людей, столько и вариантов – ведь домашнее пространство является отражением нас самих и нашего взгляда на мир.

Естественно, у разных людей совершенно разные представления о том, каким должно быть их жилище. Для кого-то идеалом является дом в деревне, где есть возможность кататься на лошадях и проводить время на природе. Кто-то мечтает переехать на Манхэттен. Иногда человек хочет спокойной и умиротворяющей атмосферы, полной тишины, в которой можно отдыхать и восстанавливать силы. Напротив, другая женщина сказала мне: «Я не могу, когда дома тихо. Я хочу, чтобы вокруг бегали дети, собаки. Я люблю такую обстановку, когда вокруг бурлит жизнь, шум и гам. Вот тогда я чувствую себя счастливой».

Кому-то необходима квартира. И желательно, небольшая, потому что тогда ее будет легче убирать и проще содержать в порядке. Да и счета за нее не будут астрономическими. Другой человек скажет: «Нет, только дом! На берегу реки и с видом на город...». Все эти представления очень сильно влияют на то, что мы на самом деле имеем и как именно живем.

Задание. Определяем цель

О каком доме мечтаете вы? Опишите в нескольких предложениях свое идеальное жилище.

Что для вас является более подходящим – дом или квартира?

Что вам не нравится в своем доме?

Что мешает вам жить в своем доме так, как вы хотите?

Что вы хотите изменить?

Глава 2. Дом – зеркало личной, семейной и родовой истории

Когда у человека возникают препятствия или помехи в организации домашнего пространства, то в первую очередь следует обратить внимание на его семейную историю. Это хорошая возможность обнаружить на практике, как то, что мы думаем о доме, влияет на наш образ жизни. Давайте посмотрим, как это происходит.

У каждого человека есть свои идеи и представления по поводу того, каким должен быть его дом. Иногда я слышу что-то вроде этого: «Огромный дом – это сложно. Его же надо убирать и тратить много денег на его содержание». Одна женщина сказала мне: «Сначала нужно завести семью. Вот когда у меня будут муж и дети, тогда мы и подумаем о собственном доме».

Очень часто в **своем домашнем пространстве, в основном бессознательно, мы пытаемся воссоздать дом своего детства**. Это не означает, что мы копируем всю обстановку полностью. Но зачастую, выбирая вещи и предметы для обустройства, выясняется, что это нам нравится, потому что этот предмет напоминает тот, который в детстве был у бабушки: «Когда я была маленькой, бегала у бабушки дома, там стояла такая тумба. И в моей квартире такая же стоит. Я только сейчас поняла, почему я ее купила, хотя живу с ней уже много лет».

Мало что бывает случайным в этом отношении. В подобном ходе вещей есть как положительные, так и отрицательные моменты. Прекрасно, когда мы наследуем светлые воспоминания, полезные действия, повторение которых питает нас и придает нам сил. Но также зачастую мы заимствуем модели поведения, которые лишают нас энергии. Иногда мы воссоздаем обстановку и атмосферу родительского дома словно под копирку. Например, человек не умеет наводить порядок, не понимает, как управляться с бардаком, просто потому что в его родительском доме не придавали значения уборке. Таким образом, привычная среда воссоздается нами раз за разом независимо от того, удобна она или нет. Как это может проявляться? Во всяких мелочах, к примеру, в отсутствии привычки проветривать, раскрывать шторы по утрам, отчего в доме всегда полумрак. Можно много лет подряд не совершать эти простые действия. И это будет совершенно естественно, если такая атмосфера была у нас когда-то в детстве. Нам может не приходиться в голову, что подобные привычки отражаются негативным образом на нашем сегодняшнем состоянии.

По моему опыту, больше всего проблем с организацией жилья возникает у людей, предки которых пострадали в результате тяжелых событий, которыми полна история нашей страны. Это все те люди, которые переживали голод, войну, коллективизацию, раскулачивание и вынужденное переселение.

Представим людей, которые живут хорошо, можно сказать, зажиточно. В нашей стране после столыпинских реформ зачастую даже крестьяне жили небедно, имели хорошее, крепкое хозяйство, двор со скотом и прекрасно со всем этим управлялись. Внезапно к ним вторгаются, забирают буквально все, а их отправляют в Сибирь. Это невыносимый удар и огромный шок. Последствия таких событий в жизни потомков могут быть очень тяжелыми. Очень часто в результате в семье появляются установки подобного рода: «Сиди тихо, не высовывайся. Не показывай свой достаток. Ни с кем не знакомься и не разговаривай. В дом никого не приглашай». Безусловно, это естественные последствия стрессовой ситуации в судьбе людей, когда-то живших спокойно и внезапно потерявших все свое имущество.

Подобные случаи многочисленны в истории стран бывшего СССР. И они оказывают чрезвычайно сильное влияние на мироощущение последующих поколений.

Давайте рассмотрим различные примеры, которые помогут вам увидеть особенности вашей семейной истории.

Жизнь на чемоданах

Очень распространена ситуация, когда многие семьи кочевали и не задерживались в одном месте. Вовсе необязательно, что это были семьи военных. Бывают люди, у которых есть ощущение, что они постоянно «на чемоданах». Возможно, в истории их семьи произошло некое событие, когда предстояло значимое путешествие, но случилось непредвиденное, и поездка отменилась. А к этому путешествию очень долго и тщательно готовились.

Дети, наблюдая за тем, как живут в семье, запоминают и берут за образец то, что они видят, а не то, что им рассказывают и чему учат. В первую очередь они копируют именно то, что происходит вокруг них. Так называемое ощущение жизни «на чемоданах» складывается зачастую вовсе не всегда, когда нужно постоянно переезжать. Очень часто бывает так, что поездки планируются, но обстоятельства изменяются, и они не происходят. Бывает наоборот, люди не хотели уезжать, сниматься с места, но были вынуждены это сделать – вынужденные переселенцы. Впоследствии мы наблюдаем очень тяжелую семейную историю их потомков, потому что те неосознанно воссоздают подобные сценарии в своей жизни.

Другая крайность хорошо иллюстрируется следующим примером из жизни моей знакомой Светланы.

При любой возникающей возможности поехать в отпуск или путешествие она хваталась за голову и восклицала: «Как это я все брошу? Как смогу уехать в отпуск? Нет, я не смогу. Всю жизнь жила на одном месте, там и останусь».

Замечу, что при этом Светлана жила вдвоем с мужем без детей и домашних животных. Подобное убеждение весьма характерно для деревенского жителя: «Как я все брошу? На кого я оставлю хозяйство? Кто будет смотреть за скотиной?». У некоторых людей очень крепка убежденность, что это все без них и дня не проживет.

Посмотрим на эмиграцию, которая также могла происходить у наших предков из-за стечения неблагоприятных обстоятельств. Представим, что человек решается на переезд внезапно и по серьезным основаниям. Например, началась война или случилась революция, поэтому люди были вынуждены покинуть свой дом. Или, напротив, они очень сильно хотели, но не смогли уехать. Позже у их детей неосознанно возникает сильное стремление кочевать в поисках места, где им наконец-то станет хорошо. Где им будет будто медом намазано, где будет та самая страна, которая их примет как своих. Зачастую подобные ожидания, к сожалению, в реальности не оправдываются.

Исследуя свою семейную историю, я обнаружила, что никто из моих родственников и предков не проживал в одном месте длительное время. Они постоянно находились в поисках лучшего места для жизни. Это классическая судьба мигранта. Потомкам таких людей сложно найти удовлетворение там, где они находятся. Они всегда будут стремиться искать лучшие условия. Это не является чем-то неправильным или плохим. Это может быть такой же закономерностью и для вас. Осознавая ее, вы сможете в какой-то момент остановиться. Ведь есть люди, которые проживают свою жизнь как перекасти-поле, даже если уже и сами этому не рады.

Как часто переезжали ваши предки? Было ли это вынужденным или добровольным перемещением? А вы? Уже нашли свое идеальное место для жизни?

Наши бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки в основном жили в деревнях. У деревенских жителей существует определенный уклад. Вы можете легко представить деревенскую жизнь по многочисленным примерам в литературе и в кино, где она очень хорошо отражена. Возможно, у вас есть собственный опыт знакомства с подобным образом жизни. Ведь очень часто в нашей стране дети отправлялись в деревню к бабушке на лето.

Особенности деревенского уклада. Персональное и коллективное

Для деревенского уклада характерны две вещи: такого понятия, как личное, приватное пространство, практически не существует, а второе – это то, что в деревне все принято делать самим.

В деревне все живут очень открыто. Все про всех все знают. Кто пришел, кто ушел, кто у кого завелся, у кого муж появился, кто сейчас вот-вот родит, кто кого бросил, кто где работал, кто с кем поругался, кто кого обидел. В деревенской среде подобные новости – абсолютно открытая книга. Все открыто обсуждается и выносится на всеобщее обозрение.

Вследствие этого потомки людей, живших подобным образом, очень часто ощущают переизбыток внимания к своей персоне и хотят, чтобы их такой стиль жизни более не касался. Они стремятся жить изолированно в месте, где просто так, без приглашения, к тебе домой заявиться никто не может. В месте, где больше приватности, где ты не должен первому встречному-поперечному рассказывать, как у тебя дела, что ты сегодня готовишь, как у тебя там отношения с дочкой или сыном, или с мужем. Очень часто мы даже не отдаем себе отчет, почему, собственно, подобный образ жизни вызывает такое сильное отторжение. Например, исследуя свои убеждения, я обнаружила такое выражение: «Я не люблю колхоз».

Как вы понимаете, я в колхозе никогда не жила и не работала. И под колхозом я понимаю не буквально колхоз как таковой, а некое объединение, где всем до всего есть дело, где все очень настойчиво вторгаются в личное пространство. Мне, как интроверту, это совершенно не близко. Такой уклад, где люди стремятся к тому, чтобы обязательно что-то обсудить, устроить совещание, вынести какие-то общие решения и прочее... Я это все страшно не люблю и называю словом «колхоз». Когда я стала разбираться, я обнаружила, что жизнь в реальном коллективном хозяйстве принесла моим предкам много печали и горестей. Мои предки со стороны матери были зажиточными крестьянами. Бабушка по отцу была донской казачкой. Ее раскулачивали ее же односельчане. И в том, и в другом случае колхозное устройство ничего хорошего моей семье не принесло...

Быть может, поэтому я по характеру индивидуалистка. Я не люблю принимать у себя дома дальних родственников, вообще не люблю, когда кто-либо приходит в мой дом без приглашения. Внезапно появиться на пороге, даже общаясь раз в десять лет, характерно для деревенского уклада, и приехав в город, такой человек, не задумываясь, зайдет в гости. В то же время для городского жителя подобная ситуация – совершеннейший нонсенс.

Сейчас мы предпочитаем проводить встречи с родственниками на нейтральной территории и только самых близких приглашаем в гости. Такое отношение к подобным ситуациям – также результат определенных эпизодов семейной истории.

В деревне также все принято делать самим или просить о помощи соседей или родных. Моя бабушка считала большим позором то, что нужно вызывать сантехника или газовщика, потому что это все, оказывается, должен уметь делать «мужик». Некий абстрактный мужик. По бабушкиному представлению, мужчины рождаются в комплекте с ящиком с инструментами, а также умением этими инструментами пользоваться. Почему? Потому что в деревне – умеешь ты, не умеешь – быстро всему научишься. Это составляет основу бытовой жизни в деревне. Сегодня мы знаем, что есть специальные службы и можно всегда пригласить специалиста, который со своей работой справится гораздо лучше, чем муж.

Существуют ли у вас убеждения на тему того, что для мужчины «не круто» не уметь что-то починить? Кто и что в вашем доме должен обязательно уметь делать?

Гости и застолья

Многие люди стараются избегать больших застолий с бесконечными переменами блюд. Все мы знаем, насколько в Украине живет хлебосольный народ, который очень любит накрывать столы, наготовить пампушек, ватрушек, борщей, кулебяк – чего там только нет! Домашние празднества пышны и продолжительны. Есть люди, которые пресытились подобным образом жизни с детства. У них на подобные застолья, можно сказать, аллергия. Они совершенно иначе стараются организовывать свою кухню. Например, в японском стиле, минималистично, чтобы не было лишних предметов. И вообще не хотят думать о готовке. Они удивляются: «Зачем вообще готовить дома?». Считают, что гораздо лучше жить в таком месте, где можно выйти и совершенно недорого поесть, или готовят только по желанию. Для таких людей приготовление еды не должно быть ежедневной обязанностью, не говоря уже о каких-то застольях. Это тоже своеобразная отложенная реакция на то, что происходило в семье. Может быть, ребенка закармливали в детстве. Тогда, став взрослым, он не будет стремиться готовить сам. Иногда – наоборот. В моей семье было заведено, что на праздник должно быть три вида пирогов – обязательно, и без этого праздник уже не праздник. Может быть, поэтому я очень люблю готовить?

Как вы относитесь к организации домашних торжеств?

Какие чувства у вас вызывает приготовление большого количества блюд?

Любите ли вы принимать гостей?

