

Анна Семенова

ДОМ В РАДОСТЬ

КАК
ОРГАНИЗОВАТЬ
БЫТ, *ЧТОБЫ*
ОСТАВАЛОСЬ
ВРЕМЯ
НА ЖИЗНЬ

@DOMVRADOST БОЛЕЕ **52 000** ПОДПИСЧИКОВ

Annotation

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.

- [Анна Семенова](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Глава 1](#)
 - [Шаг 1. Найти «точки опоры»](#)
 - [Шаг 2. Определить ключевые зоны](#)
 - [Шаг 3. Выработать маршрут экспресс-уборки](#)
 - [Шаг 4. Сделать выбор: гигиеническая уборка или организация пространства?](#)
 - [Шаг 5. Нужные вещи на удобных местах](#)
 - [Шаг 6. Внедрить ключевые принципы удобного хранения](#)
 - [Про организаторов пространства](#)
 - [Шаг 7. Секреты «быстрого» порядка](#)
 - [Как приучить себя к порядку?](#)
 - [Теория завершенного дела](#)
 - [Теория нулевого километра](#)
 - [Как настроиться на домашние дела](#)
 - [Заключение раздела](#)
 - [Глава 2](#)
 - [О миссии хозяйки](#)

- [Личное расписание](#)
 - [Что такое отдыхать](#)
 - [Делегирование](#)
 - [Внешний вид дома: удобно, красиво... или как?](#)
 - [Я ненавижу это делать!](#)
 - [Техника «я – молодец»](#)
 - [Начните с себя](#)
 - [Женщина VS хозяйка](#)
 - [Заключение раздела](#)
- [Глава 3](#)
 - [Семейный календарь](#)
 - [Поговорим о письменной разгрузке](#)
 - [Матрица планирования «4 сферы»](#)
 - [Как все успеть?](#)
 - [Писать от руки или набирать текст?](#)
- [Глава 4](#)
 - [Про то, как себя заставить](#)
 - [Про расхламление](#)
 - [Про кто что должен](#)
 - [Почему я только и делаю, что убираю?](#)
 - [Про успевание](#)
 - [Привычки порядка, которые вам не на пользу](#)
 - [Как избавиться от вредных привычек?](#)
 - [И один последний вопрос](#)
- [Заключение](#)
- [Приложение](#)
-
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)

o 8



Анна Семенова

**Дом в радость. Как организовать быт,
чтобы оставалось время на жизнь**

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_заметкинаполях

А тут мои лирические отступления. Когда говоришь «по делу», иногда хочется добавить личного от себя, привести пример или рассказать историю. Или поиронизировать, 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 произвольно!) 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 флайледи^[1] 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 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 пройтись 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_заметкинаполях

Бежать к пылесосу вместо того, чтобы разобраться 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 закрепились 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 (внедрять 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 произвольно 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 десятков 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.

Шаг 2. Определить ключевые зоны

Я не раз буду напоминать главную цель книги – помочь вам выработать такую стратегию домохозяйства, при которой вы не будете заниматься уборкой денно и нощно, а сможете найти место в жизни для чего-то еще. Главный путь к этому – расставить приоритеты.

У каждой хозяйки есть определенный набор требований к дому, когда можно сказать, что дом «в порядке». Это такое состояние, когда не приходится испытывать неловкость от неожиданно заглянувших гостей, или когда вы находитесь дома, занимаетесь своими делами, и мысли в духе «пора прибраться» не крутятся навязчивым вихрем. Таким минимумом порядка может быть, к примеру, убранная кухня + застеленная кровать + чистый туалет + отсутствие хаоса на диване в гостиной. При этом хозяйка может терпимо отнестись к неубранным игрушкам или отдельным вещам, не лежащим на своих местах; вымытой, но не уложенной на место посуде у раковины.

Вот возвращаетесь вы, скажем, с маникюра – и проходитеесь глазами, как сканером, по квартире, оценивая, как тут без вас дела обстоят. На что обратите внимание? Что обязательно должно выглядеть определенным образом, а что вы учтете как желательное, но второстепенное? То, на что обратили внимание в первую очередь, – это ваши «маячки порядка».

Дадим им название – «ключевые зоны». Это по ним вы оцениваете, порядок дома или бардак.

Ключевые зоны – места первого уровня значимости лично для вас или вашей семьи.

Если порядок по всей квартире – идеал, к которому можно стремиться, то над порядком в ключевых зонах мы будем работать как над минимумом для спокойной и комфортной бытовой повседневности. Помните цель – организовать бытовые заботы так, чтобы они не отнимали все время. Для этого нужно четко **определить ключевые зоны и сконцентрировать свои силы в первую очередь на них.**

Так как у людей, живущих под одной крышей, могут быть очень разные взгляды на порядок, важно:

1. Вычленить ключевые зоны в каждой комнате **вместе с домочадцами**.

2. Сделать так, чтобы понимание статуса «порядок» было абсолютно конкретно и едино для всех.

Как сделать? Да просто объяснить понятными словами и продемонстрировать на примере.

Екатерина, Серпухов



Для меня ключевая зона – это диван в гостиной. Он большой и первым бросается в глаза. Мы договорились с мужем, что под порядком тут понимаем правильную установку всех мобильных элементов дивана (у нас съемные подушки), гладко лежащий плед, отсутствие посторонних предметов на бортиках и поверхности. После того как я озвучила эти вроде бы очевидные вещи, диван утром после ухода мужа на работу стал намного лучше выглядеть!

Пояснять такое очевидное?! Да. Вообще, предлагаю забыть про «очевидность». Очень многие вещи трактуются совершенно по-разному даже близкими людьми. Каждый вырос в семье со своим бытовым укладом. Каждый несет целый комплект неосознанных привычек по жизни, ни на секунду даже не задумываясь о них. Для кого-то очевидно, что посуду надо вытирать полотенцем после мытья. Для других очевидно, что это совершенно лишние телодвижения, – сама высохнет. Поэтому лучше озвучить ваше понимание порядка в ключевой зоне. Например, что значит «убрать кухню»? Вымыть посуду? Вымыть и разложить ее по местам? Вымыть, разложить, протереть раковину, аккуратно повесить полотенце? Даже «разжеванная» домочадцам просьба – не гарант ее исполнения, а у абстрактного «приберись» шансов на успех еще меньше.

Договаривайтесь. **ПРОГОВАРИВАЙТЕ** вслух то, что для вас важно. Это вообще очень полезный способ для того, чтобы вас понимали.

В отличие от точек опоры, в ключевых зонах мы не ищем лирического вдохновения. На ключевых зонах нужна регулярная работа

– самая обычная, рутинная домашняя работа по возвращению вещей на места и гигиенической уборке. Это минимальный перечень обязанностей по «должностной инструкции» домохозяйки, самой себе составленной (или предъявляемой помощникам).

Точное понимание того, где и что конкретно делать в первую очередь (то есть выделение ключевых зон), дает скорость и эффективность работы.

Вы будете работать над опрятным видом СНАЧАЛА ТАМ, где это принципиально важно для домочадцев и для вас, лишь ПОТОМ приступая к остальному. Так видимый результат у вашего труда будет СРАЗУ.

Экономите время, экономите силы.

Сравните: можно час разбирать бакалейный шкаф, пересыпать все по подходящим емкостям, проверять сроки годности продуктов – но, кроме хозяйки, эта работа никому особо не заметна. Причем незаметна – не значит, что не важна. Но печальная констатация факта, что целый день я чем-то занималась, а заметный по всей квартире бардак как был, так и остался, может расстраивать. Как и недоуменные вопросы близких: «Так я не заметил, ты что весь день делала?..»

ПРАКТИКА

Определите (обязательно вместе с домочадцами!), что у вас в квартире является ключевыми зонами. В каких местах порядок важнее всего? Что бросается в глаза при входе в дом? На что вы и члены вашей семьи обратите внимание сразу, а на что закроете глаза?

Сформируйте письменно список ключевых зон, воспользуйтесь шаблоном-подсказкой на рабочих листах в конце книги. Далее на основании этого мы будем делать новый шаг – формировать привычку экспресс-уборки по ключевым зонам.

Шаг 3. Выработать маршрут экспресс-уборки

Очень многие хозяйки, испытывающие проблемы с организацией быта, отмечают, что часто не знают, за что схватиться. Дел всегда так много! Как все успеть?

Рецепт тот же – начинайте с главного.

На предыдущем шаге вы выявили ключевые зоны вашего дома (и записали, верно?). Это и есть ваше «главное»: то, куда вы направите свои силы в первую очередь.

Очевидно, что в течение дня у вас может легко обозначиться что-то более значимое или привлекательное, чем уборка: работа, занятия с детьми, готовка, отдых. Что поможет не оставить дом без внимания, при этом не тратя много сил и времени?

Маршрут экспресс-уборки. Это программа-минимум для вашего опрятного дома, набор быстрых действий по восстановлению порядка и наведению гигиенической чистоты. Маршрут будет пролегать от точки к точке, по ключевым зонам. Вспомните работу горничных в отеле – время на уборку строго регламентировано, размышлять, «чем бы заняться», не приходится. Есть четкий алгоритм движения по номеру и перечень необходимых действий. Берем на вооружение такой подход.

Предлагаю рассмотреть примерный маршрут экспресс-уборки, в котором многие наверняка найдут свои ключевые зоны. Изменяйте его так, как удобно, добавьте что-то свое. Этот метод отлично подходит и для подготовки к встрече неожиданных гостей, и для наведения быстрого порядка к возвращению домочадцев, и для краткой быстрой уборки перед уходом на работу. Вернетесь, а дом ждет вас с радостью!

Пример маршрута экспресс-уборки.

Выбраны следующие ключевые зоны:

коридор + раковина ванной + зеркало + туалет + обеденный стол + спальня + центральная зона гостиной.

Почему такие? Потому что их посещение входит в логику самого стандартного движения зашедшего в дом человека.

Очередность работ по уборке строится по этой же логике движения.



Коридор

Это первое впечатление, ворота дома – зона, где за первые секунды неосознанно оценивается общее состояние, настроение квартиры.

Быстро можно: расставить/убрать обувь, убрать нагромождение вещей на комод (ключи, записки, расчески, шапки), убрать лишние вещи с открытой вешалки, протереть пол.



Ванная и туалет

Зайдя в дом, сначала моют руки. Чистая раковина – вопрос пяти минут, за плюс в хозяйкину карму – копеечная плата! Пусть флакончик жидкого мыла станет чистым, без потеков. Если пользуетесь кусковым мылом – не дайте ему утонуть в грязной лужице в мыльнице.

Быстро можно: почистить раковину, протереть зеркало, сменить полотенце. Есть возможность – стоит освежить унитаз. В аккаунте @domvradost я спрашивала подписчиков, на что они прежде всего обращают внимание в чужом доме. Абсолютное большинство высказались за чистоту мест гигиены. Поэтому, пока управляетесь с зеркалом в ванной, залейте чистящее средство в унитаз. После окончания манипуляций возвращайтесь в туалет и убедитесь заодно в наличии бумаги. Когда запасной блок не под рукой, неловко звать по этому поводу на помощь.



Обеденный стол

Быстро можно: убрать посуду, протереть крошки. Если кто-то из неожиданно заглянувших гостей вызвался «похозяйствовать», кухонное

полотенце стоит сразу заменить на свежее или предложить бумажное. Это дополнительно демонстрирует уважение к гостю.



Диван в гостиной

Быстро можно: аккуратно застелить (сложить) плед, убрать посторонние вещи. Не старайтесь расставлять все по полочкам, это затянет вас надолго! Глаз обычно «цепляют» брошенные чашки с недопитыми напитками, остатки еды, разбросанная одежда. А вот игрушки или прочие вещи бытового обихода, как правило, не так критичны. В конце концов, ваш дом «живой», идеальный порядок – вряд ли его характерное состояние.



Спальня (или место сна в общей комнате)

Обязательно застелите кровать (то есть так: обязательно застилайте ее ежедневно)! Ваша кровать – это приватный островок, место отдыха и страсти, личное пространство. Даже при том, что у большинства семей эта комната – не совсем «закрытая территория» (а уж тем более если это просто зона в однокомнатной квартире) и вовлечена в исполнение и других функций, для многих видеть незастеленную постель – это все равно, что ненароком видеть голого человека. Страшного, может, и нет ничего, но возникает чувство неловкости за столкновение с тем, что не предназначено для чужих глаз.

#domvradost_заметкинаполях

И даже отбросив эти соображения (и приняв во внимание тех, кому вид незаправленной кровати не доставляет эмоциональных неудобств), постель – это чаще всего самое большое «визуальное пятно» комнаты, то, что сразу бросается

в глаза. Инструкция для горничных, о которых мы вспомнили выше, гласит: аккуратно застелить кровать – обязательная процедура. И вспомните: дополнительные меры в духе «сделать приятное постояльцу», тоже чаще всего крутятся вокруг этой зоны: будь то красивое размещение подушек или декоративная укладка полотенец. А почему? Потому что все, что на кровати и около, заметно с первого взгляда.



Последний штрих – проветривание!

Это беспроигрышная процедура для любых обстоятельств. У каждого дома есть свой запах, и не замечают его, как правило, только домочадцы, а остальные – реагируют. Ждете кого-то домой – пусть этот кто-то войдет в квартиру, наполненную свежим воздухом. Или, по меньшей мере, просто в нейтральную обстановку.

ПРАКТИКА

Продумайте свой маршрут экспресс-уборки. Представьте, как вы входите в дом, на что падает ваш взгляд. Опишите ваше **каждое действие по наведению порядка по ходу движения**, на каждой из ключевых зон.

И запишите. Пусть это будет тезисный план, эскиз маршрута. Не страшно, если вы позже скорректируете его ближе к практике.

Отлично, если что-то похожее у вас уже есть! А подобный маршрут есть у многих, кто обычно говорит: – «Я примерно так всегда и делала, хотя не задумывалась почему».

Вам тогда нужно обратить внимание вот на что: мы обсудили важность концентрации **на ключевых зонах**. Когда вы начнете перебирать в голове свой привычный маршрут, вероятно поймете, что его нужно скорректировать в соответствии с ними. Ведь дело не просто в том, чтобы навести порядок, – нам важно **сделать это максимально быстро и с максимально заметным результатом**. Прописанный

новый план с концентрацией над ключевыми зонами поможет не сбиваться на привычный.

Для чего еще важно четко сформулировать маршрут экспресс-уборки?

Чтобы не отвлекаться, не разбирать попутно шкаф или переключать внимание на что-то другое.

(О разнице гигиенической уборки и организации пространства мы поговорим ниже.) Пока обратите внимание на одно: **самое существенное в этом инструменте порядка – ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ количества времени и усилий.** Иначе такой маршрут не станет реальным помощником, а превратится просто в уборку, которую вы и так умеете делать.

Потренируйтесь, доведите до автоматизма очередность и перечень действий. Примерьте на себя роль горничной (это позволит не отвлекаться на частности и действовать по инструкции, а не по настроению), пройдите по маршруту, засекая время работ. Сколько получилось? Лучше всего, если экспресс-уборка будет занимать не более 15–30 минут. Тогда этот метод станет вашей палочкой-выручалочкой.

#domvradost_заметкинаполях

И, кстати, это отличный инструмент наведения быстрого порядка для тех, кто продает квартиру, – так вы легко приготовитесь к приходу потенциального покупателя и представите ваше жилище в лучшем свете. Для неожиданных визитов родственников тоже подходит.

Шаг 4. Сделать выбор: гигиеническая уборка или организация пространства?

Как быстро и эффективно справиться с поставленной задачей? Нужно владеть инструментом для ее решения и понимать, куда нужно прикладывать силы. Если проще – понять, что и как делать. И вот тут возникает парадокс: «уборка» в каждом конкретном случае может содержать совсем разные «что и как»! Когда мы занимаемся домашними делами, то избавляемся от пыли и грязи; моем, чистим, выбрасываем мусор и ненужные вещи, расставляем все по местам, разбираем шкафчики и полки. Как ни удивительно, но все эти дела разного толка. И не стоит одновременно решать эти задачи.

Наведение порядка – это про вещи: положить на место, придумать, где и как хранить, пересортировать содержимое ящиков, отложить ненужное. Расхламление (осознанное избавление от не востребуемых вещей) – тоже из этой оперы. Причем наведение порядка может явиться своего рода хобби или способом релакса – многим нравится аккуратно складывать вещи, упорядочивать предметы на полках, находить такое соседство в хранении, чтобы наполненность вещами была логичной и красивой, как в тетрисе. А расставить книги по высоте корешка или цвету обложки... знакомо это удовольствие?

Уборка же – это про грязь. Это набор действий гигиенического характера – мытье, чистка, стирка, избавление от пыли и т. п. И если организация вещей – дело больше творческого толка, работа разума; то уборка – типовой труд, работа рук. Убраться «навсегда» нельзя (даже «надолго ли» – непредсказуемо!) – и тут снова находится отличие от работы по поддержанию порядка, когда бывает, что однажды удачно установленное местонахождение вещи не меняется годами.

Я неоднократно сталкивалась с высказываниями в духе «люблю порядок, но не люблю убираться». Здесь часто налицо именно конфликт смыслов «гигиенической уборки» и «наведения порядка». Дела хоть и направлены на одну цель – сделать дом опрятным и комфортным, – но требуют от хозяйки разных физических и эмоциональных сил.

Для гигиенической уборки нужны силы физические, для переосмысления содержания шкафов – больше умственные.

В уборке важны сноровистость и темп, ничего мудреного – бери да мой.

В работе с организацией вещей – вдумчивость, а иной раз – аналитический подход. Здесь подключается мозг! Важно понять, что удобно/неудобно, по какой причине вещи располагаются не «на месте». А как лучше свернуть футболку: колбаской или конвертиком? А может, повесить ее на плечики в шкаф? А может, не в этот шкаф, а в тот, где штанга пониже? Иногда еще и требуется время на подбор каких-нибудь приспособлений для хранения.

Что нам дает это знание? Ключ к правильно поставленной (а это, считай, наполовину решенной) задаче.

Не смешивайте гигиеническую уборку (особенно генеральную) с разбором вещей в шкафах и на полках!

Возьметесь за все сразу – пойдете самым трудным путем уборки на весь день.

Чтобы с толком использовать время и не забыть о мытье окна, переключившись на упорядочивание содержимого рабочего стола; чтобы не разбираться целый час с какой-нибудь мелочевкой на отдельно взятой полочке, исчерпав силы до того, как настанет пора браться за пылесос, определите, что нужно СЕГОДНЯ, сейчас.

→ Убрать грязь? Планируйте конкретные дела: помыть пол, окно и пропылесосить. Срок выполнения вполне предсказуем.

→ Провести ревизию вещей? Занимайтесь этим точно – конкретной категорией (обувь, сумки, канцелярка, игрушки) или конкретной полкой/шкафом. Не вынимайте все отовсюду сразу! Необходимость разобрать и оценить всю свою обувь, придумать, как ее удобно разложить (да и не пора ли что выбросить/передарить/купить новую пару?..) наверняка потребует немало времени и душевных сил. Не приступайте к этому по ходу протирания пыли внутри мебели.

→ Если наметили делать и то, и другое, стоит это делать последовательно. Разбирайте внутренности шкафов **после** полностью завершенной гигиенической уборки комнаты. Или действуйте в

обратном порядке, но **именно последовательно** – сначала одно, потом другое.

→ Гигиеническую уборку удобнее сделать всю за раз, чтобы «закрыть объект» (например, убрать комнату/квартиру полностью). Без отвлечений это займет гораздо меньше времени, чем тогда, когда вы занимаетесь всем, сразу и везде. А вот разбор шкафов или анализ вещей спокойно можно разбить на несколько подходов (по зонам/по полкам/по объектам мебели) – и разбросать на свободные часы в течение недели.

ПРАКТИКА

Попробуйте убрать комнату по новым правилам. Сначала вам будет непривычно и покажется, что это какая-то «неполноценная» уборка. Но суть не в том, чтобы делать одно и не делать другое. **Суть в том, чтобы делать это по очереди, блоками.**

У этого подхода есть большое преимущество: к конкретному результату можно прийти гораздо быстрее. От бытовых хлопот может отвлечь миллион других дел (особенно если рядом дети), и тогда работы по дому приостанавливаются. Лучше, если они приостанавливаются, когда какая-то порция работ уже закончена **ПОЛНОСТЬЮ**, а не начаты десять дел одновременно.

Разделение задач на «сначала все мою, потом разбираю вещи» как раз дает эту разбивку на порции. Ваше движение по квартире с целью уборки можно планировать так же. Пусть сначала в одной комнате – но полностью! – будет сделано все: и пол помыт, и вещи по местам разложены, и сухие листочки на цветах ощипаны, и пыль с картин стерта. Закрыли дверь комнаты – а за ней **ПОЛНЫЙ** порядок! Это гораздо результативнее в конечном счете, чем когда все пространство квартиры тронуто хозяйской рукой, но ничего не доведено не до конца.

Шаг 5. Нужные вещи на удобных местах

Этот шаг к порядку дома будет, пожалуй, самым сложным. И объемным по работам, которые нужно предпринять. Обратите, пожалуйста, внимание на ключевые слова в заголовке: «**НУЖНЫЕ**» вещи на «**УДОБНЫХ**» местах. Откинем эти прилагательные – получится просто «вещи на местах». А вещи по местам может любая хозяйка разложить, без всяких подсказок. Вот только для порядка этого мало. Рассмотрим почему.

НУЖНЫЕ ВЕЩИ

Там, где потерян контроль над количеством вещей, порядок не удержится никогда.

Вы будете убирать час, день, может, даже всю жизнь, но вас так и не покинет ощущение, что не все идеально. Вроде бы все хорошо, все по местам – но он, хитрец-бардак, то вдруг выглянет полной корзиной с неглаженным бельем, то вывалится из шкафа полузабытым пакетом имущества «на всякий случай», то словно едко усмехнется, когда одна сдвинутая вещица среди множества сувениров на открытой полке внесет хаос в общий вид!

Мы иногда даже не задумываемся, сколько времени и сил тратится на поддержание порядка в тех вещах, которые не имеют ни эстетического, ни функционального, ни эмоционального смысла в нашем доме. Чего стоит перетереть пыль, передвинув книги, журналы, фоторамки, декоративные фигурки на открытой полке! Чего стоят мучения «некуда положить», тогда как шкаф весь состоит из «дальних ящиков», содержание которых представляется очень смутно.

Ваше время – невосполнимая ценность. Будьте смелы в том, чтоб дать себе отчет, на что вы его тратите.

Наведение порядка всегда отнимает время и силы.

Но ваше время – невосполнимая ценность. Будьте смелы в том, чтоб дать себе отчет, на что вы его тратите.

Плата за бездумное обладание вещами – это время (его требует уход за вещами), силы, место в доме. За место мы, кстати, платим деньгами – например, заказывая лишний шкаф, потому что вещи уже не помещаются в прежний.

НУЖНЫЕ ли вещи?

Обладание – это не только радость, но и ответственность, определенная нагрузка. **Когда вы пользуетесь чем-то не потому, что вещь вам нравится и по-настоящему полезна, а потому, что она «просто есть», это отнимает и эмоциональные силы.** Вспомните нелюбимые, но «нормальные» джемпера или специальные терки на кухне, которые вы достаете, только лишь если случайно наткнулись. Вспомните то легкое или заметное чувство раздражения, которое возникает – на себя, на вещи. Отчего оно? Злимся на себя за то, что держим в доме не востребованное, нелюбимое. Злимся, что не хватает решительности от этого избавиться, что жаль времени и сил на то, чтобы это разбирать, упорядочивать. Может, чувствуем вину перед вещью или перед собой? Или перед тем, кто ее подарил, – за то, что не нравится и не пользуемся? А может, в откладываемых в дальний ящик вещах живет ваш страх перед «черным днем»?

Но есть разумная степень подстраховки и в любом доме вы найдете то, чем не пользуются, но хранят по разным соображениям – и это **нормально!** А есть и бессмысленное привычное накопительство. Тогда вещей дома становится больше, а порядка и радости – меньше.

#domvradost_заметкинаполях

В повседневности для «черного дня» есть безобидная (на вид) словесная формула «на всякий случай». Но за ней часто скрывается та гамма чувств, в которых не хочется копаться, и их трудно назвать вслух своими именами. «Всякий случай» – это, как правило, не самый радостный случай, а такой, когда наступает безденежье, беспомощность, отсутствие более приятных альтернатив. Почему мы с такой опаской мыслим,

пояснять не приходится: голод, война, дефолты – все это в памяти поколений, закрепившееся в бытовых привычках. Да чего уж, и на наше поколение выпадали и кризисы, и встряски – вспомним пандемию 2020 года.

Более эффективной технологии сокращения времени на уборку, чем обуздать свой аппетит к потреблению вещей (или хорошенько покопаться в своих личных мотивах хранения), нет.

Вам **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** нужны вещи, на которые вы тратите столько времени?..

Я не раз работала с группами по расхламлению и помогала справиться с грузом вещей людям в реальной жизни. Все соглашались дружно: после расхламления наводить порядок стало легче!

В определенном смысле это и искусство, и внутренняя свобода, и немалая решимость – окружить себя только действительно нужными вещами и теми, что приносят радость. Даже если вы только встаете на путь избавления от хлама – дома сразу дышится, живется легче. Вы начинаете понимать точно, для чего нужна именно эта вещь именно в этом месте.

Сокращение количества предметов с аналогичной функцией позволяет выбрать лучшую из имеющегося. А в очень широком, философском, смысле избавление от ненужных вещей сподвигает к тому, чтобы избавляться от ненужного во многих других сферах жизни, оттачивать мастерство принятия решений, освоить искусство четко понимать свои приоритеты и следовать им.

Я не стану подробно останавливаться на самой технологии расхламления. О принципах оценки вещей написана, например, «Магическая уборка» М. Кондо. О философии осознанного потребительства сказано в «Искусстве жить просто» Д. Лоро. Система флайледи М. Силли тоже использует инструмент расхламления – «буги 27 бросков». Да и философия минимализма и переосмысление отношения к потребительству – это настоящий тренд современного общества.

Но одну мою личную историю, с ответом на вопрос, что должно или что может стать толчком к расхламлению, вы найдете в конце, в главе «Быт, оставляющий время на жизнь».

Конечно, мы не можем обойти тему лишних вещей дома, но зайдем с другой стороны – с точки зрения эффективности организации пространства. Принявшись за него, вы неизбежно столкнетесь с очевидным: сначала нужно отделить нужные вещи от ненужных (это строго обязательный первый этап на пути к порядку!), а потом и с организацией хранения станет проще разобраться.

Наша цель – обеспечить себя комфортом и красотой, при этом потратив минимальное время на поддержание порядка. Поэтому теперь – про «удобные места».

УДОБНЫЕ МЕСТА

Помощь в уборке или достаточное количество свободного времени часто не решают вопрос хронически возникающего беспорядка. Помощница, как правило, обеспечивает гигиеническую чистоту и убирает вещи по местам – при этом в только что убранном доме бардак может возникнуть снова, буквально за один вечер после ее ухода! А «достаточное количество свободного времени» – и вовсе относительная категория: убираться можно нон-стоп целыми днями, так и не придя к идеальному порядку.

Одна из причин беспорядка в том, что вещи хранятся НЕУДОБНО. То, что могло быть удобно вашим родителям, то, к какой системе хранения вы привыкли с детства, может оказаться неудобно вам, взрослым самостоятельным людям.

Да, удивительно. **Но к неудобству тоже привыкаешь! И, больше того, продолжаешь из года в год поддерживать одно и то же неудобное действие.** Особенно в столь характерной для нашей страны ситуации, когда одно поколение сменяет другое в одной и той же квартире, но остается с той же мебелью и не меняющейся системой хранения много лет подряд.

Но вот в чем подвох: на то, чтобы поддерживать «неудобный» порядок, требуется гораздо больше времени и сил, чем на создание уклада, который бы по-настоящему служил ВАШИМ актуальным нуждам, привычкам и вкусам!

«Удобно» и «неудобно» – штука очень индивидуальная. Поэтому задачка у вас будет сложная, ведь искать компромиссы в организации

вещей вы, скорее всего, будете с несколькими членами семьи. **Однако способы, как это сделать ПРОЩЕ и ЛУЧШЕ, есть.**

1 Проанализируйте, что именно у вас оказывается не там и не так, и как нужно. Чьи вещи разбросаны? Мужа? Может, у него неудобные полки (ЕМУ неудобные, не вам!). Может, домашнюю одежду приходится складывать в какой-то дальний ящик и утром перед уходом на работу на это просто нет времени, а вечером нет желания? Удобно ли убираться детям – или нужно нести машинки в один угол, кукол в другой, а настольные игры на высокую полку в третий?

Я не говорю о том, что все нужно упростить до сваливания вещей одним движением в большую коробку. Только лишь о том, что заниматься систематизацией своих вещей (а уж тем более, если мы ждем этого от детей) любят единицы. Утром многие торопятся, а вечером пришедшим домой членам семьи хочется расслабиться после дел за порогом квартиры. А тут опять надо напрягаться! Порядок – это всегда труд, бесспорно. Сам собою он не настанет и сам собою не поддерживается. Но всегда можно **подумать о том, как УПРОСТИТЬ механизм его наведения.**

Начните с себя – зайдите, скажем, на кухню, оцените, удобно ли расположена полка или контейнеры с крупами, со специями? Легко ли достать прихватки, удобно ли убирать чашки и т. п.? Может, здесь стоит что-то изменить в системе хранения?

Главная цель – сделать так, чтобы путь вещи к вам и потом назад, на свое место, был максимально прост и логичен.

Для вещей повседневной востребованности – это главный залог сохранения порядка.

2 Логика хранения вещей должна быть очевидна всем. Есть старый анекдот на эту тему. Жена возмущается: «Ну как ты можешь найти сахар?! Там же наверху баночка из-под кофе с надписью “соль”»!

Помните, мы уже говорили про очевидность? Что это почти фантом, что это ВАМ что-то может казаться очевидным (например, про то, где что лежит и почему), а мужу/детям – нет. Поэтому старайтесь

стандартизировать и упростить все, что можно. Например, подписать папки с семейными документами (словесная маркировка – королева систематизации, мы еще будем об этом говорить) или хранить вещи там, где все их пытаются интуитивно найти, а не там, где это красивее смотрится на полке.

Чем четче система и чем проще правила (один хозяин = одно место хранения) – тем лучше.

③ Не размазывайте тонким слоем по всей квартире вещи одного человека. Это звучит очевидно на первый взгляд, но на деле очень часто одежда и личные вещи одного человека лежат в разных местах. Чем четче система и проще правила (один хозяин = одно место хранения), тем лучше. Вот шкаф (половина шкафа) – это только мужа. Тут вся его одежда, компьютерные штучки и мелкая техника. А вот это – ваш шкаф (половина шкафа), и там точно не надо никогда искать мужские носки. Их там быть не может в принципе! Когда вариантов «где это может быть» меньше – поиски быстрее и эффективнее, класть вещи на место – проще.

④ Никто не обязан складывать свои вещи так и туда, как решил кто-то один. Поспрашивайте мужа, детей: «а удобно ли тебе положить сюда?...» Может оказаться, что совершенно неудобно. Ищите компромиссы. «Железные правила» на одной лишь силе воли, без разумного обоснования или интуитивности действия, долго не протянут, а подавляемый конфликт привычек рано или поздно всплывет бардаком.

⑤ Поменялась жизненная ситуация/повысилась сезонная востребованность вещи – кладите БОЛЕЕ НУЖНЫЕ вещи в БОЛЕЕ УДОБНОЕ место. Из низкого ящика – в более высокий, из шкафа подальше – в шкаф поближе. Не избегайте реформ – меняйте места хранения, полки, ищите более подходящие емкости и короба! Жизнь не стоит на одном месте, и порядок будет стабильно держаться

лишь там, где система соответствует бытовым запросам сегодняшнего дня.

#domvradost_заметкинаполах

Вот отвлекитесь на минуту! Очень простые принципы, и все вроде очевидно в теории. Но давайте к практике. Идемте в коридор. Часто он небольшой и при этом является вместилищем всяких разнородных вещей. Именно потому здесь ротация вещей по сезону критически важна для порядка! Летом в выдвижном ящичке лежат солнечные очки, детские панамки? Убираем их на осень/зиму. А в шкаф положим то, что важно иметь зимой под рукой: перчатки, гигиеническую помаду на мороз, сушилку для стелек и т. п. Весна? Убирайте зимние пары обуви и меховые шапки из первой линии доступа. Да, погода переменчива, но помойте ненужное на сегодня-завтра и отложите в сторону. Не надо сразу паковать в дальний ящик, просто уберите с прохода.

Вот лоток с ключами. Вы точно знаете назначение ЛЮБОГО ключа?

Нет – найдите полчаса и переберите. Казалось бы, несрочное дело. Но если свои основные ключи вы кладете в ключницу, с горой непонятого металлического вороха под ними, вы, по крайней мере два раза в день, сталкиваетесь с очагом беспорядка, нерационального хранения, захламления. ДВА РАЗА В ДЕНЬ ваши глаза и мозг «мозолят» ненужные вещи в некрасивом виде. А сколько таких мест еще в доме?

Смотрите на организацию хранения всех вещей под углом внимания АКТУАЛЬНЫХ НУЖД. Удобства ВОТ СЕЙЧАС брать, ВОТ СЕЙЧАС класть на место, ВОТ СЕГОДНЯ получать удовольствие от вида вашего дома.

P.S. И сейчас то самое время, когда книгу можно отложить и пойти на ревизию какого-нибудь близко расположенного ящика.

6

Отдайте самые удобные места хранения менее педантичным членам семьи – шкафы, которые имеют легкий прямой доступ, полки на удобной высоте, ящики с удобным обзором содержимого. Дом – это не то место, где хочется бороться с собой. Точнее не то, где на это остаются силы.

Про «удобнее и проще» я вот что еще хочу добавить. Есть такая штука – интуитивная траектория движения, интуитивная траектория действия. Их выбирает ваш мозг без вашего сознательного участия, молниеносно просчитав варианты и выбрав оптимальный. И это будет вариант, который **УДОБНЕЕ И ПРОЩЕ**. Ничего личного (сказал бы мозг на ваше удивленное «почему так?»), закон природы: природа не придумывает избыточного.

Вот, бывает, на придомовой территории прокладывают дорожки не под тем углом, что «просится», а чуть-чуть сбоку. Чуть-чуть вроде. Вроде немного нужно усилий, чтобы обойти, но нет же, все топают напрямик по газону! Возмутительно? Нет. Это естественный, нормальный выбор большинства – пройти по тому пути, что логичнее и проще.

Есть на эту же тему и история про знаменитый институт атомной энергии имени Игоря Курчатова. Она гласит, что при благоустройстве территории академик запретил асфальтировать дорожки, ведущие к зданию, до тех пор, пока люди не протопчут удобные им тропинки сами. Гениально? Да. Взят в расчет непреложный факт – в человеческой природе все устроено так, чтобы действовать по пути «удобнее и проще», идти по линии наименьшего сопротивления.

И вы воспользуйтесь этой же логикой!

Для оптимизации технологии домашнего порядка я сформулировала принцип, который назвала «узаконивание беспорядка». Как он работает? Ту систему, которая складывается из-за интуитивной (нормальной!) тяги к **УПРОЩЕНИЮ**, нужно проанализировать и сделать условием нужного действия. Превратить ее саму в правило, дать ей форму. Так хаос станет новым порядком.

К неудобному не надо приспосабливаться. Неудобное надо делать удобным! Поменять высоты полок, чтобы класть нужно было именно туда, куда рука сама и так тянется положить. Передвинуть мебель, перевесить освещение. Поставить корзинку в то место, где на горизонтальной поверхности все проходящие постоянно сбрасывают

кучу вещей. Не надо бороться с последствиями неподдержания неудобного порядка. Бороться (точнее, вникать!) надо в причину неполучающегося действия. А еще лучше – в корректировке системы хранения сразу плясать от действия ПОЛУЧАЮЩЕГОСЯ.

#domvradost_заметкинаполах

Мыслите шире. Позвольте себе занимать «удобное» место в мире, а не то, что случайно осталось от других. Перешейте брюки, которые «не сидят», садитесь именно за тот столик, который понравился в ресторане (а не за ближайший), тренируйте навык отказываться от неудобных предложений или разговоров, в которых вы чувствуете себя неловко. В этом ведь тоже есть идея упрощения жизни – сложное сделать простым, разобраться в своих чувствах, назвать вещи своими именами или «просто» расставить личные границы. Беру «просто» в кавычки, потому что это ой как не просто и для этого в том числе ходят к психологу. Но как, казалось бы, мы ни ушли сейчас неожиданно далеко от темы дома и порядка, мы о ней – все связано. Уметь понять, что есть удобство для вас, уметь создать для себя это удобство – это и про чувства, и про вещи одновременно, и про конкретные действия во всех сферах тоже. Вот буквально начиная с регулировки удобной для вас высоты полки.

Шаг 6. Внедрить ключевые принципы удобного хранения

При всем многообразии образов жизни вещи, которые находятся в обиходе дома, вполне однотипны. И нам это нам упрощает жизнь! Потому что нечто однотипное можно **организовать по определенной логике и быстро в этом ориентироваться**, а это как раз отвечает нашей цели – тратить меньше времени и сил на поиски места, куда положить и где найти.

