

УДК 646/649
ББК 37.279
С30

Семенова, Анна Александровна.

С30 Дом в радость : как организовать быт, чтобы оставалось время на жизнь / Анна Семенова. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с. : ил. — (Порядок в доме. Лучшие методики организации пространства).

ISBN 978-5-04-113905-6

В книге инстаграм-блогера @domvradost вы найдете эффективный план по организации домашнего хозяйства, который поможет вам избавиться от лишней траты сил, времени и нервов на поддержание порядка. Советы и рекомендации автора подскажут, как найти точки опоры и определить ключевые зоны для быстрой уборки, вы сможете составить личное расписание и семейный календарь, научиться делегировать задачи по дому и найти время для отдыха. Эта книга — лучший мотиватор для того, чтобы настроиться на домашние дела, закрепить полезные привычки по наведению порядка и безболезненно расхламить пространство.

**УДК 646/649
ББК 37.279**

ISBN 978-5-04-113905-6

© Семенова А.А., текст, 2021
© Каменштейн Т.С., иллюстрации, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПОРЯДОК В ДОМЕ. ЛУЧШИЕ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА

Семенова Анна Александровна

ДОМ В РАДОСТЬ

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ БЫТ, ЧТОБЫ ОСТАВАЛОСЬ ВРЕМЯ НА ЖИЗНЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Ответственный редактор *Т. Сова*

Младший редактор *И. Жукова*

Художественный редактор *О. Сапожникова*

Компьютерная верстка *А. Богдашкин*

Корректор *В. Версиянова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

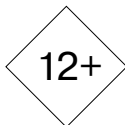
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
poricon, Tashsat / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы фотографии:
ImageFlow / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Официальный
интернет-магазин
издательства Группы
«ЭКСМО-АСТ»



ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Факс: «ЭКСМО-АСТ» Москва, 123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 кінмәрт, 20 қабат, офис: 2013 к.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тәуір белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-адрес: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасына кіріктірілген «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямому поручению на производстве,
в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
кабинетный пункт «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы, Давыдовский кы., Зан., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Факс: marketing@eksmo.kz
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подлинности соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте www.eksmo.ru/certification
Федерный мембер: Ресей, Сертификация удостоверений

book 24.ru

Дата изготовления / Подписано в печать 19.10.2020. Формат 60x82^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,67. Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

[bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks) [bombora](https://vk.com/bombora)
[bombora.ru](https://www.bombora.ru)

ISBN 978-5-04-113905-6



ПРЕДИСЛОВИЕ

Если бы эта книга рассказывала только про порядок и чистоту, то была бы очень короткой и состояла из трех тезисов:

- берите тряпку и мойте;
- кладите все на место;
- избавьтесь от бесполезных лишних вещей.

Но, оказывается, иметь порядок дома не так просто, как кажется. Он от многого зависит: от трудолюбия и умений хозяйки, от готовности домочадцев соблюдать правила, от технических приспособлений в том числе. Но больше — от порядка в голове. Окружающее пространство — это всего лишь отражение того, что внутри.

Вопрос не только в том, КАК эффективнее справляться с бытом. Важно, ЧТО меняет в жизни налаженная система домашних дел и зачем вам нужны перемены. Вот представьте, случилось счастье: убранный уютный дом, все по полочкам, еда на плите. Что дальше? Чем вы ХОТИТЕ заняться?

Парадоксально, но может оказаться, что освободить свое время от быта... незачем. Может быть так, что ваши интересы и есть быт: заботы о доме, даче, еде, семейных покупках и планах. Ничего плохого или странного в этом нет. Но есть немало тех, кому хочется иметь время и силы для чего-то еще. И среди них появляется два лагеря — те, у кого это получается, и те, у кого нет. Как же так выходит, что одни женщины тонут в домашних хлопотах, а другие, к домашним делам в придачу, еще успевают работать, реализовывают проекты, находят себя в хобби и т.п.? В чем их секрет? И, главное, как они все успевают?

На этот вопрос мы и будем отвечать. Эта книга — о том, как организовать быт сообразно своим глобальным планам. Для кого-то быт и хозяйство и есть целая жизнь, для других — малая

ее часть, но Дом — уютный, чистый, радостный, настроенный на ваши правила и нужды — хочется иметь всем.