Давайте рассмотрим убеждение, что если к вам пришли гости, то вы обязательно должны позже из вежливости нанести ответный визит. Обратите внимание на то, кто приходит к вам в гости. Насколько часто это бывает? Как было принято у ваших бабушек, дедушек, мамы, папы? Что вы унаследовали из этого? А в чем вы поступаете совершенно противоположным образом?

Как вы реагируете на внезапный звонок в дверь? Радуетесь? Пугаетесь? Злитесь? Думаете: кого там черти принесли? Как вы считаете, чем вызвана ваша реакция?

Обратите внимание, как в вашей семейной истории «приращивались» или «отваливались» имущество и возможности. Кто кому в жизнь привнес какие обстоятельства? Например, бабушка пришла к деду совершенной бесприданницей, а у него что-то было. Он с ней разделил имущество, и они создали крепкое хозяйство. Или дед или дядька проигрался в пух и прах, пустил по ветру состояние семьи, и дальше они кочевали, мыкались и так и прожили всю жизнь.

Если у вас за плечами негативная родовая история, то у вас будет страх присоединиться к любым здоровым идеям в семейных делах, потому что вы будете думать, что у вас обязательно все отнимут, отберут и никогда ничего не дадут. К примеру, ваш близкий человек приходит с какой-то перспективной инициативой: «Давай сделаем!» – а у вас по умолчанию возникает чувство страха и опасения, что все это может плохо кончиться: «Да чтобы я еще раз?!».

Или, наоборот, вы понимаете, что можете спокойно делиться своим имуществом. Потому что испокон веков по вашей женской линии его легко разделяли с супругом, и оно, напротив, от этого только увеличивалось, ничего плохого не происходило.

Во что вы верите? В то, что мужчины, которые приходят в ваш род, приносят вам карточные долги, неприятности и внебрачных детей? Или они приносят вам благополучие, развитие, новые страны и возможности? Женщинам в вашем роду можно доверять или они пустят все по ветру, потому что они вообще вертихвостки, мотовки и так далее?

Еще одно распространенное убеждение о том, что сначала следует создать собственную бизнес-империю, завести пятерых детей, найти надежного партнера и тогда уже можно подумать о доме. Такому человеку стоит спросить себя: «Может, поэтому я живу на съемной квартире уже 20 лет? Притом что у меня есть свое жилье, но в месте, которое мне не нравится.

Но это все так сложно, такая ответственность. Не хочу со всем этим разбираться. А съемное не жалко. Если где-то что-то облупилось, отвалилось – ну и ладно. Это же не мое».

В этом случае мы наблюдаем подсознательное отношение к тому, что все, что связано с жильем, не по-настоящему, не всерьез. Для такого человека не так важно содержать дом в идеальном порядке, чинить, ремонтировать и организовывать под себя, выстраивать пространство и содержать его. Подобное осознание может пролить свет на то, почему человек не там, где он хочет быть, и не живет той жизнью, которой хотел бы жить.

Мы бессознательно храним память об этих эпизодах и проецируем свои опасения на близких, повторяя разрушительные программы предков. Подобные страхи и препятствия в психологическом плане я называю «помехами». Их особенно важно исследовать тем, у кого есть проблемы с жилищем – нет своего дома, тяжелые семейные ситуации, невозможно разобраться с самим собой или с близкими людьми. Обратите внимание, где вы транслируете свои убеждения, каким образом, дают ли они вам силу, счастье и помогают ли они вам жить. Если ответ окажется отрицательным, подумайте, какие мысли смогут стать альтернативой подобным убеждениям. Что может стать опровержением? Найдите другие примеры того, как вы хотели бы жить.

Поразмышляйте о следующих темах: «Почему я считаю, что дом – это обуза? Откуда это пошло? Кого я вижу в своем прошлом? Кто из моих предков по этому поводу причитал день ото дня?» или «Кто собирался уехать и не уехал? Почему у меня дома не обжито и постоянно собраны чемоданы, а когда я приезжаю откуда-то, я не тороплюсь их разбирать? Ведь все равно надо будет в скором времени опять куда-то собираться».

Задание. Находим убеждения и привычки, которые мешают вам жить так, как вы хотите

Исследуйте свою семейную историю. Запишите, как жили ваши родители, бабушки, дедушки, прабабушки и прадедушки. Где они жили и какой у них был уклад. Если вы хотите глубже понять истоки ваших проблем – разузайте обстоятельства жизни своей семьи.

Проанализируйте то, как жизнь ваших предков повлияла на ваши представления о доме. Как эти представления отражаются на том, как вы сейчас живете?

Глава 3. Состояние перехода. Как выйти из разрушительных сценариев?

Анализ семейной истории может стать очень увлекательным исследованием. У потомков тех людей, которые были отправлены в ссылку, раскулачены, репрессированы и прочее, часто проявляется одно из бессознательных убеждений: «Дома все должно быть так, что если вдруг придут, то сразу должно быть видно, что с нас взять нечего, у нас ничего нет». Потомки уже во втором и третьем поколениях продолжают жить подобным образом, минимально обустроявая свое жилое пространство, воссоздавая сиротскую обстановку, чтобы в случае чего они были в безопасности. Это совершенно неосознанные вещи. Никто в семье уже не помнит, что, как и почему, а просто говорят: «У нас так принято. У нас все в семье так делают».

Застревание в «состоянии перехода»

В тибетской традиции существует понятие «бардо», которое обозначает нахождение в состоянии перехода между двумя этапами, например между рождением и смертью, между бодрствованием и сном.

В широком смысле он означает промежуточное состояние вообще, любой интервал «между» чем-либо. Понятие нахождения в бардо созвучно тому, что я обозначаю как «состояние перехода».

Состояние «бардо», то есть состояние движения между некими условными пунктами или целями, между «здесь» и «там», сопровождает каждого из нас на протяжении всей жизни. Разница заключается только в том, действуем ли мы в происходящем по собственному выбору или, как говорится, «волею судеб».

В различии между этими двумя фактами и лежит основная сложность. Я уже приводила пример с семьей, которую внезапно лишили всего имущества и выслали в Сибирь. В этой и подобных этой ситуациях люди не имеют возможности подготовиться к предстоящим событиям, все происходит внезапно, и у них нет возможности определить точно, что именно им предстоит и что будет после.

Переходных периодов избежать невозможно, они являются частью жизни. Стоит нам только обозначить какую-то цель, как немедленно возникает необходимость проложить к ней путь. Но можно подготовиться физически, морально и энергетически к тому, что в соответствии с течением жизни вам предстоит определенный процесс, который потребует от вас соблюдения определенных условий.

Какие процессы имеются в виду? Те, что отличаются от обычной повседневной жизни и несут в себе большие перемены (считай «переход»). Рождение ребенка, свадьба, развод, похороны, а также смена места жительства, места работы, строительство дома, переезд, капитальный ремонт – все эти процессы вполне соответствуют перечисленным признакам.

Любой из них требует самого главного – подготовки и знания, как проходить такие периоды правильно. На деле далеко не только этого, но этого в первую очередь. Теперь представьте, что мы оказываемся лицом к лицу с любым из этих событий, оно напрямую затрагивает нас и наших близких, но при этом мы отдаем все полностью на самотек и лишены возможности принимать сознательное участие в том, что происходит.

Например, не участвуя в родах, мы полностью полагаемся на волю врачей и получаем травматический процесс с далеко идущими последствиями. Не восстановившись как следует после рождения ребенка, мы еще больше усугубляем ситуацию, потеряв контакт с собой и не слушая свое тело. После появляется болезнь, так как мы неумело, грубо и жестоко обращаемся

с собой, не говоря уже о том, что испытывает в этом случае ребенок. Итогом является полное отсутствие сил. Из жизни уходит радость.

А если мы потеряли близкого человека, но не простились и не простили, то много нашей энергии будет уходить на незавершенные отношения и мысленные диалоги с этим человеком. Это может привести к тому, что отношения с теми людьми, с которыми они могли бы возникнуть, будут проходить мимо нас.

Не все и всегда можно начинать исключительно по собственному выбору, некоторые вещи просто происходят. Однако это не значит, что, имея знание о предстоящем, мы не можем сознательно подойти к подготовке. Я подразумеваю не только физически, но также психически и морально.

Все травматические состояния переходов в семейной истории, к сожалению, сопровождались серьезными потрясениями из-за внезапности, непредсказуемости, ведь во многом это были массовые процессы, в которых было задействовано большое количество людей. Репрессии, война, коллективизация, подъем целины и тому подобное – это мощные волны, в которых судьба отдельных людей зачастую значила не больше щепки в бурном море. Подобное наследие – это тяжелый пласт запечатлевшихся состояний, в которые мы впадаем, как в транс, стоит только начать чему-то происходить.

Многие психологи говорят о том, что наши реакции зачастую в значительной степени обусловлены памятью о прежнем опыте. От себя добавлю, что, как ни удивительно, вовсе не всегда этот опыт собственно наш.

Я могу привести множество примеров того, как люди застревают в подобных состояниях, «переходах» и какие убеждения они наследуют. Мы что-то любим или не любим, в полной мере не осознавая почему. К примеру, в доме прабабушки когда-то случился пожар. В результате люди остались без всего. На укладе потомков и их поведении это отразилось в «странной» нелюбви к шторам, скатертям, покрывалам и другим предметам обстановки, которые легко загораются первыми. Их отсутствие в свою очередь, несомненно, отражается на уюте в доме.

Есть переходные периоды внутри семейных систем, когда мы буквальным образом бываем одержимы состояниями, которые переняли по наследству и которые не являются нашими собственными.

Чтобы проиллюстрировать это, приведу пример из собственной жизни.

Дед и рука

Мой дед пришел с войны с осколочным ранением в запястье. Вообще ран было получено много, но именно боль в правой руке беспокоила его больше всего. Рука ныла по ночам и в непогоду и причиняла моему деду видимый дискомфорт. Будучи маленькой девочкой, я неоднократно наблюдала, как дед «укладывал» руку спать. Он пристраивал ее рядом с собой на специальную маленькую подушечку и, засыпая, придерживал ладонью второй руки. Иногда я подкрадывалась к спящему деду и внимательно разглядывала раненую руку, меня тревожил вид шрама от осколочного ранения, он выглядел так, будто кусок кожи на запястье сложили в складку и грубо пришили парой крупных стежков. Я очень любила своего деда, и мне было жаль его, стонущего по ночам.

Когда дед оставался на даче, я часто забиралась в его кровать и засыпала, думая всякие серьезные детские думы, и моя левая рука сама собой обхватывала поудобнее правую, мне становилось спокойно и уютно. Эта привычка оставалась со мной долгие годы.

Много лет спустя, когда деда уже не было в живых, я ссорилась с молодым человеком. В гневе я толкнула стеклянную дверь рукой. Стекло раскололось и глубоко разрезо мне правое запястье. Все случилось в праздничный день, и дежурный хирург в больнице, зашивавший

меня, был довольно небрежен. Он сложил кусок кожи на моем запястье в складку и грубо прихватил ее парой крупных стежков.

Сложной формы шрам на моей руке практически полностью повторяет шрам моего деда и расположен ровно там же.

Можно ограничиться выводом о том, что причина случившегося – моя эмпатия, но я привожу этот пример, чтобы проиллюстрировать, что наше детское стремление повторять за значимыми взрослыми может приводить к далеко небезобидным последствиям.

Иногда перед сном я изредка замечаю неестественное положение своей руки и сознательно привожу ее в «здоровое» положение.

Можно было бы считать это крайним случаем, если бы не тот факт, что я часто сжимаю челюсти, точь-в-точь как мой отец, и имею привычку трогать нос жестом, как это делала моя бабушка. А мой муж неосознанно подволакивает ноги при ходьбе, в точности как его отец, перенесший в детстве тяжелое заболевание. При этом он сам совершенно не замечает этого.

Наверное, будет довольно революционным сказать, что мы повторяем не только жесты наших родных, но также и их эмоциональные состояния. Однако, наблюдая собственные реакции и реакции других людей в различных обстоятельствах, я часто встречаю эмоциональный ответ на происходящее, весьма далекий от того, что в действительности происходит в настоящем. Так человек переживает, что «мы все умрем с голоду», даже если перед ним распахнуть его кухонный шкаф, полный припасов, или битком забитый едой холодильник.

Определить, что это не ваше состояние можно как раз по этой, преувеличенной, не соответствующей реальному положению дел реакции. Если переезд вызывает суматоху и панику, сопоставимую с Великим переселением народов, то, скорее всего, вы повторяете состояние переполоха своей прабабушки, застигнутой врасплох входом в город красных (или белых, или Петлюры, или немцев).

Всем известно выражение «выйти из себя». Раз можно выйти из себя, должна быть возможность в себя вернуться...

Теперь, когда вы уже знаете свою семейную историю, примите осознанное решение взять те примеры, убеждения и установки, которые помогают вам жить и усиливают вас. Сознательно откажитесь следовать ненужным разрушительным семейным программам.

Станьте источником преобразующей силы. Начните проживать жизнь осознанно, организовывая ее так, как вы считаете нужным.

В подобном осознании располагается точка выхода из всевозможных сценариев, которые мы наследуем и которые зачастую не несут для нас никакой пользы. Чрезвычайно важно занять подобную позицию.