Какими эффективными принципами систематизации можно руководствоваться.

ГРУППИРОВКА ПО КАТЕГОРИЯМ

Категория – это группа вещей с общими свойствами. Именно так удобнее хранить вещи общесемейной принадлежности.

Общим свойством может быть:

1. Назначение вещей. Например: спортивный инвентарь; лекарства и мелкая медтехника; инвентарь для уборки дома и т. п. – то есть группа из **РАЗНЫХ** вещей с **ОДНОЙ** целью использования;

2. Ключевой единый признак, по которому легко искать.

Например, все связанное с электричеством. Группируем вещи так, чтобы все на эту тему можно было легко найти на одной полке: зарядки для мобильных телефонов, батарейки, соединительные шнуры, наушники, фонарики, переходники, запасные лампочки. Для удобства внутри полки можно разделить на более узкие категории – например, выделить короб «все для телефона» и там разместить запасные зарядки, чехлы, пауэрбанк и т. п. Идея в том, что один **САМЫЙ ВАЖНЫЙ** признак («электрическое») направит вас в нужном направлении.

3. Принадлежность кому-то по зоне семейной бытовой ответственности.

Например, можно сгруппировать в одном месте все связанное с «женским царством». И тогда со всего дома туда переберутся мелочи, которые раньше находились и в швейных принадлежностях, и в кухонном шурум-буруме, и в канцтоварах, и в комодe спальни: крючки для штор, прищепки, машинка для удаления катышков, маленькие хозяйственные приспособления и т. п.

Выберите **ОЧЕВИДНЫЕ** принципы разделения вещей на категории, чтобы даже задумываться не приходилось, куда что нужно положить и где искать, когда потребуется.

ОДНА КАТЕГОРИЯ = ОДНО МЕСТО

Далее сведите все точечные места хранения **ОДНОЙ КАТЕГОРИИ** вещей к **ОДНОМУ** месту. Принцип хранения вещей по категориям выигрышнее, чем по принципу территориальной востребованности вещей. Почему? Потому что так у вас не размножаются места хранения одной и той же категории. Иначе те же батарейки могут оказаться и в кухне, и в гостиной. А это неудобно, потому что именно такое хранение приводит к процессу «поищи вот тут, вот там и еще вот здесь».

Тот же спортивный инвентарь: пусть он весь, всех членов семьи, летний и зимний, будет храниться **в одном месте**. Надо найти воланчик, защиту на колени для роликов, очки для плавания? – все знают, где это искать. И это – в **ОДНОМ** месте. Или документы семьи – не так, что паспорта и свидетельства о рождении находятся в потайной сумочке в платяном шкафу, квитанции за квартиру где-то в коридоре, а медицинские заключения, результаты анализов и т. п. кочуют по полкам гостиной, а **ВСЕ**, что относится к личным бумагам, бумагам на имущество, платежным квитанциям, – все **В ОДНОМ** шкафу/полке, рассортированное и подписанное для легких и удобных поисков.

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ГРУППИРОВКА

Можно сгруппировать вещи, которыми вы пользуетесь в **ОДНОМ ДЕЛЕ**, в **ОДНО МЕСТО**. Вот тут как раз территориальное хранение удобно! Например, рядом с гладильной доской, сушилкой и утюгом можно разместить швейные принадлежности. Ведь часто вопрос починки вещей возникает, когда вы снимаете белье с сушилки, попутно осматривая. Удобнее хранить рядом весь инвентарь для уборки (и швабру, и моющие средства, и запасные тряпочки, и перчатки).

Если для **сопутствующих дел** вещи приходится брать в разных концах квартиры, дела пойдут медленнее и шанс не донести что-то потом на место очень велик.

Альтернативный вариант группировки – собрать воедино вещи не по территориальному принципу, а как «тематический комплект» для решения конкретной задачи. Соберем в прозрачную коробку, например, все для ухода за обувью (кремы, губки, запасные набойки и стельки). Или, если вы работаете дома, но определенного рабочего места нет, при этом вам для дела нужны блокнот, ручки, линейка, скотч, ножницы, маркеры и т. п., эти вещи тоже можно положить в тематическую коробку и переносить комплектом в то место, где вы сегодня расположитесь. Такой способ упрощает и ускоряет поиск необходимого.

Кроме того, контейнеры и декоративные короба более аккуратно и компактно смотрятся в шкафу или на видном месте, чем собрание разнородных вещей, разметанных по ящику или оставленных «как есть» на том месте, где вы чем-то занимались.

Золотое правило хранения вещей повседневной востребованности: хранить нужно так, чтобы было удобно ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

Пользоваться – значит ДОСТАВАТЬ КЛАСТЬ НА МЕСТО, а не просто складировать.

Мы разобрались с общими принципами размещения вещей в доме, теперь рассмотрим идеи удобного хранения в шкафу.



Зонируйте пространство хранения.

Я уже сказала выше – если есть возможность территориального разделения вещей, принадлежащих разным людям, разделяйте. В буквальном смысле: этот шкаф и ВСЕ его содержимое пусть принадлежит только мужу: от домашней одежды до подборки игровых дисков. Ведем речь именно о личных вещах: одежда, обувь, аксессуары, любое личное имущество.

#domvradost_заметкинаполях

Иногда это не позволит сделать мебель квартиры. Но иногда (чаще всего!) это не позволяет сделать привычка все хранить по принципу частой/редкой востребованности. Логика рассуждения такая: «вот это достаем редко – пусть лежит в дальнем высоком ящике в коридоре...». Но тогда получается, что личные вещи одного человека хранятся ВЕЗДЕ и ответ на вопрос, где что находится, знает только сама хозяйка. И то, если вспомнит. А все остальные озадаченно бродят в поисках по квартире.

Подчеркну: речь не про фанатичное зонирование. Были бы странными, например, попытки нести верхнюю одежду или обувь из коридора в личный шкаф или хранить охотничьи принадлежности рядом с белыми сорочками и запонками.

Но отбросив крайности, предлагаю руководствоваться самой идеей **концентрированности** в одном месте вещей одного человека в разумно применимом масштабе. Это совершенно точно будет шагом к «понятности» логистики хранения вещей в вашем доме.

Но допустим, что это действительно невозможно – сконцентрировать вещи каждого члена семьи в одном месте. Если вам приходится соседствовать внутри мебели, пробуем такие приемы.



Разделите секции шкафа так, чтобы, открывая дверку, каждый видел только свое.

Тут есть еще и момент соблюдения личных границ. Вам может нравиться хранить вещи одним способом, мужу – другим (или он

вообще не придает этому никакого значения). Видя только свою зону, вы не «спотыкаетесь» каждый раз о внешний вид содержимого зоны, не соответствующей вашему идеалу. Или наоборот! Мужчин, педантично хранящих свои вещи, предостаточно. Пусть их не напрягает пестрое разнообразие женской кладовой.

У каждого в своем доме есть равные права, по части правил порядка в личных вещах в том числе.



Менее аккуратным – лучшие полки.

Я уже об этом говорила чуть выше. Хотите поспорить, что это несправедливо, – поспорьте. Но вопрос, какой результат сейчас важнее – вселенской справедливости или легко поддерживаемого порядка?

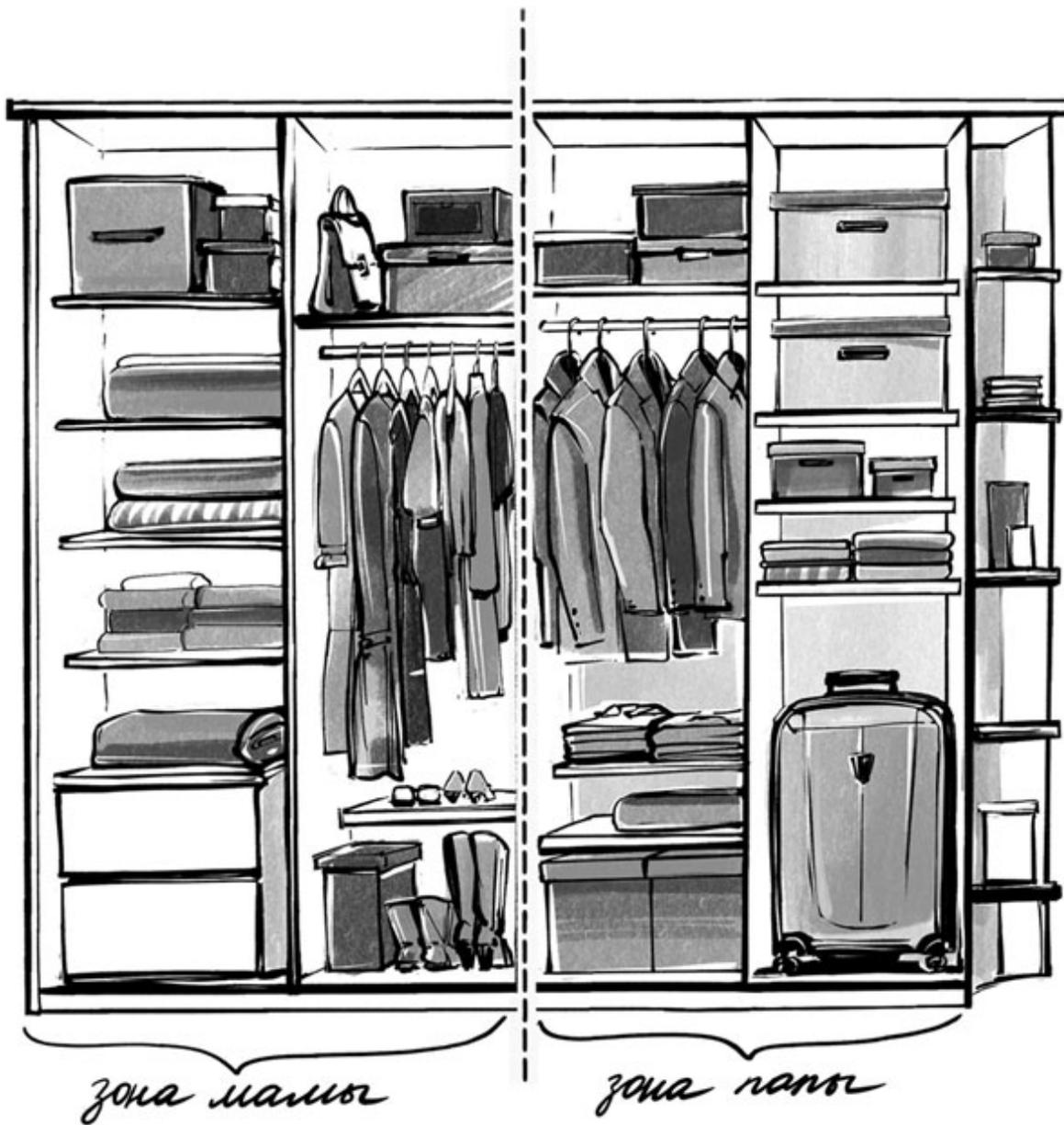


На штангу с вешалками можно повесить декоративный разделитель: направо девочки, налево – мальчики.

Как вариант, используйте плечики разных цветов по количеству «пользователей» пространства.

#domvradost_заметкинаполах

Но будем честны: педантично соблюдать сортировку вещей с помощью плечиков могут не все. Обычно все вешают одежду просто на свободные плечики. Поэтому разделение лучше сделать максимально очевидным, физически ощущаемым. Например, штангу на мужскую и женскую стороны может разделить мягкая подвесная полка.





Соблюдайте категорийность.

Принцип группировки по категориям в хранении я уже приводила. Он применим и на конкретную полку, ящик! Все вещи одного типа – в одном месте. Все мужские футболки – только тут, вся женская галантерея – только на этой полке.

Ключ к порядку – это когда все точно знают, где лежат ВСЕ ВЕЩИ ТАКОГО ТИПА и что значит положить «на место».

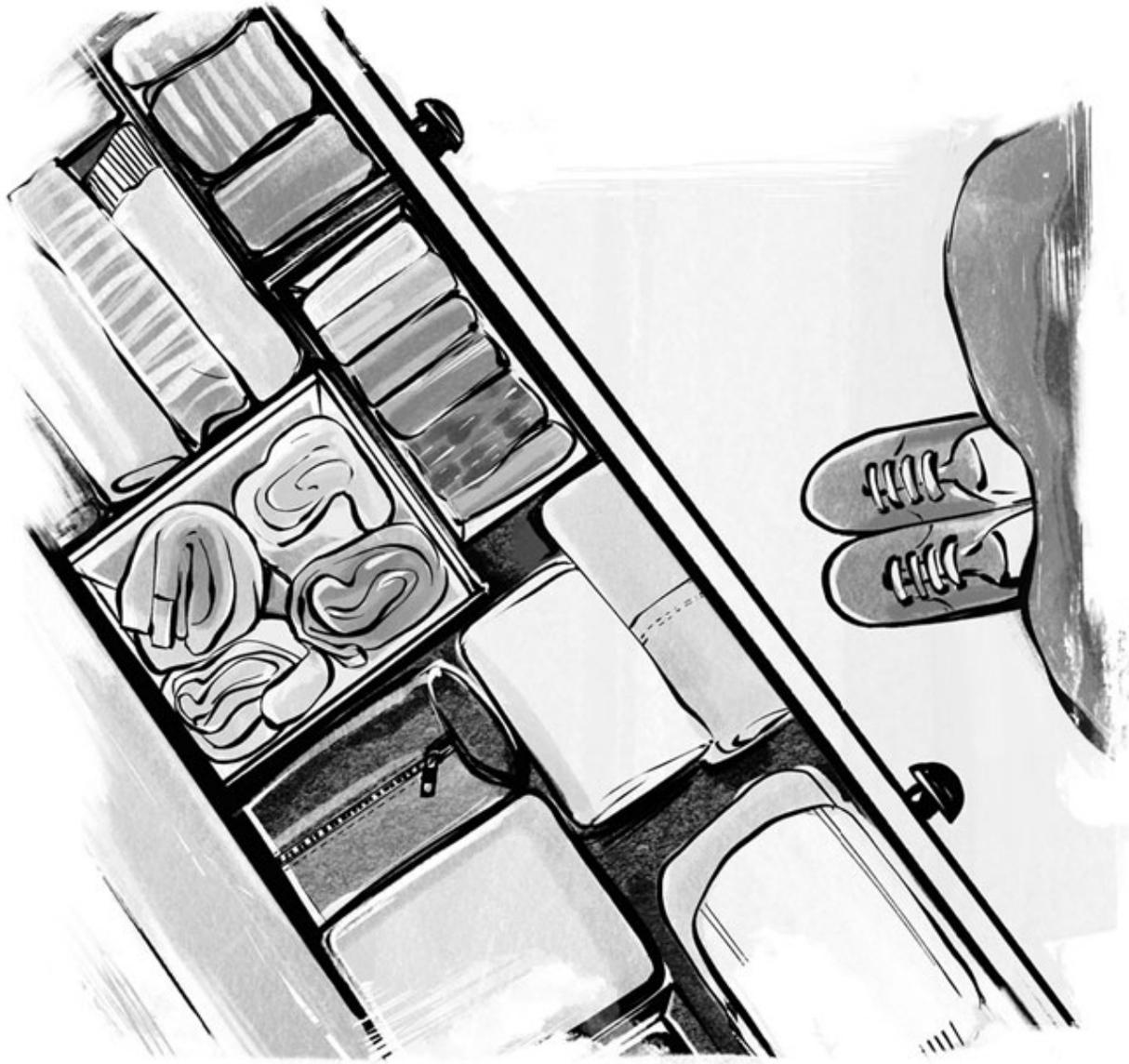
Ключ к порядку – это когда все точно знают, где лежат все вещи такого типа и что значит положить «на место».

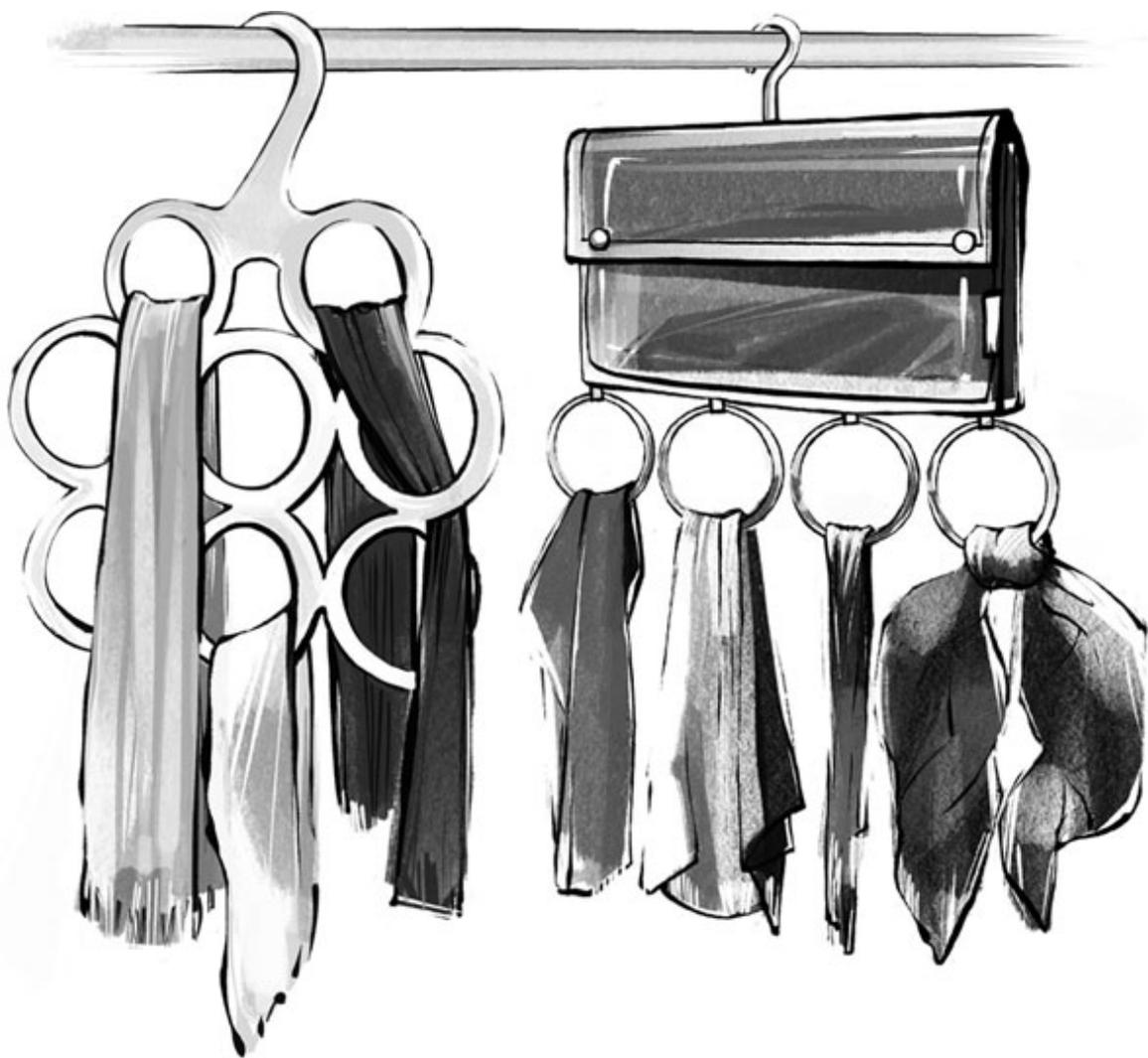


Используйте разделители без крышек.

Нижнее белье, колготки, аксессуары (например, шейные платки) – это те вещи, которым специальные приспособления просто необходимы! С разделителями количество вещей, помещенных в один ящик, можно удвоить, а то и утроить. Удобство пользования значительно повышается – ведь теперь вы будете видеть все, как на витрине.

Нет возможности купить – можно справиться подручными способами. Как говорят, если хочешь бегать – неважно, какая на тебе футболка. В качестве разделителей отлично подходят чистые обувные коробки. Высота их бортика около 15 см, что соответствует стандартной глубине комодного ящика. Они создадут внутренние границы, и вещи не будут перемешиваться и «падать» набок за счет перегородок, которые они образуют.





Уделите внимание эстетике внутренностей шкафа.

Да, красивый вид в полной мере может быть значимым только для вас, а для других – неважен. Но иногда эта маленькая деталь – красота того, на что никто не обращает внимания (или просто не видит), может быть личным вдохновением! Коллекция эстетичных и функциональных разделителей из магазина для многих становится мотиватором в поддержании порядка. Кроме того, приспособления для ремней, галантереи, обуви позволяют действительно аккуратно организовать все вещи. И сэкономят место в шкафу!

#domvradost_заметкинаполах

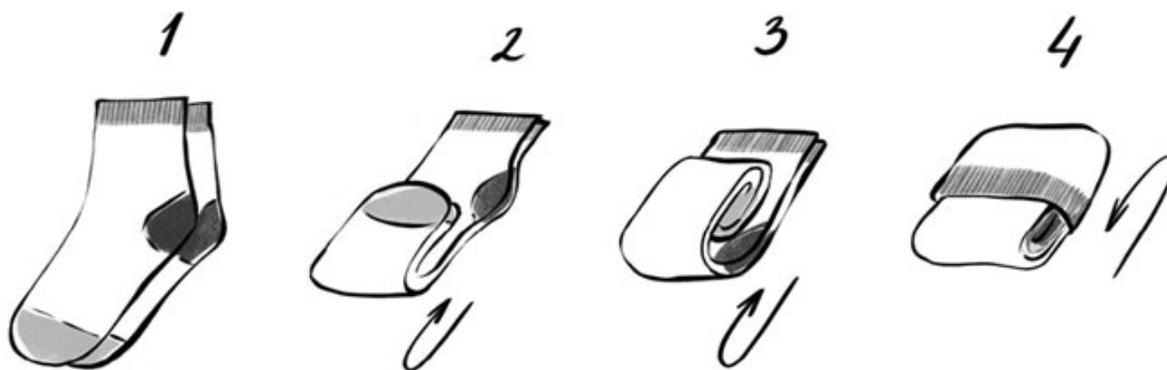
Вам не нужно изобретать велосипед, продумывая приспособления. Наберите в любом поисковике «органайзер для шкафа» или «фурнитура для системы хранения», или в магазине для дома зайдите в раздел «система хранения» или «органайзеры» – и увидите массу функциональных и при этом эстетичных идей, облегчающих поддержание порядка.





Пересмотрите технику складывания вещей.

Помимо неудобных стопок (которые хорошо выглядят лишь при педантично сложенных ровных краях наглаженных вещей), одежду можно хранить вертикально – сворачивая «колбаской», «конвертом» и т. п. Эта система удобна для небольших, не сильно мнущихся вещей: галантерея (белье, колготки, носки), футболки, детские вещи.



*положить носок
один на другой*

*туго свернуть,
начиная с мыска*

*манжету завернуть
назад на
получившийся
рулончик*



*Вертикальное
хранение*



Для этого идеально подходят выдвижные ящики. Нет выдвижных ящиков, но есть традиционные глубокие высокие полки? Помещайте вертикально сложенные в короб вещи (одной категории!) – к примеру, мужские футболки – и ставьте на полку.

Нужна вещь – извлекаем короб, достаем предмет. Такой способ позволяет одним взглядом оценить все содержимое короба и достать нужное, не внося беспорядок в оставшиеся вещи. На выработку привычки уйдет сколько-то времени, но добиться порядка в шкафу так гораздо проще.

Про организаторов пространства

В четвертом шаге мы говорили про разницу между действиями по поддержанию порядка и гигиенической уборкой. И наверняка у вас есть понимание, что уборку довольно легко делегировать (и именно ею чаще всего занимаются помощницы по дому) – ведь тут совершенно очевидно, что нужно делать в любом доме: мыть, чистить, протирать, пылесосить. А вот для успеха поддержания порядка сначала требуется вдумчивое участие хозяев в организации системы хранения. Здесь нужны желание и наблюдательность, чтобы вычислить траекторию удобства для всех членов семьи. А еще нужно «быть в теме» технологических приспособлений для хранения, ведь те идеи, что я привела, – это лишь небольшая часть. Воплотить их несложно, но все равно потребуется некоторое количество сил и времени на вникание. А если это... ну совсем не сильное место хозяйки? Ведь для одних продумывать организацию вещей – любимое дело, для других же – скука смертная или просто слишком времязатратный процесс.

Где-то на пересечении интересов тех и других родилась профессия – организатор пространства. Эти специально обученные люди приезжают в дом и помогают навести порядок. Это не услуги клининга – они не моют и не чистят! Организаторы пространства помогают подобрать систему хранения, раскладывают содержимое ящиков и полочек так, чтобы вещами было по-настоящему удобно пользоваться; подсказывают (и внедряют) инструменты рационального хранения – разделители, контейнеры, помогают подобрать фурнитуру для улучшения эргономики шкафа и т. п. В России действуют ассоциации и союзы профессиональных организаторов, на их сайтах можно найти специалистов в любом городе. Это сравнительно молодая, но уже весьма востребованная профессия.

В заключение этого раздела я скажу о главном. Дом – это место, где должно быть хорошо. Комфортно на чувственном, интуитивном уровне так, чтобы поддержание порядка было формой УДОБНОГО поведения, а не мучительного соответствия (кем? когда?) установленным нормам. Равно как нож и вилка призваны помогать удобному поглощению еды (являясь при этом атрибутом этикета), так и система правил дома (где, что и как лежит и т. п.) должна ПОМОГАТЬ соблюдать заведенный порядок.

Место для вещи – это все равно, что дом для человека. Когда оно подходящее, удобное, доступное – туда хочется возвращаться.

ПРАКТИКА

Усилия по упорядочиванию вещей будут успешны, если вы начнете с тщательной ревизии всего того, что собираетесь хранить. Это – ключевая точка приложения сил. Не стоит тратить внимание и время на одежду, утварь, сувениры, инвентарь, которые уже не играют никакой роли в вашей жизни – эстетической, функциональной, эмоциональной. Избавляйтесь от лишнего.

Место для вещи – это все равно, что дом для человека. Когда оно подходящее, удобное, доступное – туда хочется возвращаться.

Далее, применяя некоторые хитрости по организации пространства, ищите **НУЖНЫМ** вещам **УДОБНЫЕ** места. Порядок в нужном и важном будет поддерживать не только проще, но и приятнее!

Еще раз обдумайте идею про разницу смыслов гигиенической уборки и наведения порядка, которую мы затронули ранее. Когда мы занимаемся уборкой грязи и пыли, это похоже на чистку снега зимой: нужно, полезно, и не сказать, что уж очень сложно, но появление нового снега неизбежно. Такова природа, «победить» ее нельзя.

Но если у вас неудобная, нелогичная, неподходящая система хранения вещей или домашних правил, приходится бороться **С САМОЙ СОБОЙ**.

Зачем, если эта проблема решаема?

Решайте. А успешное решение этого вопроса неизбежно упрощает работу над чистотой и гигиеной.

Шаг 7. Секреты «быстрого» порядка

Предлагаю вам набор идей за 5 минут. Или на 5 минут. Прелесть их в том, что объяснить их так же легко и быстро, как применить. Это любимцы и рубрики #domvradost_технологияпорядка из @domvradost.

Только действуйте сразу! Идеи простые и даже, возможно, известные. Но фишка не в том, чтобы узнать новаторский способ чего-либо: наведения порядка, планирования и т. п. А в том, чтобы ежедневно, на автомате, применять инструменты из разряда «капитан очевидность».

Я твердо убеждена: **важно иметь не больше ЗНАНИЙ, важно иметь больше НАВЫКОВ.**

Вот вам идеи для внедрения.

① ПРИВЫЧКА ПИСАТЬ

Пишите все, особенно если дел много и они такие повседневно-пустяковые, что записывать их нет смысла. Позвонить, достать, перемерить, оплатить, заказать, ответить, купить, посмотреть в интернете... Слова, помещенные на бумагу, структурируют мысли и дают вектор деятельности. Сам факт письменной формулировки – уже первый шаг. В голове может крутиться вихрь того, что нужно сделать, но уцепите мысль за хвост, вытащите на белый лист бумаги. Слова не только кристаллизуют идею, они помогают перестать мучиться от фразы «как все успеть»: может оказаться, что дело – одношаговое, не требующее много времени и сил. Нужно одно – только взять да сделать. Сформулированная идея вам подвластна, размыто-теоретическая – терзает ум.

Важно иметь не больше знаний, важно иметь больше навыков.

#domvradost_заметкинаполях

Очень рекомендую вам вот что. Привычка писать цели – бесценный навык успеваемости для работы в интернете! Сделайте список того, что вы хотите посмотреть в Сети (расписание педиатра, как отстирать пятно от масляной краски, почему у жирафа такая длинная шея), и поставьте срок – ну, скажем, максимум полчаса у экрана. И сверяйтесь со списком по ходу «серфинга». За монитором вас будут отвлекать уведомления, сообщения, предложения, картинки... Но пусть в паруса дует неожиданный информационный ветер – с записями вы не собьетесь с основного курса.

Я делаю так: напротив дел в ежедневнике, связанных с работой в интернете, ставлю букву И в кружочке. Тогда все связанное с ним можно легко увидеть.



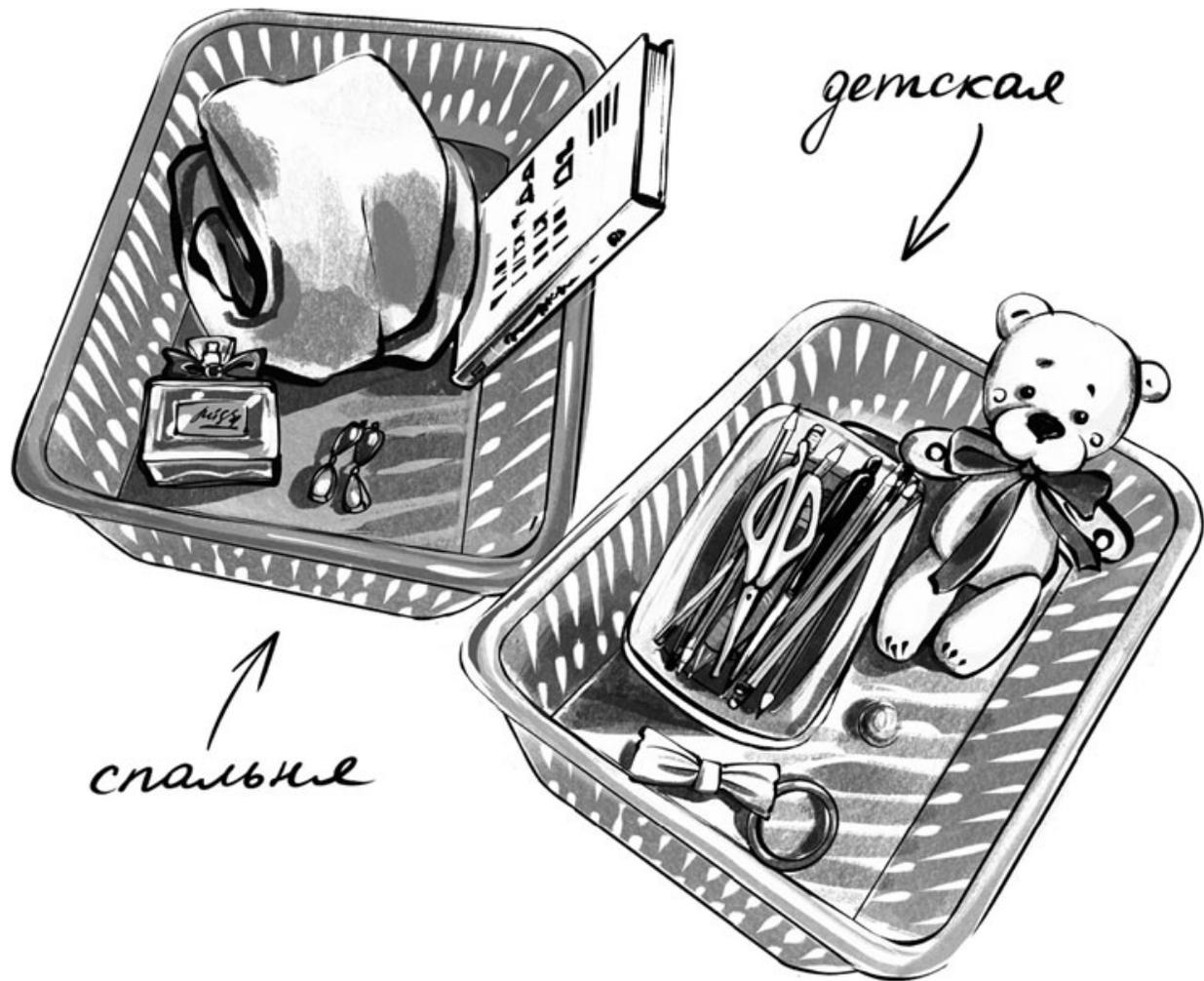


② ЛОТОЧНАЯ УБОРКА

Нужны один или два пластиковых лотка, легкие тазы или корзины. Это идеальный вариант для быстрой уборки, когда основная задача – просто разнести все по местам. Он подходит семьям с маленькими детьми, где вещи гуляют по дому будто бы своими ножками.

Я действую так: убираю в гостиной и складываю в лотки вещи, которые должны находиться в спальне или в детской. Принципиально не выходя за границы комнаты, в один лоток собираю все-все вещи, которые нужно отнести в детскую, второй лоток наполняю вещами для спальни. Потом отношу лотки в комнату назначения. Ключевой момент – разложить сразу по местам, не свалкой! Опустевший контейнер

можно сразу загрузить новыми вещами или сложить в него мелкий мусор, одежду для стирки и т. п.



Проверено (и вами тоже, верно?): даже по маленькой квартире можно «намотать» очень много кругов, перетаскивая вещи туда-сюда. Это неэффективно и точно более энергозатратно. Лучше действовать сосредоточенно – один раз загрузить и один раз отнести.

Да, к слову, деток тоже можно привлечь к «лоточной» уборке: «Кто тут мамин помощник? Найди 5 детских вещей в зале и собери их в корзинку!»

3 **ВСЕ СВОЕ НОШУ С СОБОЙ**

Хирург не бегаёт в соседний кабинет за инструментами. Его столик «сервирован» заранее. Горничная не ходит по этажу в полете творческой мысли: у нее с собой тележка с необходимым для работы.

Это все для того, чтобы человек мог:

+ Концентрироваться на деле, а не на процессе организации этого дела

+ Экономить время

+ Экономить силы

Эффективность труда напрямую зависит от качества его организации.

Приступая к уборке, берите с собой не багаж намерений, а багаж инструментов.

Наводите порядок по маршруту экспресс-уборки – положите себе в лоток перчатки, тряпочку для влажной и сухой уборки, средство для мытья стекол. Когда закончите, сложите все в лоток и уберите на место! Не нужно разносить предметы по местам поштучно или прижимать к груди охапку инвентаря.

Эффективность труда напрямую зависит от качества его организации.

#domvradost_заметкинаполях

Отличный вариант – фартук с большими карманами! «Положили в них инвентарь – и за дело. А потом повесьте фартук на внутреннюю дверцу хозяйственного шкафа. В карманах оставьте какие-то полезные мелочи! Например, резинку, чтобы собрать волосы на время уборки.



4

ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТАНЦИЯ

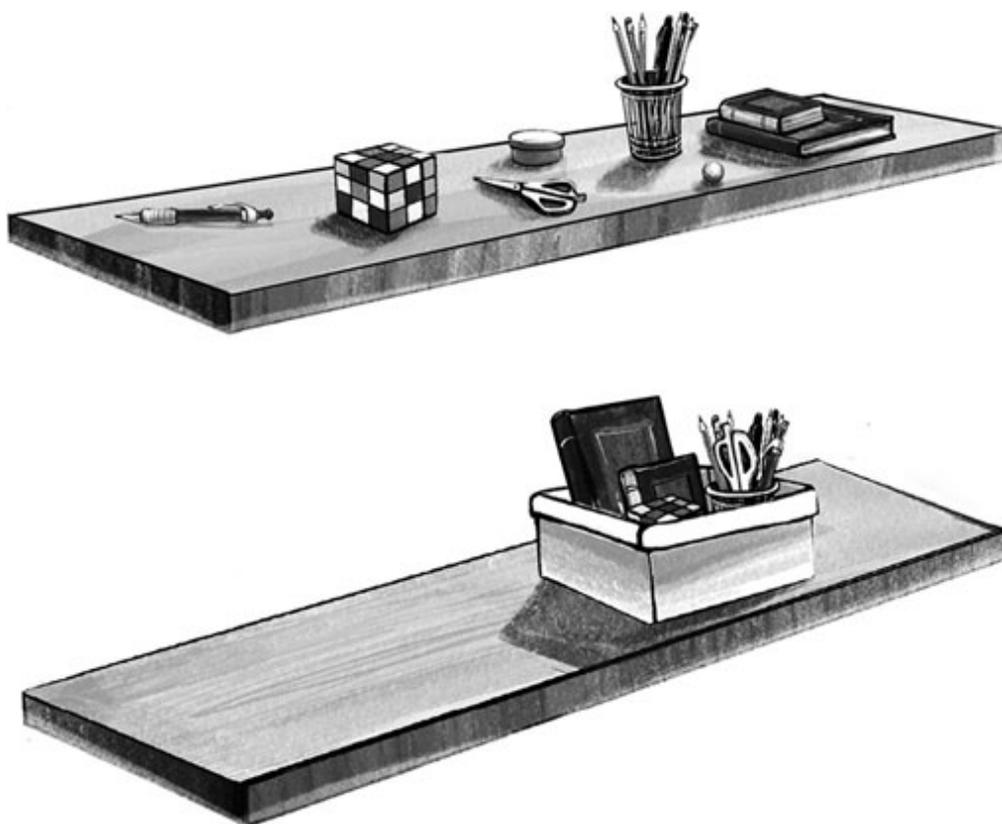
Замечаете, что часто одна и та же группа вещей всегда оказывается не на своем месте? При этом потребность может быть временная, ситуационная. Например, повторяется такой сценарий: вы на кухне, а маленький ребенок хочет быть рядом и постоянно подтаскивает разные предметы, которые потом приходится убрать на место. Или вы работаете дома, но «своего» уголка нет. То на кухне примоститесь, то

в кресле, то на подоконнике в спальне. А канцтовары, бумаги, наушники и прочее нужное – на полке в гостиной. Только устроишься – чего-нибудь вечно не хватает! И начинается беготня туда-сюда.