И коснемся менеджмента сфер. Книга не о планировании, нет. Но без понимания основных механизмов «успевания» машина не поедет. Они — масло, смазывающее шестеренки, чтобы те ладно крутились. А мотор — ваши цели и желания.

Эта книга — результат ведения моего любимого блога с говорящим именем @domvradost. Именно он, позволивший общаться с тысячами хозяек; именно он, разрешивший услышать сотни личных историй; именно он, выносивший «в поля» старые и новые идеи о технологиях поддержания порядка и организованности, стал площадкой панорамного наблюдения. И с этой обзорной площадки — живой и разноголосой — я увидела тему домохозяйства гораздо шире. Я поняла, что «быт заел» и «ничего не успеваю» — это не только про хозяйственные хлопоты. Это про жизнь вообще. И через призму «кухонных разговоров» стали как на ладони заметны распространенные проблемы современных женщин в стенах их квартир и домов.

А какие проблемы у современных женщин? Если кратко — всего одна: желание все успевать. И успевать с удовольствием от процесса, а не с настроением рабочей лошади. Мало кто из нас сейчас живет чем-то одним — только домом или карьерой. Жизнь женщины в большом городе часто — как лоскутное одеяло ипостасей: она и мама, и жена, и повар, и садовник, и денежный добытчик, и модница, и водитель... И в каждом направлении хочется преуспеть.

Если сказать: «Все успеть невозможно» — это будет правдой.

Если сказать: «Можно успеть невероятно много» — это тоже правда.

Поспорить трудно лишь с одним: мы сильнее и увереннее в себе, когда все в порядке дома. В прямом и переносном смысле.

Поработаем над этим?

Приведем в порядок:

- мысли;
- дом;
- планы.

А потом можно отправляться успевать все остальное, важное для вас. После «домашней» тренировки это, скорее всего, удастся.

НАВИГАЦИЯ

Мы живем в море информации. Вокруг слова, цифры, звуки, образы. Нет проблемы найти ответ почти на любой вопрос. Есть проблема ускользающего **времени** на поиски и **перескакивающего с одного на другое внимания** в процессе.

Управление вниманием — едва ли ключевой навык результативности.

Если бы я читала книгу вслух, вы бы услышали смысловые акценты в речи — паузы, повышение голоса на полтона громче или расслабленную мелодику лирических отступлений. Но я говорю текстом на бумаге. И для фокусировки внимания (фокусировка — залог результата!) я расставила акценты.

ТАК я пишу то, на что хочу обратить внимание как на КЛЮЧЕВОЕ слово.

Так я пишу там, где важно, **чтобы из всего текста вы обратили внимание на содержание именно этой фразы.**

#domvradost_заметкинаполах

А тут мои лирические отступления. Когда говоришь «по делу», иногда хочется добавить личного от себя, привести пример или рассказать историю. Или пронизировать, знаете ли.

В конце книги есть раздел с рабочими листами для заметок. Они понадобятся, когда нужно будет записывать. Вы можете делать это не в книге, а в блокноте или заметках в телефоне. Но записывайте! Это существенно влияет на прикладной результат от чтения. Записи будут опорной конструкцией для решения разных задач из разделов. Где-то — для отработки механизма поддержания порядка, где-то — для продуктивного диалога с собой.

Не тратьте время, игнорируя предложение обдумать и записать, в желании двигаться по главам дальше. То, что вы решите претворить в жизнь, нужно сначала сформулировать (и это универсально для любых сфер).

Зачем?

Это способ самопомощи в том числе.

➔ Четко сформулированные идеи становятся призывом и инструкцией.

➔ Призыв и инструкция — стимул к практике.

➔ Практика дает навыки и привычки.

Навыки и привычки — это главное, что позволяет реализовывать цели.

Нацелились улучшить свою систему быта — помогайте себе письменно.

ГЛАВА 1

ДОМ В ПОРЯДКЕ



**Цель первой главы —
найти самые значимые точки приложения ваших сил.**

Дом может быть и источником вдохновения, и местом изматывающего труда. Мы сделаем 7 шагов навстречу быту, оставляющему время на жизнь. Будем осваивать способы, помогающие делать работу быстрее, и научимся отличать важное от неважного. Основная задача — определить ориентиры для выработки ВАШИХ правил порядка и настроить собственную систему поддержания уютного и опрятного дома. Ведь дом, про который можно сказать, что он «организованный», что там есть «порядок и уют», обязательно держится на каком-то укладе: определенной последовательности действий, привычках, ритуалах.