Ощущаете ли вы себя этой преобразующей силой? Кто является центром вашего мира – вы или кто-то еще? Или вы находитесь на периферии, смотрите на других и думаете: «Главное, чтобы было не хуже, чем у соседа? Как его переплюнуть? Я точно не знаю, почему. Просто живу как живется, как жили мои родители, бабушки и дедушки». Безусловно, много хорошего мы можем почерпнуть у предков, но есть вещи, которые явно не полезны.

Как только вы узнаете об истории вашей семьи и обнаружите корни тех или иных убеждений, они автоматически начнут терять свое влияние просто благодаря силе вашего осознания. К примеру, я понимаю, что та или иная история принадлежит моим бабушке или дедушке, но она их, не моя. Я могу отдать им дань уважения, попрощаться с этими взглядами и извлечь из опыта предков то хорошее, что я выбираю разделять сознательно.

Например, мой дед считал, что мой дом – моя крепость, и это убеждение я беру в свою жизнь, оно меня поддерживает.

При этом я отказываюсь от убеждений моей бабушки из ее прошлого о том, что каждый мужчина, входящий в дом, несет в себе опасность. Я попрощаюсь с тем что, мой дед все время искал лучшей доли и так и не нашел ее. Я перестаю быть внутренне настроенной на эту волну,

реагировать лишь определенным образом, автоматически. Потому что понимаю, что мне это не всегда помогает, а иногда даже сильно вредит.

Наша обычная реакция – сравнивать близкого человека с неким образцом, например мужа с отцом или дедом. Если муж не обладает определенными качествами в сравнении с папой или кем-то еще, это вызывает негативный отклик. Я предлагаю делать акцент на позитивных качествах, а не на недостатке определенных умений. Если у мужа есть проявления, похожие на достойный пример, то говорить ему об этом в положительном ключе: «Я так рада, когда ты мастеришь! Мне это нравится, потому что у меня в памяти образ дедушки, который умел это делать. И когда ты мастеришь, я радуюсь, потому что для меня это – достойный пример».

Что еще может служить опорой для выхода из привычных схем поведения?

После того как вы обнаружили убеждения, которые не полезны и мешают вам жить так, как вы бы хотели, существует два шага, которые необходимо сделать, чтобы наладить нормальное течение энергии внутри вашей семейной истории.

Первое: принести искреннюю благодарность всем своим предкам, благодаря которым вы живете. Благодарность – это необыкновенная по своим свойствам сила. Благодарность открывает двери в будущее. Пока вы считаете, что вам не за что благодарить, вы остаетесь закрыты от того хорошего, что могла бы принести в вашу жизнь эта удивительная сила. Вы появились на свет в результате встреч и объединения большого количества людей – ваших предков. Жизнь людей, через которых вы пришли в этот мир, была разной, возможно, сложной и отличалась от вашей. Точно так же, как их выборы и убеждения. Совершенно необязательно их разделять и этому следовать, достаточно если вы проявите уважение к ним и благодарность за то, что они привели вас в эту жизнь.

Второе: перераспределить и перенаправить свою энергию внутри семьи. Те, кто старше нас, – это люди, которые стоят прежде нас в семейной иерархии. В естественном ходе вещей они дают энергию своим детям. Так же, как река движется по своему руслу, от источника вниз по течению, а не вспять. Ваша задача – не нарушать естественное течение энергии и давать большую часть внимания, заботы и энергии тем, кто младше, а не старше вас. Это не означает, что я призываю перестать заботиться о родителях, об их здоровье и благополучии. Это означает, что большая часть вашей любви и внимания должна быть направлена на младших членов семьи.

Задание. Работа с убеждениями

Запишите, какие отрицательные примеры достались вам в наследство от вашей семьи.

Чем они вредны и какие сложности вам приносят?

Есть ли другие убеждения, которым вы хотите следовать?

Что положительного вы выбираете взять в свою жизнь из убеждений старших родных?

Глава 4. О силе вашего состояния

Одним из главных секретов любого пространства, где бы вы ни находились, заключается в том, что либо вам оно дает силу, либо оно у вас ее забирает. Как пространство может давать силу?

Пространство дает силу через радость. Радует ли меня то, что меня окружает? Если то, что я вижу первым, когда утром открываю глаза, меня радует, то и сил становится больше. Это значит, пространство работает вместе со мной, оно мне помогает и дает энергию, чтобы двигаться, жить, как мне нравится, и получать те плоды, которые я хочу. Человек в пространстве, которое дает ему силу, хорошо себя чувствует.

Пространство забирает силу, если нам плохо. А плохо нам там, где мы никак не взаимодействуем с тем, что происходит. Когда нам не нравится то, что мы видим вокруг, это лишает нас энергии полностью. Не хочется по утрам открывать глаза, если мы находимся в месте, которое мы не любим, среди вещей, которые не наши или они наши, но на них лежит тяжелый эмоциональный груз.

Приведу вам случай из моей жизни. Около 20 лет назад я захотела купить очень красивую мебель. Когда ее привезли, мой первый муж сказал, что будет собирать ее сам, потому что не хотел оплачивать сборку. Это была очень похвальная инициатива, но во что это вылилось...

Он собирал эту мебель в очень плохом настроении, изрыгая ругательства, когда у него что-то не получалось. В итоге всю эту прекрасную мебель, но собранную подобным образом я просто не могла потом видеть! Это обнаружилось не сразу, но через какое-то время я поняла, что она меня больше не радует вообще.

Это наглядный пример того, как вещи «запоминают энергию». Иногда нет смысла искать причину, почему вам не нравится та или иная вещь в доме. Если вы что-то в своей жизни не любите, каждый раз, когда вы будете смотреть на этот предмет и взаимодействовать с этим местом, вы будете терять свою силу, то, что мы называем энергией ци, вдохновением, желанием что-то делать. Энергия теряется, когда мы окружаем себя вещами несогласно своим потребностям и задачам, как будто пытаемся надеть на себя чужую одежду. На каком-то этапе это может быть компромиссом с реальностью и необходимо для достижения определенных целей. Например, у вас есть временный дом, который не очень вам подходит для жизни. Но он является подходящим местом для решения других задач, например для того чтобы проводить деловые встречи и выйти на новый карьерный уровень. Но долго это продолжаться не может. Через какое-то время вы почувствуете себя истощенными. Такое пространство не будет вас питать. Как же быть? Что делать, если ничего не радует и пространство отнимает силу?

Чтобы пространство вам что-то давало, вы тоже сначала должны ему что-то отдать. Даже если это временное жилье, но вы ему что-то даете, оно оплатит вам сторицей. Потому что тогда оно вам даст силы и энергию, чтобы вы перешли в то пространство, которое вам подходит больше. Начинать нужно всегда с той точки, в которой вы находитесь сейчас.

Если сейчас вы находитесь в месте, где вам плохо, стоит подумать, как вы себя хотите чувствовать? Что вы хотите ощущать, что будет вам давать силу? Не нужно ничего придумывать. Закройте глаза, настройтесь и представьте, что вы находитесь в самом идеальном для себя месте. Какое это место по ощущениям? Что вы испытываете?

Как вы узнаете, что это именно то самое состояние? Нужно настроиться и послушать себя. Затем это можно записать.

Обратите внимание на ощущения в теле. Тело запоминает свои состояния и раз за разом их воспроизводит. Если вы находитесь день за днем в угнетенном состоянии, то, для того чтобы переключиться в более приемлемое для жизни ресурсное состояние, вам необходимо дать своему телу ощущение, которое оно бы определило как счастливое.

Например, я очень люблю ходить босиком по деревянному полу, гладкому и теплomu. Мое тело помнит ощущение прикосновения стоп к теплomu деревянному полу в солнечный день. И я могу его внутренне воспроизвести в любой момент. Для нашего организма и сознания нет разницы, реально ли вы это чувствуете или лишь представляете в воображении. Тело начинает получать ощущение, будто оно испытывает его в реальности. Может быть, чуть слабее по интенсивности, но для мозга разницы нет.

Мы можем внутренне наслаждаться воображаемыми вещами, точно так же, как если бы они существовали в реальности. Это свойство человеческого мозга можно использовать для того, чтобы приводить себя в правильное состояние. Представлять, как я себя ощущаю в этом месте, где мне хорошо физически, что я чувствую и ощущаю тактильно.

Можно представить также, какие там запахи, звуки и какое освещение. Это чувство поможет вам узнать состояние, исходя из которого гораздо легче делать свою жизнь счастливее. Такой, как вы хотите. А также это будет маяком, который заставит ваше сознание реализовывать эти обстоятельства. Таково наше устройство: вначале мы создаем состояние, а затем начинаем воспроизводить его в реальности.

Достаточно небольшого усилия, чтобы получить замечательные результаты. Даже временное состояние будет вас подпитывать и двигать вперед. Оно может привести вас к тому, что больше соответствует вашей душе. Но для этого вы должны его создать уже сегодня.

Далее следует понять, что вы можете отдать в настоящем своему пространству. Лучше отказаться от идеи, что «я здесь временно, поэтому не стоит и стараться». Отнеситесь к этому как к квесту с определенными условиями. Чтобы выиграть игру и пройти на следующий уровень, нужно совершить ряд определенных действий.

Обратите внимание на то, что вы видите утром первым, когда открываете глаза. Посмотрите на это со следующей точки зрения: мне хорошо от этого или плохо? Или нет никаких чувств? Не надо сразу же пытаться все в своей жизни перевернуть. Достаточно того, чтобы то, что вы видите утром, вас радовало! Цветы – значит цветы, картины – значит картины, какой-то предмет – значит предмет. А может, пустое пространство или окно, или какой-то вид из него. Сделайте несколько шагов в этом направлении.

Второй пункт: что меня дома больше всего раздражает? Что не радует, а вызывает неприятные чувства? Обратите внимание на то, что вы просто терпите.

Если вы сделаете первый шаг к тому, что вас радует, то тело и сознание включатся в эту игру. Второй шаг придет сам собой. Не придется себя заставлять. Просто в какой-то момент вы будете проходить по квартире и вдруг поймете: «Вот эту вещь – я терплю... И уже очень давно, а у меня нет никакой причины ее терпеть. Я могу ее перекрасить. Могу переставить. Я могу от нее совсем избавиться, наконец».

Таким образом, вы можете сделать что-то, что даст сигнал вашему пространству, что вы находитесь в той точке, где заботитесь, о том, что с вами происходит. Вы произведете действия, которые дадут сигнал пространству о том, что вам не все равно.

Вы начинаете относиться с любовью к себе и к своей жизни. И вы начинаете преобразование исходя из своего центра. Вы не просто читаете эту книгу и на ее страницах ищете какие-то схемы, которые можно прикрутить, привинтить, наложить сверху как шаблон, найти какой-то рецепт или волшебную таблетку.

Скажите себе: «Я привожу себя в такую позицию, в которой я являюсь точкой в центре пространства, из которого исходят все импульсы, все перемены, все намерения и все желания. И из этой точки я начинаю преобразовывать свою жизнь под себя. Я ее начинаю, наконец, под себя обустроить».

Если вы придете в это состояние (я называю это состояние «Хозяйка» или «Хозяин»), то вы естественным образом ощутите созидательный импульс: «Вот что меня радует!». Затем

ваше тело вам подскажет: «Эту тумбочку или этот свет – я больше не могу видеть. Давай избавимся от него. Давай что-то поменяем».

Когда вы разбираетесь с тем, что вас окружает, вы начинаете принимать решение на уровне «энергии» по поводу того, что вам подходит, а что нет. Для того чтобы что-нибудь выбросить, нужно с этим предметом вступить во взаимодействие и посмотреть: мое или не мое? Оно мне нравится или не нравится?

Наш мозг в момент избавления от ненужного говорит нам, что, выбросив, мы останемся ни с чем. Это неправда! Правда в том, что, избавившись от нелюбимых, мертвых вещей, мы сможем сознательно выбрать и иметь только те вещи, которые мы любим и с которыми счастливы.

Таким образом, когда вы принимаете решения на уровне «энергии», то начинаете выстраивать пространство под себя. Вы устанавливаете правила и свои стандарты: это мне не нравится и поэтому этого в моей жизни не будет. Таким образом, пространство начнет работать на вас. Когда вы освобождаетесь от лишних вещей, все остальные вещи начинают давать вам больше энергии.

Следуя этому естественному импульсу, вы получите гораздо больше отклика от своего пространства, чем если бы вы нанимали дизайнеров, начинали все переставлять по Фэн-Шуй или принимали иные меры метафизического характера. Я ничего не имею против них. Но самая главная метафизика – это то, что идет из вашего центра, оно и дает самые правильные вибрации. Чтобы устранить препятствия для энергии своего дома, нужно поддерживать себя в правильном состоянии, в котором вы учитесь себя слушать, жить в согласии с собой и действовать очень аккуратными шагами. Потому что вся работа происходит сначала внутри, а лишь затем мы начинаем транслировать ее наружу.

Как понять, что ты любишь и какими вещами себя окружить?

Существует один способ, часто используемый в дизайне, который поможет вам определить, что вам нравится и что именно дает вам чувство уюта.

Для начала нужно подобрать картинки красивых интерьеров, например из журналов. Старайтесь подыскивать те изображения, которые рожают у вас чувство уюта. Для подобных целей идеально подойдут доски изображений Pinterest, где можно сделать подборки того, что вас привлекает и нравится больше всего.