Налицо регулярная потребность иметь вещи в «посторонних» местах. Сюрприз в том, что это может быть ИХ МЕСТО сейчас. И ваша задача – **не бороться с повторяющимся сценарием, а УПОРЯДОЧИТЬ** его. Помните, мы уже говорили об этом в разделе про вещи на удобных местах?

Сделать это можно с помощью тематической станции. Что это такое?

Такой термин я придумала для группы вещей в коробе, подносе, лотке, собранных для определенной цели или дела. Благодаря группировке и мобильности ее удобно перемещать в зависимости от территориальной потребности.



Тематическая станция для решения задачи «занять ребенка» = коробка с игрушками. Если нужно – несем в кухню, в ванную. Надо все собрать – быстро закинули в коробку – и в сторону!

В станции могут быть собраны наборы для рукоделия, канцтовары, вещи для уборки и т. п. Кстати, посмотрите, может быть, дома уже есть поднос с заварочным чайником, сахаром, солью, перцем, банкой кофе и т. п., который вы ставите на обеденный стол, столешницу кухни или несете во время застолья в гостиную? Это ведь тоже тематическая станция.

Тематическая станция – не обязательно коробка. Это и поднос, и открытый лоток, и короб на колесиках, и что угодно. Свойства у станции такие:



есть ГРАНИЦЫ.

Они не дают распознаться вещам за пределы их «острова».



есть ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ.

И тогда она служит решению задачи иметь вещи там, где потребность в них возникает.



это ТЕМАТИЧЕСКИЙ НАБОР ВЕЩЕЙ.

То есть здесь собраны вещи для конкретной цели. Это не коробка с хламом, куда вещи случайно положили и забыли.

В большом масштабе тематическая станция – это специальные тележки сотрудников отдела клининга в отелях, аэропортах, офисных центрах. Обращали внимание? Там в определенном порядке – и в одном месте! – швабры, тряпки, ведра, бытовая химия, сменные атрибуты.

А еще она создает визуальный эффект. Размещение в ГРАНИЦАХ даже пестрой «всячины» дает впечатление аккуратности, зонированности.

5

МАРКИРОВКА

Подписывайте вещи: коробки, папки, ящики! Прочитать – это первая, практически неконтролируемая реакция на текст. Понятная надпись дает самый четкий и быстрый сигнал мозгу, инструктаж к действию. И это очень на пользу эффективности в поддержании порядка.

Возьмите, например, специи и разделите их на 3 группы: специи для выпечки, смеси специй и отдельные пряности, поместите в разные коробочки и подпишите на бортике категории (можно еще проще, если в вашей кулинарной технологии специи не в ходу: сделать разделение только на выпечку + основные блюда).

Поиск нужного (особенно если до этого у вас был «пакетик с пакетиками») ускорится втрое!

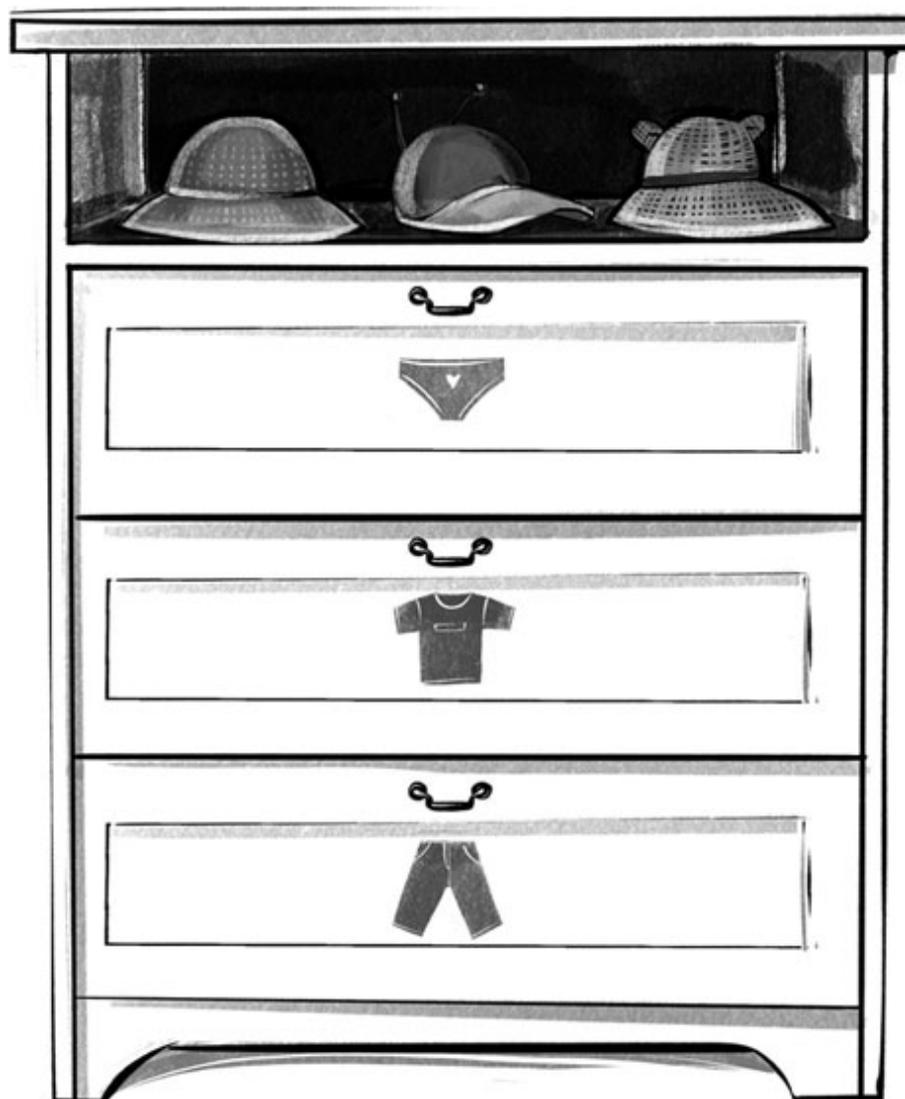


Подписать = помочь себе и всем домашним ПРОЩЕ И БЫСТРЕЕ находить вещи и класть их на место. И это очень полезное действие, когда вы убираете вещи на хранение надолго. Пакеты с вещами, из которых вырос один ребенок, но которые вы оставляете для следующего, можно промаркировать по возрасту носки

или по подходящему росту. Разбираться потом с этими мешками будет гораздо легче!

Словесная маркировка в иерархии маркировок – королева, потому что это самый простой для мозга способ анализа информации. Но кроме словесной маркировки можно еще использовать:

+ **картинки** – годятся для детей, которые не умеют читать. Вспомните, как маркируют индивидуальные шкафчики в детских садах, – именно так, разными картинками. А вы можете сделать наклейки на секции комода для одежды. Отличное временное решение, ведь наклейки можно убрать, когда необходимость отпадет.



+ **символы, знаки.** Важно: смысл шифра должен быть очевиден всем домочадцам. А то потребуются минута напряженного обсуждения, как в небезызвестной передаче. Помните это сакраментальное: «Внимание, вопрос: что в черном ящике?»



#domvradost_заметкинаполях

Ответ: в черном ящике хранятся новогодние гирлянды.
Разве это было не очевидно?

Как приучить себя к порядку?

Мы поговорили о технологии «быстрого порядка». Вроде бы все понятно, может быть, даже что-то из приемов по организации пространства или планирования уборки вы уже применяли. Но вот незадача – этот пресловутый порядок долго у вас не удерживается!

«Как приучить себя?» – действительно «больная» тема. Это вопрос звучит очень часто.

Я буду отвечать на него книгой, но давайте так: в этом разделе я собрала сугубо прикладные идеи из разряда «поняла – применила на практике». Дальше зайдем чуть глубже – разберемся с установками и личными привычками самой хозяйки, а в самом конце, в заключении книги, к этой теме я снова вернусь. Запомните этот вопрос.

Первое, на чем хочу акцентировать внимание уже сейчас, – не надо ставить задачу «бороться с собой». Вы все равно проиграете. Можно десять раз себя наказать, но потом все равно придется простить.

Порядок требует дисциплины, но гораздо больше он требует любви к себе.

Действуйте не через приказ (самой себе данный), перебарывание, кнут и пряник (но больше кнут), а через **внимание** к своим привычкам, **умение** подмечать, что где получается, а где лучше заручиться поддержкой, через **готовность подумать**, как сделать себе удобнее и проще. Сделать **УДОБНЕЕ** и **ПРОЩЕ** – это фундамент в основе порядка, который я пропагандирую.

Порядок требует дисциплины, но гораздо больше он требует любви к себе.

Слушать себя, чтобы выработать работающую привычку к наведению порядка, – значит адаптировать свое физическое окружение (мебель, предметы интерьера, вещи, организацию шкафа) к своим потребностям. Слушать себя – значит быть снисходительной к своим особенностям, не теряя из вида целей. Например, ну не получается сразу повесить одежду на вешалку и убрать в шкаф – не хватает

терпения, хочется как-нибудь попроще все организовать... Поставьте рядом напольный держатель для одежды. Проще? Проще. Аккуратнее, чем бросить на кровать? Да. И это тоже шаг к порядку.

Но я упрощу для вас процесс поиска решений и самоанализа. Предложу две конкретные техники тренировки нужного навыка.

Теория завершеного дела

Ну, как сказать, теория. Не «Теория Большого взрыва»^[2], конечно, но тоже объясняющая, как Вселенная – ваша домашняя вселенная – приходит к определенному положению вещей.

Суть теории в том, что нужно доводить любой, самый маленький обыденный процесс до логического конца. И вы не узнаете дом (и себя) спустя некоторое время. Даже одной этой теории – точнее, практики – будет достаточно.

Например, не просто помыли посуду и оставили у раковины, а помыли, поставили рядом, затем просушили полотенцем (если так делаете), вернули каждую посудную единицу на место. Или не просто выключили посудомойку, а открыли, начали доставать все и... поехали по очереди: чашки повесили на крючки рейлинга над столешницей, тарелки положили в разделитель наверху над мойкой, вилки, ложки – в выдвижной ящичек слева...

Совершили полный цикл возвращения вещи на **конечное** место.

Я не случайно так «разжевываю» каждый микрошаг. Замедлитесь. Отследите сам процесс.

Если вы включитесь в эту практику осознанно, с чувством внутреннего наблюдателя, как в медитацию, то начнете замечать вещи, на которые никогда раньше не обращали внимания. Возможно, вас посетят выводы о мироустройстве – о мироустройстве вашего дома, я имею в виду. Например, о том, что система хранения посуды – это просто взрыв мозга! Это ж надо – после мытья нужно разложить все в четыре разных места, на четырех разных уровнях высоты! Чашки – в держатель на рейлинг (надо еще наловчиться надеть на крючок), тарелки – в высокую полку (открыли дверку – закрыли дверку), вилки-ложки – на 3 шага дальше от мойки, а всякие там половники – в низкий ящик под плитой. А там еще что-то габаритное вечно мешает открывать дверцу!..

Легко ли вам доделывать дела? Или проще бросить на пол-пути, потому что неохота постоянно решать какие-то пустяковые, неанализируемые умом, но физически осязаемые сложности?

Через теорию завершеного дела можно под другим углом взглянуть на технологию ежедневных бытовых действий. Прямо возьмите себе за правило: взяли вещь в руки, почувствовали ее подушечкам пальцев – и не выпускайте до тех пор, пока не завершите весь цикл взаимодействия до конца.

Представьте всю траекторию до логического завершения! И доделывайте. Доделывайте, не оставляйте на полпути. Вы физически почувствуете, где надо поменять сценарий хранения: высоту полка, расположение вещей, очередность действий, расстановку мебели. А может, и убрать из оборота какие-то вещи. Если вы попутно начнете исправлять то, что устроено неудобно, порядок станет поддерживать ПРОЩЕ и приятнее.

Порядок – это всего лишь доделывать. Никогда не задумывались?

Когда вещи лежат не на местах, посуда не домыта, телевизор включен, а никто не смотрит, плита грязная, но на ней уже варится новый суп (ой, еще чуть-чуть – и пена убежит!), а вы уже на телефонный звонок переключились – это не просто беспорядок. Вглядитесь – это скопление незавершенных дел. Множества маленьких, малюсеньких дел.

Масштаб беспорядка = количество незавершенных дел.

Доделывая, мы сокращаем масштаб. По чуть-чуть, по чуть-чуть, по чуть-чуть. А потом окажется, что это – много.

Когда автоматически будете снимать одежду по возвращении домой, вспомните про эту теорию. Проиграйте дело до конца. Ну чисто из интереса! Изменится ли что-то вокруг? Пройдет немного времени, практика войдет в привычку – изменится. Вы начнете создавать не хаос, а порядок. Проиграйте в «Большой взрыв» в своей голове.

Порядок – это всего лишь доделывать. Масштаб беспорядка = количество незавершенных дел.

Теория нулевого километра

Нулевой километр – это знак, символизирующий начальную точку отсчета^[3].

Обычно так говорят про дороги.

Мы же установим нулевой километр порядка.

Вот вы навели порядок – и дом на несколько минут замер в идеальном состоянии. Рассмотрите картинку: занавески висят аккуратно и симметрично, покрывало расправлено, корешки книг и журналов не создают хаотичные вертикали и горизонталы. Стулья возле стола стоят в ровном ряду. Все лежит там, где надо. Ничего лишнего на виду нет. Вы интуитивно ощущаете визуальную симметрию и «узаконенность» положения вещей.

Это и есть ваш личный нулевой километр порядка – некий стандарт нахождения предметов и форм в пространстве.

Возьмите себе за правило возвращаться на этот «километр» каждый раз перед выходом из дома: поправить положение подушек на диване, расправить плед, убрать брошенное или случайно оставленное. Поставить стул к столу, развернуть кресло. Закрыть дверцы, задвинуть выдвижные ящики.

Сделайте так, чтобы ничто не цепляло скользящий по поверхностям глаз: не загибалось, не заминалось, не свисало, не демонстрировало щелей там, где должно быть плотно закрыто.

Глаз «спотыкается» именно о такое.

Визуальное ощущение беспорядка дают три основных «канала»:

✓ крупные предметы мебели, смещенные относительно своей «оси» (развернутые в разные плоскости стулья – так бывает, когда на них сидели, потом встали, отодвинули и ушли;

✓ предметы не в «нулевом» (не в нейтральном) состоянии. Сравните мысленно вид своей комнаты с заправленной и незаправленной кроватью;



мелкие детали, которые становятся акцентными на фоне пустой плоскости, например огрызок или чашка с чем-то недопитым на столешнице.

Когда вещи находятся не в нейтральном положении, мы не получаем визуального эффекта упорядоченности, красоты, гармонии и удовлетворения (вспомните полки магазинов во время распродаж, когда вещи брали, но не сложили обратно в стопку).

А к красоте и определенной логике системы неосознанно стремятся наши глаза и мозг! Для них это сигнал = все ОК, можно расслабиться, тут безопасно и хорошо.

Именно поэтому я предлагаю практиковать эту привычку перед выходом из дома. Возвращаться в такое помещение психологически комфортнее. Этой опрятностью дом вас будет радушно приветствовать!

По сути, теория нулевого километра продолжает теорию законченного дела. Ведь то, на чем спотыкается глаз, и есть не доведенные до конца дела: прикрытая, но незахлопнутая дверка шкафа, и оставленная чашка, и тапочки посреди комнаты. Исправить – секунды. Можно привыкнуть на автомате возвращать вещи на «нулевой километр», и это тоже будет хороший вклад в привычку поддержания порядка.

Как настроиться на домашние дела

Есть две стороны проблемы: техническая и эмоциональная.

Техническая сторона – есть решимость «вот пойду и сделаю прямо сейчас» – но вдруг возникает пауза растерянности: а за что взяться? Как именно это сделать?

Первая задача – снять всякую туманность про «с чего начать», «как делать», «сколько я на это времени потрачу», «насколько приятным это будет в процессе».

Я уже рассказала о том, как отработать шаблонную стратегию, и сам технологический процесс уборки так, чтобы действовать без раздумий, на автомате – и разгрузить свой мозг. Вы делали записи-инструкции для себя. Теперь нужно их отработать. Помните из

предисловия формулу результативности? Я говорила, что результативность – это связка:

понятная инструкция → практика → формирование
навыка → формирование привычки.

Сформированная привычка и есть залог реализации цели.

«Понятность» – это очень важно, потому что между срочным и несрочным, важным и неважным **мозг всегда будет стремиться выбирать ПОНЯТНОЕ**^[4]. И если с конкретным перечнем дел и пониманием их сути «все сложно», то вы – щелк! – и переключитесь на режим прокрастинации. То есть замените действительно нужное дело любыми другими ложнополезными, но **понятными** и легкими задачами, типа полистать Instagram (с оправдательной идеей «отыскать тот самый рецепт», по которому сто лет назад мелькнула мысль что-то приготовить).

Эмоциональная сторона сложностей – это когда прекрасно знаешь, что надо делать, но нет желания. Вот тут полагаться на одно только настроение не есть хорошо. Почему? Потому что ожидание «настроения», «вдохновения» – это попытка снять ответственность за **СОБСТВЕННОЕ** принятие решений и собственные результаты. Мол, я-то сама не виновата, я бы могла, да вот настроения нет... Вечное ожидание толчка извне ведет к такой же прокрастинации.

Как помочь себе?

Закладывать механизм самопомощи в сам процесс организации дела. Предоставьте себе комфортные условия, где бы вас стимулировала не только мысль «надо-надо-надо-должна-должна», но и сердце, тело, дух. Пусть это будет толчок извне, но собственными руками.

1

Позаботьтесь об имеющихся у вас предметах бытового обихода

Тут три важных шага.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Оцените свой инструмент. Хороший парикмахер не работает тупыми ножницами, хороший повар не готовит из продуктов «не первой свежести», хороший водитель не только ездит на машине, но и возит ее в сервис на плановое обслуживание и уход.

Исправные и качественные рабочие инструменты (швабры, кастрюли, текстиль для уборки, бытовая техника) дают:

- а) эффективность работы;
- б) удовольствие от процесса.

Либо дают обратное, со знаком минус.

Невозможно с энтузиазмом приступать к тому, что энтузиазма не вызывает – ни видом, ни формой, не результатом.

Хорошие бытовые вещи – это инвестиции в самое ценное – хозяйкин настрой.

А на нем держится весь уклад дома. Кто вздохнул, оценив, сколько всего надо бы поменять «для настроя», – не вздыхайте, не все сразу. Идиллической картины, когда все бытовое ра-аз! – и приходит в идеальное состояние, ни у кого не бывает (даже у тех счастливых женщин, которые, переехав в новую квартиру, покупают для дома ВСЕ новое). Ведь чтобы найти свое «идеальное», требуется время, опыт. В этом смысле новое – не равно идеальное.

НО! Пока не освобождено место от неподходящего, новому как будто-то бы негде и незачем появляться. Поэтому идем к следующему шагу.

ШАГ ВТОРОЙ

Весь бытовой инвентарь сократите до минимально необходимого (оставив лучшее из того, что есть. Может оказаться, что не хватает не того старого, от чего избавились, а другого!

В ходе ревизии сразу составляйте список желаемого (wish-list), четко осознавая функции вещей, которые реально нужны.

Выкидывайте пять непонятно каких тряпочек и купите одну хорошую.

Насадки на швабру, текстиль для поверхностей, губки на кухне и т. п. могут (должны!) быть эстетичными и функциональными. Когда у вас появится действительно классная тряпочка для стекол, проблема несвежих зеркал уйдет как класс, потому что наводить лоск вы будете легко и быстро.

Хорошие бытовые вещи – это инвестиции в самое ценное – хозяйкин настрой.

#domvradost_заметкинаполях

Как и многие хозяйки, я пользовалась в хозяйстве ветошью (ненужной тканью), считая это рациональным. Но, начав вводить современный текстиль, постепенно убрала из обихода старые нефункциональные и неэстетичные вещи полностью. Их «обслуживание» (хранение, стирка, сушка, созерцание) занимает куда больше физических и эмоциональных сил, чем дает экономию. А по сути **не экономит какие-то там ресурсы, а ЛИШАЕТ** более быстрого, простого, радующего процесса и результата.

ШАГ ТРЕТИЙ

Мойте, аккуратно храните, чините ваши бытовые вещи. Запах из пылесоса, пыль на люке стиральной машины, заляпанные ручки плиты могут испортить настроение. Уважайте свой инвентарь. Эти ваши помощники.

2

Проветривайте перед началом работы

Кислород нужен для активности мозга. Если его мало, мозг начинает экономить энергию. Продуктивности и бодрого настроения не

будет – в таком дефиците жизненного ресурса мы физически впадаем в режим спячки. Та же история – с ярким светом. На уровне физиологии в полуосвещенной комнате наше тело уходит в релакс. Так что окно – на режим проветривания, шторы на окнах – настезь! Либо включайте максимально яркий свет ламп. Идеальный вариант – убираться при дневном свете.

3

Включайте музыку!

Ни телевизор, ни радио не годится: ничего такого, где есть посторонний информационный фон. Ваша энергия волей-неволей пойдет на переработку входящего информационного потока: рекламы, сообщений, визуального ряда. Вся медиа-машина работает ради единственной цели – забрать ваше внимание. Какой смысл соревноваться, кто кого?

Музыка же дает ритм и заряд ценной энергии извне. Идеально подходит веселая и динамичная классика, например Штраус, вальсы. духовой оркестр! Джаз. Пусть будет любое, что вам нравится – эстрада, песни со словами и т. п., лишь бы вам хотелось действовать.

#domvradost_заметкинаполях

Но сделала наблюдение: песни, которые мы любим «за слова», часто связаны с личными эмоциями – радостью, грустью, воспоминаниями, ассоциациями. И иногда это, наоборот, мешает. Может переключать на другую волну, не уборочную. Инструментальная музыка в этом смысле не отвлекает совсем. Поменьше слов, побольше дела.

4

Запускайтесь «с толкача»

Сделайте хоть что-нибудь, даже если ничего не хочется. Лучше одно маленькое дельце, чем никакого. Вспомните: есть очень мелкие работы по дому, вроде заляпанной руками двери, выключателя, зеркала. Бывает, сядешь завтракать, свет падает именно так, что следы пальцев видны во всем колорите. Думаешь – «ну, вечером протру, дело-то минутное». А вечером – другие заботы, и свет уже иначе падает – пальцев не видать. А утром снова пятерня на привычном месте... И так изо дня в день.

У каждой хозяйки есть маленькие раздражающие местечки, на которые времени-то нужно минут 15, а собираться можно по полгода. Вот с них и начать «для настроения»!

5

Делайте дробные подходы

Переключайтесь от других дел на быт и работайте небольшими временными подходами по 15–30 минут – и настраиваться вообще не придется. Пошла – сделала. Это ж всего на 15 минут.

#domvradost_заметкинаполях

В свое время я была скептиком относительно этих перебежек (в духе «чего вообще затеваться, если я знаю, что для этого дела нужен как минимум час»). Но противоречия тут нет: множество дел действительно требуют гораздо большего времени, но за 15 минут посильно сделать этап от большого дела. Лично для меня такой подход – реальное спасение. Особенно в дни, когда я работаю дома. Времени, чтобы позаниматься бытом с каким-то особенным настроением и «чтобы никто не трогал», у многих, как и у меня, почти не бывает.

Ищите свои «якоря» (так в психологии называют механизмы переключения на нужную волну). Может, вас запахи настраивают? У меня вот прижилась привычка капать пару капель эфирного масла в пылесос и воду для мытья пола. Поэтому, когда запах чайного дерева

или мяты разносится по квартире, – это сразу дает ощущение какой-то особенной заботы о доме. Ожидания приятного и «правильного» процесса. Такого, что воодушевляет и хочется продолжать делать дела дальше!

Есть вот еще какая штука. **Все замотивированные люди закладывают мониторинг исполнения в состав задачи.** Как это? Например, распечатать чек-лист для ежедневной отметки «сделано», завести бадди (когда вы договариваетесь на взаимную поддержку, с правилами, регулярными отчетами и даже штрафами), подключить внешний контроль (да хоть вписаться в челлендж в Instagram!) А может, вас похвала воодушевляет? Скачайте, например, Good Habit Maker – и на экране будут появляться теплые подбадривания.

Точки воздействия могут быть разные. Для визуалов – вдохновляющая картинка на видном месте. Кому-то поможет мысль о пытливом внимании проверяющего (в блоге подписчицы оставляли комментарии, что представляют, как к ним приходит Ревизорро или я). Кого-то мотивирует вычеркивание.

В общем, нужно создать параллельную систему: план по делу – план по контролю. Поставьте программу-напоминалку, настройте фитнес-браслет, поспорьте на сроки – на любое, что простимулирует действовать! И лучше всего заходить не с точки зрения «дисциплинарного взыскания» за срыв, а с точки зрения огня азарта, который будет двигателем прогресса.

Заключение раздела

Я еще раз хочу вернуться к тому, с чего мы начали, и резюмировать идею первой главы. Секрет быта, который оставляет время на жизнь, в трех слагаемых:

1. Понимание приоритетов в выборе конкретных дел (концентрация).
2. Использование способов эффективной работы (автоматизация навыка).
3. Система самомотивации (внутреннее топливо).

Вы нашли точки опоры, ключевые зоны, продумали маршрут уборки – это про концентрацию. Вы умеете обращаться с «нужными» вещами на «удобных» местах, применяете технологические секреты быстрого порядка (лоточная уборка, тематическая станция, «все свое ношу с собой») – это про автоматизацию навыка.

Вы знаете, как простимулировать вдохновение на дела и организовать самоподдержку. Это про внутреннее топливо.

И еще. Важно, с каким настроением вы подойдете к делу: с настроением борьбы, «войны» против беспорядка или с деятельным желанием позаботиться о дорогом и любимом доме. **И о себе в нем – в первую очередь.**

Любовь – деятельное чувство. Когда мы любим кого-то, то стараемся сделать жизнь человека радостнее, удобнее, приятнее, легче. Вы можете то же самое сделать для себя и близких, в вашем доме. С помощью дома в том числе!

Решиться на расхламление и потом РАДОВАТЬСЯ, что пользуетесь любимыми и нужными вещами. Приложить силы и продумать УДОБНУЮ систему хранения. Отказаться от давно неактуальных правил быта и сделать новые такими, что их соблюдать будет ЛЕГЧЕ и ПРИЯТНЕЕ. И тогда порядок станет естественным проявлением заботливого отношения. Это посильно любому человеку, который готов взять ответственность за то, что он любит.

Да – и не так важно, какой у вас дом сейчас: родительский, съемный или какой-то временный. Как все отношения юности –

подготовка к тому, кто станет вашей судьбой надолго или навсегда, так и любой временный дом – это тренировка отношений с вашим будущим постоянным любимым домом.

#domvradost_заметкинаполях

Хотя «временное» – это почти философская категория. Разве бывают временные жизни?.. Прошлое – плод интерпретации. Будущее – плод воображения.

А все, что есть СЕЙЧАС, – там, где мы живем, с тем укладом, вещами, привычками – и есть РЕАЛЬНАЯ жизнь. Единственно реальная.

Глава 2

Я в порядке

Быт – затертое понятие, надо его освежать, раскрыть его содержание как культуру личных отношений.

М. М. Пришвин



О чем эта глава? О том, как привести в порядок себя. Все практические знания, которые вы почерпнули в предыдущей главе, – это инструменты. Но они не работают сами по себе: инструмент всегда находится в чьих-то руках.

Вы – ключик, который заводит бытовой механизм. Будем говорить о том, как создать условия поддержания работоспособности и энтузиазма, как распланировать домашние дела, оставив себе возможность на отдых, как найти вдохновение в том, что под привычным взглядом вызывает только уныние.

Помните толстовское: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастная семья несчастлива по-своему»? Ведь то же самое можно сказать и про хозяйек: у все счастливых хозяйек и налаженных бытов есть что-то общее, а каждый дом в хаосе – калейдоскоп причин и следствий (в хозяйкиной голове и подходе к делам в том числе).

Давайте покрутим этот калейдоскоп.

О миссии хозяйки

Отношения с бытом иногда довольно сложно складываются у женщин, построивших успешную карьеру или имеющих достижения в научной, творческой, общественной деятельности. Домашние дела кажутся такими суетными, малозначимыми на фоне более полезного труда для себя и общества, более глобальных результатов, чем чистая раковина, которая перестает быть таковой уже через полдня. Да и просто на фоне мысленных картинок про «жизнь в удовольствие», где быт обеспечивается как-то сам собой.

Домашние обязанности становятся камнем преткновения у всех в свое время. У кого-то в первом декрете: помимо довольно радикальной смены образа жизни в социальном смысле (на место рабочей/творческой активности приходит домоседство), появляется и новый перечень дел, и иной режим дня. У других перелом случается с началом самостоятельной жизни, уже без родителей. А у кого-то быт вдруг начинает отнимать слишком много времени от той части жизни, которая сейчас важнее (работа, дети, хобби – все то, чем ХОЧЕТСЯ заниматься больше, чем домашними делами).

Я потому и начинаю эту главу с самой главной темы – с миссии хозяйки в доме, так как именно понимание смысла работы определяет градус отношения к ней и готовность вкладывать в нее силы и время.

Дом – это гавань, те, кто в нем живет, – корабли. Это точка отправления и точка возврата. То, с каким настроением из этой гавани отправляются в рейс и возвращаются обратно, сильно влияет на жизненный курс и хозяйки, и домочадцев.

Вчувствуйтесь в поговорку: «мой дом – моя крепость». Буквально на физическом уровне знание того, что с домом все в порядке, дает защиту и силу. Это и про уверенность в себе тоже. Налаженный быт становится опытом успешного решения задач на малом, который укрепляет веру в успех на большом. Я справилась с этим – я справлюсь и с другим.

Если смотреть так, то стратегическое дело хозяйки – не надраить пол, а превратить горы вещей, мебели, правила порядка и атмосферу в радующий сердце ДОМ. И даже больше – повесить «уровень нормы». Это про что? Про то, что дом – это первый показатель личного

критерия «мне так нормально». А нормально – как? Жить в чистоте и уюте или выдергивать из кучи мятую одежду? Все выходные «генералить» до отвращения или распланировать дела на неделю так, чтобы и получать удовольствие от жизни, и вплетать в нее текущие рутинные задачи? Какова ваша норма?

Когда мы повышаем уровень нормы на самом рутинном уровне, например перестаем есть из посуды со сколами, то начинаем постепенно относиться и ко всему остальному (и, главное, к себе!) с бóльшим вниманием и бóльшими требованиями. И это хорошо: стремиться к лучшему – нормальное состояние. Собственно, единственное подходящее для развития.

Разделение ответственности, где женщина – про дом и детей, а мужчина – про деньги и решение проблем во внешнем мире, может, и стирается. Но именно женщины пока все еще рожают детей и так или иначе связаны с домом и бытом теснее. И силами хозяйки (заметьте: не «руками», про это мы будем говорить в главе «Делегирование») – создается атмосфера, в которой нравится или не нравится жить. В широком смысле. В этом и есть ее миссия – создать идеальный микромир для существования. Идеальный для вас и ваших близких.

В этом и есть талант хранительницы домашнего очага. И женщины, которые умеют дать это тепло очага через уют, психологический и бытовой комфорт, притягивают к себе хорошие события, людей, благополучие. И, без сомнения, мужчины ищут этого в женщине инстинктивно. И кто бы ни добыл мамонта (а женщины уже давно сами стали ловкими и умелыми охотницами), добытчик все равно притащит его в пещеру. И вот тут становится очень важным, хорошо ли в той пещере, теплится ли там очаг, стоит ли туда идти... Об этом думает любой человек.

Никто НЕ СМОЖЕТ поддерживать тепло домашнего очага лучше вас в вашем доме.

Никто НЕ ДОЛЖЕН делать это вместо вас.

Если женщина в своем доме, в этой череде вещей, своих и чужих привычек, постоянно требующегося труда по поддержанию порядка сумеет выстроить систему, где можно жить в радость (и жить не только бытовыми заботами), значит, она сможет справиться с очень-очень-

очень многим. Потому что пройдет – и, получается, успешно пройдет! – дорогу применения мудрости, дисциплины, гибкости, чуткости, последовательности, способности к расставлению приоритетов.

Личное расписание

Ключевая идея: через баланс «труд-отдых» обеспечить себе высокую работоспособность и необходимый уровень энергии.

Ни один благополучный дом не функционирует «сам по себе», именно поэтому к организации личного расписания хозяйки можно на полном основании относиться с деловым плановым подходом. Домашние дела – это такая же работа, как и любая другая трудовая деятельность – в учреждении, офисе, научной или творческой лаборатории. Она требует не только физических сил, навыков, опыта, НО и сверх того – большого запаса душевных сил.

Где их брать? Рассмотрим два важных момента: планирование дел и планирование восполнения «заряда батарейки».

ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЛ

Для формирования личного расписания нужно выполнять всего три последовательных шага, и этого **ДОСТАТОЧНО**, даже если больше ничего не знать о планировании.

Если коротко:

1 *Писать*

Если длинно:

Четко формулировать задачу и определить, **КОГДА** и **ЧТО КОНКРЕТНО** надо сделать. Когда идеи превращаются в нечто материальное и понятное (записи), вы делаете первый шаг к результату. Или, как говорят web-дизайнеры: «Без ТЗ получишь ХЗ».

Четко – это не «убрать кухню». Если мы говорим о генеральной уборке, то четко – это:

- разобрать ящик с бакалеей;
- отмыть вытяжку;

- помыть окно;
- отсортировать ненужное в лотке с приборами и т. п.

#domvardost_заметкинаполях

Взгляните, кстати, сейчас на свой лоток с приборами: не лежат ли там вперемешку с вилками-ложками резинки, крышки, пробки, приспособления востребованности уровня «раз в сто лет», старый консервный нож со ржавым концом? Лишние вещи среди постоянно востребованных – это «слив» времени и сил. Вы их тратите на поддержание порядка в ОБЩЕМ количестве вещей вместо того, чтобы тратить точно, на действительно нужное. Либо тратите моральные силы на игнорирование визуального шума.

Чем абстрактнее формулировка («убрать» вместо конкретно перечисленных операций по наведению порядка и гигиенической уборке) – тем непонятнее, сколько времени это займет и когда это удобнее вклинить в ваше расписание.

Если коротко:

②

Расставить приоритеты

Если длинно:

План на день может выглядеть примерно так:

- а) сделать обязательно (вот прямо надо);
- б) сделать желательно (надо, но объективно терпит);
- в) сделать при удачном стечении обстоятельств (а можно делегировать, отсрочить, отменить).

Есть метод контекстного планирования, для быта он – идеальный. Контекст – это подходящие условия. Весь список разноплановых дел, которые чаще всего невозможно (и не нужно) выполнять по очереди, объединяете с задачами, которые удобно (по крайней мере – возможно) делать в каком-то контексте. Утро – день – вечер. За компьютером – на кухне – на прогулке. Пока дома одна – вечером с мужем – пока жду ребенка в фойе с секции.

Ведь очевидно, что у мамы с грудничком время детского сна – это один контекст, время активности ребенка – другой. Это контекст созависимости, и если научиться им пользоваться (т. е. понимать и принимать, что в нем возможно-невозможно), все получается.

#domvardost_заметкинаполях

Если идея с контекстами нравится, скачайте какое-нибудь приложение – MyLifeOrganized, TickTick, Remember the milk, Хаос Контроль и т. п. Это отличный вариант для очень ответственных и любящих записывать дела в деталях, по сотням сфер. Плюс в том, что так вы не перегружаете себя лишней информацией про «надо-надо-надо-надо». Например, в контексте «могу делать рядом с ребенком» вы увидите кратенький конкретный список. Фокус внимания – это всегда способ сохранения сил и эффективности.