Мы также обратимся к технической стороне вопроса: я расскажу о том, как добиться быстрого эффекта от домашних дел. Ведь даже если у вас есть много свободного времени (так вообще бывает?), вряд ли вам хочется только мыть, чистить и раскладывать вещи по местам. Мы будем исходить из того, что **налаженный быт — не конечная цель, а способ оставить место в жизни еще для чего-то очень важного.**

Каждый из 7 шагов — идея для размышления и действия. Обдумайте теоретическую часть и выполните практическую. Пользуйтесь листами для записей в конце книги.

ШАГ 1. НАЙТИ «ТОЧКИ ОПОРЫ»

Дайте мне точку опоры, и я переверну землю.

Архимед

Не знаете с чего начать?..

Начните с главного!

Пожалуй, это лучший совет в любых жизненных ситуациях.

Вот и мы с этого начнем.

Что главное? Главное, чтобы дом поддерживал здоровое эмоциональное состояние хозяйки. Здоровое — значит спокойное, с позитивным отношением к настоящему и будущему, с желанием трудиться и отдыхать здесь. Здоровое — значит с адекватным принятием и сложностей, и радостей. В таком состоянии легче делать дела, принимать решения, раздражительность не возникает на пустом месте. С поиска основы для поддержания здорового эмоционального состояния дома мы и начнем.

У многих домохозяек настроение портится от того, что для них борьба с беспорядком или грязью — это непобедимый повторяющийся цикл, от уборки до уборки. Никогда не наступит тот момент, когда убрано все, и все таким и останется.

Значит, **важно иметь места в доме, состояние которых ВСЕГДА более-менее стабильно**. Назовем их «точки опоры». Представьте себе болото (болото бытовой рутины). А в нем — кочки. Ступай от кочки к кочке — и не завязнешь. Так будут работать ваши точки опоры — как ориентиры, как спасательные островки, на которые упадет усталый взгляд и сразу воодушевится: «Ну, тут-то у меня все отлично!»

Термин «точка опоры» я впервые применила в одном из своих онлайн-курсов, рассказывая о местах в доме, которые я **всегда** (подчас непроизвольно!) поддерживаю в порядке: зона перед зеркалом в ванной, аккуратно застеленная кровать в спальне, определенный уклад вещей на моем рабочем столе. Оказалось, что у многих хозяек есть что-то похожее.

Приверженцы системы флайледи¹ практикуют «правило кухонной раковины», всегда поддерживая ее в идеальной чистоте. По флайледи, именно она служит символом организованной системы быта, краеугольным камнем порядка.

Идея хороша: для многих хозяек раковина — действительно важный «пятачок» семейной жизни, место, где начинается день и где заканчивается хозяйственный вечер. Стабильное, вошедшее в неотъемлемую привычку, поддержание этой зоны в полнейшем порядке дарит веру в то, что чистота и самодисциплина всем по плечу. Это становится вдохновением и для других домашних свершений.

Но раковина кухни — не универсальная точка опоры. У кого-то есть посудомоечная машина, а у кого-то кухня и связанные с ней заботы просто не находят особенного душевного отклика.

Точка опоры, о важности которой говорю я, — это **то, что значимо** не просто для общего вида, но и **воздействует на ваше внутреннее состояние**. Это именно те места в доме или сочетание вещей в пространстве, которые дают лично вам чувство уюта, радости, спокойствия, ощущения «я дома, и мне здесь нравится». Такие места могут быть незначимыми или

¹ Система флайледи — это методика ведения домашнего хозяйства, придуманная американкой М. Силли. Основные идеи изложены в книге «Школа флайледи». Система основана на выработке привычек и ритуалов, которые позволяют планировать хозяйственную работу, разделяя дом на зоны и применяя ряд авторских инструментов по поддержанию порядка: «горячие точки», «буги 27 бросков» и т.п.