Затем возьмите в руки небольшой кружок бумаги, и на этих изображениях поочередно закрывайте различные части изображения, отдельные детали. Смотрите – вам по-прежнему нравится картинка или нет?

Именно таким путем я установила, что почти на всех нравящихся мне изображениях присутствуют, во-первых, крупные растения с большими зелеными листьями, а во-вторых, круглое зеркало на стене. Именно эти вещи мне на изображениях импонировали больше всего. Соответственно мне стало проще понять, что необходимо для создания уюта в доме.

Обычно всего лишь одна или две детали на всей картинке дают вам чувство уюта и являются для вас существенными.

Впоследствии, внеся всего два-три таких необходимых именно вам акцента в пространство, вы получите интерьер, оказываясь в котором вы каждый раз будете испытывать радость и подъем энергии.

Что касается умения выстраивать себя в пространстве и того, как себя внутренне поставить, чтобы через тело шла сила и появилась возможность проводить изменения в пространстве, какие действия для этого нужны?

Спокойно обдумайте и запишите, что вы хотите получить от своего дома. Хотите ли вы дом или он у вас уже есть и вы просто хотите, чтобы он стал другим? Каким именно? Это

запрос в пространство о том, что вы хотите от него получить, и о том, что вы ему вначале будете отдавать. И если оно вам не подходит, то благодаря даже временному дому вы все равно придете туда, куда вы хотите в плане своего жилья.

Что касается назначения предметов в доме, посмотрите, что вас окружает дома. Откуда взялись эти вещи и почему они там? Зачем они вам? Возможно, вы ими даже не пользуетесь.

Если слушать себя и жить в согласии с собой, то жизнь подскажет, чему нужно научиться, для того чтобы успешно решать свои задачи. Например, я всегда хотела быть хозяйкой большого дома. У меня была идея, что дом должен быть большим, в несколько этажей. Жизнь повернулась так, что я оказалась в таком трехэтажном доме и прожила там четыре года, сумев оценить, подходит мне это или нет. Удобно это обслуживать или нет. Сколько в действительности поддержание порядка в таком доме занимает моего времени, внимания и средств. Таким образом, жизнь сама дала мне ответ, и я смогла определить, что мне нужно, а что нет.

Я выяснила, что жизнь в небоскребе или на земле – по ощущениям существенно различаются. Мне важно жить ближе к земле, поэтому сейчас я живу в малоэтажном доме.

Я также поняла, что даже при наличии робота-пылесоса и других устройств, лестницы по-прежнему для меня остаются очень неудобными. Мне не нравится бегать по ним с первого на третий этаж и обратно. Вопреки моим представлениям оказалось, что три этажа для меня – слишком много.

Осознайте, насколько ваш дом соответствует тому, что вам нужно. Может быть, сейчас для вас не время перемены жилья, потому что на это нет энергетического ресурса. Но это не значит, что надо отказываться от изменений. Это значит, нужно себе отдавать отчет, что в действительности сейчас происходит и к чему вы на самом деле стремитесь.

Где взять силы на перемены к лучшему

Когда я начинаю разбираться с первоначальными задачами и обстоятельствами тех людей, которые обращаются ко мне, первое, что бросается в глаза, это нехватка энергии. Можно сказать, что это является основой любых возникающих проблем. Поэтому, когда я слышу о многочисленных или сложных проблемах, всегда говорю: «Хорошо, что они у вас есть. Значит, у вас есть огромное количество энергии для того, чтобы их решить. Нет таких вещей, которые не решаются».

И в каком бы доме вы сейчас ни жили, у каждого дома есть задача, которую нужно решить, для того чтобы пройти на уровень дальше. Это похоже на прохождение квеста. И не бывает таких задач, которые невозможно решить. Они всегда даются по силам. Это очень интересно наблюдать.

Для чего вам дано то или иное пространство, как его можно освоить, какие задачи предлагается в этом пространстве решить? Интересно, что, как правило, потом выясняется, что именно эти задачи и хотелось бы решить. Тогда пространство меняется, либо дом становится таким, как вам надо, либо вы переходите в другое пространство, которое больше соответствует вашим задачам.

Настроение и состояние

Как же научиться приводить себя в такое состояние, в котором вы являетесь решающей, центральной силой собственной жизни?

Я называю это состояние состоянием Хозяйки.

Для того чтобы прийти в это состояние, важно не опираться на свое настроение. Потому что настроение переменчиво – сегодня одно, завтра другое.

Когда вы говорите: «Я себя плохо чувствую, у меня нет никаких сил», это означает, что ваше состояние абсолютно не ресурсное, в таком состоянии вы ничего не решите.

Но существует ряд простых действий, которые возвращают нас в состояние, в котором мы способны что-то решать.

Это достигается через несложные упражнения для тела.

Представьте себе, что вы на сцене и режиссер велит вам изобразить Хозяйку.

Как она выглядит и как себя ведет?

Как правило, в этот момент на моих занятиях происходит большое оживление, но в общем и целом люди делают одно и то же:

- они выпрямляют спину;
- упирают руки в бока;
- поднимают подбородок повыше.

Благодаря этому упражнению у человека меняется состояние, оно позволяет почувствовать себя Хозяином или Хозяйкой, то есть человеком, который владеет ситуацией.

Выполнение этого упражнения занимает меньше минуты.

После его выполнения я обычно спрашиваю: «Можете ли вы попадать в это ресурсное состояние по хлопку вашего внутреннего режиссера?».

Обычный ответ: «Никаких затруднений».

Идея не в том, чтобы кого-то в чем-то переплюнуть или кому-то что-то доказать, а вы сами определяете: «Я являюсь центром своей жизни, я себя могу привести в такое состояние, когда владею своей силой, имею к ней доступ».

Поэтому я даю ряд упражнений и техник для тела, которые приводят в состояние, в котором мы способны что-то решить. Нам необходимо решать различные задачи в физическом мире, поэтому тело необходимо включать. И несмотря на кажущуюся простоту, эти вещи прекрасно работают. И так.

Задание. Упражнение «Состояние Хозяйки»

- 1. Встаньте ровно, почувствуйте прочную опору под ногами.**
- 2. Выпрямите спину.**
- 3. Представьте мысленно, что ваша роль – Хозяйка.**
- 4. Уприте руки в бока и поднимите подбородок повыше.**
- 5. Отметьте, как поменялось ваше состояние.**
- 6. Теперь можно начинать что-то делать и решать.**

Чтобы настроиться на качественную, плодотворную работу с домом, выполняйте эти несложные упражнения, настройку на себя и на свое состояние:

Прохладная вода

Если вы чувствуете, что паникуете и «тонете» в заботах, дети отбились от рук или у вас сложности во взаимоотношениях, вы ссоритесь и у вас разговор идет не туда. Оставьте это все, извинитесь или выйдите молча. Пойдите в ванную и умойтесь холодной водой. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Хлопок

В восточных традициях есть техника, когда хлопок производится с целью остановки ума. Когда мы находимся в состоянии беспокойства и паники, волнуемся по поводу того, справимся мы с чем-то или нет, резкий звук хлопка производит на нас отрезвляющее действие.

Пояс

Возьмите любой кусок ткани, например шарф или пояс, и затяните его потуже в области талии, завяжите в области пупка. Это позволит вам энергетически собраться. Вы почувствуете,

что ваше состояние поменяется, потому что ваше состояние, в отличие от настроения, это – то, с помощью чего вы сможете решать ваши задачи.

Даже если у вас сейчас нет своего дома и вы находитесь в сложной жизненной ситуации, следует принять те обстоятельства, в которых вы находитесь, какими бы они не были. Только из этой точки вы сможете начать управлять ситуацией и изменить ее. Вы можете увидеть нити, потянув за которые, вы сможете размотать клубок неурядиц и сложностей своей жизни, и в конце концов прийти к гармонии.

Глава 5. Собираем информацию о вашем доме

Теперь нам необходимо получить первичную информацию о том, что происходит с вашим домом. Все дома очень разные, как и люди. У них есть свой возраст, характер, свои предпочтения! Попробуйте взглянуть на дом как на живое существо и определить, с кем вы имеете дело.

Это не означает, что я наделяю дом качествами живого существа. Но что касается характера, он, безусловно, у дома есть, потому что все дома отличаются друг от друга и во многом являются отражением тех людей, которые в нем живут. Бывает так, что мы построили дом для себя или въехали в новостройку, в которой до нас никто не жил. Замечательно, если все именно так и происходит, но часто дома и квартиры мы приобретаем у других людей или получаем по наследству.

Поэтому необходимо разобраться, чем именно отличается ваше домашнее пространство и какие у него характеристики. Подобно сбору анамнеза у врача мы отмечаем все особенности и обстоятельства, для того чтобы у нас сложилась наиболее полная картина.

Задание. Напишите 15 предложений о биографии дома, в котором вы живете

Даже если вы мало что знаете о нем, например вы снимаете жилье, то все равно об этом доме можно найти информацию.

Сколько лет вашему дому, имеются ли особенности постройки? Возможно, к дому что-то пристраивалось или, наоборот, было убрано. Например, было печное отопление, а затем оно было заменено на центральное.

Кто жил в этом доме?

Запишите кратко.

Например: «Здесь жили мои дед и прадед» или «до меня жил человек, которого звали так-то, и я про него ничего не знаю». Пишите все, что вы сможете узнать.

Перечислите, кто в этом доме умирал, из вашей семьи или не из вашей – не имеет значения.

Есть ли в доме домашние животные? Были раньше в детстве? Как их звали? Кошку, собаку, канарейку, рыбку – перечислите всех.

Опишите особенности вашего дома. Например, в нем очень жарко летом. Или, наоборот, в нем очень жарко зимой, потому что сильно топят. Или – мне в этом доме всегда хорошо спится. Или – в этом доме я всегда плохо сплю. Или – в этом доме нужно очень аккуратно пользоваться тем краном, потому что он все время заедает.

Подобного рода мелочей много не бывает, но обычно они есть.

Какие у этого дома слабые места? Предположим, скрипят полы.

Если бы ваш дом был человеком, то какого пола? Это мужчина или женщина? Отнеситесь к этому вопросу без фанатизма. Если затрудняетесь, не страшно.

Что ваш дом любит? Например, чтобы было тихо. Бывает, что после визита шумных гостей в доме что-нибудь ломается. Так пространство реагирует на то, что происходит.

Отметьте, есть ли у вашего дома характерный, присущий только ему запах? Подсказка: обычно запах дома отлично чувствуется при возвращении домой после временного отсутствия.

Представьте, что вы оказались в этом месте впервые. Взгляните на свой дом глазами постороннего человека. Запишите, что вы видите? Кто здесь живет, чем увлекается, что любит, какие особенности обустройства бросаются в глаза? Если судить по обстановке – чего не хва-

тает? А чего слишком много? Как вы думаете, какие отношения между членами семьи в этом доме?

Также если вы дотронетесь до стен дома, то сможете получить больше информации. Он сам вам «расскажет», что он любит, чего не любит, что ему нравится, а что нет. Какие-то вещи станут открытием для вас, потому что раньше вы на них не обращали внимания и никогда для себя такой запрос не формулировали. Что-то обязательно выяснится.

У вас должно получиться не меньше 15 предложений.

Необходимо также определить, есть ли в доме признаки неблагоприятной энергетики и какие именно, потому что их бывает довольно много и они разные.

Тест на наличие признаков неблагоприятной энергетики

Здесь перечислены основные из них:

1. Внезапные уходы из жизни, типа самоубийств и несчастных случаев. Умерших естественной смертью в этом доме тоже причисляем сюда, если после их смерти не проводилась специальная очистительная церемония. В данном случае мы обращаем внимание на сам факт смерти, так как это событие оставляет очень мощный отпечаток в пространстве.

2. Потопы, пожары, ограбления, короткие замыкания и другие неприятные события.

Учитывайте любые неприятные события, происходившие в доме, а значит, связанные с ним, – все, какие сможете вспомнить. Когда мы где-то долго живем, нам просто в голову не приходит о подобных случаях вспоминать. И это правильно. Но для оценки ситуации необходимо вспомнить обо всех инцидентах.

3. «Полтергейст».

Полтергейст – это необъяснимые шумы, звуки, стуки, шаги, хлопанье дверями, самовозгорание и постоянное перегорание лампочек. Не всегда это полтергейст, но иногда бывает, что сами собой пропадают вещи и падают предметы.

4. Нашествие насекомых любых видов: муравьи, тараканы, термиты, мухи, осы и т. п.

5. Беспричинная тревога, страх и бессонница, кошмары по ночам в большей степени не у вас, а у ваших гостей, если они остаются у вас на ночь.

Выполняя задание, отметьте признаки неблагоприятной энергетики, если таковые имеются.

* * *

Дополнительно обратите внимание на сюжеты картин и изображений, которые находятся в вашем доме. Просто удивительно, насколько люди привыкают и не обращают внимание на то, что изображено на тех картинах, которые размещены на стенах их домов и квартир.

К этому нужно быть очень внимательными! Все, что мы воспринимаем глазами, оказывает на нас серьезное влияние.