В разноске по приоритетам можно допустить главную ошибку: перепутать «важное» и «срочное». Важное (которое берется из ваших ключевых целей на неделю, на месяц, на год) очень часто выглядит как несрочное. К этому, например, может относиться подготовка к празднику (а здесь часто ЗАРАНЕЕ нужно продумать меню, подарки, подготовить приглашения и т. п.). Если дела такого типа не закладываются в расписание в раздел «сделать обязательно» и не делаются шаг за шагом заблаговременно, это оборачивается повторяющимися авралами.

Как действовать?

В графу «сделать обязательно» в первую очередь помещайте не текучку (она и так просочится в любое расписание), а две-три задачи, касающиеся ГЛАВНЫХ целей.

И они должны быть в верхних позициях списка.

Далее, верно определяйте приоритетность сроков. Ведь нужно не именно СЕГОДНЯ постирать пуховик, а сделать так, чтобы он был чистым и сухим к лыжной прогулке в субботу. Поэтому совершенно без разницы, когда вы его стираете – в понедельник, вторник или в четверг. Важно понимать, к какому сроку нужен результат. У вас будет большой список дел, и чтобы верно распределить, что важно сделать именно сегодня, а от чего можно отказаться (в пользу отдыха в том числе), надо сначала составлять перечень всего-всего на период (для

быта лучше всего – на неделю) и лишь потом раскидывать дела по дням. Обязательно оставьте «воздух» в расписании, то есть запас времени и сил, – непременно же свалится что-то внеплановое. Так, от общего к частному и соберется план на день: «обязательно-желательно-при удачной ситуации».

Если коротко:

③ Визуализировать свое расписание

Если длинно:

Обязательно визуализировать свое расписание любым доступным способом:

- а) заметки на листке, который можно поместить под магнит на холодильник;
- б) список дел на неделю;
- в) список на день;
- г) приложения для планирования в телефоне.

То есть любой наглядный вариант, который в хорошем смысле будет «мозолить» вам глаза.

Ничто не помогает действовать так эффективно, как доступность и наглядность списка дел.

Эти три пункта – способ не сталкиваться с ситуациями (нет, давайте честнее скажем: хотя бы резко снизить вероятность), когда настал аврал по всем фронтам, сил нет, про «отдых» и «переключиться» даже и мысли не возникает.

ПЛАНИРОВАНИЕ ВОСПОЛНЕНИЯ «ЗАРЯДА БАТАРЕЙКИ»

А теперь о самом важном.

Напомню, мы говорим про краеугольный камень организации быта – личное расписание хозяйки. Не про инструменты планирования в целом (об этом будем говорить в главе «О пользе тайм-менеджмента в

хозяйстве»), а про то, как через баланс «труд-отдых» обеспечить свою высокую работоспособность и необходимый уровень энергии.

Поэтому:

то, что обязательно должно быть внесено в личное расписание, помимо всех «сделать то-сделать то-сделать то» – это своевременный прием пищи (да, прямо с указанием часов), качественный сон и отдых. Личный режим – это скелет, на котором будут держаться (или не держаться) мышцы ваших планов.

Все живое функционирует ритмично. Бодрствование-сон, голод-сытость, эмоции-спокойствие, труд-отдых. Нам физически нужно чередование состояний – это основа здоровой жизнедеятельности. Здоровье физическое влияет на здоровье психическое и наоборот – вот зачем нужен баланс нагрузок. Плохое настроение, раздражение часто появляется не из-за того, что «быт заел», а потому что у вас недосып, переутомление, недомогание, а вы тащите и тащите на себе все дальше в привычном ритме.

Чтобы бесперебойно отдавать ресурсы – энергию, душевное тепло, физический труд, – надо пополнять их источники. В режиме критической нагрузки функционировать долго без ущерба для себя невозможно. Колодец, который поит всех, но не пьет сам, рано или поздно высохнет. И эта будет беда для всех, а не только для самого колодца.

Поэтому:

– в расписание вашего дня обязательно должен быть включен период отдыха;

– выходные должны отличаться от будней по сути событий и дел.

Скажете: да у всех так и есть!

Нет, не у всех. Скажу больше: у многих от подъема до отхода ко сну все 100 % времени – это работа. Либо работа по дому весь день, либо «вторая смена» после рабочего дня вне дома. А выходные приравниваются к некому 25-му часу в сутках, чтобы сделать все, что не смогла за предыдущие 24. И, по сути, он превращается в тот же рабочий день, только с альтернативным видом деятельности. Так

ритмичность здоровой системы «бодрствование-сон», «труд-отдых» и т. п. – рушится.

Как же составить личное расписание с учетом того, что колодец тоже должен питаться?

Например, так.

Ставим во главу угла главное дело выходных – восстановить силы. Для этого как минимум половина одного из выходных дней пусть идет именно на отдых (а лучше половина в двух). То есть не магазины, рабочие дела, походы по нуждам, уборка, факультативная работа, а семья, прогулки, общение с хорошими людьми, активный отдых, книги, кино.

Но так как мы живем в реальности, а не в идеальном мире, на выходные, конечно, попадают и заботы по дому, и какие-то обязательства и т. п.

Чтобы успеть и поработать, и отдохнуть, попробуйте так.

1. Продумайте ЗАРАНЕЕ, что обязательно нужно сделать в выходной по быту. Сгруппируйте это в один временной период. Начните день именно с этого – и в идеале закончите до обеда, если:

- а) поставите границы времени и объема;
- б) сделаете то, что нужно на максимуме сил.

Тогда у вас появится шанс заняться отдыхом в остальное время выходного дня.

2. Дело за пределами дома? Планируйте логистику перемещений с ориентацией на ОТДЫХ и вплетайте в него что-то попутное бытовое (химчистка, поездка за целевой покупкой, необходимый визит и т. п.).

Ключевое в планировании выходного – продумывать заранее ТАЙМИНГ дня (разноску по времени), с фокусом на главное дело. Помните, какое оно? Восстановить силы.

Те, кто усмехается сейчас или вздыхает «ага, как далеко это от моей реальности...» – еще раз вернитесь к расставлению приоритетов. Чем больше вам от себя нужна работоспособность, тем важнее осознанно отключаться, переключаться или просто сбавлять темп и объем дел.

Да, дела могут иметь место в выходной (и будут!), но ваша задача – ПОМОЧЬ СЕБЕ не создавать из них затягивающую бытовую воронку на целый день.

А куда деваются заботы, требующие много времени и сил?

«Слон по кусочкам» – традиционный подход тайм-менеджмента. То есть большое дело делите на этапы и раскидываете на неделю. Намечено глобальное расхламление? Берем категорию, например «обувь», отводим на нее 2 дня по 1,5 часа в день. Можно возразить, что это не вполне вписывается в популярную концепцию расхламления, когда в идеале все нужно сделать за один подход, не отвлекаясь вообще на посторонние события. Да, не вписывается в идеальную картину. Но зато вписывается в РЕАЛЬНУЮ!

Какой-то объем домашних дел можно делать до работы. Помните, говорили о маршруте экспресс-уборки в 1 главе? При верной организации процесса (действие по строго намеченным ключевым зонам, ограничение по времени в пределах получаса, разделение гигиенической уборки и организации пространства) у вас сформируется замечательная привычка, экономящая время и силы вечером.

ПРАКТИКА

Надо понять, сколько у вас есть времени на себя и на дом с учетом прочих дел. Проанализируйте, в какое время вы заняты (когда надо вести детей на кружки, ходить куда-то по расписанию и т. п.) и когда свободны. Есть ли у вас расписание недели? Если нет, составляйте его и разносите по дням сетку нагрузки, вставляйте режимные моменты (еда, сон), находите периоды свободного времени на отдых. Или вклинивайте их туда «насильно», заменяя дела. Нет, не говорите, что не получится вклинить: некогда, некуда... Никто это не сделает вместо вас. Это ВАША ответственность – позаботиться о себе.

#domvardost_заметкинаполях

Вот что мне помогает: когда я очень закрутилась и забыла про себя, то представляю, что внутри меня – маленькая девочка Аня. Она устала, проголодалась, ей хочется на ручки. Она смотрит на меня грустными глазками... И ведь она молодец, – делает все, что может, и делает –

хорошо. А я почему-то упустила из вида право и больше того – ОБЯЗАННОСТЬ! – ее похвалить и позаботиться. Тогда я беру ее за ручку и отправляю отдыхать, вкусно кормлю полезной едой, веду подышать воздухом, даю малюсенький или большой повод для искренней детской радости. Я не могу этого не сделать, ведь я ее очень люблю. И никакие другие дела не могут быть важнее этой заботы прямо сейчас.

Ну и для справки: когда «продвинутые» во всех смыслах люди идут на тренинги личного роста или коучинг^[5], часто своего рода «допуском» к работе является то, что у человека уже как минимум решен вопрос режима по базовым потребностям – еда, сон, отдых. Без галочки «у меня все ОК на этом уровне» пытаться расти куда-то дальше – бессмысленный труд.

Сегментирование расписания дает четкое видение: когда есть возможность для организации быта, и для физического и эмоционального восстановления. Если самостоятельно справиться с расписанием пока сложно, отложите эту практику до того, как прочитаете главу «О пользе тайм-менеджмента в хозяйстве». Там вы увидите, что планировать домашний рабочий день в части соотношения труда и отдыха можно в любом состоянии (и с маленькими детьми в декрете в том числе). Прочитаете – вернитесь к расписанию.

Что такое отдыхать

Ключевая идея: научиться отдыхать, переключаться в любых обстоятельствах.

Теорию я сразу опускаю. Мы уже поняли, зачем это нужно: для нормального функционирования организма в ритме «труд-отдых». Только вот фраза: «КАК отдыхать» у многих вызывает растерянность. Ведь речь не про отпуск, путешествие на острова, поход на яркое мероприятие и т. п., а про обычный день из жизни. Такой, где часто не хватает времени, или мало денег, или элементарно нет идей. Про тот обычный день, куда отдых я призываю обязательно включать в расписание.

Рассмотрим три возможных сценария.

1. Повседневные действия для восстановления личной энергии.

Прогулки. Хобби. Милые маленькие радости, которые поднимают настроение: пить хороший чай или теплый какао у окна в тишине; писать красивыми цветными ручками; просто так сделать макияж с цветными тенями; надуться, хотя никуда не собираешься идти; заниматься шитьем или скрапбукингом и кайфовать от звука ножниц, режущих бумагу или ткань; медитировать от движения иголки в вышивке или постукивания спиц. Здесь у каждой будет что-то свое – иногда даже странное или непонятное для других.

И все?

И да, и нет. Не надо недооценивать роль таких вещей. Да, они не «вытянут» глобально вашу жизнь на какой-то другой уровень, но локально выполняют свою функцию на 100 %. Это те 5–30 минут эмоциональной передышки, переключения, которые необходимы, как глоток свежего воздуха.

При всей очевидности и простоте не поленитесь составить себе список из как минимум десяти таких вещей. Это будет шпаргалка на тот период, когда есть 15 минут, но нет никаких сил вспомнить, что доставляет искреннюю радость. Критерий «того самого» для внесения в список – внутреннее ликование от погружения в процесс или тихое

удовольствие (например, выйти на балкон и посмотреть, как садится солнце). Будьте предельно конкретны и реалистичны в этом списке! Сюда не годится, например, «покупать обновки». Это невыполнимо здесь и сейчас. Нужно, чтобы это было просто, доступно, посильно для быстрого воплощения, не зависело от внешних факторов (денег в том числе) и других людей. Если вам надо докупить «инструменты радости» – цветные ручки, аромасвечку, чай с чабрецом и т. п. – запишите и список идей, и список покупок, чтобы радующие мелочи всегда были под рукой. **И купите прямо на этой неделе, не откладывая!**

2. Отдых как смена вида деятельности.

Важно помнить о том, что отдых – это не только возлежание на диване. После офисного рабочего дня навести порядок на полочке с косметикой, рассортировать красиво вещи в шкафу – это переключающая на другую волну смена вида деятельности (я говорю именно о тех случаях, когда врожденная любовь к порядку становится своего рода расслаблением и дарит радость).

Когда при смене вида деятельности задействуются разные полушария мозга, это стимулирует его работу, помогает выстраивать новые нейронные связи. Как результат – переключившись от одной задачи к другой и потом вернувшись к первой, можно найти новые способы ее решения. То есть бухгалтер, танцующая сальсу на досуге, отлично отдыхает и одновременно повышает рабочую продуктивность.

3. Отдых как отключение от ЛЮБОЙ другой деятельности (физической и эмоциональной).

Бывает, что сценарий номер два (в крайнем своем проявлении) играет и плохую шутку. Глубинная установка «отдых – это смена вида деятельности» (ох, как она была популярна у наших мам и бабушек) **МЕШАЕТ** отдыхать так, как это действительно требуется усталому телу и голове. Например, у многих не получается поспать днем, даже при возможности и осознанном намерении! Не отключается организм, не дает себе уснуть, так как на уровне глубинных установок такое времяпровождение – «пустое». А человек может **ФИЗИЧЕСКИ** нуждаться в том, чтобы поесть, поспать, подышать свежим воздухом и просто **НИЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ**, ни о чем не думать. **Пассивное**

восстановление – естественная форма функционирования организма, замещать его чем-то другим или противостоять этому не требуется!

Когда сценарий «естественности» сбивается, под видом отдыха мы придумываем для себя альтернативные виды **активности** и не понимаем, почему остаемся разбитыми и опустошенными даже после, казалось бы, приятного и интересного похода с друзьями в кино и ресторан. Так происходит потому, что мы так и не начали отдыхать, а занимались потреблением и продуцированием информации, эмоций, физической деятельностью, перемещениями, т. е. грузили мозг и тело по-прежнему. Хотя думали, что начали отдыхать.

Назовем это издержками жизни в современном мире: развлечения и всякого рода активности доступны бесконечно. Так и рождается категория людей, «не умеющих» отдыхать (= не умеющих выбирать способ восстановления), и это очень вредно в физической и эмоциональной перспективе.

Отдых – это то, что не имеет никакой иной конечной ценности, кроме самого процесса. Например, плавать «для здоровья», «для укрепления мышц» и т. п. – это тоже своего рода работа. Маникюр, чтобы «прилично выглядеть» (когда для вас это ритуал гигиены или дресс-кода), – тоже вид **работы** над собой. Плавать или проводить время в салоне красоты **ТОЛЬКО ПОТОМУ**, что вам приятен процесс, – это отдых.

У любой хозяйки случаются авралы и возникают периоды перенагрузки. Это нормально, и, скорее всего, неизбежно. **Но задача женщины, решившей изменить в лучшую сторону свои отношения с бытом, – наладить режим так, чтобы в скелете расписания стояли дела разумного, заботливого по отношению к себе характера – здоровый сон, питание соразмерно нагрузке, возможность физического и эмоционального восстановления.**

ПРАКТИКА

Учитесь отдыхать и тренируйтесь включать отдых в свое расписание. Это одно из самых важных условий поддержания

жизненного баланса, в том числе между бытом и прочими сферами жизни.

Подумайте, чем конкретно вы бы хотели заняться для отдыха? Что для этого требуется? Есть ли у вас для этого практическая возможность: время, место (уютный уголок, кресло или письменный стол)? Подумайте, как организовать условия с чисто технической стороны вопроса.

Напишите список милых, радующих вас вещей для переключения, шпаргалку для свободных 15–30 минут. Что делает вас счастливой, заставляет улыбаться? Что вы легко можете реализовать? Напишите этот список в листах для записи в конце книги.

Предупрежу: все, что связано с самоанализом, поиском внутренних ценностей и желаний, – трудные задания. Вы начнете перебирать мысли... и, возможно, будете с растерянностью смотреть в пустой лист бумаги, не в силах припомнить что-то маленькое и важное. (К слову, это первый сигнал вашей физической усталости – потеря способности замечать детали. И по-хорошему, первое, с чего стоит начать, – налаживать режим сна и дневного отдыха. Подходит в абсолютном большинстве случаев). Далее пусть время поможет. Вспоминайте свои мимолетные радости, вписывайте их постепенно.

Поищите «свое» в детских воспоминаниях и впечатлениях. Пересмотрите для вдохновения свои фотографии и рисунки, школьные анкеты (помните, была такая мода на «анкеты для друзей» с наклейками и записками, вдруг сохранилось?). Что-то да натолкнет на мечты и маленькие радости, которые мы, взрослые, УЖЕ МОЖЕМ для себя реализовать.

#domvradost_заметкинаполях

Поделюсь собственным опытом. В детстве я ходила на бальные танцы, недолго, но это оставило во мне страстную любовь к латиноамериканским ритмам. Но, кажется, я про это совсем забыла за буднями, в которых звучало в основном лишь радио... В поиске простых восстанавливающих рецептов перебирала в памяти маленькие радости и вспомнила об этом.

Так, буквально с первых позиций подборки треков, мне открылась музыкальная шкатулка с настроением, которая, в общем-то, всегда была под рукой, просто я туда не заглядывала. А стоило заглянуть поглубже – выяснилось, что есть целая ниша музыкальной индустрии: современные песни обрабатывают под ритмы бальных танцев, – и это так круто слушается! И так заводит! Теперь, когда мне нужно «перезагрузиться», я встаю из-за стола и включаю любимую музыку. Можно танцевать, а можно просто убрать со стола в ритме румбы. Такая простая вещь стала чуть ли не главной галочкой в моем списке маленьких легкодоступных радостей.

Делегирование

*Хорошо все уметь, но не дай бог все самой
делать...*

Житейская мудрость

Ключевая идея: делегирование – это мускул. Его надо прокачивать.

Многим уже надоело слово «делегирование». На какие деньги, кому, как, когда?!..

Если вы думаете, что я расскажу о том, как хорошо иметь помощницу по дому, не торопитесь перелистнуть страницу. Вы это и так знаете без меня, поэтому мы поговорим о другом.

В большинстве семей женщина делает все «женские дела» сама. И чаще всего она еще и работает вне дома. Все сама, сама... И таких очень много! (Я пишу «женские дела» в кавычках, так как отношусь к тем, кто разделяет бытовые обязанности не по гендерной принадлежности, а по принципу – кто умеет, кто в силах, кто готов жить в партнерстве – тот и делает. Но оставим эту терминологию, чтобы легко определить: речь про готовку, уборку, стирку, наведение порядка и т. п.)

«Все сама» – это иногда жизненно необходимое умение. Но сейчас история не про то, как безграничен ресурс женской силы, ума, трудолюбия, смирения и находчивости. А про то, как сделать так, чтобы и дом, и связанные с ним обязанности как минимум не забирали от вас ВСЕ. Как максимум – приносили радость. В этом ключе, сколько бы ни было сил и искреннего желания делать что-то для дома самой, при этом успевая уделить время личным интересам, надо смириться с фактом, что **расписание любого человека не резиновое.**

При ЛЮБОМ подходе к оптимизации процесса дела нельзя только добавлять и добавлять, еще надо что-то ИСКЛЮЧАТЬ ИЗ СПИСКА. И передавать функции и задачи другим людям. Это и есть делегирование.

Про делегирование написаны целые книги, а я замахнулась поместить тему в один из разделов главы. И, кстати, пишу и думаю, как бы мне сделать ее покороче.

Почему?

Потому что теория (что такое делегирование и зачем оно нужно) – это почти «капитан очевидность» для тех, кто балансирует между домом, работой, хобби, заботой о детях и еще +...+...+... При этом в той или иной мере оно есть в жизни каждой современной женщины, даже если вы не называли это таким словом. Например, сходить на маникюр – это тоже делегирование (делеглируем задачу по уходу за собой тому, кто справляется с этим качественнее и быстрее).

Поэтому я хочу сместить акцент: не рассматривать инструмент как таковой, а обратить внимание на способы его использования. Будете ладить со способами – заметите, что делегирование можно применить практически при любом раскладе финансов и привычек.

Давайте начнем с ключевого понимания: идея про найм кого-то для чего-то – это не столько (не только!) плоскость денег, сколько:

+ повод для переоценки **ВСЕГО**, что у вас есть (времени, сил, денег) и обдумывания, **как расставить приоритеты;**

+ импульс для **пересмотра своего отношения к степеням важности задач**. Например, важность экономии денег по отношению к важности экономии личных сил и энергии, или сохранения здоровья.

Вам наверняка часто попадаются советы из рубрики «сделай сам». В противовес делегированию, так сказать. Кто ж против обладания разносторонними навыками, но еще важно осознавать, что стоит за этим методом «все сама, все сама». Экономия? Но целью экономии могут быть не только деньги. **Экономить можно время, силы, внимание. Помните: возможность концентрироваться над решением сразу нескольких проблем не безгранична!**

Какой ресурс ценнее всего в ваших обстоятельствах на данный момент? Может, больше всего не хватает **ВРЕМЕНИ**, потому что вы

работаете с утра до ночи? Его нет на занятия с ребенком или уход за собой? Тогда наем помощника по дому, по даче, даже разово, – это экономия, а не расходы. Объем работы, который может выполнить «специально обученный человек», действующий по списку, гораздо большее, чем сделала бы хозяйка в фоновом режиме повседневных дел.

Может быть, ценны БЫСТРОТА и ПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ РЕЗУЛЬТАТА (и мир в семье)? А они имеют свойство утрачиваться во время манипуляций по домашне-бытовому профилю, особенно когда нет твердого навыка. Тогда, отдав профессионалам сферу услуг (сборка мебели, настройка техники, ремонт, грузоперевозка и т. п.), можно сохранить свое здоровье и обеспечить эмоциональную стабильность членам семьи.

Подумайте про связку делегирование-экономия!

Делегирование, с одной стороны, помогает концентрироваться на самом важном, а с другой – вычислить (в том числе методом проб и ошибок), **в чем оно у вас заключается – это самое важное?** Что из сфер требует приоритетного внимания, ради чего все остальное «потерпит»?

Делегирование нужно ради того, чтобы позволить себе САМЫЙ ценный на данном этапе жизни ресурс.

#domvradost_заметкинаполях

Когда у меня впервые появилась няня, которая работала полдня 3 раза в неделю, я отдавала ей 100 % своего дохода (который генерировала за время, когда переключалась на работу), иногда даже чуть больше. Но не работать было нельзя, а полноценно работать с маленькой дочкой на руках – невозможно. В деньгах я в итоге не оставалась в плюсе (тут просится ухмылка: мол, можно было бы и ничего не делать, какой смысл), но выигрывала стратегически! Я не оставила без внимания свой офис (мой небольшой бизнес тихо бы «сошел на нет»), могла переключаться на что-то другое, кроме быта и детских хлопот (а это мне было важно для эмоциональной стабильности), но самое ценное, пожалуй, было в другом. В моей голове закрутился оптимизаторский

механизм, ведь ценность времени возросла. Совершенно буквально! Оплата няни почасовая. Как делать дела лучше, потратив при этом меньше времени и сил? И эти мысли касались всего – быта, работы, шопинга, готовки... Мысли рождали новые действия. Действия оттачивались практикой. А практика стала приносить плоды: я находила способы с бóльшим толком работать, отдыхать и организовывать дела за ОГРАНИЧЕННОЕ время. И мое рабочее время стало приносить прибыль.

Я напомним: вы читаете раздел главы «Я в порядке». Наша цель здесь – собрать по кусочкам картинку спокойного и радостного мировосприятия (и как результат – эффективности) в рамках домашней сферы. Поэтому если до этого идея о помощниках всегда отбрасывалась – «не на что», «не знаю, где искать», «а вдруг...», попробуйте-таки допустить такую мысль. Представить, поразмышлять – ну чисто теоретически! – а как **можно** было бы это организовать? Иногда мы сами строим себе стеклянный потолок из «невозможностей», хотя пробить его и очутиться на свободе не так сложно. Или сложно, **но можно**.

Анна, мама троих детей из Таллина, третий ребенок недавно родился:



«У меня мама с бабушкой живут очень далеко, приезжают к нам редко, поэтому я нанимала помощницу, несколько раз в неделю по два часа. Что мы делали? Разобрали несезонную одежду в кладовке, выбросили, раздали ненужное, нужное перестирали, погладили и упаковали. Рассортировали по росту и возрасту все детские вещи. Перебрали мелочевку в местах, где она копится. Разобрали игрушки. Помимо этого, если оставалось время, то она помогала мне с текущими делами. После того, как в каждом уголке был наведен порядок, я почувствовала, что справляюсь сама. Понятно, что аккуратную и доступную по цене услуг помощницу найти сложновато, а пустить незнакомого человека в дом и небезопасно в том числе... Но тут я скажу только одно: кто ищет, тот найдет».

Как найти «своего» человека? Как договориться о подходящем режиме? Вариант один – искать, знакомиться и снова искать, если не подошли друг к другу. Крайне редко можно найти идеального помощника с первого раза. И да – попробовать, оценить и отказаться от идеи можно всегда. Терять нечего!

Вы же знаете закон шести рукопожатий? (Социологическая теория, согласно которой люди разделены не более, чем пятью уровнями общих знакомых). Она прекрасно работает для поиска необходимого человека. Сообщите знакомым, коллегам, друзьям, кто вам нужен. Вселенная слышит. И именно так часто происходят самые удачные встречи.

Важно осознать одну важную вещь про делегирование, особенно тем, кто из детства вынес довольно вредную поговорку: «Хочешь сделать хорошо – сделай сам». Делегировать можно только **налаженный процесс или имеющееся четкое понимание, как и что надо делать, действие по инструкции**. Важно также не просто внутреннее понимание, а умелое объяснение, трансляция идеи другому. Так, чтобы «на том конце» поняли.

Поясню: вредна поговорка только в тех случаях, когда загоняет в тупиковый непродуктивный перфекционизм. Знаете таких начальников, у которых все вокруг дураки и работать не умеют, и только он один, ясно солнышко, все делает как надо, с утра до ночи не покладая рук? И на все мало-мальски нестандартные вопросы бросается сам как на амбразуру (потому что «доверить никому нельзя»)? А проблема-то в неумении ставить задачи и подобрать к ним подходящих людей.

Нельзя ожидать, что кто-то что-то сделает «как надо» по намеку.

Невозможно делегировать мечту о том, что кто-то как-то закроет собой проблему, легко и точно додумает и воплотит то, что у вас в уме. Бывают редкие совпадения. Но редкие.

Делегирование – это **НАВЫК** находить людей, объяснять, показывать, устанавливать взаимные правила, контролировать, оценивать результаты и давать обратную связь.

А навыки не возникают сами собой, их надо тренировать.

Если получается не сразу – дело в не том, что инструмент плох или вам он не подходит.

Делегирование можно начать практиковать с самого простого уровня – когда вы экономите время и силы через сервисы, приложения, техническую оптимизацию личных процессов. Это может быть

конструктор меню в телефоне, настройка автоплатежей, приложение для составления списка продуктов, которое будет синхронизироваться на смартфоне мужа. Вы обновите список – он увидит актуальный, когда поедет в магазин после работы, даже созваниваться не нужно. Каждая семья ест практически один и тот же набор продуктов, покупая их с предсказуемой периодичностью, так что уже через две недели составление списка покупок (путем расставления галочек в приложении) у вас будет занимать секунды времени и сил. Время и силы – самые ценные ваши ресурсы!

Можно поручать и доставку продуктов (в том числе выбор и покупку продуктов по вашей инструкции на рынке, в аптеке, где угодно). Есть сервисы готовой еды с расчетом калорий, услуги организаторов пространства, разбор гардероба со стилистом (он же сделает и онлайн-шоппинг)... Этот список возможных оптимизаций – от бесплатного до платного, от простого до сложного – длиннющий.

Ваша задача – ИСКАТЬ подходящее (если фокус – **решить** вопрос появления свободного времени, а не ждать, что он решится сам).

#domvradost_заметкинаполях

В разделе «Почитать» на сайте domvradost.ru есть обновляющийся список сайтов и сервисов (бесплатных и платных), с помощью которых вы сможете подобрать себе удаленных помощников или наладить процессы, облегчающие жизнь хозяйки. Иногда мы даже не догадываемся, что идеи упрощения жизни давно найдены и доступны!

Да, придется потрудиться, чтобы отсеять, что подойдет, а что нет. Но зачастую, удалив из круга вашего непосредственного исполнения хотя бы одну бытовую задачу (да хотя бы ее упростив, отдав составление меню под список ваших продуктов приложению-конструктору!), вы с удивлением скажете про себя «я в порядке».

Пожалуй, это главная идея нашего разговора о делегировании.

Умение делегировать – именно как НАВЫК взаимодействия – стоит прокачивать, ибо он понадобится везде, где вы будете просить и принимать помощь (в том числе и платя за это), чтобы высвободить

свои ресурсы на работу в других сферах. Инструментом можно пользоваться регулярно или ситуационно. В платном и бесплатном формате (с помощью близких в т. ч.). С удачным или с неудачным опытом.

Делегирование – это не только (не столько) про то, чтобы успеть больше количественно, а чтобы выйти на качественно другой уровень решения задач.

ПРАКТИКА

Начните с главного вопроса: вам нужно делегирование? Да, если:

а) ваше личное время ценнее тех денег, которые вы готовы заплатить за выполнение бытовых дел;

б) ваши эмоциональные ресурсы требуют подпитки путем переключения на что-то совсем иное, чем дом и дети;

в) вы не справляетесь с поставленной задачей на том высоком уровне, как бы хотели, и при этом регулярно себя за это корите;

г) вы просто не справляетесь. Возможно, потому, что предположили, что ваши силы и время – резиновые, а организовать помощников не умеете.

Помните: делегирование – не конечный результат, а один из способов организовать нужный процесс в **подходящей** форме и объеме.

Поразмышляйте, где вы абсолютно незаменимы, а где действие шаблонно и вполне может выполняться чужими руками.

Все шаблонное сформулируйте: отвозить детей в кружки, вести учет расходов, гладить, относить что-то куда-то... Вплоть до «снимать белье с сушилки и разносить чистое по комнатам» или «разгружать посудомойку» (это легко делегируется, в том числе детям). Прописали – попробуйте их решить через помощь других людей, приложения для мобильного, сервисы.

Выписывать и еще раз пересмотреть со стороны список рутинных дел очень полезно и тем, кто и так ладит с делегированием. Не думайте, что это очевидность! Сможете увидеть новые горизонты. Улучшать и оптимизировать ВСЕГДА есть куда.

Листы для записей «Могу делегировать» найдете в конце книги.

Не опускайте руки, если задача, которую вы кому-то поручили, будет сделана не так хорошо, как рассчитывали. С каждым разом будет лучше. Не получится в одном, получится в другом. Сработают не все каналы помощи, но какие-то сработают точно! А это уже лучше, чем ничего. Не надо ставить себе задачей совершенство, ставьте себе задачей ПРОГРЕСС.

Внешний вид дома: удобно, красиво... или как?

По внешнему виду не судят только самые непроницательные люди.

Оскар Уайльд

Ключевая идея: сделать свой внешний вид помощником, а не врагом в «успевании».

Представьте себе картину, где вы в своем чистом и уютном доме. Осмотритесь внимательно: вокруг приятные вашему глазу вещи и предметы, все лежит на своих местах, воздух в комнате легкий и свежий, а свет льется из прозрачных окон, наполняя сердце радостью. Вы дома, вам хорошо и спокойно.

Закройте глаза и разглядите мысленно себя: одежда, прическа, выражение лица. То, как вы выглядите в этой желанной картинке, отличается от повседневности?

Если да, главное, с чего стоит начать на пути к порядку дома, – это пересмотр своего внешнего вида.

Домашняя одежда – это то, в чем мы проводим бóльшую часть времени в самом личном пространстве – дома.

Домашняя одежда – это то, в чем видят нас самые близкие: любимый мужчина, дети, другие родственники.

Домашняя одежда – это та «униформа», которую мы выбираем САМИ, чтобы справляться с намеченными задачами. Еще раз: **ваш вид (а значит, и отношение к делу, и настроение, которое вы транслируете этим видом) вы выбираете САМИ.**

Давайте сделаем очень важный акцент на том, по какому принципу определяется, как выглядеть дома. Что первое приходит в голову из требований к домашней одежде? Удобство, комфорт, и хорошо бы еще, чтобы было красиво. Но последнее на деле нечасто оказывается обязательным пунктом, чего уж там. Но если вид и состояние домашней одежды удовлетворяют только одному критерию «удобно» (то есть для бытовых забот), то другие желания и нужды (хобби, отдых,

приятное время на досуг с семьей и т. п.) автоматически становятся **второстепенными**. Это почему? Потому, что **вы сами себе посылаете такой визуальный сигнал**.

Так же как наряд для праздника поддерживает и настрой, и само ощущение праздника, так и свое позитивное, деятельное, любящее отношение к дому имеет смысл поддерживать характером домашней одежды. Отбирая вещи, руководствуйтесь не критерием «не марко, не мнется, удобно», а тем, что в этих вещах приятно находиться, в них возникает чувство собранности, оптимистичного делового настроения или ощущение привлекательности.

Пусть в них не будет стыдно явиться постороннему взору. Пусть они будут достаточно хороши, чтобы дать своего рода психологическую защиту, которую внушает опрятная и современная одежда, в которой мы выходим «в люди». Более тщательное внимание к внешнему виду дома не лишит вас возможности чувствовать себя расслабленной! Наоборот, укрепит чувство спокойствия и уверенности в себе. Вы заметите перемены в ВАШЕМ отношении к быту – что это не суетный, неважный кусочек жизни, который можно провести «как-нибудь». Самой себе вы будете отправлять сигнал:



И (я бы выделила как главное) вы почувствуете, что ваша «униформа» предусмотрена не только для того, чтобы убирать и готовить. Подбирая себе вещи для дома, не обедняйте (своими же собственными силами!) домашнюю часть вашей жизни, не сводите все к узко-утилитарному назначению.

Вроде бы простое действие – сменить наряд. Но значимое очень! Каждая из женщин знает эту магию переодевания-перевоплощения. За ним на физическом уровне приходит четкое осознание смены состояния. Вспоминайте, как это чувствуется в теле, в настроении, когда обычные туфли поменяла на праздничные. Как посмотрела на себя в примерочной и с удовлетворением отметила: платье село!

Так и смена домашней одежды на подходящую дает «перещелкивание» ощущения. Дает понимание, что **ЭТА одежда и ЭТОТ настрой ПОДХОДЯТ** и даже требуют (!) вести тот образ жизни и успевать те вещи, до которых в привычной бытовой рутине «не доходили руки».

Теперь, кажется, мы оказались в ловушке, лавируя между полярными (как это часто воспринимается) целями красоты и удобства... Очевидно, что домашняя одежда пачкается и мнется, а крой и материалы того, что носят «в люди», не всегда, удобны, к примеру, для мытья ванны и окон. Не годятся на носку в течение всего дня ни легкие шелковые халатики, ни тапочки с меховыми помпонами.

Так что же носить дома?

Сначала нужно понять, что вы регулярно делаете. Нужно ли обеспечить только домашние нужды или требуется функционал шире? Например, в расписании есть удаленная работа или творчество. Нужно ли переодеваться легко и быстро в течение дня, например для прогулок с детьми или активных упражнений? Кстати, про легко и быстро – это не такой уж «капитан очевидность», как вам сейчас показалось. Иногда на домашней одежде бывают такие сложные замочки... или брюки, к примеру, сидят так туго, что необходимость лишней раз снять-надевать повергает в уныние. И начинаются мысли в духе «неохота переодеваться..., может, ну ее, эту прогулку». Одним этим можно сбить себе настроение!

Подбирая себе вещи для дома, не обедняйте (своими же собственными силами!) домашнюю часть вашей жизни, не сводите все к узко-утилитарному назначению.

Все детали здесь нелишние. Для той же готовки нужен хорошо стирающийся наряд, то есть важна ткань. Выбирайте либо с маленьким процентом синтетической нити, либо простой хлопок. С синтетики плохо уходят жировые пятна – такая особенность волокна. Заходите почитать #domvradost_стирка, я часто пишу по этой бытовой теме.

Еще очень важно ответить для себя:

→ что нужно лично вам от своих ощущений дома?

→ как вас должны воспринимать другие члены семьи?

Проделайте одно интересное упражнение из арсенала стилистов. Его предлагают, когда нужно найти «свой» гардероб – не просто новую

красивую одежду, а именно свой стиль и лицо, выраженные на языке вещей. Запишите – как вы ХОТИТЕ, чтобы вас видели через одежду. Далее задайте вопрос пяти людям, чье мнение важно: как бы они охарактеризовали ваш стиль. Спросите: «Как тебе кажется, какой образ я транслирую через одежду, внешний вид? Назови пять прилагательных». Можно попросить ответить подругу, маму, коллегу, мужа, взрослого ребенка – выбирайте сами. Что написали вы? Что услышали от других? Совпадения-несовпадения – вот вам поле интересных размышлений, открытий и **выводов**.

А теперь обратимся непосредственно к вещам.

ВЕЩИ СПОРТИВНОГО ТОЛКА

Сочетание свободных маек и туники с шортами, бриджами, бермудами, лосинами или одежда в спортивном стиле хоть и имеет право на жизнь, но в своей простоте таит ловушку. Если дом и быт занимают большую часть времени и такая одежда редко чередуется с той, в которой гуляют по улице, ходят на работу или на выход, навык поддержания привлекательного вида и привычка выглядеть эстетично теряется. Быть красивой женщиной – ухоженной, с продуманным обликом – это умение, которое требует тренировки и определенной дисциплины. И это не про «натянуть майку и штаны» с утра.