неочевидными для других — например, опрятная поверхность вашей прикроватной тумбочки, или местечко, где вы прихорашиваетесь, или внутренности вашего шкафа, где все разложено так, как именно вам нравится и как именно вам удобно; подоконник, на котором в определенном порядке стоят цветы, или витринная аккуратность расстановки предметов на открытой полке.

Бросили туда взгляд — и воодушевились! **Значение имеет именно эффект собственного удовлетворения.** И в этом смысле иногда подходят даже не конкретные вещи, а чувства: как радуется глаз, глядя на идеальный блеск зеркала без тени разводов и следов капель, как вам нравится, что свет падает на начищенное стекло фасада духовки, как вам тактильно приятно пройти босиком по вымытому полу.

Кто-то скажет: ну будет у меня точка опоры, свой маленький островок организованности посреди хаоса или хозяйственный «пунктик», типа регулярного мытья пола. Разве это как-то повлияет на общий порядок? Повлияет. Точка опоры — это подзарядка вашей хозяйственной батарейки. Ее функция — не столько вносить вклад в чистоту, сколько давать вам эмоциональные ресурсы, зажечь огонек стремлений к новым бытовым горизонтам или дать психологическую разрядку. Некоторые хозяйки начинают пылесосить, что-то переставлять с места на место, гладить — и так снимают нервное напряжение.

#domvradost_заметкаинаполах

Бежать к пылесосу вместо того, чтобы разбираться со своей головой, — метод спорный, конечно, так и до невроза недалеко. Но сам факт взаимодействия с домом в качестве механизма расслабления или подпитки энергией подтверждает, что у точки опоры есть эмоциональный фундамент, который мы можем использовать во благо.

Что-то подходит под описание точки опоры в вашем доме? Если не приходит что-то очевидное сразу, не страшно. Будете наводить порядок — и почувствуете свои точки опоры руками, глазами, сердцем.

Но если вам уже сейчас хочется включить внутренний навигатор и обрести искомое, действуйте так.

1. Проанализируйте места, где вам нравится наводить порядок и где он и так постоянно и непроизвольно поддерживается вами **УЖЕ СЕЙЧАС**.

2. Найдите точку опоры именно на «вашей территории». Отделите этот островок стабильности и вдохновения от внешнего влияния: пусть она будет независима от вмешательства маленьких детей или других членов семьи. Или, как вариант, порядок там можно очень легко восстановить (к примеру, точка опоры — любимый диван в гостиной, где для порядка требуется всего лишь красиво расправить плед).

С этой точки зрения, например, кухонную столешницу стоит относить к точке опоры с осторожностью (этот радующий взгляд вид пустой поверхности с определенным положением бытовой техники и посуды часто вспоминают хозяйки). Можно, если кухня — только ваша подконтрольная зона. Не стоит, если за поверхностью уже привычно закрепилась роль транзитной площадки всех вещей в доме, и по такому назначению она используется любым проходящим мимо членом семьи. Нам нужна не борьба за «свою территорию», а вдохновение!

3. Определите одну точку опоры (внедряя более трех точно не стоит). На ней идеальное состояние должно быть **ВСЕГДА**, а не только после уборки.

Юлия, Казань



Моя точка опоры — полочка у зеркала в ванной. Здесь начинается утро, я вижу, как отражается в зеркале мой первый взгляд в новый день. Навожу тут красоту и «смываю» трудности, это место моей силы. Когда раковина сияет белизной, а стекло полок и стаканчика для щеток чистое, прозрачное, я прямо заряжаюсь!

Такая точка опоры может быть близка и другим хозяйкам. Состояние зон гигиены часто отражает отношение к себе — это про самоуважение в каком-то смысле. Кроме того, раковина в ванной, зеркало, открытая полочка в ухоженном состоянии — это то, что квартира может непроизвольно рассказать об аккуратности хозяйки. Ведь большинство людей, зайдя в дом, отправятся сначала мыть руки — и многие за несколько секунд процесса невольно обращают внимание на окружающую обстановку.

Иногда хозяйки перечисляют, а точнее сказать, «назначают» себе сразу с десяток точек опоры — эдакий список через запятую. Не годится.