Первое, на что нужно обратить внимание, – это изображения любых разрушений, как рукотворных, так и стихийных. Картины вроде «Последний день Помпеи», изображения бушующей стихии, наводнений, ураганов, штормящего моря, языков пламени – всего того, что неподконтрольно человеку, – подобные изображения не могут принести блага.

Второе – это сюжет. Сцены охоты, убийств, военных действий и захватов – невероятно, но у людей это находится в доме! И они считают, что это никак не влияет на энергетику пространства. Это далеко не так. Картина может вызывать неоднозначные эмоции, как, например, «Не ждали», если на ней изображены несчастливые люди.

Если речь об изображении знаменитости, важно также обращать внимание на биографию этого человека. Я знаю одну женщину. Она живет одна, ее брак распался. Она разместила

у себя в спальне большое панно с изображением Мэрилин Монро. И там же она установила инфракрасную сауну. У нее есть два кота, и один из них постоянно в этой сауне сидит с ней и сторожит ее. Потому что она находится в очень тяжелом психоэмоциональном состоянии... Вспомните биографию кинозвезды. Люди часто не понимают, что делают.

Что касается символов театрального действия, лицедейства, представления, таких как театральные маски, подобные артефакты также не являются благоприятными с точки зрения домашнего пространства (тот, кто носит маску, неискренен, хочет что-либо скрыть).

Неблагоприятно для помещения также множество свисающих растений. Не снаружи, а именно внутри дома. Если у вас много вьющихся растений, свисающих по стенам, или вообще много всего расположено на стенах, это тоже неблагоприятно. Это «роняет» энергию. Лучше на стенах размещать что-то, направленное вверх. Даже веник и метлу ставят метелкой вверх, чтобы энергия шла вверх, а не вниз. Это тоже очень важно.

Напишите 15 предложений о биографии дома, в котором вы живете. Отметьте признаки неблагоприятной энергетики, если таковые имеются.

Часть вторая. Все по порядку

Глава 6. Как возникает беспорядок и что с ним делать

Теперь, когда мы собрали первичную информацию о доме, кажется, что на основе этих данных надо срочно начинать делать что-нибудь мистическое: размахивать руками, петь мантры и всячески волшебничать в пространстве. И – раз! – баланс и гармония в доме образуются.

В этой главе, и вправду, речь пойдет о самых мистических занятиях, которые только можно себе представить: расхламлении и уборке.

Многих людей в детстве на тему уборки довольно сильно третировали родные. Если это ваш случай, то, прочитав слова «расхламление» и «уборка», вы, скорее всего, отреагируете: «Ой, только не это!».

Тем не менее ничего страшного нам не предстоит. Я призываю вас запастись здоровым чувством юмора, оптимизмом и гарантирую, что вам не придется себя перегружать.

Чтобы легко победить беспорядок, давайте разберемся в причинах его возникновения. Ведь если хаос всего лишь следствие, найдя причину, его будет проще устранить.

Итак, почему в большинстве домов бардак образуется с такой ужасающей скоростью? Я нахожу, что, в основном, по двум причинам.

Первая причина – ненасытность в плане потребления.

Так я обозначаю ситуацию, при которой человек превращает свой дом в склад занятных, интересных, милых сердцу предметов. Пробегая мимо магазина после работы, он делает спонтанные покупки: новых щипцов для волос, интересного журнала, еще одной пары туфель или сумочки, накладных ресниц или забавной фигурки «вырасти сам» в горшке... Все это приобретается как способ порадовать себя, чтобы насладиться когда-нибудь потом, в свободную минутку, завтра, в воскресенье, на каникулах, когда будет время.

Мы выкладываем эти предметы на самое видное место, чтобы не забыть! Но бег по офисному кругу неумолим, мы вечно заняты, и у нас снова не хватает времени. И вот уже образуются целые горы того, что нужно не только попробовать, прочитать, но также и разобрать, постирать, починить и погладить.

Тем временем эти прекрасные предметы, я называю их «штуки», расплзаются и занимают все горизонтальные, а иной раз и вертикальные поверхности. Я сама ловлю себя на этом. Мой плюшкинизм – виртуальный. Я коллекционирую статьи и полезные ссылки в своем ноутбуке, почитать «на потом», которое, конечно же, в 99 % случаев не наступает. Здесь необходимо сознательно это отслеживать и ловить себя за руку.

Рецепт прост. Смиренно признайте, что вы не бессмертны и не успеете попробовать все лаки для ногтей, которые существуют. И книжки вы все не прочитаете! Нужно прекратить приобретать, потому что именно так вы пытаетесь избавиться от стресса, а на деле попросту не владеете тем временем, которое у вас есть. Это вопрос самоорганизации и ваших отношений со временем. О домашнем тайм-менеджменте вы узнаете в главе 8.

Чрезмерное потребление и спонтанные покупки приводят к стремительному увеличению беспорядка.

Второй причиной является «зависание в состоянии перехода».

Неумение осваивать («делать своим») существующее пространство выражается в том, что нам некогда жить, мы стремимся к какой-то прекрасной цели в будущем. И пока оно не наступило, вся окружающая действительность – это плацдарм, то есть место для подготовки к будущим свершениям. Следовательно, на то, что есть здесь и сейчас, внимание особо не

обращается. Человек считает, что не имеет смысла обустраивать что-либо, так как все это временно, вот пусть оно временным и побудет. Кран течет? «Это временно, сейчас не до мелочей, вот будет полегче, починим». Вещи лежат пятый (седьмой, пятнадцатый год) в коробках? «Я обязательно их разберу, это временно, вот наступит (Новый год, осень, переезд в другой дом, страну)».

Купить новое покрывало, плед, ковер, прибить полочку, сделать место удобным? «Не сейчас. Сейчас я не могу расслабиться и позволить себе остановиться». Бардак и неустроенность правят бал в таких пространствах.

Так обычно происходит потому, что человек живет в состоянии перехода от прошлого к какому-то более прекрасному, чем сейчас, будущему. Все его помыслы и ресурсы направлены на достижение этого прекрасного далёка, борьбу с трудностями и выживание. А какой может быть дом на поле боя? Проходит такая жизнь под девизом: «Вся наша жизнь – борьба». И выглядит так же. Никаких излишеств, никаких праздников.

Мы предполагаем, строим планы, что когда-нибудь наступит момент, когда: «Я сделаю свою жизнь такой, как я хочу. И у меня в будущем обязательно будет то, о чем я мечтаю. А сейчас, в той точке, где я есть, я этим заниматься не буду». Это абсолютно пагубная позиция. Получается, что мы всю энергию направляем в будущее, а в настоящем лежим без сил в депрессии на диване и ничего не хотим. Вселенная прекрасно вас видит и слышит. Если вы не умеете осваивать то пространство, которое у вас есть сейчас, даже если оно временно и не очень вам подходит, то своего пространства она вам тоже не предоставит. Все очень мудро устроено.

Все описанное я называю зависанием в состоянии перехода. Самое печальное в том, что такие состояния наследуются бессознательно. Если кто-то из родных жил, например, в эвакуации, в вынужденном переселении, в тяжелое послевоенное время, то мы научаемся подобному стилю жизни и считаем его здоровым и естественным для нас.

Как ни странно, существует причудливое смешение этих двух крайностей. Беспорядок в доме возникает, потому что человек очень занят, у него совершенно нет времени уделить внимание своей жизни. Он думает, что он занят своей жизнью, а на самом деле он только бегает и суетится. То, что мы бываем иногда очень сильно заняты, вовсе не означает, что мы центрированы и понимаем, что вообще происходит. Стремление угнаться за чем-либо в жизни не всегда приносит пользу.

Иногда люди находятся в переходном состоянии и в то же время пытаются успевать жить. Тогда получается еще хуже, потому что их пространство не устроено и не организовано, и к этому дополнительно прибавляется «радость» потребления. Условная радость, потому что мы не успеваем ее прочувствовать и не используем все то, что приобретаем.

Бывает полезно немножко притормозить и оглянуться, спросив себя, где я нахожусь, куда иду, как я себя чувствую, достаточно ли отдыхаю, могу ли я себе позволить ощутить вкус своей жизни, вкус своего дня просто в спокойном состоянии, когда ничего бурного и активного вокруг не происходит. Можете ли вы просто сесть, сделать чаю и спокойно, пока его пьете, дышать, смотреть по сторонам и прислушиваться к своим ощущениям?

Решение заключается в том, чтобы завершить (в голове!) всевозможные процессы выживания и начать жить. Пользоваться лучшей посудой ежедневно, ничего не откладывать на потом, вернуть себя в «сейчас». Для этого все переходные процессы ваши и ваших предков нужно выписать и спросить себя, как можно их завершить. Закончить с великим переселением народов, революцией 1917-го, войной, голодом, разрухой, эвакуацией, кризисом 1990-х, переездами и начать наконец обустраиваться. И праздновать!

Праздник – слово, смысл которого ясно просматривается в его звучании. Праздновать означает «праздно проводить время». Празднование также является важным процессом, позволяющим поставить точку и провозгласить завершение какого-либо этапа. Праздник прямо противоположен выживанию и бесконечным переходным периодам. Празднование – это спо-

соб засвидетельствовать окончание трудных времен. Гости и угощения являются важными составляющими этого процесса.

Начните жить там, где вы есть. Вернитесь туда, где вы находитесь, распакуйтесь, обустройтесь, насладитесь. Начните пользоваться вашей лучшей посудой ежедневно, не ждите особого случая.

Если вы купили пену, соль для ванны или вам ее подарили, либо используйте ее, либо избавьтесь от нее! Потому что или вы ею будете наслаждаться, или она просто будет занимать место в вашей жизни. Не бывает никакой жизни в будущем! Вся жизнь происходит в тот момент, когда она происходит!

Купите себе красивое постельное белье. Заведите домашний ритуал, который в настоящем моменте дал бы вам чувство «домашности». Чтобы сделать пространство более уютным, приобретите красивые тапочки или в определенное время сядьте и с удовольствием займитесь чем-то неспешным и несложным.

Про вещи

Вещи, которыми мы наполнили свой дом, являются ключом к пониманию того, кто мы, к чему стремимся, что думаем о жизни и как относимся к себе.

По моему опыту, большинством вещей, которые есть у нас дома, мы не пользуемся вовсе.

Обычно люди хранят свои вещи в шкафах, превращая их в склад. 80 % этих вещей – это вещи, связанные с прошлым, либо вещи, которые лежат, потому что мы считаем, что они могут пригодиться нам в будущем. Например, храним одежду, потому что планируем ее надевать, когда у нас изменится фигура.

Если ваше пространство забито огромным количеством разных вещей, связанных с прошлым, то становится очень трудно разобраться и понять, что же вам нужно в настоящем. Потому что энергия не течет там, где существуют такого рода завалы.

Если представить, как энергия притекает к вам в дом, то там, где вещей очень много, образуются заторы. Мы буквально себя физически заваливаем, будто делаю запруду на реке.

Разбор вещей может стать непростой и болезненной темой, потому что вещи являются результатом принятых нами в прошлом решений. Никто из нас не является безупречным, у каждого в прошлом существуют решения, о которых мы сожалеем, или события, которые вызывают сложные чувства. Именно поэтому контактировать с этими решениями и разбираться с этими завалами и хламом может быть болезненной задачей.

Когда умер мой отец, который долго и тяжело болел, мне было очень сложно прикасаться к его вещам и разбирать их после его смерти. В итоге я взяла себе на память всего несколько предметов, а все остальные личные вещи с облегчением отнесла на помойку.

Тогда я задумалась о том, что мне не все равно, что останется после моего ухода. Мне захотелось, чтобы после меня осталось счастливое, чистое и светлое пространство. Чтобы вещи, которые остались после меня, можно было взять обо мне на память. И чтобы мои близкие легко освободились от всего остального, не разбираясь месяцами после того, как меня не станет. Представьте, каково будет вашим близким разбираться с вашими вещами? Вы можете уже сейчас позаботиться о своих родных, зная, что большинство вещей ушедших людей просто выносятся на помойку.

Освобождение от завалов приносит совершенно фантастические чувства. Если мы идем навстречу себе и своему пространству и предпринимаем шаги к тому, чтобы избавиться от каких-то вещей, что-то отпустить из своей жизни, то это дает ощутимый результат. Жизнь становится более счастливой, становится больше порядка, потому что того, что нужно упорядочивать, становится меньше и с ним легче управляться.

Большую часть вещей мы буквально хороним в своих шкафах и не пользуемся ими. Почему вы решили, что мир – настолько опасное место, что нужно создавать баррикады из вещей? Почему так много нужно сохранять из прошлого и как это может помочь вам в будущем? Ответ прост – насколько это работает для вас в настоящем? Будущее наступит в любом случае и превратится в настоящее. В сейчас!

Люди стремятся расти, духовно совершенствоваться и развиваться, ходят на йогу, занимаются тайцзи, гимнастикой, фитнесом, переходят на правильное питание, устраивают себе разгрузочные дни... Их волнует собственное здоровье и очищение тела от токсинов.

Но мало кто задумывается о детоксе собственного дома. Наш дом тоже нуждается в избавлении от старых вещей плохого качества или таких, которые даже неприятно взять в руки, от скрипящих дверей, плохих запахов, тяжелых мыслей, которые распространяются в пространстве, от нашего неумения выражать любовь...