ПЛАТЬЯ, САРАФАНЫ

В домашний гардероб часто отправляются трикотажные платья и сарафаны из летнего гардероба, забракованные для варианта «в люди». Как вариант – да, но не всегда практично. Пара кулинарных капель отправит вещь в стирку, а скорость загрязнений в работе по дому все же более интенсивна, чем вне его. К тому же вещи из основного гардероба, перешедшие в домашний, свою эстетику теряют быстро – они, как правило, имеют более сложный крой и требуют больше ухода, чем подразумевает удобная одежда для дома.

Я за такую формулу идеального домашнего гардероба:

① Удобно, если домашняя одежда состоит из элементов (низ + топ): если испачкалось что-то одно, не обязательно стирать вещь целиком. При этом к одному низу логично подобрать 2–3 гармонично подходящих по цвету и стилю топа на замену. А платья и сарафаны могут быть замечательным вариантом для разнообразия.

② Домашней одежды должно быть столько, чтобы новый комплект всегда ждал в шкафу. Для кого-то может быть всего 2 комплекта, для кого-то, кто редко стирает и гладит, – больше.

③ Надо принять как факт то, что домашняя одежда из строя выходит гораздо быстрее, чем та, что покупается в основной гардероб. Ее эксплуатационная нагрузка выше (пачкается и стирается чаще, пятна разнообразнее), поэтому ее придется обновлять регулярно.

#domvradost_заметкинаполах

А что, если заменить «придется» обновлять на «к счастью, ее можно обновлять»? Небольшая перемена характера слагаемых ведет к большой перемене суммы настроения.

④ Не стоит подходить к вопросу домашней одежды по остаточному принципу, то есть дожидаясь, когда из повседневного гардероба вещи переключаются в категорию «домашних» по причине изъятия. Купить одежду для дома, учитывая все особенности ее эксплуатации, – это инвестиция в комфорт, красоту и уверенность в себе.

Уже подумали «это дорого – регулярно покупать новое в домашний гардероб»? Одно дело – покупка для долгой и счастливой носки, а тут заведомо знаешь: жизненный цикл вещи полгода или немногим дольше... Один из выходов – это секонд-хенд: дешево плюс ассортиментное разнообразие цветов, фасонов, материалов, размеров. Можно купить, поносить и потом со спокойной душой расстаться с

вещью. Кстати, кто не был никогда в секондах – бояться неопрятности или неорганизованной кучи одежды, в которой копаются странные люди, не стоит. В основном там вещи в очень хорошем состоянии, после химчистки, много фирменной одежды, есть просто новые вещи, не проданные на распродажах. Кроме того, секонд может стать отличным тренировочным полем фасонов и цветов. Если в обычном магазине насчет покупки вещи «не из своего стиля» еще десять раз подумаешь, то тут доступность цены снимает барьеры сомнений.

Как я уже отметила, вещи для дома могут иметь разные функции. Что-то будет использоваться для физической работы, что-то для отдыха, что-то для деловой или творческой активности. Это не подразумевает автоматически, что наряд надо менять несколько раз за день. Но **наличие выбора и подходящее состояние вещей позволяют подобрать форму одежды сообразно основным задачам дня – точно так же, как и с обычным гардеробом.** И да, идея надевать разное за день или, например, переодеться в более привлекательный наряд к вечернему приходу вашего мужчины тоже не лишена смысла (особенно если вы целый день дома и в другом облике появляетесь на его глазах редко). Равно как и переодеться на время ведения деловых разговоров. Кто не работал дома, сейчас, возможно, улыбнутся, а те, кто работает дома постоянно, подтвердят, что именно этот способ прекрасно помогает переключиться на рабочий настрой.

#domvradost_заметкинаполях

Маленькая ремарка про эволюцию и домашнюю одежду.

Под культурным и социальным слоем любого человека есть его слой как биологического вида, как объекта природы с инстинктами. Эволюция нас во многом поменяла – ну, например, мужчины и женщины вышли за рамки одной лишь необходимости продолжить род и стали постоянно жить рядом с одним партнером. Но эволюция приспособила нас к инстинктивной полигамной потребности!^[6] Как? Нужна «разная» самка? Пожалуйста: подвижное настроение на протяжении цикла + словно природой заложенное желание выглядеть то так, то иначе: мы меняем макияж, прическу,

одежду, я уж не говорю про силы косметологии и медицины. Так одна и та же женщина может быть «не одной и той же».

В этом смысле разнообразие в домашней одежде – один из прямых способов повышать либидо. Ведь именно в одинаковом «домашнем» партнеры становятся максимально привычными, не «разными».

Помните о своих ответах на главные вопросы о внешнем виде:

→ для каких целей вам нужно подобрать одежду?

→ что нужно лично вам от ощущений дома?

→ как вас должны воспринимать другие члены семьи?

И думайте об этом, начиная свое домохозяйское утро или переодеваясь после рабочего дня.

И напоследок по теме непосредственного выбора вещей: мое убеждение – в последнюю очередь стоит думать о «практичных» цветах. Потому как заляпается серенькое и темно-синее так же быстро, как светло-желтое, деликатно-розовое и прочие любые приятные вашему глазу расцветки. А вот удовольствие находится в том, в чем хочешь, а не в том, что придумано кем-то как подходящее «для дома», – очевидно!

#domvradost_заметкинаполях

Фартук! Я ничего не сказала про фартук. Кажется, его уже мало кто носит, и атрибут ассоциируется только с бабушками или хозяйками из советских фильмов. А ведь это один из тех «лайфхаков», которые все так любят! Фартук отлично экономит ваше время и силы на стирку домашнего наряда, защищая его от пятен на кухне, в ванной и за столом с детскими красками.

ПРАКТИКА

Проведите ревизию своего домашнего гардероба. Отнеситесь максимально придирчиво к вещам! Перемерьте их у зеркала в полный рост, оцените то, как они на вас смотрятся в обычном домашнем виде –

с домашней прической и макияжем (или его отсутствием). Спросите мнение у ваших близких, если для вас это значимо.

Пересмотрите основной гардероб на возможность перевода каких-то вещей в домашние. Если нет подходящего по тем критериям, которые мы рассмотрели как принципиальные, найдите возможность приобрести хотя бы один комплект. Вы почувствуете, как по-другому пойдут бытовые дела!

Ну и так, для размышления. Одежда, имидж – это одна из форм посылы личного мессенджа в мир. Вот так говорила Марлен Дитрих: «Я одеваюсь ради имиджа. Не для себя, не для публики, не для людей, не для мужчин». Если вы хотите, чтобы дом был в радость, может, стоит создавать такой имидж своим внешним видом?

Я ненавижу это делать!

Желание совместно с умением может изменить реальность.

Б. Шер. «Мечтать не вредно»

Ключевая идея: перенаправить силу сопротивления в силу движения.

Моя книга выросла из блога под оптимистичным названием «Дом в радость». Публикуя статьи о том, как «примирить» себя с бытом, подобрать рациональные способы ведения дома, я нередко сталкивалась с комментариями в духе «я ненавижу это делать!» (ненавижу мыть посуду, гладить рубашки, пылесосить). А ведь за «безобидностью» таких слов есть небезобидность и причин, и последствий.

Делать то, что любишь, проще, чем любить то, что делаешь.

Но УМЕНИЕ вложить доброту и любовь в свой труд, сделать любое, за что берешься качественно; УМЕНИЕ найти важное, даже вдохновляющее в том, что осознанным ли образом или волею судьбы вам приходится делать, – это один из способов испытания радости.

Женщине это понятно как никому – мы знаем, что такое радость рождения ребенка через муки родов. Это, пожалуй, самый яркий пример, как радость может идти за руку с большим напряжением. В быту идти через муки к счастью я не призываю, конечно. Но неслучайно так выделяю слово «умение»: умение радоваться, замечать или вкладывать смысл. В нем – ключ превращения нелюбимого дела даже если и не в любимое, то хотя бы в то, что делается спокойно и осознанно, без внутренней борьбы и протеста.

УМЕНИЕ видеть общий смысл над частностями процесса – вот она, мотивация.

Есть две стороны медали – умение относиться к делу и умение делать дело.

Первая сторона – УМЕНИЕ ОТНОСИТЬСЯ, это эмоционально-интеллектуальный аспект. Ради чего вы все делаете? Улучшаете жизнь близких? Ваш вклад в красоту, которая «спасет мир»? Экологичное домоводство как инструмент осознанного потребления?

Что на уровне ценностей и взглядов на жизнь важно в домашней работе?

Можете найти простое и понятное обоснование, а можете шагнуть в более широкое поле идей. Например, в концепции «ведических жен» есть особые смыслы, которые вкладываются в домашнюю работу. В духе: утюжите рубашку мужу – думайте, что так облегчаете его будущий трудовой день: разглаживая складки, стираете трудности на пути. Моете пол – представляйте, что с мелким сором выбрасываете ссоры, протираете пыль и зеркала, проветриваете – освящаете дом чистотой, свежим воздухом, светом и т. п.

Нет, в Ведах так буквально не написано, это вольное толкование. Но если медитация и настрой такого толка лично вам помогут – отлично. Подходящий смысл можно придумать и самой. Это очень часто дает нужный градус отношения к делу.

Вторая сторона – УМЕНИЕ ДЕЛАТЬ, это практически-прикладной аспект. И для восприятия рационалисток он может выглядеть более убедительным и вдохновляющим.

Если нелюбимое дело вам предстоит делать долго (или даже всю жизнь – например, готовить), стоит потратить время, чтобы обдумать: почему «я ненавижу»? Сейчас не ищите корня проблемы в причине, почему вы вынуждены этим заниматься, рассмотрите чисто техническую сторону вопроса. Делать нелюбимое дело неудобно (на кухне мало рабочих поверхностей, мультиварка сломалась)? Физически тяжело? Не получается делать хорошо (действительно вкусно, действительно аккуратно, действительно своевременно)?

Смотрите на тему широко: **надо найти тот способ, с помощью которого лично у вас дело «зайдет»**. Часто опостыливают не сами дела, а неудачный формат их организации.

Как говорила Лена Хорн, американская джазовая вокалистка (хотя говорила она совсем по другому поводу, но к нашей ситуации отлично подходит): «Зачастую надрываешься не от груза, а от способа его нести».

Ненавидите раскладывать вещи по местам? Подумайте о другой системе хранения. Может, вам понравилось бы складывать вещи в иначе организованные шкафы – не на глубокие полки (где вещи часто лежат комом), а в комоды (выдвигая ящик – и видно все содержимое)? Часто достаточно провести «перестановку слагаемых»: из удобного комода убрать вещи не первой надобности (например, постельное белье, полотенца) и переложить туда часть повседневных вещей (например, галантерею) из глубоких полок шкафа. А то, что было в комодке, – отправить в шкаф.

Если бесит, что ваша мебель совершенно не похожа на те современные варианты, которые предлагают в «Квартирном вопросе» или в блогах про организованный дом, идите в отдел хранения в любой строительный гипермаркет – там много приспособлений, чтобы дооборудовать **имеющуюся** мебель! (Вспомните главу «Дом в порядке», раздел «Нужные вещи на удобных местах», мы говорили там об удобной системе хранения. Возможно, у вас УЖЕ возникли идеи, которые раньше не приходили в голову. Реализуйте их безотлагательно!)

Часто звучит: «уже достала вечная готовка, а надо постоянно это делать!»

Отвлекитесь хоть на минутку от реалий. Что бы вас вдохновило на кулинарные подвиги? Другая посуда? Другие блюда? Другой режим деятельности? Не вечером после работы, например?

#domvradost_заметкинаполях.

Варианты «не вечером после работы» есть – и их немало. Можно делать раз в 3 недели день Большой Готовки по заранее спланированному меню – от закусок до десертов – и морозить. Потом либо доставать полностью готовое блюдо и только разогревать. Либо в день Большой Готовки делать половину цикла подготовки ингредиентов и доготавливать потом (что уже занимает гораздо меньше времени и сил). В двух словах не рассказать. Наберите в поисковике «Дарья Черненко» и проект «Меню недели», познакомьтесь с темой планирования меню и другими фишками по облегчению кухонной жизни. Как из любой системы, можно взять только то, что подходит именно вам и вашему режиму. И если идея постоянно есть размороженное вас возмущает, тем более

стоит погрузиться в тему глубже и понять, что речь не идет про перекусы, а про то, как можно маневрировать в обстоятельствах, когда каждый день готовить невозможно, нет желания.

Другая причина истории про «я ненавижу» – это «я не умею». Можно сто лет делать одно и то же дело и не уметь его делать. Встречались вам сотрудники бухгалтерии, которые в таблицах excel пересчитывают данные вручную, не умея пользоваться формулами? Анекдотично, но подобные неумения могут быть в любой сфере деятельности, и в быту тоже. Можно неправильно стирать – иметь полотенца с пятнами и остаточным затхлым запахом (и беситься от этого); неумело организовать систему хранения и постоянно тонуть в бардаке; готовить не по технологии и получать не то блюдо, что на картинке с рецептом. **То, что получается плохо, любить невозможно априори. Учитесь!**

Самое любопытное здесь в том, что, погружаясь в тему, можно открыть в ней новые, увлекающие конкретно вас грани. И окажется, что нелюбимое заиграет новыми красками!

#domvradost_заметкинаполях

Я не фанат готовки. Не значит, что не готовлю, просто это не самый вдохновляющий процесс для меня. Но как-то довелось принять участие в марафоне по пищевым привычкам. Там нужно было поочередно исключать из рациона группы продуктов, чтобы отследить реакцию организма. Взамен исключенных подразумевалось экспериментировать с новыми.

И вот тут тумблер внимания щелкнул: я всегда завожусь, когда в деле есть увлекающий меня познавательно-игровой компонент! Стала осваивать новые продукты и технологии приготовления. С учетом, что я совмещала это с подсчетом КБЖУ по фитнес-режиму, это действительно было как решение интересного уравнения. Так вдохновенно я давно не готовила!

Но больше того – мой энтузиазм повлиял на членов семьи. Дети стали пробовать еду, которую я и не думала им раньше предлагать, вроде хлебцев с льняным маслом или нута. В рационе без вкусовых потерь снизили количество мяса – добавили растительного белка из бобовых и круп, научились делать классный вегетарианский борщ (и не все гости отличают, что он без мяса) и т. п. Дух эксперимента открыл для меня то, что домашняя кулинария тоже может быть полем творчества.

ИСКАТЬ способы делать дело в радость – вот в чем ваша задача. Кстати, никакого избыточного оптимизма, что «все обязательно получится». Получится, если искать, пробовать новые подходы, отказаться, если не работает, – и снова пробовать другое.

Но если вы в позиции «ВСЕ бытовое рутинное бесит – и все!!!», и никакой позитивный взгляд к ситуации «не прикручивается», как быть?

Давайте так – навык вытаскивать зерно хорошего из всего происходящего, правильно настраивать свое отношение – исключительно полезный. Как вы смотрите на мир, так и живете, мысли материальны. Но есть тут одна ловушка: на фоне информации о пользе позитивного мышления мы так привыкли считать негативные эмоции чем-то плохим и ненужным, что стараемся их подавлять, игнорировать, отрицать, винить себя за то, что их испытываем, и сердиться от этого еще больше. Результат один – загоняем их подальше внутрь. А они никуда не деваются оттуда, только накапливаются – и непременно выйдут наружу.

Как это происходит, вы прекрасно знаете сами, иногда срываясь на детей, на мужа по абсолютным пустякам и потом с чувством вины вспоминая, «с чего это я...» Да вот с того – с накопленного негатива совсем по другому поводу.

Так зачем ждать, давайте выпускать пар сразу. Злость на дела из списка «я ненавижу» – это сильная энергия. Берите ее не на переживание самого чувства, **а на действие!**

Нежелание, но обязанность что-то делать заставляет нас делать это быстрее и максимально простым способом. Вспомните Тома Сойера с его забором и смекалкой. Силу злости трансформируйте в действие, направленное на перемены.

Сначала честно признайтесь себе, что да, уборка пола бесит, например. И что я ее откладываю совершенно сознательно, а не в силу обстоятельств. Дальше думайте, как ее делать реже или не делать вообще. Поменять придверный коврик на грязеудерживающий (такие есть? Где продаются? Сколько стоят?). Сменить швабру на удобную (какую?). Купить робот-пылесос (дорого... а точно он поможет? У нас же куча шнуров на полу! Надо почитать отзывы...). Привлечь помощь (детей? Мужа? Наемной помощницы?). Каждый вопрос или желание спорить, так как вариант не подходит, – точка старта. С нее можно пройти по всем направлениям и найти-таки решение. **И чем сильнее дело бесит, тем энергичнее будете искать решение. Вот она энергия злости, но во благо!**

Не ждите, что я или кто-то другой подберет рецепт, как уладить «ненавистные» дела. Помните только главное условие: направлять энергию не на перемалывание эмоций от нелюбимого дела, а **на практическое обдумывание, как его организовать по-другому**. Не делать, делегировать, делать по-другому – переберите все варианты.

ПРАКТИКА

Проанализируйте «нелюбимые» дела. Почему они нелюбимые? Делать неудобно? Инструментов не хватает? Получается плохо?

Поразмышляйте над способами решения технологических сложностей – иногда замена утюга на парогенератор в корне меняет отношение к глажке, смена старых тряпок на современный текстиль для уборки воодушевляет на работу, а поварские уроки открывают новую страницу отношений с кулинарией.

Как можно облегчить задачу? Разбить дело на этапы и попросить помощи у близких? Например, готовка состоит из покупки продуктов, чистки и нарезки овощей, закладки ингредиентов в блюдо, сервировки и мытья посуды. Что-то можете снять с себя?

Размышляйте дальше. Заменить бытовую технику? На какую именно? Присмотрите модели, цены. Сообщите близким, что были бы рады получить в подарок. Заведите бытовой wish-list.

#domvradost_заметкинаполах

Wish-list для «хотелок» из разных сфер – это вообще суперполезная вещь! Четко, по списку и всегда под рукой.

Постарайтесь найти или вложить в рутинные дела важный для вас смысл. Не обязательно придумывать что-то очень узкое в духе «глажу рубашку мужу = разглаживаю трудности его рабочего дня». Смысл может быть один: дом – и все дела в нем – это место проявления моей природной силы хранительницы домашнего очага. Вспомните главу о миссии хозяйки, мы с этого начинали.

Вряд ли большинство получает удовольствие от чистки унитаза, но можно испытывать настоящую радость от того, как любовью, умом, трудом, заботой неопрятное жилище становится уютным гнездышком. Чувствуете разницу в подходе?

Перестаньте рассказывать подругам, как «достал» быт, – это съедает вашу энергию и перекладывает негатив и на чужие плечи. Вместо этого делитесь успехами, находками, рационализаторскими решениями. Наблюдайте за тем, у кого что-то получается лучше, перенимайте опыт. Участвуйте в курсах повышения «бытовой квалификации». **Интерес – катализатор продуктивности.**

Интерес – катализатор продуктивности.

Техника «я – молодец»

Человек не может себя чувствовать комфортно без собственного одобрения.

М. Твен

Ключевая идея: ощущение «достижения» – ключ к самомотивации.

Помните, нам в тетрадках в школе выделяли ошибки красным? А ведь есть другой метод – обводить зеленым самые лучшие детские букочки в прописях, удачно сформулированные мысли в сочинениях и верно посчитанные примеры. Выделять лучшее, а не худшее! Тогда память не будет закреплять неудачи, а запомнит успехи.

Любая хорошо сделанная работа, и по быту тоже, – это не что-то проскочившее фоном «само собой разумеющееся». Это плод ответственности, трудолюбия, уважения к предмету труда и сверхзадаче, частью которой является какое-то конкретное дело (я сейчас про миссию хозяйки). Очень важно давать себе в этом отчет и благодарить за труд. Умение задержаться, на секунду улыбнувшись результатам, позволяет испытать чувство удовлетворения, которое случается даже при занятии не самым любимым делом.

Женщины, которые находятся с бытом один на один (а это вовсе не удел отдельно проживающих, так нередко складывается и в семьях), особенно нуждаются в этих «поглаживаниях по головке» – даже от себя самой. Сделайте их заметными, наглядными – и вы увидите, как сильно это повышает самооценку, прибавляет сил и осознание не зря прожитого дня. **Держать на видном месте список и вычеркивать позиции – самый простой и эффективный способ.**

Запишите все ваши «позвонить, разобрать, купить, посмотреть, сделать уроки с..., прочитать, помыть, сделать маску» – любые дела: от бытовых до личных.

Когда будете вычеркивать – делайте это с удовольствием, осознанным удовлетворением от успешно завершённой, пусть даже

самой маленькой задачи (вроде звонка с записью на прием в поликлинику), с благодарностью к себе.

Опробовав этот метод, многие хозяйки отмечали, что вычеркивание дел из списка стало маленьким повседневным удовольствием и стимулом к труду. И правда, это может быть настоящей хозяйственной медитацией – процесс вычеркивания выполненных пунктов!

Вторая его роль – это то, что, имея такой список перед глазами, вы видите большое или мелкое дело, на которое, как оказывается, вполне находится время.

Я очень рекомендую вести записи от руки. Когда мы пишем, в процессе задействованы все типы восприятия: аудиальное – мы проговариваем текст, когда диктуем его себе; кинестетическое – мы действуем «мышечную» память, выводя буквы ручкой; и визуальное – мы видим написанное. Письмо (в отличие от набора на клавиатуре или сенсорного воздействия на экран) запускает гораздо более сложный мозговой процесс.

#domvradost_заметкинаполях

Об этом мы чуть подробнее поговорим в разделе «Писать от руки или набирать текст?», в главе «О пользе тайм-менеджмента в хозяйстве». Хочу убедить вас, что мое настойчивое «пишите-пишите-пишите» – это призыв пользоваться простым и при этом невероятно эффективным инструментом для **практического** результата, а не просто для саморефлексии.

Вы можете удивиться, но запись дела и его вычеркивание действуют на том же поле повышения ценности на тему «я здесь, я существую», что и селфи, выставление статуса в соцсетях и тому подобные действия. Любая из этих манипуляций дает знать миру, что этот день, настроение, событие было, что время жизни не утекает сквозь пальцы, не превращается в неразделимую красками череду дней.

Мы чувствуем себя лучше, когда чего-то достигаем и реализуем планы, поэтому полезно каждый день делать что-то, что дает вам ощущение достижения.

Вечерние мысли «целый день прошел – и в нем лишь одна готовка, кормежка и текущая уборка...» гораздо полезнее заменить на изучение списка. А там, возможно, окажется, что звонки нужные сделаны, разобрана давно ждущая этого полка, довязан рукав кофточки, какое-то важное семейное решение принято, и в магазине по акции успели купить нужное. И кроме того, вы гарантированно будете успевать больше, и у вас действительно будет больше оснований отметить (про себя, а лучше вслух) «я – молодец»!

ПРАКТИКА

Составьте список на текущую неделю, включив туда даже маленькие-маленькие дела (вроде «сделать звонок в...»), разместите его на видном месте – к примеру, закрепив магнитом на холодильнике. Отмечайте сделанное и позвольте себе радоваться даже небольшим успехам.

Купите любимое лакомство, которое можете себе позволить. Коробку очень хороших конфет или плитку премиум-шоколада, кусочек изысканного сыра, упаковку отборных орехов. Что-то круче, чем просто «для еды», именно для наслаждения. Это будет самопоощрение за прочтение книги. Съедите, когда закончите – медленно, с удовольствием, осмыслением. Удивляетесь этой идее? Но здесь удивляться нечему. Мы учимся себя любить, ценить и заботиться в главе «Я в порядке». Хвалить за успешно продвигающийся процесс и результат – даже в самых простых – но доделанных! – делах. Учимся замечать, на каком топливе работает эта машина быта. Учимся доливать топливо. И не удивляться, почему нельзя заставить машину ехать без него.

#domvradost_заметкинаполях

P. S. Конечно, я надеюсь, что книга читается не как тягомотная инструкция, но даже интересное дело, доведенное до конца, а не отложенное в круговерти дней, заслуживает одобрения. Как минимум – моего.

P. P. S. А я вот в конце каждой завершенной главы врубаю заводную латиноамериканскую песню и танцую. И даже пою. Писать мне нравится – но это системная, ежедневная, методичная и в чем-то монотонная работа, которая иногда дается с трудом. Поэтому я тоже придумала себе самопоощрение (а то шоколад вечно заканчивается).

Начните с себя

Воспитывайте себя. Дети все равно будут похожи на вас.

Английская пословица

Ключевая идея: переместить внимание с других на себя.

Никто не живет в вакууме. Рядом всегда находятся те, кто имеет влияние на наше настроение и создает определенные обстоятельства. Если говорить о домашней среде, то любая хозяйка припомнит море причин неподвластного ей беспорядка: неаккуратный мужчина, комнаты сыновей – «сынарники», не поддающийся изменениям уклад жизни старших родственников.

Накладывают эти обстоятельства отпечаток на состояние дома? Без сомнения.

В этом ли кроется вся суть проблемы тяготящего быта?

Нет.

И это «нет» будет ровно до границы собственной внутренней силы. Граница отделяет меру влияния, которую вы МОЖЕТЕ оказать на порядок в доме и на СВОЕ эмоциональное состояние по этому поводу. Граница возможного и невозможного контроля.

Очень редкие семьи совпадают в вопросах быта. Анекдоты не обошли тему столкновений на почве незавинченной зубной пасты и незакрытых крышек унитаза. Может быть, люди разводятся и не из-за этого, но непримиримость к чужим привычкам (и при этом отстаивание правильности своих) не играет на пользу ни порядку, ни отношениям.

На пути к порядку всегда начинайте с себя.

Не с установления общих правил.

Не со стараний изжить чужие «неправильные» привычки (пусть они даже таковыми являются).

Не с помощи другим в поддержании опрятности.

Только с себя, своих вещей, привычек, комнаты.

Иметь по меньшей мере один собственный уголок в доме в том состоянии, что вас по-настоящему вдохновляет, радует глаз, и всегда

(всегда!) поддерживать там чистоту и порядок – значит иметь ключ от двери эмоциональной стабильности. Помните про точку опоры? Так у вас будут причины радоваться по крайней мере своим результатам, тому, на что вы СПОСОБНЫ повлиять, а не причины огорчаться, что другие люди имеют другую голову на плечах.

Делайте только одно – показывайте личный пример.

Часто на других влияет всего одна формула: **ваш собственный пример, умноженный на время.**

Самая наглядная демонстрация – это порядок и красота на ВАШЕЙ подконтрольной территории, ВАШЕ состояние в трудах за результат. Должно быть заметно, что ВАМ явно стало проще, легче и веселее жить, когда вы стали соблюдать новые правила. **Ибо если не стало, кому нужны эти новые правила?** И чем они тогда лучше той линии поведения, что придерживаются другие?

Если бы мы говорили на языке маркетинга, я бы сказала так: рекламируйте очевидные преимущества, облегчение «болей» клиента – тогда ваши шансы «продать» идею порядка и соблюдения правил повысятся.

И пусть ваш пример не носит характер упрека (вообще-то, вот как надо, а не так, как ты...), а демонстрирует прикладной результат от поведения, которое кажется правильным (вот сюда класть, так сворачивать – и будет легче находить вещи утром).

Дальше – фактор времени.

Формула влияния на других – собственный пример, умноженный на время.

Оно нужно, чтобы другие могли заметить и проникнуться вашими убеждениями. Чтобы по-настоящему прочувствовали ту радость, которую может приносить ухоженный дом, чтобы понять рациональный смысл, который несет порядок. Будьте терпимы: то, что очевидно вам, может быть неочевидно другим.

«Заметить и проникнуться» – не абстрактные категории. Речь про совершенно конкретные бытовые улучшения в глазах близких (**не в ваших, в их глазах!**). Было неудобно класть на место пакет с крупой на кухне, а стало удобно благодаря перестановке. ИМ удобно! Дети тратили кучу времени на уборку постели (и не убирали), потому что покрывало было тяжелым и неудобным – а тут ИМ стало проще после

вашей инициативы покрывало заменить. Если вам хочется «причинять добро», то есть приучать к порядку, делайте это с фокусом на результат не для себя (своего удовлетворения от «правильного»), а с фокусом на удобство и простоту ДЛЯ НИХ.

Для того, чтобы кто-то начал действовать по-новому (и не на время, и не из-за внешнего давления!), этот кто-то должен встретиться лицом к лицу не с системой ограничений и правилами дисциплины, а с ценными плюсами, которые новое поведение принесет.

Ну и к прогнозам.

Гарантий нет, увы. Как нет их ни на что другое в жизни, где задействованы люди, отношения, характеры. Близкие не станут ничего менять ровно до той поры, пока ЛИЧНО для них, ВПРЯМУЮ новое поведение не окажется зачем-то нужным. До тех пор, пока вы все делаете или переделываете «по умолчанию» или потому, что для вас аккуратность и порядок важны, а для них нет – просто в силу воспитания (вы с мужем из разных семей) или возраста (для большинства детей порядок вообще вне сферы интересов и внимания) – все будет оставаться как есть. Даже с вашим ежедневным наглядным примером.

Кардинально ситуация может измениться при решении вопроса на более глобальном уровне – через корректную расстановку личных границ, готовности к взрослым, партнерским отношениям (и возможно, компромиссы потребуются в чем-то другом!) и так далее.

Но моя книга о быте. И мы рассматриваем инструменты в этой сфере.

В лучшем варианте ваш пример окажется заразительным.

Но в любом – вы будете знать, что сделали все, что могли, и вправе радоваться тем бытовым успехам, что есть. Хотя бы и только своим личным.

ПРАКТИКА

Подумайте, как показать что-то действительно вдохновляющее своим близким. Выйдите за рамки своей квартиры – всем уже надоело там воспитываться день ото дня!

Если ездите на природу, на дикий пляж, захватите с собой пакет и перчатки, чтобы собрать выброшенный мусор хотя бы в ближнем радиусе от покрывала. Расскажите детям, зачем это нужно делать.

Сделайте что-то для подъезда, палисадника у дома. Да, мы все платим в ЖЭУ, ремонтные и уборочные работы должны проводиться их силами, но... начните с себя! Может, одна частная инициатива будет подхвачена другими – и в конце концов даст помноженный результат?

**Думайте глобально, действуйте локально.
Начинайте с себя!**

#domvradost_заметкинаполях

На одном из мест нашего жительство подъезд был не ахти. Скинулись с сознательными соседями и сделали ремонт (жили на седьмом этаже). Шесть этажей идешь – банальный пошарпанный подъезд Саратова, седьмой – опа, цивилизация! С восьмого опять матушка-Россия.

Но этаж все равно оставался местом общего пользования. И как только на стене появился первый рукотворный вандализм, я поняла: нужно что-то срочно делать. Иначе деградация, шаг за шагом, неминуема.

Подумала, что это должно быть что-то символическое, что-то человеческое, душевное, на что наплевать будет уж совсем потерянным людям.

Придумала! «И заодно совместим с развивашкой! – порадовалась тогда я. С дочкой 2,5 лет нарисовали большое дерево (на старых обоях) – это далось даже мне, лишенной художественных талантов. А дочке можно было легко доверить раскрашивать красками, не подпортив эстетического результата, так как рисунок был большой, метра полтора в высоту.

Дерево мы повесили на межэтажном пролете, без каких-либо объявлений и призывов. Это был молчаливый символ – нам не все равно, как мы тут живем.

По временам года (да и просто по настроению) мы добавляли элементы, нарисованные на бумаге: летом сажали под дерево ежика и грибочки, осенью – клеили цветные листики, зимой – нарядные шары, весной – мелкие цветочки.

Наше универсальное дерево пережило судьбу новогодней елки, и цветущей вишни. Все, что слышала про него от знакомых и незнакомых было в положительном ключе. От деградации этажного ремонта тоже помогло, и за 2 года дерево никто не обидел. А потом мы переехали.

Для ребенка это были и изучение времен года, и мастерилки, и разговоры по теме природы, и пример уважения к окружающему бытовому миру.

А что до взрослых – именно тогда я на деле ощутила, как это прекрасно, когда можешь на что-то влиять не только в пределах четырех стен или узкого круга близких, но и дальше. Как даже один маленький частный душевный порыв может рикошетить на что-то большое, неуправляемо-общее. И снова рикошетить на тебя – добрым словом или поддержкой, делом.

Думайте глобально, действуйте локально.

Женщина VS хозяйка

Ключевая задача: нейтрализовать конфликт сущностей.

Чувствовать себя цельной – большое счастье. Цельность – это когда роли, которые нам доводится исполнять по жизни (роли Матери, Хозяйки, Бизнесвумен, Женщины в эротическом смысле и т. п.), находятся в гармонии, и одна не подавляет другую. Когда исполнение ролей идет не вынужденно, через силу, а раскрывает личность во всех возможных гранях. Абсолютная гармония тут встретится вряд ли, так как собственным складом характера или обязанностями, или просто периодом жизни что-то выдвигается на первый план, что-то уходит на второй.

Но находясь дома и растворяясь в быте (или, наоборот, избегая его), многие просто не видят возможностей (или смысла) проявления собственного «Я» в доме. Где тут место красоте и женственности, если надо мыть то унитаз, то посуду? Кто заметит ум и логику, если надо решать не масштабные задачи, а придумать, как побыстрее рассортировать вещи в стирку и успеть приготовить суп к приходу мужа?..

Так и возникает барьер между ролями – для тех, кто считает более значимыми свои проявления вне дома, бытовая сторона домашней жизни становится в тягость, им тут скучно и тесно. Бывает, женщина буквально проводит грань между сферами и ролями. «В люди» надевается все лучшее, лицо с макияжем и свежей прической, настроение в тонусе. Дома – все серо: и вид, и дух. На работу, на любые активности за домом сборы с энтузиазмом: ведь там новые впечатления, новые люди, оценивающие взгляды, возможность заявить о себе! А возвращение домой – это просто возвращение на передышку, переночевать. Те, кому роль Матери и Хозяйки ближе, иногда уходят в другую крайность, стирая из памяти, что Женщина – это не только рабочие руки и добросердечные советы. Что красота, легкость, умение не только решать проблемы, но и подкидывать задачки из разряда «достань цветочек аленький» ценятся ничуть не меньше. А ведь в какой-то момент перегиб в быт может принести разочарование и досаду от несостоявшейся жизни во «внешнем» мире.

Сколько боли и обиды стоит за этими «я на вас лучшие годы угробила...»

Но вот ведь какая штука – многое из того, что вы хотите сказать миру о себе и своих способностях, можно сказать и ДОМОМ. Дом – это тоже ВЫ, зеркало личности, принципов, привязанностей, умений, желаний. Какой бы вы ни были по натуре и по социальной роли – домохозяйкой или успешной бизнес-леди, многодетной мамой и студенткой на первой съемной квартире, ваш дом и уклад в нем – это **тоже рупор и ретранслятор личности.**

Дома можно проживать (нет, вот так – **ПРОЖИВАТЬ** – с чувством, с толком, с расстановкой) важную часть жизни, отыгрывать любые роли.

Как?

Если ваша сила – в рациональном типе мышления и деловой хватке, сделайте стиль домашней жизни и пространство дома «дружелюбным» складу вашего характера. Грамотно спроектированная мебель, эргономичная начинка шкафов, сочетание цветов в дизайне по законам колористики, бытовой тайм-менеджмент, умение планировать день и бюджет могут быть благодатным (и заметным!) результатом применения этих качеств. Успешный менеджмент дома (то есть когда вы не делаете своими руками, но умеете классно настроить систему через других, делегировать) – так может проявиться ваша сущность женщины-хозяйки.

Если карьерные амбиции не тянут из дома и вам комфортно в кругу бытовых дел и забот о детях, не забудьте впустить в жизнь проявления не только Хозяйки, но и Женщины. Воспевают Красоту (а женская красота – это часть красоты мира в целом) не только внешний вид, но и нарядная скатерть на столе, букет цветов с дачи в лучшей вазе (просто так, а не в праздник), красиво накинутый плед на спинку дивана. Все, к чему вы прикасаетесь, может нести печать ЛИЧНОЙ эстетики и стиля: ухоженное лицо, чистое зеркало, в котором оно отражается, какие-то детали декора. Да даже особенный запах из створок гардероба или способ расставить вещи на открытых полках!

#domvradost_заметкинаполях

Раз уж заговорили, магию особенного запаха создают ароматизаторы для платяных шкафов. Вам случалось с восторгом вдыхать аромат от вещей в дорогом магазине и чувствовать: ну вот вроде простая блузка, а от нее будто волшебная аура очарования распространяется?! Это и дома можно повторить.

А задумывались о том, как тесно связаны визуально интерьеры дома и стиль в одежде? Искусствоведы подтвердят: вытянутые силуэты эпохи ампир в первой трети XIX в. читаются и в высокой талии платья, и в устремляющейся вверх линии драпировки на окнах. Многослойность и цветистость викторианской обивки мебели конца XIX в. перекликалась по духу со сложной многоярусной одеждой. Только подумайте о том, как близки эти миры друг к другу, как много тут параллелей, – и вам сразу будет легче принарядить, подкрасить, преобразовать расстановку вещей, цвета и декор сообразно вашей личной стилистике – даже в маленьких деталях. И это будет рассказ про Женщину в вас.