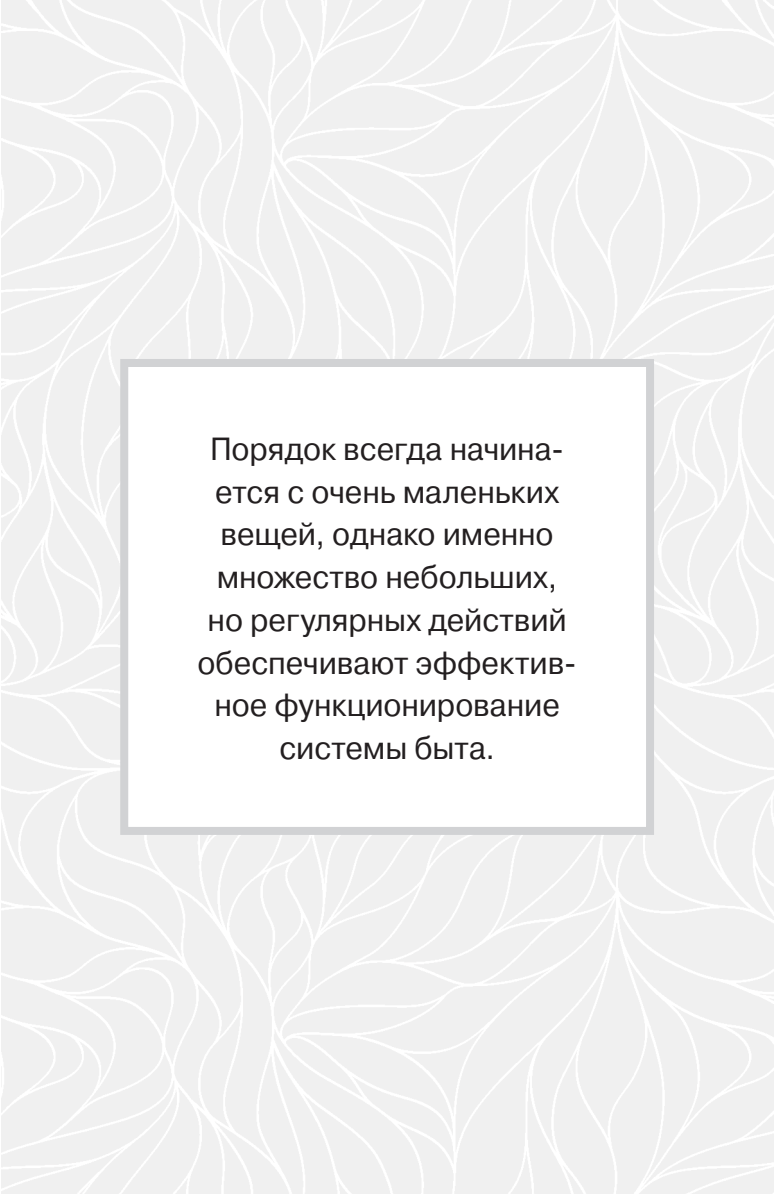
Есть **принципиально** важные вещи, и есть просто важные. Но не нужно стараться успеть все и везде (планируя для себя 50 источников для вдохновения, с мыслями «ну хоть один-то сработает»). Успевать нужно в главном, а одинаково главного в списке на 50 пунктов быть не может — хоть что-то в нем будет хоть на капельку, но важнее. Лучше на высоте поддерживать одну точку опоры, чем на «так себе» управляться с тремя. Той одной вы сможете гордиться и действительно черпать в ней вдохновение, а за три «так себе» — упрекать, что сами же не дотягиваете до своих стандартов.

ПРАКТИКА

Определите свою точку опоры — для начала всего одну — и запишите (напоминаю, что для этого в конце книги есть листы для заметок).

Наведите здесь идеальный порядок и поддерживайте его. Всегда! Это будет ваш первый шаг навстречу порядку дома. Если вы следуете правилам, процесс его поддержания на точке опоры займет крайне мало времени и сил. Это будет ваш спасательный круг, ориентир, мотиватор. Представьте, что это что-то вроде подмигивания от вашего дома, мол, «не унывай, дружище, все хорошо!» Пусть это будет ваш фирменный ингредиент бытового оптимизма.

Порядок всегда начинается с очень маленьких вещей, однако именно множество небольших, но регулярных действий обеспечивают эффективное функционирование системы быта.



Порядок всегда начинается с очень маленьких вещей, однако именно множество небольших, но регулярных действий обеспечивают эффективное функционирование системы быта.