Какими вещами вы продолжаете пользоваться, даже если их уже давно пора выбросить?

Поскольку вы энергетически соединены со всем, чем вы владеете, то освобождение от того, что вас тяготит, уже устарело или больше вам не нужно, дает очень хороший результат.

Одна из мантр, которую я часто прошу своих клиентов разместить на видном месте, звучит так: «Избавляться от вещей безопасно». Если вы будете ее повторять, вам действительно станет легче это делать. Потому что большое количество наших страхов связано с тем, что вдруг нам понадобится та или иная вещь и у нас не будет возможности ее купить.

Мы думаем, что если избавимся от всего, что нам не нравится, то останемся ни с чем. Это – абсолютная неправда, ловушка ума.

У вас наверняка есть вещи, которые вы не любите, давно храните и которыми много лет не пользуетесь. Вы можете избавиться от них, а потом позволить себе купить именно те вещи, которыми будете пользоваться с огромным удовольствием.

Попробуйте и вы обнаружите на практике, что эти опасения беспочвенны.

Я еще не встречала людей, которые расхламились и таким образом нанесли себе невосполнимый урон. Если человек в пылу выбросил что-то ценное и важное, жизнь всегда предлагает альтернативные варианты. Когда что-то уходит из нашей жизни, в нее обязательно что-нибудь приходит и зачастую гораздо прекрасней, чем мы могли бы себе представить.

Захламленность – побочный эффект от неправильной работы нашего сознания, который возникает, если человек свои проблемы в жизни маскирует вещами.

Я имею в виду вещи, которые хранятся, а не те, которые мы используем постоянно, рады им, испытываем счастливое чувство, что они у нас есть. Обычно таких вещей не так уж и много, и они радуют нас, даже если не несут никакой функциональной нагрузки.

Одним из интереснейших экспериментов становится упражнение, когда я прошу участников моего курса отобрать и сфотографировать 5–10 самых любимых вещей. Это могут быть личные вещи, такие как одежда и украшения, а также предметы интерьера, книги и бытовые приборы. Ограничений нет. Главное, чтобы эта вещь была взята из дома. После мы рассматриваем эти фотографии на условиях анонимности и исследуем, каков характер человека, которому они принадлежат.

Сложно вообразить, что такое простое упражнение дает невероятное количество очень интересной информации. Из описаний и сочетаний вещей рождаются целые истории о владельце. Упражнение позволяет человеку совершенно по-новому взглянуть на самого себя.

В этой книге приводятся фотографии подобных наборов любимых вещей. Думаю, они говорят о своих владельцах красноречивее любых слов.

Я предлагаю и вам проделать это упражнение.

Задание. 10 любимых вещей

1. Отберите от пяти до десяти ваших любимых вещей.
2. Выложите их все вместе на свободную поверхность, например на пол или стол.
3. Сфотографируйте их одним кадром, желательно сделать вид сверху.
4. Что по этим вещам можно рассказать о человеке, который ими владеет?
5. Запишите несколько предложений на эту тему.

Задумайтесь о собственных целях. Как бы вы хотели жить? Сравните эти цели с тем, что ваши вещи рассказывают о вас. Насколько они совпадают? Есть ли между ними связь или нет? Ваши цели касаются того, куда вы хотите прийти, о чем вы мечтаете, какой вы видите свою жизнь в будущем. Совпадают ли они с теми вещами, которыми вы окружили себя в настоящем?



Это очень важное упражнение, которое нужно обязательно выполнить на практике. Если вы хотите что-то изменить, то с этим материалом нужно непременно работать. Я знаю, какой прекрасной может стать жизнь благодаря вниманию к этой теме. Это показывает не только мой многолетний опыт, но и опыт людей, с домами которых я работала.

Глава 7. Обзор базовых систем наведения порядка

Уборка вовсе не означает, что вы просто с глаз долой убираете вещи, которые вам вообще не нужны. К счастью, все прогрессивные системы наведения порядка, которые на данный момент существуют, этот фактор учитывают.

В настоящее время самыми популярными и известными системами наведения порядка в доме считаются две: метод КонМари и система Флай-леди. Каждая из них уделяет внимание расхламлению. В обеих из них говорится о том, что, прежде чем делать что-либо в доме, следует избавиться от лишнего.

Метод КонМари придумала японка, которую зовут Мари Кондо. Эта система во многом касается избавления от ненужных вещей. На мой взгляд, она очень эффективна и помогает навести порядок и сделать так, чтобы вещи приносили радость. Наведению чистоты в системе отводится второстепенное место.

Согласно методу КонМари, порядок в доме наводится всего один раз. Чтобы это стало возможным, необходимо следовать определенным правилам. Первое – избавиться от ненужного. И второе – определить, где хранить нужное. Впоследствии остается лишь поддержание чистоты на обычном уровне.

Систему Флай-леди придумала американская домохозяйка Марла Силли, и эта система в основном направлена на поддержание порядка и чистоты и на выполнение ежедневных задач по уборке.

Поскольку в системе Флай-леди речь идет о ежедневном поддержании порядка, то уделяется много внимания тому, как удобнее всего чистить, в какое время это лучше делать и как это лучше всего организовать.

Система КонМари

Мари Кондо написала две книги о своей системе: «Магическая уборка» и «Искры радости». Также по мотивам системы Конмари был снят фильм «Жизнь – волнующее волшебство уборки».

Система КонМари предлагает оставить только те вещи, которые вы любите и которые вызывают у вас радость. От всех остальных предлагается избавиться. Для всех оставшихся вещей, которые вы любите, очень важно определить конкретное место, где они будут находиться.

У нас этот метод только набирает популярность. Я думаю, на Западе он известен больше. Что в нем самое полезное? Во-первых, конечно, принцип, что нужно навести порядок всего лишь один раз. Результат подобного расхламления совершенно потрясающий. Беспорядок не будет образовываться за счет того, что вы отведете каждой вещи свое место. Порядок станет поддерживать гораздо проще.

Примечательно, что в методе КонМари предлагается окружить себя только теми вещами, которые вы по-настоящему любите. Известно, что автографы и личные вещи знаменитостей очень популярны. Люди их коллекционируют, приобретают на аукционах за большие деньги. Как это можно объяснить? Вещь, которую человек касался, сохраняет его энергию. Люди стремятся обладать вещами знаменитостей именно по этой причине. По этой же причине нам нравятся произведения искусства. Потому что мы чувствуем, что они несут энергию своих авторов. Не говоря о силе их таланта, которая рождает в нашем сердце прекрасные чувства.

В случае с автографами знаменитостей речь идет об отпечатке энергии этого человека на каком-то простом предмете: на пластинке, на книжке, на бумаге. Что касается предметов,

то вызывать восхищение может даже рядовой предмет, имеющий ценность только потому, что он несет в себе энергию своего владельца.

Так вот, все мы, точно так же как и знаменитости, наделяем предметы своей энергией двумя способами: касаясь и используя их. Если это одежда, мы ее надеваем, трогаем, прикасаемся к ней, заряжая ее своей энергией. И второе – направляя на нее свои чувства. Если мы вещь любим и она нам нравится, то она напитывается этим. И затем эту любовь отдает нам обратно. В этом смысле метод КонМари очень полезен, потому что он позволяет научиться окружать себя именно такими вещами, которые вы любите, что приводит к потрясающему эффекту, потому что, начав окружать себя любимыми вещами, очень трудно остановиться. Не успев оглянуться, вы начнете окружать себя любимыми людьми и любимой работой. Таким образом, жизнь с любовью к себе станет для вас естественной.

Самое главное оставить возле себя только те вещи, которые вы любите. Вещи, которые вы не любите, не приносят радости и не наполняют вас энергией.

Мне нравится, как Мари Кондо описывает возникновение беспорядка. В ее книге есть забавное высказывание о том, что если вы не определили в точности место, где будете хранить нужные вам вещи, то они просто займут любую свободную поверхность. И далее они «кричат» другим вещам: «Эй, идите все сюда! Здесь свободно!». Таким образом в этом месте очень быстро снова образуются беспорядок и скопление вещей. Этот наглядный пример хорошо показывает, как важно определить для каждой вещи свое место.

Подобно тому, как бездомный человек не может нормально работать, служить обществу, другим людям и поддерживать себя в форме, вещь, у которой нет места, становится «бездомной». Она просто мотается туда-сюда по дому. Это очень глубокое наблюдение человека с большим опытом в организации пространства. Мари Кондо, будучи замечательным специалистом, расхламила огромное количество домов. Я отношусь к ней с большим уважением.

Вы обнаружите, что если вещи отводится место, где она, говоря словами КонМари, «отдыхает», то она вам будет лучше служить и вы будете с ней лучше взаимодействовать. Если вы скомкали ее и как попало бросили, то она не сможет быть вам полезной и вы не сможете ей пользоваться как следует. Наладить нормальный энергообмен между вами и вещами – очень важно.

Важным элементом системы КонМари является особый способ складывания вещей. Мари Кондо говорит о том, что нужно складывать все, что можно сложить, вертикально. Это удобно, и я убедилась в этом на практике. Есть видео, где Мари показывает, как правильно складывать вещи для такого хранения. Если попробовать самим это сделать, вы убедитесь, что это действительно невероятно удобно. Вещей помещается намного больше, хранятся они гораздо лучше, и возникает чувство правильной упорядоченности в пространстве.

Поначалу, когда я узнала о методе КонМари и увидела, как она предлагает складывать вещи, я никакого восторга не испытала. Я пришла в ужас! Это же сколько времени займет!

Но на деле я потратила около 20 минут на то, чтобы один раз научиться складывать все предметы одежды так, чтобы они не падали и не разваливались.

Теперь я довольно быстро складываю одежду таким образом после стирки – и все!

Этот способ нужен для того, чтобы вы могли взять из ящика любую из вещей, не потревожив остальные. Обычно, когда мы достаем футболку, выдергивая ее из стопки, то все, что лежит в этой стопке, сразу идет кувырком. Моментально образуется беспорядок.

При такой системе хранения беспорядка не происходит. Любую вещь становится гораздо проще найти. Особенно мужчинам проще находить и доставать вещи, которые сложены именно таким образом.

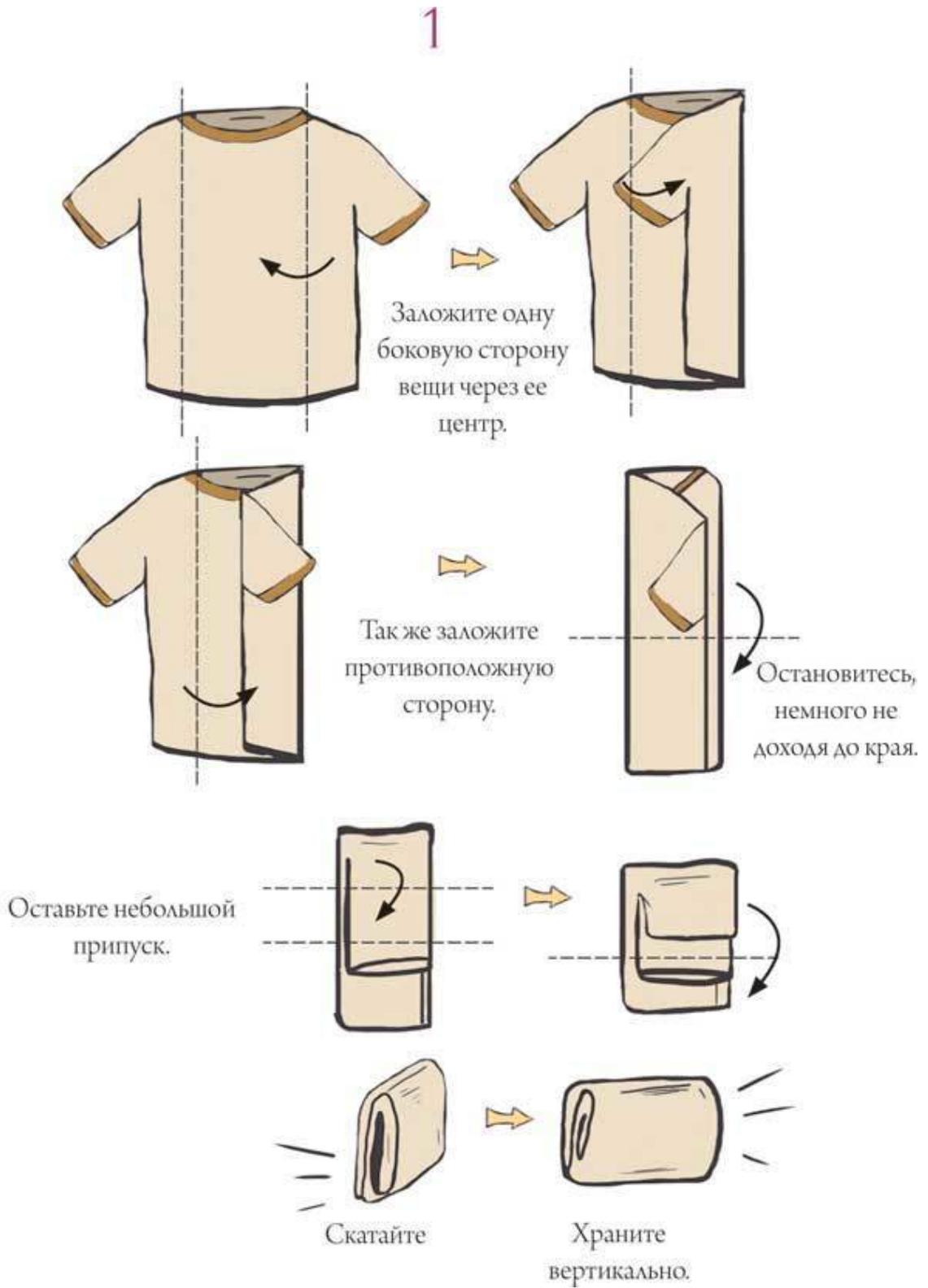
Взяв в руки вещь, все остальные вещи вы оставите так же, как они лежали, в абсолютном порядке.