#domvradost_заметкинаполях

Знаете, в интерьерах есть даже место игривости между мужским и женским! Помню, я смеялась над краткой ремаркой и потом долго рассматривала иллюстрацию в книге английского декоратора Эмили Хендерсон «Стиль». Она так комментировала работу над комнатой: «Из-за светлых тонов этой спальни появляется искушение поставить в ней шкаф, подходящий настоящей принцессе. Но нам нужно было добавить сюда какого-нибудь “мужика”, чтобы присутствовали обе стороны». И рядом с “милой” светлой мебелью там поместили комод с налетом деревенской мужественности, в темной потертой отделке. Смотрелось действительно гармонично!

ПРАКТИКА

1. Посмотрите на дом взглядом риелтора, которому нужно преподнести квартиру под определенным соусом. Чтобы клиенту захотелось сюда именно из-за ауры, которую транслируют детали. Если продаете «жилище успешной деловой женщины», что было бы и чего не было в квартире, в доме? Какие бы детали продемонстрировали характер хозяйки?

А если нам нужен соус «яркая, модная современная девушка»? Что бы стоило добавить, убрать?

А какой соус вы? «Подайте» домом себя. В этой игре вы сможете увидеть свежим взглядом, чего на самом деле не хватает, чтобы чувствовать себя дома как в своей тарелке. Быть той СОБОЙ, которой хочется, отыграть ту роль, которой, возможно, не хватает в жизни.

Может, вам нужно удобное и функциональное рабочее место?

Может, пора уже, наконец, обзавестись эстетичными банками под бакалею, как в тех передачах, где не готовят, а творят?

Может, зеркала в пол не хватает?... Ведь как может модная девушка жить без зеркала в полный рост? (А что если это только пока желание – быть модной, а не реальность из гардероба? С изменения дома (с того же зеркала!) может начать воплощаться мечта).

2. Поиграйте в психолога, когда будете рассматривать интерьеры. Это же настоящее интеллектуальное путешествие! Замечали, что любители больших открытых пространств, без выраженного зонирования (например, когда из коридора сразу в зал попадаешь), – часто лидеры по жизни? Им важно быть примером, эталоном, человеком, ведущим за собой. Или это «стиратели» любых границ, из тех, кто говорит «я сам строю свои правила» – и ставит стены в доме там, где считает нужными (или сносит чужие).

А у людей, очень чувствительных к одобрению, вы часто увидите в интерьерах много прозрачных дверок или открытых полок. Это «отличники», которым нравится демонстрировать свою компетентность, аккуратность, дисциплинированность. Они словно ждут проверку, чтобы пройти ее с блеском (своим заметным порядком в т. ч.).

Эти догадки могут быть попаданием на 100 %, а могут быть ошибочными. На ведь поотгадывать про других или позагадывать своим домом интересно?

Заключение раздела

Мы много размышляли о том, как могут заиграть новыми гранями отношения с домом, когда не противопоставляешь себя нужде делать эту работу, а сердцем принимаешь ее как есть, в каком-то смысле «находишь себя» в этом списке дел. У многих из тех, кто нашел баланс «я и быт», в какой-то момент случался переход от несознательного отношения к домашнему хозяйству к сознательному. Все, что было «до», было не по велению сердца, а по родительскому распоряжению, вынужденным обстоятельствам, мужниному пониманию, существующим в голове (но не «родным»!) категориям «так надо», «так хорошо» и т. п.

То, что начинается после, – результат собственного выбора. Этот переход может случиться в любом возрасте – и когда студентки начинают жить самостоятельно в общежитии или на съемной квартире, и многим позже – когда вдруг приходит осознание «я давно уже взрослая умная женщина с хорошей карьерой и любимой семьей, а отношения с бытом на уровне 10-классницы»...

В этом сознательном состоянии случается понимание, что Хозяйка в женщине – это такая же важная часть, как Мать, Женщина в эротическом смысле, или как все другие важные сущности (ипостаси). Возникает вопрос, который надо переосмыслить: важно ли мне, какой у меня уклад дома? Нужен ли мне порядок? Если да, зачем? Мне нужно что-то пересмотреть внутри себя, чтобы умной, образованной женщине с выдающимися профессиональными качествами ХОТЕЛОСЬ мыть полы (или организовать так, чтобы они были помыты)?

Здесь много может быть ответов, и у каждой он будет свой. Задайте эти вопросы сейчас, если не задавали раньше. И после каждого ответа продолжайте задавать вопросы «зачем и почему» снова и снова, пока не дойдете до сути. Зачем мне порядок? Чтобы было чисто. Зачем чисто? Чистота – это комфорт, плюс другие не подумают, что я неряха. Почему мне важно чужое мнение? Я хочу, чтобы ко мне относились с уважением, видели во мне домовитую хозяйку и умницу по всем фронтам. Зачем? и т. д. и т. п. Так или иначе вы придете к тому, что важно абсолютно для всех: мы все хотим любви, внимания и уважения. И – что крайне важно – самоуважения. Пожалуй, это важнее всего, так

как самоуважение не может заменить никакой объем похвалы со стороны.

Так вот, **порядок, уют, теплый домашний очаг – это один из вариантов проявления любви и уважения К СЕБЕ.** И к близким, конечно. В осознанном состоянии – это самый мощный стимул. Мы не устаем красить глаза и смывать тушь каждый день, готовить, съесть и снова испытывать голод. Работа по дому в сути своей такая же работа, как и любая другая работа над собой – или забота о себе.

Если бы мы могли отбросить груз иногда нерадостных воспоминаний о том, чем являлся порядок в жизни до того, как мы **сами** стали определять этому понятию рамки и формы! Если бы мы согласились, что в своей естественной природе человек тянется к красивому, ладному, упорядоченному (вспомните изобразительное искусство, музыку, литературу – в основе всего гармония, уравновешенность цветов, звуков, форм!).

Если бы повнимательнее понаблюдали природу, где у всего есть свое место, цикл, закон (=упорядоченность), то тогда, может быть, мы бы и согласились, что **порядок, красота – это нормальное состояние живого.** Не лучшее, не худшее состояние, а обычное, нормальное.

Мы вряд ли найдем счастье в порядке. Но отталкиваясь от порядка в голове и в окружающем пространстве – в той широте охвата, которую в наших силах обеспечить, – на дороге жизни к желанному счастью всякие пустяки вроде невымытых тарелок мешать не будут. Потому что вы их с удовольствием – или просто даже не замечая – помоете, даже не задумываясь о том, что это делать «неохота».

Порядок и уют – один из вариантов проявления любви и уважения к себе.

Глава 3

О пользе тайм-менеджмента в хозяйстве

Жизнь – это то, что с тобой происходит, пока ты строишь другие планы.

Д. Леннон



Может, с этого и следовало начать книгу. Но почему-то тема планирования многих пугает. А в контексте домашнего хозяйства еще и вызывает недоуменно-ироничные вопросы в духе: что планировать? График мытья пола? А если запланировала большую уборку туалета на четверг, а «стало пора» во вторник – что ж, не мыть? А если план не соблюдать, зачем его иметь?

Со всем этим мы разберемся в данной главе. И подобные вопросы, скорее всего, у вас отпадут. Потому что планирование – не про это. Планирование в любой сфере – домашнем хозяйстве, бизнесе и в личном расписании – это про **подбор схемы действий, максимально**

упрощающей жизнь и позволяющей быстрее приходить к нужным целям. Ключевое звено в ней – четкое понимание конечных, глобальных целей, а отнюдь не выполнение любой ценой списка из 25 дел на сегодня, не прорисовка в воображении жесткой системы, лишаящей права выбора варианта «по ситуации» или каких-то изменений. **Планирование – это самый удобный способ реализовывать осознанные решения.** И главный бонус заключается в том, что вероятность «удачности» этих решений будет **ВЫШЕ** обычного, потому что часть обстоятельств вы спрогнозируете, часть учтете, как существенно влияющие, а к части сумеете подготовиться.

Задача этой главы – через планирование выстроить баланс самых популярных сфер – **ДОМАШНИЕ ДЕЛА + РАБОТА + ЛИЧНЫЕ ИНТЕРЕСЫ + СЕМЬЯ.** Но это очень глобальная задача, в которой мы возьмем только векторы общего масштаба, но в итоге все будем сводить к планированию домашнего хозяйства, потому что книга прежде всего о нем.

В начале книги я сказала, что главная проблема современных женщин – желание «все успевать», что мы редко озадачены самореализацией в одной лишь ипостаси. Нам, как правило, важно успешно проявляться и по работе, и поддерживать ухоженный дом, и не забывать про себя, и двигаться к большим мечтам. Это в среднем.

А давайте про вас. Что **ВАМ** важно успеть?

Открывайте рабочие листы в конце книги. Напишем самую простую схему, по принципу майнд-карты. Ее суть – схематично изобразить внутренние взаимосвязи идей, процессов, задач, от ядра к подуровням.

Нужно выделить самое-самое важное в жизни и то, из чего оно складывается: что отражает ваши ценности, чем вы руководствуетесь при выборе глобального вектора движения в жизни, ради чего живете, что стремитесь реализовать из потребностей.

#domvradost_заметкинаполях

Одно маленькое отступление. В большинстве случаев, когда в книгах тематики «как справиться с тем-то» (так называемых «книг-практик») автор просит выполнить

подобный личный анализ, этого никто не делает. Мол, что тут писать – все понятно. Знаю об этом точно, так как сама до поры до времени была таким же читателем-неделателем. А потом просто допустила мысль, что если история про «запишите то-то и то-то» повторяется во многих книгах и тренингах по бизнесу, личному росту и т. п., и те, кто задания выполняет, получают результат, может, и мне-таки попробовать?! Снизойти, так сказать.

И да, я теперь точно знаю: прок от книг-практик есть, когда есть ПРАКТИКА идеи. Когда все-таки делаешь задание, от которого, как кажется поначалу, нет прямой пользы и смысла. Ибо ключевое слово – «кажется».

Могу написать, как много в себе открывает попытка сформулировать что-то важное письменно и кратко. И как это сложно при всей очевидности. Но не буду. Хотите – сделайте.

Но возвращаясь к нашей теме, знайте: иногда после такой зарисовки оказывается, что то, что ужасно хочется успеть в рутине каждого дня не пересекается (или мало пересекается) с глобальными ценностями. И получается, что многое из обычного списка успевать... необязательно. Или вы думаете, что хотите одного, а если копнуть поглубже – хотите другого. Вот в чем, оказывается, причина вечного «не получается». И неожиданно очевидным это становится после подобных практик самоанализа.

Пока вы размышляете, будете ли записывать или нет, я забегу вперед и обозначу вот что. В этой главе я буду приводить пример «на себе» – начиная от зарисовки майнд-карты «важного» до рассказа о системе планирования. Во-первых, видеть применение теории на практике на ком-то конкретном проще. Во-вторых, мой пример прихода к планированию был типичным, и очень вероятно вы узнаете в нем себя, в какой-то из периодов жизни. И в-третьих, а это самое главное, вариант решения проблемы «как все успеть», который я буду описывать, весьма универсален. Почему? С одной стороны, он синтезирует очень многое из базовых законов тайм-менеджмента, а с другой – не загоняет ни в какие четко обозначенные рамки и правила. Начнем с более широкого пласта – про жизнь вообще – и будем сужать до планирования быта.

Итак, я спросила выше, что ВАМ важно успевать?

Такой вопрос я задавала и себе в начале второго декрета, балансируя между заботами по дому, уходом за новорожденной дочкой, расписанием старшего ребенка за год до школы и работой в своем бизнесе. А еще было хобби, занимающее довольно много времени. И еще, конечно, хотелось оставаться все такой же вдохновляющей спутницей для мужа, хорошо выглядеть, не пропускать интересные события, общаться с друзьями, что-то читать, смотреть кино, освоить за время декрета новые компетенции... и т. п.

Знакомо?



Теперь снова вернемся к вашей карте (решили-таки сделать зарисовку?). За каждым составным компонентом «важного» должно быть совершенно конкретное содержание. Добавьте его расшифровку – так будет проще.

Например, в свои элементы я вкладывала такой смысл:

а) **семья** – качественное совместное время с детьми и мужем, развитие детей, радости повседневности, заботы о комфорте и уюте дома, обустройство дачи;

б) **социальная самореализация** – то, что дает ощущение значимости, пользы в мире. Профессиональная деятельность, блог, общественная деятельность на уровне детского сада, дома;

в) **здоровье и красота** – поддержание физической формы, уход за собой, качественное питание, фитнес, активный отдых, шопинг;

г) **освоение «новых земель»** – чтение, тренинги, развитие в разных сферах, воплощение идей широчайшего спектра;

д) **деньги** – как гарант безопасности, свободы, возможности получать желаемое.

Зачем мы делаем эту зарисовку? Чтобы четко понимать личные базовые ценности, приоритеты и правильно выстроить цели планирования. Чтобы подумать о жизни в целом – и выстроить из этого понимания содержание дня в частности.

В «карте важного» важное ВСЕ. Но даже среди этого что-то может быть важнее другого, если уж приходится выбирать. Иногда случается, что одна сфера жизни так тянет на себя акцент, что на другую не остается ни сил, ни времени, ни желания. И это нормально, если временно. Но **если без какого составного блока жить можно, но жизнь ощущается как какая-то неполная, вполсилы, вполкраски, НУЖНО ЧТО-ТО МЕНЯТЬ.** Это неожиданное осознание меня посетило, когда я впервые составляла схему – и твердо знаю это теперь, давно выйдя за рамки одного только личного опыта.

Так, например, с полной уверенностью осознавая в личных приоритетах общественную самореализацию и освоение «новых земель», я уже не задвигала желания из этого направления на «никогда-нибудь» на фоне очевидно важных семейных приоритетов или обязанностей в бизнесе. Я знала, что это не «факультатив», а то, без чего я не чувствую всю полноту возможностей мира и моей пользы в нем. Что это моя **базовая ценность** – значит, я ОБЯЗАНА (себе) ее воплощать в жизни. И, кстати, именно это мотивировало меня на поиск эффективных решений по быту (с чего и начался мой блог) и по оптимизации процесса на работе. Время и силы-то надо было выкраивать!

Посмотрите на свою карту. Это абсолютно прикладная картинка для нужд тайм-менджмента и организации быта, а не теоретизирование на тему. Это стартовая площадка, без которой нечего делать в теме планирования. Не начинайте даже.

После схематичного наброска вам станет понятнее, на что **ВАЖНЕЕ** расставить акценты.

Вложите эмоционально в обдумывание и в формулировки. Нельзя попасть в мишень, если целитесь с закрытыми глазами. Нельзя достичь «не понимаю чего» и «ради чего». Нельзя составлять расписание, не понимая, зачем нужно свободное время и для чего

требуется сохранить силы. У вас просто не будет связующего звена, которое и дает мотивацию на поддержание темпа, заряд энергии и чувство радости от жизни.

Дальше будем действовать постепенно, от простого к сложному. Решайте сами, до какого уровня детализации плана на день вам надо доходить. Для одного достаточно держать вектор главного дела «на сегодня». Для другого нужно расписывать день по часам. Мы будем рассматривать варианты от минимального планирования, которое точно нужно всем в обычной домашне-бытовой жизни, до более сложного, который требуется не каждой женщине.

Как результат, у вас должна сложиться картинка, как увязать в повседневную жизнь, в том числе бытовую, самые значимые ценности.

Семейный календарь

Задача первого уровня – привести в какую-то предсказуемую форму домашне-бытовую нагрузку, избежать неожиданных авралов. Это подходит и работающим, и домохозяйкам, и мамам в декрете, и мужчинам. Всем. Потому что это элементарное понимание череды событий, ТОЧНО происходящих в вашей жизни.

Что потребуется?

Календарь на месяц с возможностью внесения записей. Месяц – это самый подходящий вариант для составления расписания:



это достаточно небольшой период времени;



при этом есть достаточный запас для маневрирования в сроках.

Можно найти в магазине календарь на год из 12 листов, где каждый месяц идет на одном листе. Выбирайте с максимально крупными квадратиками с числами.

Также можно сделать распечатку календаря из интернета на лист А4, вписав в него дела в Google-календаре или любом другом электронном планировщике.

#domvradost_заметкинаполях

На этом этапе я советую не работать с гаджетами, а повесить бумажный листок на холодильник или другое видное место. Не надо усложнять там, где можно все сделать просто, быстро и, главное, наглядно. Вы можете воспользоваться и бесплатным шаблоном для скачивания вот тут: <https://domvradost.ru/planing-lists>



В этом календаре отразим все значимые мероприятия: семейные дни рождения; походы в гости, театры, концерты и т. п.; любые прочие события, которые имеют привязку к дате. Сюда же необходимо внести походы к врачу, госучреждения и прочие деловые нужды. Здесь же может быть расписание вашего фитнеса или футбола мужа, детских кружков. Идея в том, что здесь наглядно фиксируется все, что предопределено по нагрузке по датам и времени.

Это будет ваш глобальный план на месяц. Именно на него вы будете ориентироваться при планировании:

- домашних дел;
- расходов;
- личного расписания (помните, говорили о нем в разделе «Я в порядке»?).

Итак, заполнили – получился костяк. Теперь наглядно видно, что, к примеру, до дня рождения бабушки остается всего 5 дней, – значит, вам пора определиться с покупкой подарка, а детям – предложить идею самодельной открытки. Причем на рисование ее будет всего два вечера, ведь остальные вечера заняты секциями по плаванию, бальным танцам и походом в гости.

Семейный календарь позволяет вам пользоваться техникой «обратного планирования» – когда выстраивание дня сегодняшнего или других ближайших дней происходит в зависимости от нужд и содержания будущих дней, с предрешенными планами.

Если вы всегда думали, что обстоятельства слишком переменчивы, чтобы прогнозировать действия на неделю вперед, попробуйте сместить фокус ожиданий. Важно думать не о потенциально возможных **внешних** факторах, которые «сломают» план, а о **собственных** возможностях для маневрирования, о целях, на которые нужно выйти. Познавайте себе вопросы: что нужно сделать для того,

чтобы запланированное прошло максимально гладко? Как Я могу к этому подготовиться? Что Я могу еще сделать? Какие дела важно сделать ИМЕННО МНЕ? Что могу сделать для СЕБЯ, чтобы на все хватило сил (например, внести 30 минут отдыха в расписание). Фокус внимания – на «Я», на себя. Это ВАША жизнь, ВАША ответственность, как успевать и как кроить расписание, чтобы все получалось.

И действуйте.

С костяком из predetermined вещей вам станет понятнее, как двигаться вперед. И так постепенно будут рождаться планы на сегодняшний день, бытовые в том числе.

С планированием уровня «капитан очевидность» справились. Говорю «капитан очевидность», потому что у большинства читателей подобное расписание, скорее всего, есть.

(Если бы у вас отсутствовала в жизни необходимость успевать «и тут, и там» – а без примерного расписания в современном ритме это было бы невозможно, – то вряд ли бы возникла потребность прочитать мою книгу). Но хочу снова подчеркнуть одну вещь: иметь расписание «в голове» или в электронном планировщике совсем не то же самое, что видеть его постоянно перед глазами. Пропуская через себя огромное количество информации (наружная реклама, радио в машине, почта, мессенджеры, ТВ, блоги, постоянно сыплющиеся отовсюду ссылки...), мы уже привыкли, что нет необходимости запоминать информацию, ведь она легкодоступна и восстанавливаема. Как мы фиксируем сейчас важное, интересное? Вносим заметку в телефоне, сохраняем ссылку или переписку, делаем скриншот – то есть мы **СОХРАНЯЕМ, но НЕ ЗАПОМИНАЕМ**. Это «незапоминание» – своего рода защитный механизм мозга от переизбытка инфо-трафика небольшой ценности. Сталкивались ли вы с ситуацией, когда в расписание в облачном сервисе что-то внесли и тут же забыли? И если вдруг остаться без планировщика – то не вспомнить и половину? Это как раз иллюстрация того, как работает сохранение, но «незапоминание» информации.

Поэтому делайте так: детали (типа списка покупок или адреса, куда нужно приехать) пишите на любом клочке бумаги, в телефоне или облачном планировщике, но **костяк расписания и ключевых целей месяца лучше иметь в письменном виде наглядно**: листок на рабочем месте, на холодильнике, первая страница ежедневника.

У меня это называется «фокус месяца». И когда вы будете прорабатывать более детальные планы, **костяк важного должен возникать в сознании или перед взором точно и четко, не иметь туманной «примерности».**

Зачем? Это помогает держать приоритетность. Пусть на глазах постоянно будут дела из сферы, которую вы решили подтянуть за этот месяц, или определенные планы. Прописанный фокус позволяет не расплыться, не забрасывать обязательное и важное в обмен на минутный порыв. Помогает выбирать. Срочные дела очень часто прикидываются важными, таковыми не являясь. А вот важные несрочные дела за суетой все отдалаются и отдалаются на десятый план.

Поговорим о письменной разгрузке

Давайте вернемся к моему примеру, когда среди того, что нужно было (и хотелось!) успеть, у меня оказались дом, дети, работа, личные интересы... и еще большой длинный список дел.

Как я уже писала, разбирать на ком-то конкретном всегда проще, так что рассматривайте всю главу как эссе по теме тайм-менеджмента. Но его главная задача – не лирический рассказ о частной жизни, а анализ материала, из которого вы можете взять идеи для решения ВАШИХ задач. Помните, это история не обо мне, это история о ВАС! О том, как ВЫ можете что-то улучшить, упростить, оптимизировать в своей жизни, опираясь на чужой опыт.

#domvradost_заметкинаполях

Итак, мне 31, я совсем недавно родила вторую доченьку, ей 2 месяца. Старшей 5 лет, она ходит в сад, на подготовку к школе, секции. Живем с мужем в обычной городской квартире, достраиваем дачу. Я работаю в сокращенном режиме, конечно, но задачи и сроки стоят. Я заместитель директора турфирмы, мы активно занимаемся корпоративным туризмом и выездными мероприятиями, а мое ведущее направление – зарубежка и индивидуальные туры частных клиентов.

Мысли «как все успеть» занимали всю голову и тяготили. Как с новым режимом не «просесть» по дому, деньгам, личным силам? Как выбрать: отдыхать или работать? Как не работать, если это семейный бизнес?.. Как дать достаточно тепла и внимания старшей дочери? Не скажешь же, что к вечеру после напряженного дня работающей и кормящей маме уже ни до чего?..

Больше всего тяготило то, что мысли крутились вокруг «надо успеть то, то, то, то», а не вокруг сути задач. Было трудно сконцентрироваться, а при этом надо было держать определенный темп, продиктованный режимом грудничка,

расписанием старшей дочки, сроками работы. За свою избыточную напряженность мне было неловко – я ругала себя за этот неостанавливающийся поток мыслей. Почему ругала? Потому что оценивала объективно: ведь я не президент страны, не глава корпорации, не даже выдающийся хирург – ну так, чтобы от моей деятельности (или ее отсутствия) зависели жизни и здоровье других. Вроде бы, чего так напрягаться?.. К тому же я была не одна: рядом находились муж, мама, сотрудники. Но эта **повышенная тревожность за дела семейного масштаба, за свой малый бизнес (или за карьеру вообще), за личный привычный ритм жизни – характерная штука для всех женщин, чей режим радикально меняется с рождением ребенка. Образ жизни становится другим, а опыта, как встроиться в этот новый ритм, пока еще нет. Отсюда и стресс.**

Это я, правда, узнала не сразу. С первой дочкой я была просто «мама в декрете», тогда смена ритмов была ожидаемой и понятной (не было необходимости совмещать работу и дом), а вот со второй – ожидаемой, но непонятной. Я вроде справлялась, но была в стрессе. И искала способы отладить хаос из дел, желаний, чувств, мыслей. Первое, что меня спасло, – это признание самой себе, что да, все эти дела и мысли про них – это важно, что я вправе за это беспокоиться. Ведь этот масштаб и есть моя жизнь. И нет ничего стыдного, чтобы переживать за масштаб своей жизни, даже если ты – обычный человек.

Второе (за это спасибо моему деловому мышлению) – я поняла, что **надо этот масштаб оценить**. Пройтись по показателям операционной эффективности, так сказать.

В одну из ночей, когда мне было трудно уснуть от круговорота мыслей, я встала и пошла писать. По интуитивному руководству, просто чтобы не держать внутри, а куда-то сбросить этот груз.

Взяла листы А4 (мой любимый формат ведения записей! Большой пустой чистый лист – это как приглашение мыслить творчески и свободно) – и начала...

Составила список дел, нереализованных планов, идей, мечтаний. Вообще ВСЕГО – даже не то что дел – а мыслей в их сторону. В духе «обдумать, какой именно ежедневник мне нужен». Писала потоком, все-все-все из головы выплескивая на бумагу.

Сначала это был просто список, без сортировки приоритетов, где в кучу свалено важное и второстепенное: заботы на «вот сейчас» и очень отдаленное.

Писала просто для того, чтобы освободить голову. Писала, писала, писала – и появлялось ощущение свободы, чувство расправляющихся плеч, вдоха полной грудью – такое бывает, когда позвонок за позвонком расправляешь спину, медленно поднимаешь голову и, наконец, твердо и уверенно смотришь вперед.

Написала, выдохнула и пошла дальше спать. Решила: утро вечера мудренее – разберусь завтра.

Наутро перечитав и увидев, что позиции списка можно сгруппировать по сферам, начала второй этап: разнесла сферы по разным листам, а общие формулировки, типа «привести в порядок детскую», разделила на конкретные задачи так, чтобы, когда вычеркиваешь сделанное, можно было бы сразу понять: да, вот результат налицо, дело сделано (пусть какой-то этап, не все сразу, но чтобы движение к цели прослеживалось).

Давайте с этого момента чуть поконкретнее посмотрим, что получилось у меня и что могло бы получиться у вас.

У меня были такие сферы и списки.

1. ДОМ/СЕМЬЯ

«Пришить пуговицу на красный свитер» (а не «починка»), «позвонить по справке о пособии», «разобрать верхний ящик комода», «перемыть принадлежности для мангала» и т. п. Четкая формулировка – очень важно, иначе абстрактность из мыслей перейдет на бумагу, что не имеет никакого смысла.

2. ДАЧА

Тогда мы находились в стадии стройки. Здесь я разбила список на вопросы, которые контролировала я, и на те, которыми мог заниматься муж.

#domvradost_заметкинаполях

Лирическое отступление. Оно нужно, чтобы понять кое-какие важные вещи про тайм-менеджмент.

Дача была нашим первым большим семейным проектом с мужем, мечтой. Я жила в состоянии контроля всего и вся и считала, что это правильно. И контроля мужа тоже. То есть контролировала то, как муж проконтролировал то, что должен был проконтролировать он.

Несколько раз пересмотрев эту группу дел (а особенно взвешивая их на фоне многообразия дел из других разделов), я осознала, что надо принять разделение задач и снять с себя явно избыточный груз переживаний за стиль работы, характер, сроки, прочие обстоятельства другого человека. Да, здесь понадобилась выработка совместных правил взаимодействия и границ ответственности, и это было сложно. Но если люди одинаково заинтересованы в общем результате, то возможно. «Навык взаимодействия (делегирования) надо прокачивать, – тогда сказала я себе. – Он слаб, поэтому в твоём списке столько дел, моя дорогая Анечка!»

Это было первое важное решение на тему личного тайм-менеджмента, да и вообще важное решение: прокачивать навык взаимодействия (и делегирования).

Вторым важным решением стало принятие того, что влиять абсолютно на все невозможно. Принятие не головой, а внутренне, всей душой. «Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть» (Т. Рузвельт).

Именно через ОСОЗНАННОЕ принятие того, что ни у одного человека нет абсолютного всемогущества над всеми

ситуациями и абсолютной универсальной правоты, освободились внимание и силы.

Это две важные вещи по тайм-менеджменту, на которых я хотела заострить внимание. Но продолжим анализ списка по сферам.

3. РАБОЧЕЕ

Здесь были рабочая операционка, стратегические мысли и идеи.

4. ЛИЧНЫЕ ИНТЕРЕСЫ/ОТДЫХ

Сюда попали намерения по развитию хобби или освоения «новых земель»: что хочу прочитать, как организовать уход за собой, что надо из «женских штучек» и т. п. Тоже формулировала без абстрактности: выписала список книг и фильмов, которые сохраняла в заметках, скриншотах; прописала конкретные ритуалы, которые хотела внедрить на регулярной основе, в духе «маска для лица по пятницам», «опробовать систему ранних подъемов» и т. п.

5. ПРОЕКТЫ

Здесь было все, что касалось дополнительного в жизни: блога, общественных активностей, родительского комитета и т. п. Внесла сюда и новые векторы самореализации, в том числе нечто еще не оформленное в цели или дела, просто записала мысли с идеями, которые не хотелось утратить.

Первое, что удивило, когда стала все анализировать: казалось, что мыслей в голове миллион!.. Начинаешь формулировать – не такие уж длинные списки. А что-то вообще настолько пустяковое, что идешь и просто делаешь сразу.

Второй потрясающий эффект в том, что такая простейшая вещь – записывание! – снимает тревожность. Очень часто она возникает из-за боязни, что чудесная, важная, новая мысль улетучится. Но когда рядом ручка – уже нет риска! Замечательное чувство, которое пришло сразу (я

о нем уже сказала) – это спокойствие, внутреннее облегчение. Сразу перестаешь дергаться, что в череде дней упускаешь, забываешь что-то ценное.

Третье удивительное – оказалось, что зачастую тревожат ну совершенно пустяковые вещи, типа не пришитой пуговицы. Как зуд от укуса комара – ничтожное явление, по сути, но испытываешь такое непреодолимое желание – все время чесаться! Когда смотришь со стороны, без запарки напряженного дня на список дел, думаешь – и я из-за этого нервничаю? Всего-то?...

Четвертое – с одного раза записать все не получается. И смешно, и странно – все, что боишься забыть и перемалываешь в голове ПОСТОЯННО, с ходу и не вспомнить.

Поэтому пять листов, разделенных по сферам, я оставила тогда на видном месте и дописывала новое в любой свободный момент, как только приходила мысль про что-то еще. Списки собрались «по полной» где-то за две недели.

Такое же упражнение с письменной разгрузкой мы выполняли и с участниками моих марафонов «успевания». Причем хочу акцентировать внимание вот на чем: первая версия СПИСКА – это не список дел к исполнению! Поэтому не надо бояться, что тут появится 10, 20, 50, 100 пунктов по каждой сфере. В первую очередь это своего рода психологическое упражнение на снятие напряженности, самоанализ. Его суть – осознать четко, что тревожит, хочется успеть и вообще творится в голове.

А что дальше?

Поначалу у большинства настает невероятная радость от того, что куча мелких дел начинает делаться как будто сама собой. И быстро вычеркивается, даже если такой цели не стояло!

Секрет магии в том, что когда перед глазами маячат напоминания про дела-лягушки (в тайм-менджменте так называют небольшие дела, которые из-за несрочности и несуперважности часто откладываются), их действительно проще сделать в любую подходящую пятнадцатиминутку и забыть.

А дальше задачи из этих списков нужно выписывать в структуру дня. Я это сделала так: проанализировав уже, что для меня было важно в глобальном смысле («карта важного»), поставила задачу вплести

значимые сферы в ритм обычного дня и при этом не забыть дела из «списка всего».

Так родилась моя матрица планирования.

Матрица планирования «4 сферы»

Давайте вспомним мою карту важного:



Я совместила карту и 5 листов «списка всего», чуть сократив детализацию сфер (дачные дела попали в раздел «Домашние дела», так как они близки по духу).

Я отлично понимала, что избыточная детализация давала бы расфокус. Напланировать можно все что угодно, но когда дело дойдет до реализации, может случиться: «ой, а за что хвататься-то?..».

Выделила четыре ключевых направления – то, что нужно.

С одной стороны, эта упрощенная новая карта включала главные жизненные ценности, с другой – позволяла наметить конкретные дела на конкретном направлении.

Получились блоки:

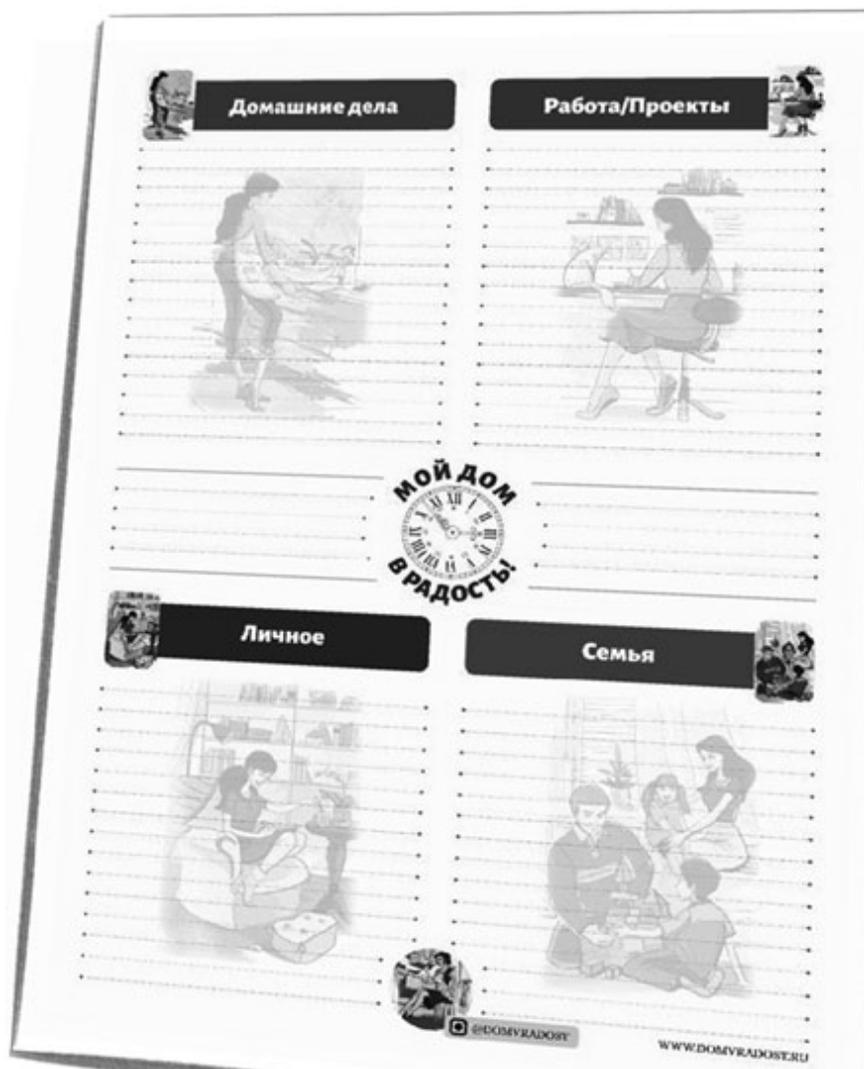
а) **ДОМАШНИЕ ДЕЛА** – все, что касалось быта, бытовой стороны семейной жизни;

б) **РАБОТА/ПРОЕКТЫ** – задачи, которые мне надо было выполнить самой или проконтролировать по работе и в творческих проектах;

в) **ЛИЧНОЕ** – все про здоровье красоту, досуг – то, что приносило энергию и восстановление сил;

г) **СЕМЬЯ** – все, что касалось семейного досуга, помощи в учебе или иной школьной/садиковой активности, дел с родственниками и т. п.

И раз в неделю на листе А4 я стала писать такой план.



Здесь было все ключевое, что я бы хотела успеть за НЕДЕЛЮ. Из недельного плана складывался план на день – по контексту, наличию времени, сил. Иногда я составляла план дня на отдельном листе, иногда просто заглядывала в общий план недели.

Как видите, здесь нет привязки задач к понедельникам, вторникам, средам и т. п. Двигаться недельными тактами, просто имея вектора внимания, во многих жизненных ситуациях удобнее. Это очень подходит для домашнего планирования женщинам в созависимом

состоянии – от детей (мамы малышей поймут), неожиданно возникающих бытовых дел или просто от самочувствия (это нельзя сбрасывать со счетов!). Гибкость расписания спасала и от паники в тех случаях, когда весь день «внепланово» оказывался посвящен, например, только работе. Я знала: сегодня рабочий день – значит, завтра или послезавтра фокус смещу в сторону дома или других проектов.

Дела, имеющие точную привязку ко времени (визит к педиатру или запись на маникюр), выносила в середину, в блок с часами, чтобы не упускать их за гибким графиком.

Главное преимущество этой системы – возможность видеть недельный план (а через него – и карту важного в основе) ежедневно. А понимание, что успеваешь все – пусть с разной степенью успеха по разным сферам, – укрепляет веру в себя, дает силы двигаться вперед, пусть даже с небольшой пробуксовкой. Зато никаких провалов! И напомним: это был план работающей мамы с грудничком и подготовишкой к школе.

Система показала жизнеспособность. Но по мере взросления детей, изменения режима дня в сторону большей рабочей и проектной нагрузки, оттачивания умения держать баланс сфер недельный план претерпел небольшие изменения.