Второе достоинство такого способа складывания заключается в том, что, когда мы руками трогаем вещь, осматриваем ее, мы замечаем ее состояние и можем понять, что она уже отслужила свое.

Кажется, что это можно увидеть и так. Но мы обычно не копаемся в грудах своих вещей и с ними особенно не взаимодействуем. Поэтому подобное энергетическое напывание каждой вещи своим вниманием приводит к тому, что мы лучше замечаем, когда наступает пора избавиться от той или иной вещи. Да, она – любимая, но уже потеряла вид. Или здесь дырочка, там уже отрывается. А здесь пятно, которое не отстирывается.

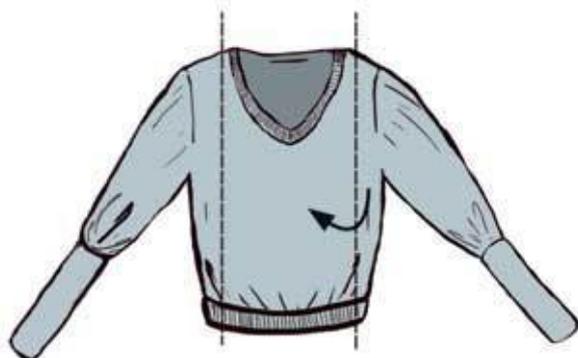
Складывание, во-первых, занимает не так много времени, как кажется, во-вторых, приводит к тому, что мы начинаем окружать себя более качественными и новыми вещами. Одна из распространенных проблем у домохозяек – это очень много домашней одежды. Они не обращают внимание на вещи, которые нужны на выход. Домашняя одежда приходит в негодность, и человек, находясь в отпуске по уходу за ребенком, вообще перестает обращать внимание на то, в чем он ходит по дому.

Это же в полной мере относится и к нижнему белью.

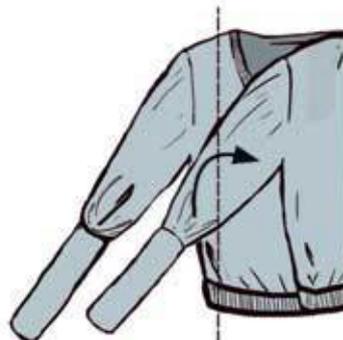


Основной метод складывания

2



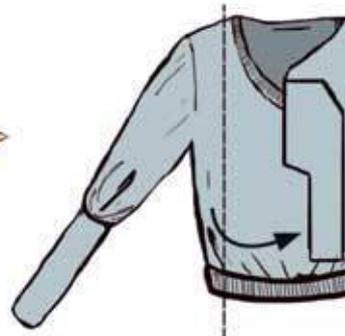
Заложите одну сторону по направлению к центру.



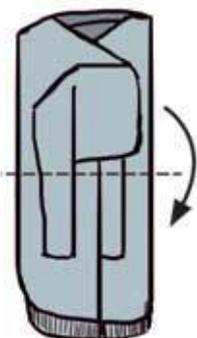
Сложите рукав так, чтобы он не заходил за границы ширины прямоугольника.



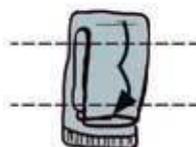
Заложите тыльную сторону рукава от края прямоугольника.



Так же сложите другую сторону.



Сложите прямоугольник почти пополам, чуть не доходя до края.



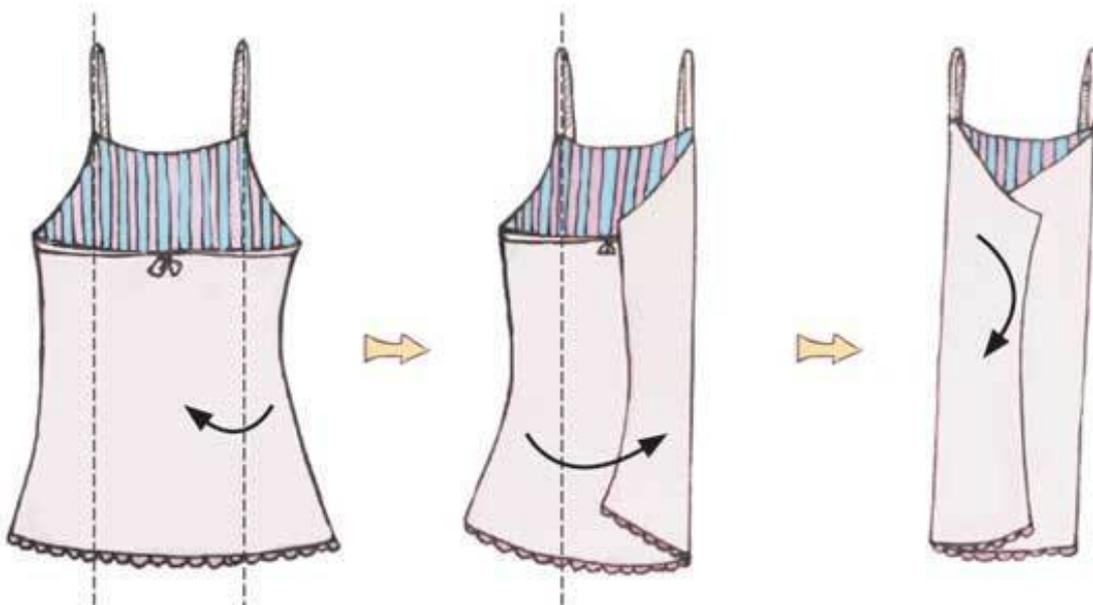
Сложите втрое, чтобы вещь поместилась на полке по высоте.



Храните вертикально.

Как складывать топы с длинным рукавом

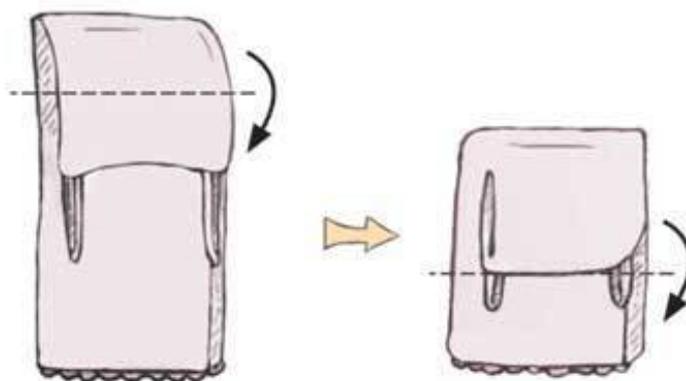
3



Заложите одну боковую сторону по направлению к центру.

Так же заложите другую сторону.

Сложите пополам учитывая длину лямок.



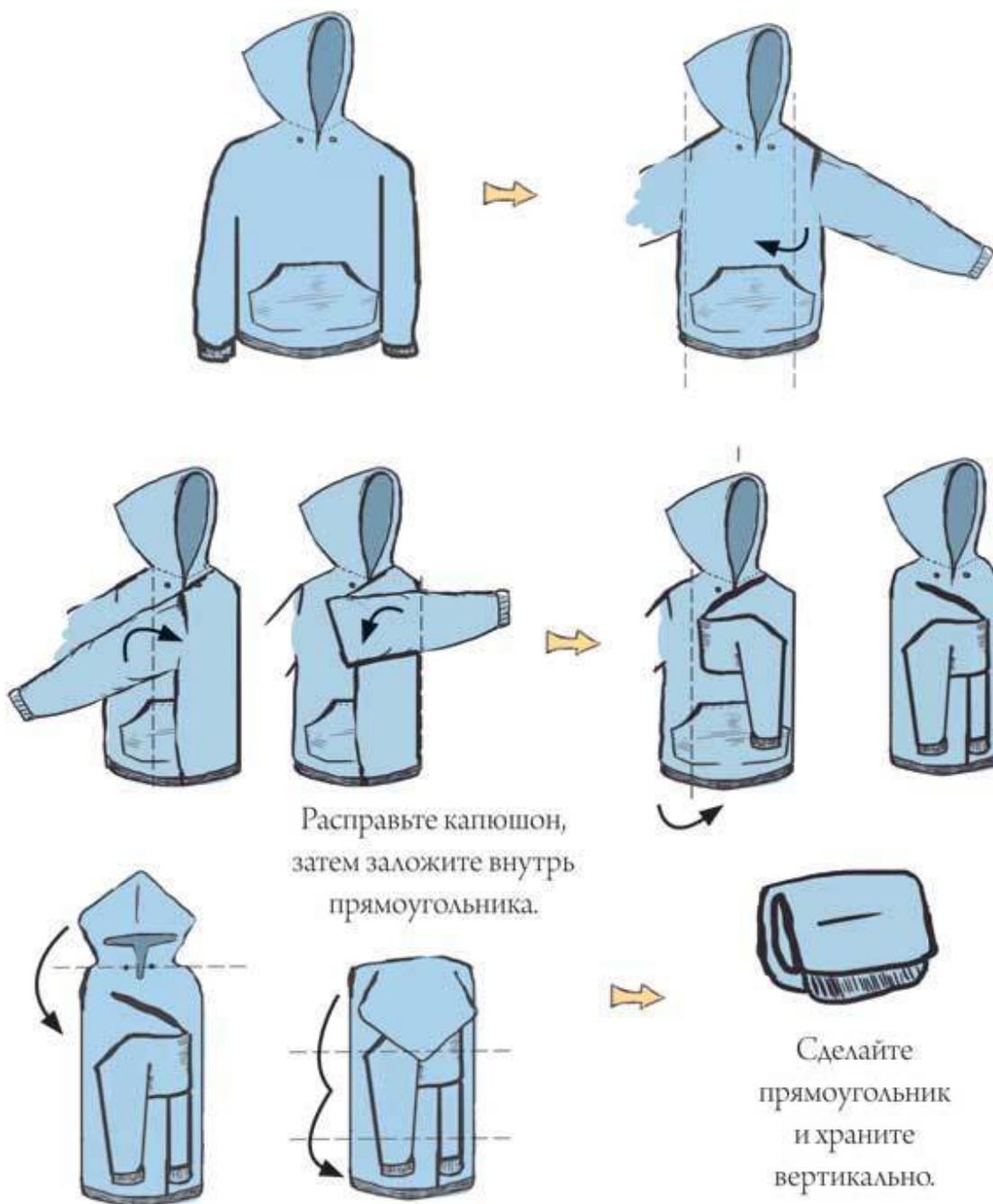
Не забудьте оставить небольшой зазор.



Сделайте гладкий прямоугольник.

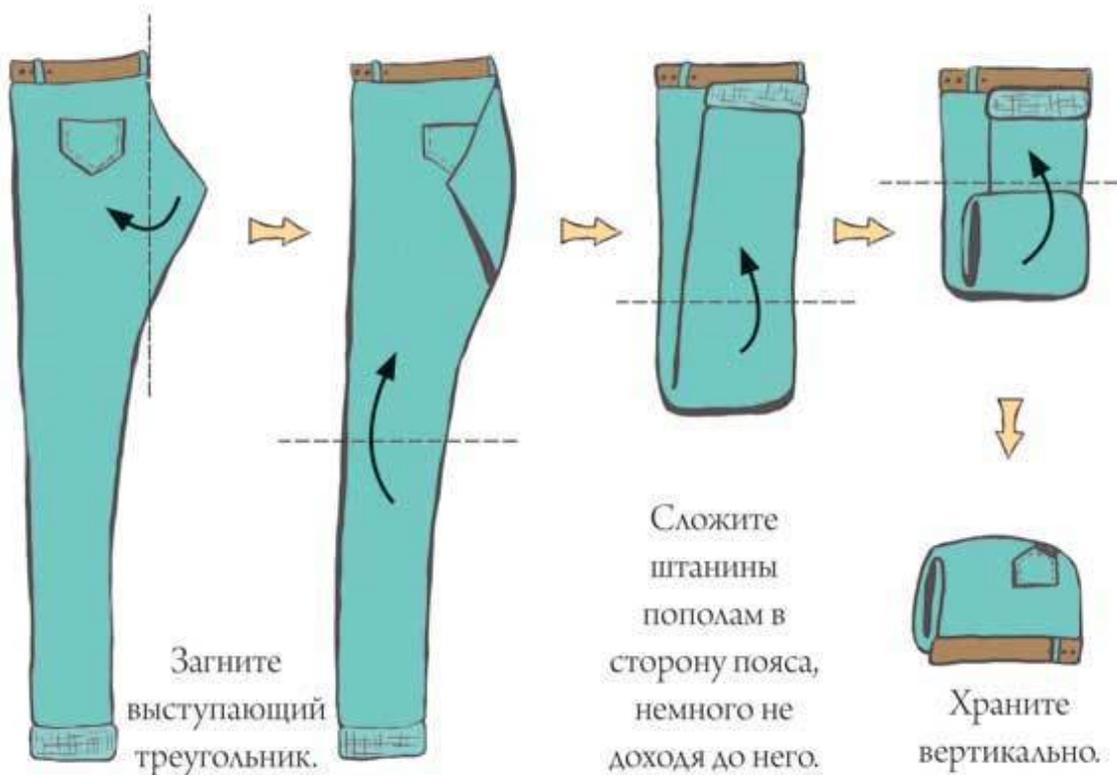
Как складывать комбинации

4



Как складывать парки

5

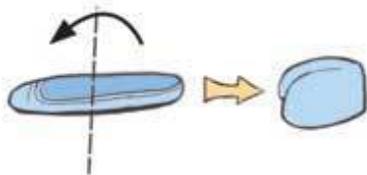


Как складывать брюки

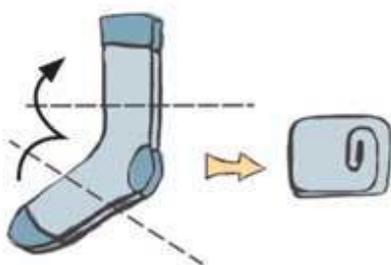
6



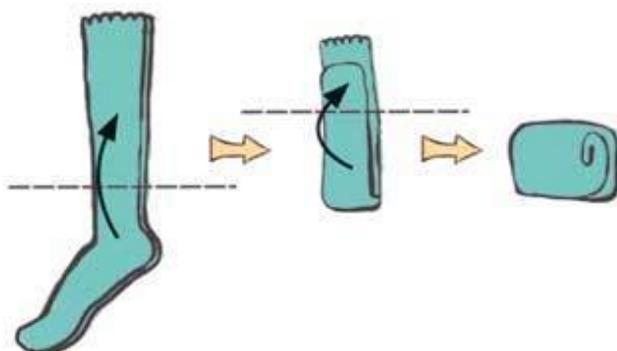
7



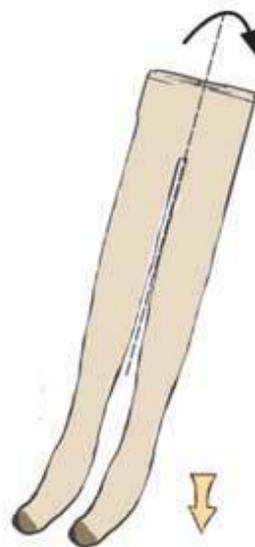
Сложите укороченные носки вместе и сверните пополам.



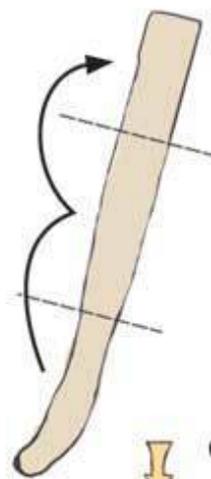
Сложите обычные носки вместе и сверните втрое.



Сложите гольфы вместе, затем сверните пополам или втрое, в зависимости от длины.



Складывая колготки, положите одну «ногу» поверх другой, затем сверните втрое по длине.



Сверните.

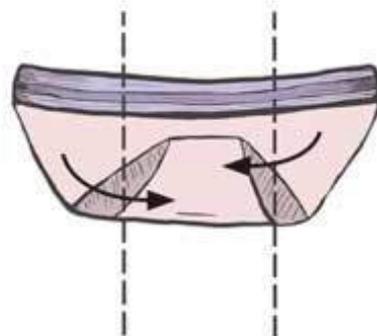
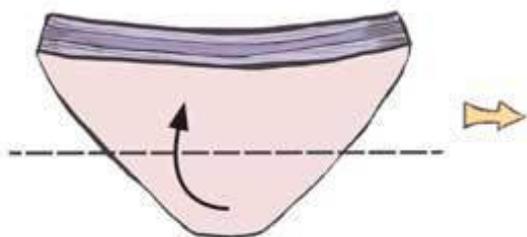


Для плотных колготок: положите одну «ногу» поверх другой, сверните сначала пополам, а затем еще несколько раз в зависимости от длины.

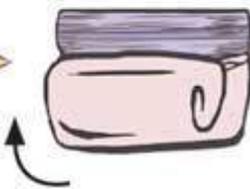
Как складывать носки, тонкие и плотные колготки

8

Спинка



Заложите ластовицу вверх по направлению к пояску.



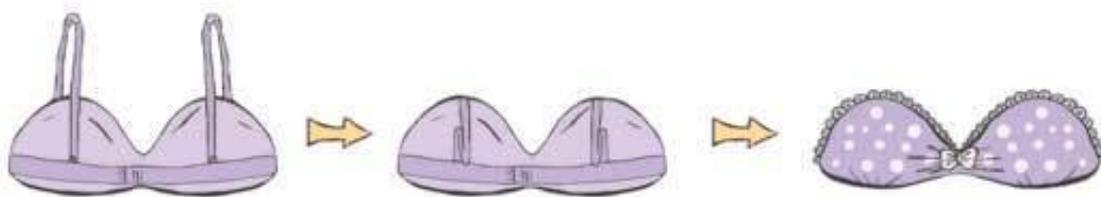
Заложите боковые стороны поверх ластовицы и скатайте.



Переверните, чтобы показать украшение на пояске

Как складывать трусы

9



Вложите лямки и боковые стороны
внутрь чашек



Как складывать бра



10

Храните похожие сумки вместе.
Они будут поддерживать друг друга.
Удобно хранить сумки одна внутри другой.



Метод «сумка в сумке»

Вот некоторые особенности системы КонМари:

1. Наводить порядок и наводить чистоту – это разные вещи. При наведении порядка вам предстоит иметь дело с вещами. При наведении чистоты – с грязью. Грязь накапливается сама собой, нельзя навести чистоту один раз и навечно. Хорошая новость состоит в том, что там, где наведен порядок, поддерживать чистоту гораздо проще!

2. Для того чтобы навести и поддерживать порядок, вам потребуется два навыка:

- сохранять то, что вы по-настоящему любите;
- определить этим вещам место и всегда возвращать их туда.

Когда вы решаете разобрать хлам, начинайте не с определения того, что вы будете выбрасывать. Вместо этого определите, что вы точно оставите.

Вещи, которые вы не любите, отнимают ваши силы и время. Вещи, которые вызывают приятные радостные чувства, повышают вашу энергию и улучшают настроение каждый раз, когда ваш взгляд падает на них.

Отвечая на вопрос, радует или нет, вы увеличиваете свою способность гораздо лучше чувствовать и слышать себя.

3. Чтобы вам было проще решить, что выбросить, а что оставить, выполните следующее: поставьте таймер на 3 минуты. Из всей кучи вещей одной категории (например, одежды) выберите три, которые радуют вас больше всего.

Когда вы не можете решить, что оставлять, а что нет, такое действие, включающее в себя сравнение, работает лучше всего. После того как вы решите оставлять возле себя только по-настоящему радующие вас вещи, изменится и ваш подход к покупкам.

4. Откажитесь от принципа: «И так сойдет!». Если вам что-то совершенно необходимо приобрести, то выбирайте вещи, наиболее подходящие вам по цвету, фактуре, удобству, дизайну – все, включая поварешки!

5. Есть очень небольшая категория вещей, которые необходимо сохранять, независимо от того, приносят они радость или нет:

- документы;
- офисная одежда (при наличии требования строгого дресс-кода);
- вещи в совместном владении с другими людьми.

6. Как систематизировать и упорядочить все остальные предметы в доме?

По системе Мари Кондо порядок в вещах наводится по категориям. После того как вы расхламили одежду, следующая категория – обувь, далее – книги, бумаги и документы и категория, которая называется «все остальное». Можно туда отнести всю бытовую технику, устройства типа обогревателя или электрические инструменты и т. д.

Очень удобно разделить и хранить категории по основному признаку:

- электрическое;
- бумажное;
- жидкое;
- съедобное;
- тканное.

Существует также отдельная категория «предметы, имеющие сентиментальную ценность». К ней рекомендуется приступать в самый последний момент, после того как вы разберетесь со всеми остальными.

Важно оценить, насколько система «КонМари» может быть адаптирована к нашим реалиям. Мари – японка и живет в Токио. Японские дома отличаются от российских и от европейских домов. В японских домах принято иметь встроенные шкафы вместо отдельно стоящих предметов мебели, таких как стеллажи, комоды и пр. Японский минимализм предполагает наличие множества встроенных мест для хранения, где все складывается, как на складе, в большие отсеки, которые можно заполнить от пола до потолка.

Я не вполне согласна с Мари Кондо в том, что нужно всегда и во всем придерживаться вертикальной системы хранения. Все, что можно вертикально поставить, она предлагает ставить вертикально: комплекты постельного белья, обувь, планшеты, ноутбуки. Белье, чулки, носки она предлагает скручивать в жгутики и ставить вертикально трубочками, размещая их в коробках, например, от обуви – это удобно. Одежда, которая не требует хранения на вешалках, также складывается вертикально.

Но, на мой взгляд, не совсем удобно располагать вертикально, электронные устройства, ноутбуки, планшеты и телефоны. Лично для меня это не подходит. Безусловно, вам следует взять из этой системы только самое удобное для себя. Мне также неудобно хранить вертикально постельное белье, но многим это нравится.

В чем я не согласна с КонМари – она говорит о том, что не стоит в доме делать потоковую организацию хранения. Это означает, что не стоит хранить вещи там, где ими удобнее всего пользоваться. Я же считаю, что нужно хранить вещи в непосредственной близости от того места, где вы чаще всего их применяете. К примеру, я не держу предметы уборки далеко от тех мест, где она осуществляется. Я стараюсь их расположить так, чтобы они не бросались в глаза, но где мне проще и быстрее всего было бы их достать.

Если я принимаю душ, то спрей с чистящим средством я храню в непосредственной близости от ванны, потому что, как только я завершила прием душа, я могу спокойно распылить средство тут же, «не отходя от кассы». Это займет у меня пять минут. Или смогу протереть зеркало очень быстро, мне не понадобится тратить время, чтобы отправиться в какую-то отдельную кладовую, где я должна надеть хозяйственные перчатки, отвлекаться, бросив все свои дела,

достать хозяйственные принадлежности и пройти через весь дом или на второй этаж, для того чтобы начать убирать. Это абсолютная бессмыслица, если вы, конечно, хотите сделать свою жизнь легче и свою уборку в доме – достаточно простым занятием.

Я согласна, что не всегда логично хранить предметы там, где мы ими пользуемся, например специи, масло и разные поварешки – непосредственно рядом с плитой, потому что от плиты летят масляные брызги. Но что касается других мест, я склоняюсь к потоковому хранению. Для себя и своих близких я выбрала это решение.

Потоковая система хранения

Это взгляд на пространство, при котором вы организуете места для хранения всех нужных предметов по месту вашего естественного перемещения и следования в доме. Вот вы приходите домой. Открываете дверь. У вас в одной руке пакеты с покупками, в другой – ключи, конверты, извещения, квитанции, возможно, зонт...

Я знаю, что в Америке и Китае люди, как правило, не разуваются при входе в дом, потому что на улицах чисто и нет традиции смены обуви. Но в наших широтах нам нужно разуться, где-то разместить все, что мы держим в руках. Если мы не оптимизировали пространство, то, когда мы входим, у нас нет места для размещения пакетов и сумок. Мы также вынуждены куда-то сбрасывать ключи, куда-то складывать конверты, чаще всего вообще не разбирая. Оп! Так сразу при входе образуется первый завал.

Если мы никак эти вещи не разделяем, возникает беспорядок. В прихожей скапливаются зонтики, перчатки, губки для обуви, щетки для одежды, помады, духи, квитанции об оплате и все что угодно. Когда вещам не выделено свое место сразу при входе, они начинают путешествовать по комнатам.

Метод потоковой организации пространства подразумевает размещение специальных коробок, емкостей, ящиков, полок и тумб, где будет удобно положить мелочь – в одно место, ключи – в другое, почту – в третье.

Можно перед входом в дом поставить емкость, куда вы будете выбрасывать лишнюю рекламу из почтового ящика, не заносая ее в квартиру. Вы отберете нужную корреспонденцию и, зайдя в дом, сразу положите ее на специальный столик или поместите в ячейку для хранения. Вы будете точно знать, где у вас лежат письма, счета и квитанции, с которыми вы сможете разобраться позднее. Зонт, ключи легче повесить на место, если есть ключница или крючок. Аналогично и дальше по ходу нашего движения, во всем доме и всех его комнатах – расположение необходимых емкостей для хранения будет зависеть от ваших привычек и привычек членов вашей семьи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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