Суть та же, но появилось поле для свободных записей, любых сопутствующих заметок. Что может сюда попасть? Например, более детальный план одной из сфер – когда есть необходимость расписать что-то подробнее (большое дело на неделю раскидать на этапы – «съесть слона по кусочкам», как говорят на языке тайм-менеджмента).

Сюда же можно вынести чек-лист внедрения привычек или дел, направленных на поддержание внутренней энергии. **Отдых и забота о здоровье – это то, что нужно планировать в первую очередь**, так как только на этих ресурсах держится вся конструкция воплощения планов. Вспомните раздел «Личное расписание» из второй части, я уже акцентировала внимание на этом.

Не все упирается в тайм-менеджмент. Времени может хватать (это дело тренировки работы с расписанием), а вот сил – нет. Ключ к эффективности – управление энергией. Поэтому, когда в еженедельном

плане есть фокус внимания на восполнение энергии (с конкретным чек-листом), задачи отсюда уже не так-то просто игнорировать.

Синтез карты ценностей и еженедельного планирования отвечает главной задаче «успевания» – **уметь учитывать и реализовывать ГЛАВНОЕ в повседневных делах.**

Важно успевать не все, важно успевать главное.

ПРАКТИКА

1. Составьте карту ценностей в рабочих листах. **Без ответа на вопрос, какую задачу надо решить, подбор вариантов «как» не имеет смысла.**

2. Запишите список всего, что вам **нужно** сделать или что вы **хотите** сделать для себя. Возьмите пустые листы А4, разбейте на сферы (1 лист – 1 сфера): дом, дети, работа, здоровье, досуг, развитие – или другие, для вас актуальные. Пишите список текущих дел (позвонить, зайти, поздравить, оплатить, купить, посетить, продумать, починить, найти, выложить на Авито, оттереть, разобрать, отдать, переписать, опробовать рецепт) – то, что вылетает из головы и вызывает чувство досады и ощущение «ничего не успеваю, я как белка в колесе».

Не торопитесь – пусть заполнение займет неделю, две или больше. Снова повторяю: это не столько список к исполнению, сколько **возможность разгрузить голову от лишних мыслей и тревог, от суеты.** Это возможность оценить наглядно – что же у вас в голове? Сначала просто запишите, а разбирать, что делать, что нет, – решите потом. Если к чтению книги вас привела усталость от вечного неуспевания, желания вместить в жизнь то, что никак не помещается, – вот он, стратегический шаг к решению проблемы.

3. На основании карты ценностей и планов, которые хотите воплотить из «Списка всего», составьте план на неделю/месяц. Разделите лист на 4 части, по фокусным сферам, или скачайте шаблон с моего сайта (<https://domvradost.ru/planing-lists>). Просто начните!



Как все успеть?

Вы проанализировали все, постарались отсечь лишнее, выделили приоритеты, построили планы. Теперь дело за воплощением. Как?

Расскажу об опыте работы с недельным листом в группах. При всем многообразии жизни женщин – работающих, домохозяйствующих, в декрете – в четырех шаблонных сферах (ДОМАШНИЕ ДЕЛА, РАБОТА, ЛИЧНОЕ, СЕМЬЯ) оказываются вполне однотипные дела.

В блоке про дом и семейные заботы едва ли не у большинства – пункты из несложных задач в один шаг – «дел-лягушек». Именно они особенно раздражают своей несделанностью. Вряд ли вы забываете приготовить еду ребенку или обеспечить семью чистым бельем, а вот неоплаченные штрафы, незаполненные квитанции, неубранные зимние вещи, неразобранные антресоли и т. п. откладываются изо дня в день. А ведь кое-что из этого списка при всей «пустяковости» вполне может вызывать неожиданные и неприятные последствия. **Именно поэтому дела такого типа больше всего требуют записывания.** Здесь не нужно какое-то усложненное планирование – поместите бумагу или блокнот в **открытом виде на видном месте.** У вас должна быть **постоянная возможность:**

- а) вписать новую позицию;
- б) увидеть, что надо сделать;
- в) вычеркнуть сделанное.

Больше нравится вести записи в приложении на телефоне, компьютере – ОК. Это подходит для тех, кто все время в движении, на бегу, в десяти местах одновременно. Если вы больше времени проводите дома – с листком бумаги на видном месте дело обычно идет быстрее.

Помните, что, когда у вас появятся свободные 15 минут, последнее, о чем вы вспомните, – это бланк показаний счетчика, который нужно заполнить. Посмотрите на список – может, какое-то простое дело как раз можно сделать за это время: небольшая порция глажки под просмотр ТВ, узнать время работы или телефон организации, или взять салфетку и протереть одну заляпанную дверь.

Таких дел на день нужно намечать как минимум два-три и обязательно делать! Крайне маловероятно (положа руку на сердце), что вот прямо за весь-весь-весь день не выдались эти 15 минут на «лягушку».

Умение эффективно распоряжаться 15-минутками – один из ключевых навыков для тех, кто хочет успевать все. Навык ВИДЕТЬ, ЦЕНИТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ – этот временной запас приходит с тренировкой. Большая иллюзия – думать, что дела делаются, когда «времени достаточно» и «когда никто не отвлекает». **Дела делаются только при одном условии: если делать их при первой же возможности.** Это первый рецепт «как все успеть».

Второй рецепт – **адекватно оценивать свое время.** Чистая математика.

Рассмотрим такой пример. Когда нет обстоятельств, от которых сильно зависишь (другие члены семьи, маленькие дети, болеющие родственники и т. п.), распланировать собственное время несложно. Вы идете домой с работы и знаете: приду в 19, лягу в 23, могу успеть сделать то и то. И если вас не отвлекут на неотложное, вы все намеченное и сделаете.

У мамы с грудничком (например, ребенку годик) другая картина. Возьмем идеальный день, в котором кроме детских и бытовых забот, ничего другого не намечено. «Свободного времени», когда нет прямой необходимости делать обязательное – кормить, есть самой, одевать ребенка на улицу или просто переодевать, присматривать за ребенком физически и эмоционально, присутствуя рядом, делать уборку или готовить для остальных членов семьи и т. п., в среднем набегает не более 2–4 часов. Беру средние расчеты по мамам в декрете с ребенком первого-второго года жизни, живущей с отцом ребенка, из опыта работы в моих группах. Это примерно столько же, сколько у работающих с 8–10 до 17–19 в будние (свободное время утром + вечером). Цифру вывожу, конечно, ориентировочную, усредненную, но в жизненной практике она у многих такова.

Умение эффективно распоряжаться 15-минутками – один из ключевых навыков для тех, кто хочет успевать все.

Замечаете, какой парадокс? «Сидишь» целый день дома, а свободного времени – 2–4 часа, и это при хорошем раскладе! А ведь плюсом – эмоциональная усталость. Как ни крути, с маленькими детьми находиться в эмоциональной стабильности сложнее. Начиная с того, что годовасик на просьбу «не делай так» не может реагировать так, как отреагировал бы взрослый, и заканчивая тем, что усталость дают даже позитивные эмоции от забот с любовью и радостью. И это не считая прямой физической нагрузки с кормлением, прогулками и т. п.

Поэтому не надо наполеоновских планов. Даже если впереди «свободный день» – декретный, домохозяйский или просто выходной, – четких задач должно быть немного, соразмерно времени, не занятому простым течением жизни. Если рассчитываете на 3 часа свободного времени, впишите то, на что по расчетам может уйти час-два. Не больше! В расписании должен быть «воздух», возможность гибкой перестройки.

И спокойно примите текущие возможности как данность. Можно, конечно, прилагать усилия к тому, чтобы их расширять (делегировать задачи, оптимизировать технологию уборки и хранения и т. п.), но адекватность ожиданий и реалистичность длины списков – лучший помощник в планировании.

Третий рецепт «как все успеть» – **уделять особое внимание восполнению личных сил**. Но, пожалуй, я уже столько раз это повторила, что читатели вполне могут оставить отзыв: «автор повторялся в изложенных мыслях».

Ключевое по теории – в разделе «Личное расписание» – расписывать два-три «энергетических» дела чек-листом в недельном списке. Плюс СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ соблюдение режима дня по базовым потребностям: сон, еда, отдых.

Писать от руки или набирать текст?

Как лучше планировать: от руки или в электронном планировщике?

На протяжении всей книги я предлагала от руки. Это не случайно. Я тоже, как и вы, живу в современном мире и, конечно же, пользуюсь электронными планировщиками. Но под разные задачи требуются разные инструменты. Все, к чему побуждала для письменного осмысления в контексте налаживания быта в радость, было гораздо больше о возможности обрести внутренний покой и конструктивный настрой, раскладке по внутренним полочкам, чем о тайм-менеджменте в чистом виде. Для того чтобы разобраться с расстановкой дел и сил исходя из ценностей и сначала навести порядок в голове, а потом переносить планы в жизнь, работа с ручкой и бумагой подходит несравнимо больше. Это первая ступень анализа – и она точно необходима для перехода на чисто деловые списки, где электронный планировщик – более удобный инструмент.

Убеждение «зачем писать для осмысления, я и так знаю, о чем я думаю» – ограничивающее, как сказали бы психологи. На деле оно не дает прийти к большому результату, чем есть сейчас. Мысли в голове мы склонны принимать как факты, а не как личное толкование. Они **КАЖУТСЯ** объективной реальностью. Но **мы не можем их оценивать, являясь частью их продуцирования**. А вот на записанное можно посмотреть под критическим углом, имея воображаемую дистанцию между собой и текстом в блокноте.

Поэтому для успехов в планировании так важно было сделать первое, о чем я писала в этой главе: сформулировать на бумаге самое важное в жизни. Записав, можно посмотреть чуть отстраненно на это этот лист. Это точно «ваше»? Точно то, чего **ВЫ** хотите и считаете важным **САМИ**, а не груз долженствования как мамы, жены, сотрудника, руководителя, носителя общественной нагрузки? Шлифуйте картинку до тех пор, пока не почувствуете, что «карта важного» – это действительно ваш компас, что без сомнений надо идти именно по нему. Тогда и планировать путь будет проще: вы же знаете, куда ведет дорога.

Почему это лучше делать, размышляя на бумаге? Письменная речь и механическое движение руки идут в связке с процессами высшей нервной деятельности. У нас есть важный участок головного мозга, который напрямую связан с процессом письма – веретенообразная извилина: тут пересекаются визуальные образы и умение их описать. Когда вы формулируете тот вихрь мыслей и задач, которые есть в голове, одну за одной, то словно наводите порядок внутри себя: перебираете мысленные образы и даете им словесную интерпретацию и форму. И так, словно из антресольной тьмы шкафа, вытаскиваете то, что оказывается полезным, нужным и важным. Или, наоборот, то, что давно пора выкинуть. А может случиться и так, что вы вдруг достанете что-то непонятное, с чем еще придется разбираться.

Другая особая зона мозга – ретикулярная активирующая система (РАС) – это своеобразный фильтр, блокирующий обработку посторонней информации во время письма.

Проще говоря, мы лучше концентрируемся на предмете, о котором пишем, помогаем мозгу более внимательно отнестись к теме. Письмо медленнее говорения и печатания, поэтому мы сосредотачиваемся больше. В ходе процесса осмысления подтягиваются все ресурсы на решение конкретной задачи. Даже от одного самого факта записи может измениться отношение к предмету или появиться новый смысловой акцент в интерпретации. Есть данные, что работа ручкой по бумаге активизирует отделы мозга, отвечающие за планирование и контроль.

«Это самый настоящий миф, что единственно важная заслуга рукописания – развитие моторики», – так утверждает В. Бернинджер (Virginia Berninger), психолог, профессор Вашингтонского университета. Ее труды посвящены изучению влияния письма на мозг и анализа разницы между писанием и печатанием. Письмо иногда «вытаскивает» то, что не «вытаскивают» устная речь и думание «про себя»; с помощью него «произносится» то, о чем не получается правильно сказать или продуктивно обдумать.

Письменные практики – это целое направление в психологии. По ним накоплено много данных, клинических в том числе (то есть научные исследования с лабораторными измерениями). Я приведу еще только один аргумент от автора методики «экспрессивного письма», профессора Д. Пеннебейкера. Он использовал в качестве психологической разгрузки письмо потоковым способом – про все-все-

все, что на душе. Он зафиксировал, что если люди не рассказывают о своих переживаниях (здесь речь в том числе про травмирующие события), организм начинает тратить ресурсы на обратный процесс – на «нерассказывание». И это дает нагрузку уже не только на уровне психологического дискомфорта, но и отражается отрицательно соматически, на уровне тела (повышается давление, уровень сахара в крови).

О моральном облегчении от процесса записывания (о нем я рассказывала, приводя пример про свой первый список всего-всего-всего) вспоминаю не только я, но и многие опробовавшие этот способ. Казалось бы, мы ведем речь всего лишь про списки дел, записи прикладного характера про быт и дом. Но эта плоскость – хорошее поле для начала разговора с собой. Особенно если вы чувствуете, что то, что тяготит (неуспевание, недоговоренность с членами семьи о бытовых обязанностях, неудовлетворенность от существующего положения дел), лежит гораздо глубже, чем просто неумение ладить с чередой домашних дел.

Как я писала выше, в процессе письма (даже просто формулирования списка дел!) мы создаем дистанцию между собой и тем, что остается на бумаге. Дистанция дает что? Возможность взглянуть на список со стороны – объективнее, спокойнее соотнося его с обстоятельствами.

Расставить приоритеты.

Можно МЫСЛЕННО представлять, что нужно сделать за сегодня, и потом расстраиваться, что не успела. А можно **записать, оценить** и сразу понять, что это... ну нереально. И скорректировать планы.

Так и было, когда я просила участниц марафона по планированию (конкретно – мам в декрете) зафиксировать все, что они хотели бы сделать в дневной сон ребенка. Там столько всего возлагалось на 2–3 часа! Так мы шагали от фантастики в реальность. Когда вы осваиваете навык **реалистичного** планирования, растут продуктивность, степень удовлетворенности и мотивация. Прописывание – отличный помощник в навыке реализма.

Работая над задачей письменно, вы учитесь структурировать мысли, а в итоге – планировать действия.

И вот теперь про электронные планировщики. Конечно, они отличные помощники! Если задач у вас много, они из разных сфер и разного масштаба, лист бумаги просто не выдержит количества подпунктов и пометок. В этом также нет смысла в современном мире, когда нужно иметь возможность для записей в разных местах и обстоятельствах. Под рукой у нас чаще всего смартфоны, ноутбуки, приложения. Благодаря медиафункциям электронных планировщиков можно подвязать даты выполнения задач (и синхронизировать с календарем в телефоне, чтобы срабатывали напоминания) или поставить гиперссылки на нужную сопутствующую информацию (сайт учреждения с расписанием работы или страничку каталога интернет-магазина), загрузить иллюстрации, подключиться командой.

Но акцентирую внимание на то, что вести электронный планировщик удобнее тем, для кого работа с экраном – привычный стиль или необходимость из-за ритма жизни и объема дел. Для кого это не так актуально, «приучение» к гаджету может быть дополнительной нагрузкой. Если у вас нет такого количества забот, можно легко пользоваться бумажным вариантом.

К тому же совершенно необязательно выбирать «или—или».

Пользуясь замечательными программами, например Trello, по системе канбан, текстовой картотекой Evernote, майнд-картами в Mindmeister или многофункциональным Notion, можно в итоге «собирать» пазл с краткой простой наглядной структурой на листе на холодильнике. Детальные записи можно вести в любом электронном приложении, а глобальные векторы или мелкие домашние частности удобно держать в поле зрения мимолетным ежедневным взглядом.

Пробуйте действовать по той схеме, что я предложила в предыдущей главе: фокусные дела по ключевым сферам (ДОМАШНИЕ ДЕЛА, РАБОТА, ЛИЧНОЕ, СЕМЬЯ) + нужные ремарки рядом.

Расчертите бумагу (или скачайте шаблоны на domvradost.ru), положите на видное место и успевайте ВСЕ!

Глава 4

Дом в радость. Быт, оставляющий время на жизнь

Счастлив тот, кто счастлив у себя дома.

Л. Толстой



В 1938 году началось самое длительное в истории социологических наблюдений «Гарвардское исследование развития взрослых людей». Оно продолжается и сейчас, хотя в живых осталось уже менее 60 участников из 724 человек. Предмет наблюдения (если очень упрощенно) – жизнь людей: анализ факторов, способствующих и мешающих благополучию и здоровью; оценка того, как на это влияют происхождение, наследственность, деньги, статус, окружение, достижения, провалы, дружба, любовь, конфликты. В общем, все то, что случается хорошего и плохого в человеческой жизни.

Исследование критиковали – слишком спорно под научные закономерности сводить неизмеримо разнообразные вероятности судеб людей. Но вывод, имеющийся на сегодняшний день, потрясает и стилем формулировок, и их содержанием.

Д. Вайлант (руководивший проектом более 40 лет) резюмировал так: «Единственное, что имеет значение в жизни, – это **отношения** с другими людьми». Это отношения в самом широком ракурсе: деловые, личные, общественные. Но дело не просто в успешности в профессиональной или творческой самореализации, в количестве друзей, в наличии/отсутствии партнера, но в самом их **качестве**.

Впервые так глобально и неожиданно по-научному было подтверждено, что ничто так не влияет на «уровень счастья», как внутреннее ощущение от характера взаимосвязей с другими людьми на любых уровнях. Удовлетворенные более счастливы, физически здоровее и живут дольше.

ОТНОШЕНИЯ.

А это ведь именно то, что мы имеем дома. Ради чего мы **создаем дом, ухаживаем за ним, приходим в него, меняем по необходимости. Все ради отношений – любви, дружбы, заботы, созидания.**

Но мы умеем и создавать трудности – в отношениях на почве быта в том числе. Эта глава про то, как жить дома в радость, поменьше воюя за правоту, ожиданиями в духе «кто что должен», терзаясь собственными внутренними противоречиями мыслей и привычек. Про ответы на вопросы, «как «правильно» и существует ли вообще это «правильно». Это блиц смыслов всех разделов, родившийся из обратной связи в @domvradost, по самым-самым частым ситуациям и письмам. Возможно, именно эта мозаика вопросов-ответов замкнет цепь понимания причин и следствий лада/нелада в бытовых отношениях. С собой в том числе.

Про то, как себя заставить

Есть только два способа приучить себе к порядку (кстати, такие же, как и питаться правильно):

- а) держать постоянный контроль и дисциплину;
- б) научиться слушать себя.

Хочу сказать, что в первом случае срыв происходит всегда. Иногда не в той сфере, над которой «работаете», а в другой. Можно «внутренне беситься» на неубранные вещи (а внешне терпеливо их разносить по местам изо дня в день), а потом сорваться на какой-то посторонний пустяк в духе «ты мне вовремя не перезвонил».

Не связано? Все связано в теле и душе. «Закрытые» дисциплиной чувства и желания в одном месте прорываются в менее «задисциплинированные» сферы, вроде личных отношений.

Во втором случае – «слушать себя» не равно «потакать» себе. Продолжая параллель с питанием: «страстно люблю шоколад» не равно «поглощаю его денно и нощно». Граница хорошо/плохо, вредно/полезно всегда в чувстве меры. Кусочек – хорошо, приятно и полезно. Плитка за раз – ну сами знаете...

Слушать себя в части выработки работающих привычек к порядку – значит правильно адаптировать физическое окружение (мебель, предметы интерьера, вещи, организацию шкафа) в потребностях. Сделать УДОБНО, КРАСИВО, ПРОСТО. Быть снисходительной к некритичным особенностям бытового поведения, при этом придумывать и организовывать АККУРАТНЫЙ способ реализации этой особенности в духе: лень развешивать домашнюю одежду на вешалку или класть в полку, поэтому рядом со шкафом поставлю напольный держатель; люблю шоколад, но хочу стройную фигуру – ем шоколад, но в определенное время или в определенном количестве.

С чего начать домашние дела, если с утра ну никакого настроения?

Начните с «уборки себя».

С той же тщательностью и вниманием к дальним уголкам, когда моете пол, займитесь лицом. Пусть корректор и легкий слой тона сотрут лишний «сор» с кожи, подобно тому как убирает пыль и разводы салфетка для поверхностей. Подчеркните глаза тушью, как вы

подчеркиваете красоту сервированного стола скатертью или букетом цветов. Уложите волосы так, словно собираете по сторонам окна занавески, чтобы яркий свет (свет ваших глаз) проливался в комнату. Кажется, бред? Ну как сказать... Дом – это часть вас. Когда вы ощущаете эту связь так четко и так цельно, вопрос про «нет настроения» возникает все реже и реже. Потому что забота о доме – это ВСЕГДА прежде всего забота о себе. Все связано очень тесно. Что у вас внутри – будет видно и снаружи: дом и поведение в нем рассказывают о характере и настроении выразительнее слов. Но и то, как все выглядит снаружи, влияет на то, что внутри.

Берусь «генералить», когда дома уже совсем предел. Ну не могу себя заставить делать что-то регулярно!

Это может быть странным, но на каком-то уровне вам может быть хорошо оттого, что плохо. Как так-то?

Мозг любит привычные чувства. Вина, досада, раздражение тоже могут быть привычными чувствами. Той тропинкой, по которой вы уже ходили, поэтому выберете именно ее, когда будете выбирать из нескольких в стрессовом состоянии. Не потому, что она лучше, а потому, что просто знакома. (А стрессовое состояние для нашего разума (в бытовом понимании) – это весь диапазон: от банальной физической усталости до раздражения по каким-то пустякам).

Запустить дом до предела, а потом генералить – это как съесть пирожное перед диетой. Или лучше 4 штуки за раз, чтобы уж точно остановиться от физического сопротивления организма. Дойти до состояния падения, «до дна», чтобы от него оттолкнуться. Это дефектный сценарий, но он есть у многих. В мозгу та самая «протоптанная тропинка» получения удовольствия именно от восстановления «из пепла».

В таком сценарии «новая жизнь» не начинается без предварительного падения в яму. СОЗНАТЕЛЬНОГО падения.

Так, старт большой уборки начинается только после немислимого хаоса (стыдно уже не то что перед посторонними – перед собой), и он включает мотивацию и дает силы на преодоление.

Как уйти от этого сценария? Подумать, против чего вы протестуете беспорядком: против правил мамы, которые вам так не нравились, пока вы были ребенком? И теперь вы, взрослая, вольны делать так, как

нравится вам? Хочу – и не мою посуду на ночь? Разберитесь, с кем вы внутренне до сих пор спорите.

И что ВЫ получаете от этого в итоге.

Возможно, вы от чего-то прячетесь в бардаке. То, что прячетесь, – это точно: защищаетесь от мира за скоплением вещей, несделанных дел, нарушенных правил. Все это домашне-бытовое видно, оно бросается в глаза – и можно даже активно это «разгребать», с помощниками или без, эдакая симуляция бурной полезной деятельности. И вас из прикрытия как будто не видно. Что вам хочется скрыть? Какие чувства, страхи, неумения? Повод поразмышлять.

Я говорила, что дом – это всегда ваше отражение. Вглядитесь в него, если в себя взглянуть трудно. Но ответ всегда будет в вас. Важно просто задать правильный вопрос.

Про расхламление

Все вокруг расхламляются, расхламляются и счастливы. А я не могу понять: у меня хоть и нет дома явного хлама, но много вещей. Я не всеми пользуюсь, но и расставаться не хочу. Или хочу... Не понимаю, что должно «щелкнуть», чтобы сомнения отпали?

Расскажу личную историю про расхламление. Она случилась задолго до того, как и само понятие, и осознанность в отношении к количеству и качеству вещей стали столь популяризированными.

Однажды мне довелось разбирать квартиру после смерти бабушки. Это был первый подобный опыт. Я никогда не обращала пристального внимания на ее дом: да, у нее было очень много вещей, комнаты и полки плотно заставлены, но это казалось просто характерным стилем быта старшего поколения, не более, и не выделялось на фоне ее активной жизненной позиции в самых разных сферах.

Но когда настала необходимость заглянуть в шкафы, я почувствовала, что будто попала на склад мертвецов – однажды убранных и никогда более не извлеченных из шкафов и пакетов вещей. Предметы годные когда-то (одежда, постельное белье, ткани, лекарства, книги, кухонная утварь, кипы газет и журналов...), – они просто умерли в шкафах. Они лежали там буквально «культурными слоями»: 50-е, 60-е, 70-е, 80-е, 90-е, нулевые. Я выносила их коробками и мешками несколько дней подряд. Было тесно, душно от этих вещей, обидно за бесцельность истраченных ресурсов, их не востребованной пользы.

Держала в руках комплекты постельного белья – и было жаль бессмысленности огромных усилий. На поле рос хлопок, его собрали и соткали ткань. Ее кроили и шили, продавали, покупали – нет, иначе! – «доставали» в советское время. Постельное белье принесли домой радостным приобретением. Потом комплект оказался не таким уж нужным в хозяйстве (а может, его специально берегли «на особый» случай?..). И он лежал и лежал в шкафу. Хранился и не доставался. Его не подарили, не продали, не отдали за ненадобностью другим. Вещь –

со всем своим потенциалом – так и не выполнила предназначенную функцию. И начала умирать от бессмысленности...

Вы видели такие вещи в шкафах, в кладовках, в гаражах, на балконах? Они подернуты пылью или плесенью, несвойственными запахами, вызывают сожаление и неприязнь. На них словно разорвался созидательный круг: ушли в никуда энергия труда и ценность ресурсов, и весь тот смысл, что вложен в существование вещей, которые наделены определенной функцией. Как у людей, у вещей есть расцвет, а есть старость. Именно в этом дело – в потаенной неприязни к вещам на старых чердаках и в дальних ящиках: в них больше нет энергии. Даже как будто наоборот: такие вещи словно крадут твою созидательную силу, чтобы уцепиться за жизнь. Ты берешь их в руки и уже решаешь «нет, надо выбросить», и вдруг начинает звучать в голове «нет, может еще вот сюда сгодиться», «а можно вот так сделать», «а зато». Зато, зато, зато... Как просьбы о спасении. И так стоишь, рациональным умом прикидываешь, на что предмет еще может сгодиться, но смутные сомнения не несут радости обладания. С этими вещами уже не хочется иметь дело.

И вот тогда для меня «щелкнуло»: а ведь у вещей может складываться другая судьба! С помощью простого, но честного – перед собой и перед вещью – принятого решения. Решения быть отданными, проданными, подаренными – и стать в других руках переделанными, переосмысленными в применении или использованными по назначению. В чьи-то руках ваше старое и ненужное часто переживет ренессанс! Есть ресайклинг (переделка старого в новое, или, кто помнит, – «отходы в доходы»), есть хенд-мейд, есть просто те, кому именно эта вещь нужна, без всяких ухищрений переделки – чтобы просто послужить. Главное, так не разорвется круг предназначения: пока вещь приносит пользу, она жива. А сломанное, изношенное, морально устаревшее, нелюбимое честнее выбрасывать, а не перекладывать груз ответственности за принятие решения на другие плечи. А именно это мы делаем, когда передариваем другим что-то из разряда «не очень».

Я думаю, многим хозяйкам знакомо чувство радостного обновления от разбора полочки, наведения порядка. Общаясь так с вещами, мы даем понять: «да, вы полезны; да, вы мне нужны». Все в этом мире создано для чего-то и должно выполнять предназначенную

функцию. Механизм передачи энергии запущен, когда что-то материальное попадает к вам. Далее – ваш вклад в «круговорот веществ в природе»: или позволить энергии течь, используя что-то по назначению или передав (подарив, продав) вещь в ищущие ее руки, или починить, если поломалось. Или остановить поток пробкой из умирающих вещей.

Как здорово находиться в доме, где в каждом уголке жизнь! Где все нужное, по делу, работает – и все в радость! **Жизнь и энергия вещам даруются только частым служением хозяину.** И тогда порядок будет наводить легче – чисто физически (из-за объема имущества) и морально – потому что будешь осознавать, что тратишь время и силы на что-то стоящее, ценное, полезное.

Меня учили, что бережливость – это хорошо. Где разумная грань?

Примеры, что хранить посуду в сервантах для особого случая, вместо того чтобы есть из красивого и хорошего каждый день – почти хрестоматийная история про «неправильное» поведение. Беру в кавычки, потому что не считаю его неправильным. Люди могут создавать себе «особые случаи» в пользовании какими-то вещами совершенно осознанно. Это их выбор, и часто это не про бездумное откладывание на никогда-нибудь. Особый сервиз, платье, комплект белья действительно могут создавать приятную не повседневную атмосферу или не быть подходящими для ежедневного обихода.

Да, всегда стоит поразмышлять, что стоит за беспокойством о сохранности всех повседневных вещей, если таковое отношение есть. Но с риторическим высказыванием: «Для какой другой жизни вы это бережете?» – вы наверняка уже сталкивались. Но я не про это.

Есть бережливость к новым вещам, а есть – к давно изношенным, потерявшим ценность. Когда-то каждая вещь предстает перед судом. Свой век в «жизни первого сорта» она уже отжила – что делать дальше? (Жизнь первого сорта – это просто жизнь. В ней вы носите нормальную одежду, держите осанку, моете голову и т. п.) Начинается время «второй» жизни – «на дачу», «для дома»... Помните, мы уже говорили про значение внешнего вида дома в разделе «Внешний вид дома: удобно... красиво... или как?». В рамках разумного вещи могут

находить альтернативное применение: в конце концов, на даче или для ремонта действительно нужна одежда на грязные работы, а в гараж на разовые нужды сгодится и менее стильный чайник, чем дома. Пусть так, но не во вред себе!

Не бойтесь выкидывать чашки и тарелки со сколами, даже если они «не потеряли функцию». «Сойдет и так» – это про ваш уровень нормы. Привыкая к такому в бытовом (иногда по кажущимся рациональными причинам в духе «это для экономии»), привыкаешь к «сойдет и так» и на более глобальных уровнях. «Сойдет и так» – жить в грязном подъезде, вообще привыкать закрывать глаза на недостатки. Уровень нормы – это про внутреннее стремление к лучшему. В каком-то смысле это закон жизни, движения, прогресса. Можно жить бедно, а можно убого. Убого можно жить и в богатстве. Убогость – это как раз про низкую способность к развитию, стремлениям, про узость мировоззрения, мышления, вкуса.

Жизнь и энергия вещам даруются частым служением хозяину.

Что до бережливости, не продлевайте до бесконечности жизнь умирающего. Вы, конечно, можете «подлечить» – зашить, починить, склеить, – но почувствуйте тот момент, когда надо просто сказать «спасибо» и расстаться. Грань разумного – в количестве времени и сил, которые тратятся на поддержание жизнеспособности вещи, в том, сколько мысленных «зато» приходят в ответ на «или выбросить?». «Зато» – это всегда про внутренние компромиссы. Если весь быт – одни компромиссы и ничего про свободный радостный осознанный выбор вещей, техники, инструментов, одежды – это не про быт в радость. Совет – «лучше меньше, да лучше» здесь идеален.

Учтите: на многое повседневное взгляд просто «замыливается» – одежда, тапочки, чашки... Да те же домашние растения! У многих они десятилетиями стоят в одних и тех же горшках, на одних и тех же местах (часто еще в глиняных советских горшках, с белыми разводами известкового налета по бокам). И никто уже давно не оценивает: а растения красивые? Встречаются и деформированные, и высохшие, и кривые экземпляры... Но почему-то они стоят и стоят – такие, какие есть, просто потому, что их уже не замечают за привычностью. Или это привычка «не выбрасывать»?

Грань – стремление сохранять ЛЮБОЕ, даже не ценное. Или приписывать искусственную ценность тому, что ее не имеет.

К слову, на Востоке верят, что засыхающие цветы впитывают энергию пространства, чтобы выжить. Оно вам надо?

Про кто что должен

Хорошо не тогда, когда каждый вкладывает по 50 % от себя в общее дело. Хорошо, когда каждый вкладывает по 100 %. Вся «фишка» бытового лада в том, чтобы каждый член семьи увидел это именно так.

Тогда не приходится считаться, поровну ли разделены семейные заботы. Это про денежные и энергетические вклады, и про вклад бытового труда. Если нет вопроса о «половине», перестаешь ожидать «пропорциональную» обратную реакцию. Когда чувствуешь, что и партнер делает на 100 % в его зоне ответственности, то подстраховать в любом вопросе выше своей «нормы» – естественно. Так делают женщины, которые после работы приходят и готовят ужин, и мужчины, которые после работы помогают по дому жене, уставшей за весь день с ребенком. Это история не про долженствование, а про заботу.

Очень важно понимать, что у вас «стандарт» бытового уклада один, а даже у очень близкого человека он может быть другой. Для женщины из одной семьи будет поразительным (нет, возмутительным!) тот факт, что у ее мужа нет привычки застилать постель. Как так можно жить?! Но его картинка про «как можно жить» – из другой семьи.

Вариант собрать-таки из этих картинок пазл – согласовать общий уклад быта и определить сферы ответственности каждого. Среди практических инструментов мы рассмотрели определение ключевых зон, выстраивание маршрута экспресс-уборки, говорили про «удобно-неудобно» в хранении.

Если вы главная по порядку дома, то ваша задача – устроить так, чтобы для всего были подходящие к привычкам членов семьи места. Завести определенный режим дня, например с предусмотренным для детей временем на уборку детской перед сном. Чтобы существовали – пусть не прописанные на бумаге, но озвученные вслух и понятные правила – например, про то, как происходит сбор вещей на стирку (каждый сам несет в ванну или вы ходите по дому и собираете). «Проговоренность» правил – важный момент бытового взаимопонимания. Очень многие годами живут с собственной картинкой «кто что должен» и на несоответствие виртуального и реального обижаются. Спросите партнера, детей: «Как считаешь, что я должна делать по дому, а что ты? Что должны делать все?» Сфера

ответственности может быть у каждого своя, но соблюдать и поддерживать правила быта – задача общая.

#domvradost_заметкинаполах

Если так сложилось, что у всех «не дошли руки», я уберу за всеми. Повторю идею: в конечном итоге определенный бытовой уклад и необходимая степень чистоты – это прежде всего МОЯ личная картинка в голове. Всемирным благом стараюсь не прикрываться, ведь я (как и любая другая хозяйка) транслирую правила, которые вынесла из детства или взрослого опыта, которые МНЕ дают ощущение бытового комфорта. Не исхожу из формулы «хорошо мне = хорошо всем». Ну, к примеру, не факт, что тщательно убранная вечером кухня и мужу приносит радость. Возможно, ему особо без разницы. Если разница есть для меня – я и пойду ее убирать.

Но глобально – дело не в кухнях, а в умении и желании (!) доставлять простую радость тому, кого любишь. Через выполнение просьб и соблюдения оговоренных правил в том числе. Так мы отдаем дань уважения к «важностям» другого.

И помните: единственный человек, которого вы в силах поменять, – это вы сами.

Мне никто не хочет помогать!

Иногда просьбы о помощи не похожи на просьбы. Мы думаем, что просим, а выглядит эта «просьба» так: молчаливый вид, опущенные от бессилия руки, демонстративно несделанные дела. Или просьба выражена словесно, но с агрессией, раздражением, заметной обидой на домочадцев. Иногда в таких «просьбах» вообще речь уходит от быта. Начинается про одно, но по сути – эмоциональный запрос на сочувствие, ласку, заботу. Есть и другая сторона – ожидание спасения. И чем более страдательным выглядит положение, тем ярче эмоции от процесса спасения и теплее чувства к спасателям. И так по кругу – своего рода привычные эмоциональные качели.

Найти в себе силы проанализировать положение, конкретно сформулировать просьбу о помощи (я прошу тебя помыть плиту и съездить в химчистку сегодня до обеда), уметь планировать (свое время и силы в первую очередь) и эффективно взаимодействовать с другими – это нужно уметь, и это не так легко.

Навык делового взаимодействия нужно развивать. Я писала об этом в разделах «Я в порядке» и «О пользе тайм-менеджмента в хозяйстве». Ни в жизни, ни в быту никто не обязан догадываться о вашем внутреннем состоянии. Может, но не обязан. Проще учиться понимать, что происходит в голове и в душе, четче доносить это до близких, конструктивно формулировать просьбы/распоряжения к членам семьи/коллегам/подчиненным/наемным помощникам. И да, брать ответственность на себя за то, что получается и что нет.

Я прошу, а они не понимают, не делают...

Это уже про психологию: поведенческие сценарии, сложившийся стиль взаимодействия, возрастные особенности (дети, подростки, пожилые) и т. п. Не стану заходить на чужое профессиональное поле. Но и здесь есть совершенно конкретные советы, как уровень понимания и взаимодействия повышать, в том числе меняя СВОЙ сценарий поведения.

Почему я только и делаю, что убираю?

1. ПОТОМУ, ЧТО ВАС ЭТО УСТРАИВАЕТ

Парадоксально? Не-а. Мы выбираем определенный тип занятий не только потому, что есть ответственность и обязанности. А еще потому, что нам это нравится или получается. Человек инертен, и большей частью двигается в ту сторону, в которую проще. Это нормально, кстати.

Занять все время домашним хозяйством проще, чем осваивать какую-нибудь новую область знаний или развиваться в хобби. Мыть посуду легче, чем вникать в школьную программу и заниматься с детьми. Крутиться там-сям по быту в домашнем наряде куда менее хлопотно, чем включаться в деятельность в социуме. Ответственность менее масштабна, бояться взаимодействовать с кем-то и опасаться подвести его не приходится. Чтобы ходить на фитнес, встречаться с людьми и вообще заниматься чем-то еще, нужны живой интерес, сила воли, деловая компетенция, тяга к знаниям, пунктуальность, в конце концов. Быт (особенно неорганизованный) этого не требует.

2. ПОТОМУ, ЧТО ПО-ДРУГОМУ НЕ УМЕЕТЕ

О, как велика сила амулета дневного и ночного труда на благо семьи! «Целыми днями убираю» – разве не геройство? И хороший стимул не делать хозяйствование быстрее и эффективнее. Вторичная выгода, как бы назвали это психологи.

(Вторичная выгода – это когда вроде бы есть очевидное страдание, но за ним выгоды – материальные или эмоциональные, которые оно дает. Вот вы пожаловались, какие все неряхи вокруг и как труд ваш не ценят, в ответ – из-под палки или добровольно – вас пожалели, подбодрили, покаялись. Приятно. Такая форма общения.)

Бывают привычные поколенческие сценарии. Тянете дом на грани возможностей, зато на всех застольях с почетом вспоминают, «какая у нас домовитая жена и мама». «Минута славы» скрашивает

безрадостные часы. И так из поколения в поколение, история из разряда: «А что, по-другому бывает?»»

3. ЭТО ВАШЕ ХОББИ

Организация быта может быть просто хобби! Если процесс уборки приносит удовлетворение, вид аккуратно разложенных вещей дарит радость, книги по домоводству стоят на регулярно пополняемой полке, а к выбору принципов хранения вы относитесь как к интересной головоломке – перестаньте мучиться мыслями, что быт отнимает много времени! Это просто ваше хобби. Непривычная мысль на первый взгляд, да. Но это так, равно как и мужские походы в гараж на все выходные, рыбалка с комарами или замерзающими ногами зимой, шесть часов ходьбы по магазинам одежды (для кого-то упоительный шопинг!) – это все **осознанный выбор** дела по душе, хобби. В качестве хобби может выступать ЛЮБОЕ пристрастие с его издержками и радостями. Целая профессия выросла из этого хобби – организатор пространства, я уже рассказывала об этом. Востребованная профессия!

И важный момент – если посвящение всего времени быту действительно идет от склонностей, стоит спокойно это признать. Для начала для себя. Потом – поменять в голове парадигму «я тут пашу, а вы не цените» на «я так провожу время, потому что мне это в радость». Это очень упрощает жизнь и не загоняет бытовые отношения с другими домочадцами в конфликты на почве, кто что должен и кто сколько тратит времени на это.

Ну и перейдем к чисто техническим нюансам причин «вечного убирания»:

4. ПОТОМУ, ЧТО НЕТ ПЛАНА

«Пойду отнесу вещи на место – ой, а тут пыльно – сейчас протру и заодно пол помою, надо за шваброй сходить. Ого, оказывается, вот где эта игрушка: под кроватью! Ой, а она сломана... Ладно, сейчас почию

– тьфу, клей на стол капнул – ничего, сейчас ототру – на 10 минут отвлекусь только, пойду в супчик морковку закину!»

Продолжать? Это всем знакомо: одно бытовое дельце цепляет другое, время идет, значимых результатов нет, зато процесс заметен по всем комнатам. Стоп! Это не уборка – это неорганизованная деятельность с благими намерениями. Куда дорога ими вымощена, сами знаете.

Нужно привести в порядок комнату – сначала намечайте, что требуется сделать. Помыть пол, вытереть пыль, разобрать открытые полки, разнести вещи по местам, полить цветы и т. п. Не бросайтесь в бой на первом импульсе «пора убрать»! Проговорите сначала мысленно или вслух свой план. Можно записать. Я записываю даже на уголке подручного листа. Это не так нелепо, как кажется. Отвлечься невероятно легко, но заглядывать в список и сверяться с задачами, если на домашние дела есть только 15–30 минут, – реальная подмога. И для тех, кто никуда не торопится, целый день дома и постоянно отвлекается на сто пятьдесят попутно возникающих идей и дел, – это тоже подмога! Листы планирования в помощь, я о них писала.

5. ПОТОМУ, ЧТО У ВАС НЕТ РАМОК И ГРАНИЦ

Речь про границы деятельности и про рамки времени.

Одновременно убирать во всей квартире можно, но это неэффективно. Ставьте границы трудового поля – например, выберите одну комнату и сосредоточьтесь на ней. Ее дверь вы закроете, когда закончите ВСЕ. Лишь затем отправитесь в другую. Почему?

Потому что иначе высок риск не довести до конца ни одно дело и превратить весь день в уборочные подходы – то тут, то там. Вряд ли вам выпадает роскошь поубирать, когда никто и ничто не отвлекает. В большинстве случаев рядом будут дети, телефоны, возникнут другие текущие вопросы. Из-за множества одновременных задач концентрация внимания упадет, силы будут постепенно уходить, а отсутствие выраженного результата – демотивировать.

С толком приложить свои силы в рамках «от забора до обеда», как говорят военные, гораздо легче.

Временные границы тоже нужны.

Вот представьте, что пришли на работу. Времени начала рабочего дня нет, времени окончания – тоже. Когда вы закончите работу? НИКОГДА. Без рамок рабочего дня нельзя завершить ЛЮБУЮ работу: по дому, в офисе, на производстве. Если хорошенько подумать, даже вслед за выполненным объемом работ всегда можно сделать что-то еще. Наведена гигиеническая чистота – руки могут потянуться разбирать внутренности шкафа. Привели в порядок письменный стол – а не взяться ли за разбор бумаг?.. Но когда в жизни хочется успевать что-то еще, кроме бытовых забот, стоит ставить себе рамки. Сказать себе: у меня два часа вот на это, это и это. Время – отличный помощник и мотиватор, когда вы почувствуете, что оно конечно.

6. ПОТОМУ, ЧТО ЗАНИМАЕТЕСЬ НЕ ТЕМ

То есть беретесь одновременно за гигиеническую уборку и организацию вещей. Мы об этом говорили подробнее в разделе «Гигиеническая уборка или организация пространства?».

Организация вещей и системы хранения дома – дело творческого толка, работа разума; уборка – физический труд, работа рук. Затеять и то и другое вместе – задействовать без надобности и голову, и руки. Сил тратится больше, эффективность труда снижается, концентрация падает. Работа по дому займет больше времени.

7. ПОТОМУ, ЧТО У ВАС МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ

С маленькими детьми порядок дома тоже бывает. Но не признать, что поддерживать его в разы труднее, было бы глупо. Львиная доля деятельности может быть связана с тем, чтобы просто ликвидировать неожиданные последствия познавательного интереса ребенка. И снова. И потом снова. Особенно в возрасте год-два, когда ребенок начинает ходить и что-то самостоятельно делать. Ноль продуктивности, один лишь нескончаемый процесс: помыла—разлили—помыла опять—изрисовали—помыла... Столько делается вроде, а все время в точке ноль, иногда с падением в минус и крайне редко в плюс.

Пожалуй, единственная спасительная мысль тут в том, что у женщины в декрете быт априори будет занимать гораздо больше времени и сил. И это не потому, что организован он как-то не так (хотя и в этом аспекте тоже можно найти способы улучшений – об этом вся книга). Но у вас объективно увеличивается время на приготовление пищи, стирку, выведение пятен с детских вещей, поэтому не сравнивайте быт сейчас и то время, которого хватало на него раньше.

Думайте вот о чем – главная точка приложения сил здесь не столько технологии порядка или тайм-менеджмент, сколько трезвая оценка обстоятельств, личных возможностей и правильных ожиданий от себя. Скажу по личному опыту и по опыту большинства моих подписчиц – повышение эффективности мамы в декрете ВСЕГДА лежит через восстановление сил и энергии, режим сна. Думайте прежде всего об этом, о не о том, как бы не «проваливался» быт. Придете к принципиальной важности личного режима все равно, вопрос, раньше ли, – и тогда вам все дастся проще и быстрее. Или позже – на полной эмоциональной и физической измотанности.

Про успевание

У меня вопрос домашнего питания налажен – есть приходящая помощница, готовит для семьи. А мне реально нравится готовить самой, но вот НЕКОГДА! Как быть?

Многим действительно нравится заниматься бытом, даже если это уже необязательно. Так что не все надо делегировать.

Выстраивая свою систему быта (об этом мы говорили в разделе «Я в порядке»), оставьте себе любимые дела в некотором объеме. И даже при большой занятости в этом будет релакс и удовольствие! И ощущение, что именно вы создаете главную магию домашнего очага. Например, если мне нужна помощь в быту, я приглашаю помощницу на гигиеническую уборку, но она никогда не занимается организацией вещей. Потому что это поле МОЕГО домашнего творчества – найти идеально удобное место, самую подходящую полку и контейнер, переосмыслить назначение вещей и получить комплименты, как классно, неожиданно и удобно я все придумала.

Пусть недельное меню готовит помощница, но завтрак по субботам утром – это дело только ваших рук. Заведите личные бытовые ритуалы: это то, что даст четкую ассоциацию о вкладе в домашний микромир. А это важная ассоциация для вас и близких. Особенно повторяющиеся привычные вещи любят дети, например вроде фирменного маминого пирога на день рождения. Даже простенького, но «всегдашнего», маминого! Только вы печете хлеб раз в неделю и вместе с детьми перестилаете свежее белье по пятницам. Подумайте, что вам нравится и хочется делать. А ради того, что нравится, мы умеем выкраивать время в расписании.

Я в декрете – это один большой день сурка. Все ждут пятницу, так как за ней выходные, а у меня нет выходных, одни рабочие дни...

Вспомните раздел «Я в порядке», где мы говорили про личное расписание. Физически важно чередовать состояние отдых-труд, сон-бодрствование, сытость-голод. Даже если вы ежедневно делаете

примерно одинаковый набор действий (а так и получается в декрете), **разбивайте неделю на будние и выходные в любом случае!** Для себя – в первую очередь.

Как? Если заранее продуман досуговый сценарий дня (поход куда-то или занятие чем-то конкретным приятным дома), то рутинные дела можно раскидать на предыдущие дни, до наступления выходных. Если дела раскидать нереально (бывает и такое), можно сделать необходимое за часть дня, но за другую (обязательно!) – сделать то, что всем членам семьи будет в радость. Даже если это одно часовое дело. Но **пусть из всего выходного запомнится именно оно** – вы запланировали приятное, выстроили день так, чтобы на это хватило времени и сил, и получили радость от релакса, переключения!

В наших силах превращать выходные в то, чего ждет вся семья. И домохозяйкам, и декретницам, и фрилансерам – всем тем, кто живет и работает с повторяющимся режимом дня нон-стоп, тоже крайне важно чувствовать, что выходные есть. И что это другие дни, не будние – по настроению и содержанию.

У меня домашние дела занимают столько времени... Я не понимаю, как другие за полдня умудряются повернуть всю уборку и готовку.

Брайан Трейси, один из лучших мотивационных тренеров мира и автор техник саморазвития еще с середины XX века, пишет так: «Один из самых лучших и быстрых способов справиться с медлительностью и научиться успевать больше за меньшее время – это приобрести высшую квалификацию в ключевых областях»^[7].

Имеет это отношение к дому? Непосредственное. У кого «затыки» в темпе? У тех, кто не умеет делать нужное – в кулинарии, ведении бюджета, стирке – в любом из направлений домашнего хозяйства. Вот прямо «на пальцах»: не умею это готовить – значит, надо сначала найти подробный рецепт с комментариями и нюансами, проанализировать список имеющихся продуктов, потом наловчиться все сделать, как сказано (эх, а у меня венчика нет, взобью-ка я белки блендером!)... Это все – трата ресурса внимания, времени, сил и возможный провал в результате.

Возмущенные письма в Директ: «Ничего не получилось! Я все сделала по рецепту, только венчика не было и я смешала все в блендере» – это почти мем у кулинарных блогеров. Белки блендером никогда не взобьются. Суть взбивания – наполнить массу воздухом: она и даст тесту воздушность, обеспечит объем, пористость, нужную текстуру. А вращение ножа блендера – для смешивания и измельчения, совсем другая процедура.

Та же история со стиркой – одна не глядя обрабатывает пятно на блузке и уходит на кухню, зная, что через 15 минут надо продолжить выведение следующим определенным шагом (и за эти 15 минут быстро замесит тесто на оладьи), другая пока будет разбираться с оладьями, забудет про блузку, и свежее пятно превратится во въевшееся, и выводить такое – уже плюс ресурс времени, сил, внимания. Все по кругу.

Вывод какой? Учиться!

Тут нет ничего стыдного или странного. Умение вести дом – не само собой возникающее. Не всем повезло иметь хороший пример в семье или окружении. Поэтому не стыдно перенимать чужой опыт, советоваться, повторять за другими хозяйками, записаться на кулинарные курсы, приглашать в дом организатора пространства, чтобы научиться хранить вещи удобно и красиво. Не стыдно не уметь делать то, чему тебя никогда не учили! Гораздо хуже всю жизнь что-то делать плохо. Сейчас уже, наверное, есть книги, блоги, курсы про ВСЕ. Прокачать навык делать домашние дела быстро и эффективно тоже можно. Собственно, сейчас вы это и делаете. И продолжайте!

Когда у меня есть время, я все делаю и многое успеваю. Но когда времени нет, все вокруг запускается.

Здесь два аспекта: если не вытирать пыль, она, без сомнения, осядет на поверхностях. Это аспект гигиенической чистоты, на поддержание которой действительно требуются время, силы и регулярность.

Второй аспект порядка – аккуратность.

Аккуратность и количество свободного времени никак не связаны между собой. Как вежливость или грамотность, аккуратность требует только навыка делать это «на автомате». И чаще всего люди, которые легче справляются с порядком, – это не те, у кого уйма свободного времени. А те, кто успешно ладит со своими плотными графиками, в том числе благодаря личной организованности даже в таких пустяковых вопросах, как **сразу** положить расческу **на место**, когда причесалась. Даже если очень торопишься бежать дальше. «Успевание» – это про собранность, умение концентрироваться, наличие плана в голове, а не про количество свободного времени. Как натренироваться? Ну хотя бы практикуйте «теорию завершеного дела» из раздела «Дом в порядке.»

А еще по теме аккуратности хочу сказать вот что: смотрела как-то интервью Ирины Виннер, легендарного тренера по художественной гимнастике, – и запала в голову фраза, что она ругает девочек за неуважение к предмету (булава, мяч, лента, обруч). Мол, сейчас ты его бросишь в сердцах – а потом он выпадет из рук на соревнованиях.

Это в полной мере относится и к вещам, которыми мы пользуемся. Сходим на работу, а потом скидываем джемпер на спинку дивана – и он лежит смятый, несвежий, бесхозный. Такая плата за тепло, которое он подарил, за украшение внешности, ладную посадку по фигуре? Так ли вы хотели им пользоваться, когда выбирали в магазине и тратились? Иметь, чтобы пренебрегать...

Аккуратность – это уважение к вещам. А в конечном счете – к себе, потому что вещи – это элементы микромира, вы с ними физически и эмоционально соприкасаетесь. Аккуратно обращаясь с вещью в процессе и после использования – дань уважения ее пользе. Положить на место, деликатно выстирать, решить мелкие проблемы – значит проявить заботу и любовь. Не о вещи, о себе. Держите в голове, что аккуратность – это и «успевание» уважать себя.

План – есть. Головой все понимаю: что, когда, зачем. А как до реализации доходит – руки опускаются...

Планирование держится только на том, что система помогает получать радость от жизни. Это когда каждое «нужное» действие

освещено корневым смыслом – вставать рано, чтобы за эти два часа сделать особенные дела, выполнить эту работу, чтобы позволить себе... (здесь подставляете свою мечту). То есть смысл – не выполнять план для галочки, а через выполнение плана идти к личной, очень понятной именно вам форме счастья. План держится ТОЛЬКО на этом внутреннем огне смысла, творчества, искреннего желания и страсти. Поэтому искать ключ к выполнению плана нужно через то, что реально заряжает и мотивирует. Это не от головы, а от сердца идет. А план – связка мечты и реальности.

#domvradost_заметкинаполях

И если вы так и не нарисовали «карту важного», идите и рисуйте.

Вторая важная вещь – удобство той системы, которой пользуетесь. Может, там намудрено так, что непонятно, за что хвататься в итоге? Можно писать от руки, вести электронный календарь с комментариями, строить майнд-карты, пользоваться приложениями, вешать листок на холодильник. Ищите свой вариант. Но руководствуйтесь главным законом: чем проще, тем лучше. Чем короче и конкретнее – тем выполнимее.

Аккуратность – это и «успевание» уважать себя.

Привычки порядка, которые вам не на пользу

Убирать «в себя».

Убираете за детьми посуду после ужина, и возникает такая картина: здесь кусочек, там гарнира немножко, тут полстаканчика осталось... Практически инстинктивное желание – доесть. Да не «практически» – так и есть, инстинктивное: расстаться с пищей, выбросить пищу на подсознательном уровне для многих противоестественно, ведь пища = ресурс = жизнь.

И куда отправляется? В рот.

«В последнем кусочке вся сила», «тарелку нужно оставлять чистой», «еду выбрасывать нельзя», «хлеб выбрасывать нельзя» – это серьезный уровень детских установок, их просто так из головы не выбросишь. Привычка доедать до чистой тарелки в каком-то смысле из области внутреннего удовлетворения от одобряемого поведения, соблюдения правил. Но в патологической форме – от внутреннего напряжения, неудовлетворенности, вариант «борьбы» с неуверенностью в себе, недовольством собой. Как это связано? Когда у человека сложности с влиянием на что-то значимое (здоровье, деньги, отношения, статус в коллективе, «послушность» детей и т. п.), включается инстинктивный поиск морального подкрепления в виде действий, с которыми ассоциируется похвала или чувство правильного поступка, правильного выбора – начиная от доедать до конца пищу заканчивая работать до упора, без продыха.

Неудовлетворенность может трансформироваться в слишком навязчивую привычку убирать – через уборку демонстрируются (миру и себе) значимость, результативность и правильность: я сделала как надо, это хорошо, получилось по-моему, это моих рук дело, я могу повлиять на результат, это всем заметно, дает позитивный эмоциональный отклик со стороны.

И все бы ничего, но все, что в жизни переходит меру, может привести к негативным последствиям. И привычка доедать с тарелки как импульс «убрать и тут» – дорога к лишнему весу, способ «проедать» (а значит, еще больше погружать в себя) внутренние проблемы.

Когда в руках окажется в следующий раз тарелка с чем-то оставшимся, подумайте – импульс доесть – он какого происхождения? Там что-то особенно вкусненькое? Не хочется выбрасывать, потому что столько сил в готовку вложено? Или привычное «после еды оставить тарелку чистой» – это выполнение правила порядка? Если последнее – не убирайте в себя. Наше тело – не контейнер для отходов.

Если не поднимается рука выбросить (например, остатки реально пригодны в пищу) – положите в тару для хранения в холодильнике. К следующему заглядыванию вид этого куса либо точно вызовет аппетит, либо он полетит в мусор. И уже без сожалений и лишних калорий.

Мне все время хочется что-то переделывать дома, менять декор, переставлять мебель. Не знаю почему.

Если это не случай реализации большого творческого потенциала, то желание постоянных перемен – синдром внутреннего беспокойства, несогласия с чем-то глобальным – или своего рода форма протеста. На глобальное трудно повлиять, а на мир вещей хватает сил, возможностей, знаний, сюда можно дотянуться реформами и решениями, своего рода сублимация, перенаправление энергии и внимания.

Но не стоит видеть проблемы там, где их нет! Очень даже может быть, что вы просто ищете способ самовыражения, и пространство дома – идеальная площадка для этого! Как и гардероб, макияж и многое другое, где мы через внешнее транслируем внутреннее. И искать «свое» здесь – не только увлекательно, но и действительно полезно для обретения внутренней гармонии.

За домом слежу, а за собой не хочется. Да и некогда...

Причин может быть несколько. Но часто это своего рода «привет» от мамы, бабушки или любой невеселой семейной истории по женской линии. Бывает, что отказ от себя, в том числе через демонстративно усиленный уход за домом, часто повторяется родовым сценарием.

В семьях, где не жизнь, а выживание; не отношения, а вынужденное соседство, функция жены, матери как бы есть, а человека

– с его потребностями, настроением, желаниями – как бы нет. Женщина драит, чистит, обслуживает, ухаживает потому, что «так надо», «что люди скажут», «все так живут». Когда себя «нет», как будто бы и проблем меньше. Заниматься чем угодно, лишь бы не заниматься собой, не оставлять места осознанному выбору, свободе воли, анализу и поиску личных источников радости жизни. Через замещение одного другим закрываются дыры. Чаще – те дыры, которые в душе.

Среди причин «за домом слежу, а за собой не хочется» может быть и банальная усталость, недостаток ресурса сил и времени. Если эту проблему рассматривать как задачу, она решаема. И мы говорили об этом в разделе «Я в порядке». Но распределение «тут сил хватило», а тут «нет» – это тоже про **выбор**: выбор точек приложения энергии. Если смотреть в корень проблемы, почему происходит именно такой выбор, не в пользу себя, – это снова про психологию. В ЛЮБЫХ ситуациях, в ЛЮБЫХ сферах сознание будет искать и находить (!) всему объяснение, как самый простой способ мириться с действительностью.

Как избавиться от вредных привычек?

Такой вопрос задавали и Лео Бокерии, выдающемуся кардиохирургу. «Заведите полезные», – ответил он. И я повторю его совет.

Под «вредным» мы имеем в виду привычку не класть вещи на место или не мыть посуду с вечера, да и в целом, привычку не выполнять свои планы. Результативный способ решения проблемы – пойти не по пути борьбы с «плохим», а через внедрение «хорошего».

Я пользуюсь технологией, которую назвала «воз и маленькая тележка». Суть – новую привычку (маленькую тележку) надо привязать к старой привычке или к каким-либо закономерным, повторяющимся обстоятельствам (это и есть воз). Вы выиграете тем, что **УЖЕ ЕСТЬ** время, место, контекст. Остается всего лишь **добавить** к ним что-то еще, а это проще, чем конструировать новый план дня и условия.

#domvradost_заметкинаполях

У меня, например, за почти шесть лет регулярных дежурств мужа сформировалась сцепка: дежурство = вечер красоты (маски, гардеробные разборки и т. п.) В это время я могу больше погрузиться в себя, набираюсь женских сил, происходит эмоциональная перезарядка.

Какие привычки вы хотите внедрить? Напишите список. Как и в любом другом деле, наличие мыслей общего толка (типа «вести здоровый образ жизни») – это больше про фантазии на тему. А мы за цели. С целями всегда понятнее (тридцать приседаний в день). Что хотите – напишите в колонку слева. Рядом справа – список того, что делаете шаблонно, на автомате: одинаковые действия, дни, место и т. п. Что можно пересечь из двух списков?

Присовокупление новой привычки к имеющемуся обстоятельству облегчает ее поддержание.

Подумайте и о связке группы дел и дня недели. Делать всю бумажную работу – например, заполнять квитанции, оплачивать счета и

услуги, выкидывать из коридора уже ненужные записочки и чеки, разбирать накопившиеся бумаги на столе, подписывать папки или короба, в общем, делать все бумажно-финансовое, удобно одним днем. Такой принцип предлагается и в американской системе флайледи, я упоминала о ней в книге. Суть в том, что каждому дню недели предписаны свои заботы, и это расписание называется «Основной план на неделю». Автор считает, что, имея в голове определенную схему очередности дел, которая со временем доходит до автоматизма, хозяйка может облегчить быт, ведь каждое новое утро не будет приносить рой мыслей на тему «за что схватиться». К примеру, понедельник – день уборки, среда – день документов; суббота – день семьи и т. п.

Однотипное регулярное дело делается быстрее, точнее, эффективнее.

Есть концентрация – есть результат.

Несмотря на то что эта система у меня не вполне прижилась, я вывела другую подходящую закономерность.

Вот, к примеру, пятница и понедельник – у меня уборка по расширенной программе (в пятницу – подготовка к выходным, в понедельник – ликвидация их последствий. В какой-то момент к пятничной экспресс-уборке я добавила новую привычку – смену постельного белья. Раньше я его меняла, прикидывая, сколько времени прошло с последней смены, а точная привязка ко дню упростила жизнь! Пятница=встала=поменяла постель, никаких специальных размышлений и подсчетов. Все просто.

Присовокупление новой привычки к имеющемуся обстоятельству облегчает ее поддержание.

#domvradost_заметкинаполях

Что мы все про быт, да про быт только! Через «воз и маленькую тележку» можно внедрить **любую** привычку. Например, вставать (это тележка) из-за стола, со стула и т. п., если вы разговариваете по телефону (это воз). Про гиподинамию и высоченный уровень времени, проведенного у экрана, думаю, говорить излишне. Я работаю за столом ежедневно, как минимум шесть часов (дома или в офисе).

Звонит мобильный – для меня это сигнал встать, пройтись во время разговора. Вот вам полезная привычка «больше двигаться»! Ее внедрение принесло и неожиданную «побочку» – пришлось убирать звук и уведомления на время работы, когда критически важно не отвлекаться. Ну невозможно же сконцентрироваться, если каждые 15 минут приходится вскакивать с места! В итоге это повысило результативность и темп труда. Мы ведь даже и не замечаем, сколько необязательных посторонних разговоров и переписок ведем в ходе срочных дел в том числе. «Быть на связи» уже едва ли не патологически привычно (когда смартфон вообще не выпускается из рук) – а ведь постоянное переключение внимания резко снижает работоспособность.

И один последний вопрос

Какое самое главное понимание про быт к вам пришло за годы погружения в тему?

Порядок/беспорядок создают люди, а не вещи.

Заключение

Эта книга – она о чем? Про что я хотела сказать? Про то, что все «ввязанное» в быт – это не только про него, а про тесный союз вещей, привычек и отношений. Про то, выстраивается ли домашняя жизнь сообразно глобальным ценностям. Про то, что система быта – пусть не единственный, но очень помогающий инструмент достижения целей в других сферах: сохранения времени, сил, энергии. И про то, что привычка к порядку – это способ мыслить и действовать определенным образом в целом. Всесторонне эффективная привычка.

Как приучить себя к порядку? Снова вернусь к теме, которую мы поднимали в самом начале.

Скажу сразу: такая формулировка вопроса мне не очень нравится. «Приучить» – как котенка к туалету: выработать у подопытного определенный сценарий действия, дабы избежать наказания. Я не считаю метод «поощряемое действие = отсутствие наказания» удачным в части внедрения личных привычек, к порядку в том числе. Так мы начинаем играть в двух лицах – один «против» себя, другой – «за». Вроде бы **сами назначаем** поощряемое действие (например, убирать кухню на ночь, не оставлять грязную посуду в раковине), но и **наказываем себя тоже сами** (самоедством на тему плохой хозяйки). А что, если регулярного результата по нужному действию нет? Регулярное самоедство. А если это все время повторяется? Тогда проще все бросить и не мучиться, потому вечно себя ругать мы не можем. Рано или поздно «прощаем». И поскорее стараемся забыть неисполненное обещание.

Все, кто когда-либо сидел на диете и срывался, меня поймут. Поймут и те, кто начинал «новую жизнь с понедельника», рисовал чек-листы, выписывал планы, покупал абонементы... и проваливал все. **Потому что в корне поставленной задачи стояли требование и указ. Долженствование.** А долги – это оковы, груз.

Мы либо их сбрасываем всеми силами (ну нормальное же желание – не быть в рабстве), ибо тягостно тянем лямку на чувстве ответственности.

А с бóльшим энтузиазмом предпочли бы нырнуть в свободу, принятие, радость.

Может, тогда сразу с этого начать?

И именно этой мыслью я хочу закончить.

Порядок может требовать дисциплины, но гораздо больше **порядок требует любви к себе**. Повторю это снова. Только на фундаменте из второго (любовь) и стенах из первого (дисциплина) устоит крыша под названием «порядок». И она не будет протекать, проваливаться, съезжать, а будет защищать от любых стихийных бедствий в виде смены настроений, новых обстоятельств, вмешательства других людей.

Если вы подойдете к задаче «жить в порядке» не через запреты и указы, не как раздраженный взрослый к непослушному ребенку, а через внимание, терпение, любовь – акцент приложения сил сместится на другое. Пусть задача звучит как «жизнь в радость», «дом в радость».

Что я могу сделать, чтобы было удобнее, проще, комфортнее? Как я могу внимательнее отнестись к привычкам? Если мне не нравится, как стоит мебель, если мне неудобно ходить туда-сюда по комнате, чтобы взять и положить на место что-то, **я могу найти возможность** переставить мебель, повесить новую полочку, дооборудовать функциональной фурнитурой шкаф, подобрать подходящий удлинитель, вывести свет, куда нужно? **Любовь – самая верная мотивация на действие.**

Если меня раздражает эта вещь (даже хоть чуть-чуть, глубоко внутри) – буду ли я хранить ее в доме? Или послушаю внутренний голос и услышу про то, чем я действительно хочу обладать, и буду внимательнее, чтобы не захламлять свое окружение нелюбимыми вещами? Я буду к себе – как к самой большой драгоценности, – допускать пусть меньшее, но лучшее. Так я организую уборку, стирку и глажку. Мне не придется вытирать пыль и расставлять аккуратно статуэточки, если они не дают функциональной и эстетической радости. Мне не придется, с укоризненным взглядом внутрь себя, смотреть на стопку с чистым бельем, где на дне, в очереди на глажку, лежит слой из вещей «на потом», которые не особо хочется носить, на самом-то деле. И именно поэтому не хочется гладить, выводить пятна, состригать катышки...

Любовь к себе – сложная штука, особенно у российских женщин. Мы про «коня на скаку» и прочие подвиги, на ниве домашнего

хозяйства в том числе. И себя нельзя вот взять – и вдруг начать любить. Это путь:

Идея → действие → анализ → корректировка → действи
е

Процесс иногда трудный, с внутренним сопротивлением. А так ведь хочется быстренько прийти к любви, порядку и ладу вокруг заодно... Как нащупать тропинку?

Заходите через ваши Ценности. Да, те, что с большой буквы. Я расскажу про одну из своих, чтобы было понятнее.

Моя ценность – жить с чувством заботы и внимания к тому, что меня окружает. Возможно, это отголосок моей любви к природе. Главный закон природы – синтезировать все в одну ладную систему. Все живому и неживому в природе есть место и функция. Все связано со всем. Одно сонастраивается на другое. Это называется экосистема^[8].

Моя ценность – быть в экосистеме, ощущать, как я связана с миром живым и с миром вещей, – в рамках моей жизни, поведения, окружения.

Какое отношение к порядку? Прямое.

Мне ПРАВИТСЯ (выделяю так, чтобы было понятно – это идет из ценностей, добровольно принимаемого) **быть аккуратной и бережной**. Отсюда «растут»:

- порядок – как форма организации вещей;
- планирование – как форма распоряжения временем;
- рациональное использование – как форма уважения к имеющимся ресурсам.

Бережной. Слышите корень слова? Беречь. Беречь – это гораздо больше по смыслу, чем экономить.

Беречь – это история про заботу, уход. Про любовь в конечном счете.

Вот тот фундамент, на котором стоит моя мотивация на действие.

Бережно относиться к вещам не потому, что ты не можешь позволить купить новое или заплатить по счетам за не выключенную во время чистки зубов воду, а потому, что тебе ВАЖНО и ХОЧЕТСЯ вести себя так, как велят ценности.

Носить обувь, не упуская момент, когда пора сменить набойку или восстановить строчку.

Аккуратно вешать полотенце или одежду, не бросая комком.

Положить на тарелку столько, сколько сможешь съесть, не больше.

Тратить так, чтобы не обесценивать свой труд пустыми расходами.

#domvatdost_заметкинаполях

А раз уж про воду заговорили, математика такая: если выключите воду, когда будете чистить зубы, сохраните не менее 4 л воды в минуту. Учитывая, что на процесс уходит 2–3 минуты, то это 8–12 литров всего за один раз!

Если вы чистите зубы 2 раза в сутки, то, просто выключая воду в процессе, можно сохранить как минимум 480 л воды в месяц.

Пощупайте свои ценности. Может, ваша ценность «Красота, эстетика?» И вы к порядку в шкафу зайдете через подбор красивых функциональных контейнеров. Может, ваша ценность – «Доводить все до ума?» И тогда экспресс-уборка квартиры перед выходом будет реализацией этой ценности – так сказать, логичным завершением пребывания тут.

Вот еще какая штука с ценностями: если вы четко осознаете, какие ВАШИ, и принимаете СОБСТВЕННОЕ решение им следовать, отпадает необходимость ругать домочадцев, если они этого не делают. Ведь это ВАШИ ценности. Это вы определили какой-то перечень действий как необходимость, это ВАШЕ решение, ДЛЯ СЕБЯ в первую очередь.

Я обязательно убираю квартиру перед уходом. Потому что это МНЕ нравится возвращаться в порядок. Таким состоянием дом мне словно подмигивает: «Я рад тебя видеть!»

Как только вы переместите вопрос «как приучить себя к порядку» в плоскость поиска личной ценности и выгоды в нем (выгода? Конечно! Когда папки подписаны, искать документы быстрее и проще. Выгода времени и сил налицо), могут открыться способы «приучения», о которых вы раньше и не задумывались. Какие? Давайте резюмируем.

1. Выработать эффективную тактику выполнения необходимых обязанностей (об этом были разделы «Дом в порядке» и «О пользе

тайм-менеджмента в хозяйстве»);

2. Рассмотреть хорошенько, что кроется за любимыми и нелюбимыми делами по дому (об этом говорили в «Я в порядке»), и подобрать подходящий ритм их исполнения;

3. Найти действительно ресурсную мотивацию, чтобы сам процесс движению к результату зажегал! (там же);

4. Работать с внутренним миром, не зарывать глубже чувства и мотивы поступков (раздел «Быт, оставляющий время на жизнь»);

5. Участвовать в тематических начинаниях, марафонах, вебинарах, мастер-группах и т. п., чтобы быть в нужном окружении, разделять ценности с единомышленниками, получать заряд настроения, практиковать навыки для результата. Учиться, одним словом! Жду вас за этим в @domvradost и на domvradost.ru;

6. Быть ближе к теме, которую хотите «прокачать»: смотреть, слушать, читать. Иногда среди тонны информации вдруг встречаешь ту искру идеи, которая цепляет и дает толчок к движению, пересмотру, переменам. Чем острее ваш слух и глаз и чем точнее выбрано это «тематическое» место (привет моим читателям из блога), тем больше шансов!

И повторяйте себе: дом – это я. Я живу в том, что создаю сама.

P. S. Помните про лакомство, которое вы купили во второй главе? Сейчас самое время его достать. Вы молодец! Вы хотели сделать шаг в сторону улучшения быта, вы его сделали, дочитав книгу.

И я буду рада прочитать ваш отзыв (и увидеть ваше фото с символической шоколадкой) под тегом #domvradost_небытомединым.

обязательно поднимите вопрос, что для них является индикатором состояния «у нас порядок».

В коридоре _____

В ванной _____

В гостиной _____

В кухне _____

В детской _____

В спальне _____

МОЙ МАРШРУТ ЭКСПРЕСС-УБОРКИ

Маршрут экспресс-уборки должен пролегать по вашим ключевым зонам и занимать не более 15–30 минут. Пропишите ключевую зону и перечень манипуляций на ней.

5 прилагательных: я хочу, чтобы близкие видели меня дома такой:

Подсказка-вывод: такие прилагательные должны подходить к домашнему гардеробу. И если вы на стадии расхламления и вас посещают сомнения, оставить или избавиться от этого предмета гардероба, просто проверьте по 5 прилагательным – эта вещь производит такое впечатление? Нет – смело расставайтесь.

Я НЕНАВИЖУ ЭТО ДЕЛАТЬ!

Ключевая идея: перенаправить силу сопротивления в силу движения.

ЧАСТЬ 3. О ПОЛЬЗЕ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА В ХОЗЯЙСТВЕ

МОЯ КАРТА ВАЖНОГО

**** * ****

notes

Примечания

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.

Научная теория о возникновении Вселенной. Если кратко, идея в том, что миллиарды лет назад материя существовала в виде компактного абстрактного шара (или точки) с бесконечной плотностью и температурой (была сингулярной). Но неожиданно начала расширяться и произошел взрыв, породивший Вселенную.

В Риме таким символом была колонна Золотой мильный камень. На нее нанесли названия столиц провинций и расстояние до них. Так и появилось изречение: «Все дороги ведут в Рим». Нулевой километр часто считают от городских почтамтов.

Это идея из книги М. Дорофеева «Джедайские техники». Она о том, как режим сложной многозадачности (он сейчас у любого современного человека) сжигает мыслетопливо и в итоге – всю продуктивность. И дает инструменты, как сладить со своей внутренней обезьяной, которая мечется от мысли к мысли, от дела к делу.

Коучинг – технология, позволяющая человеку, взаимодействуя с коучем (тренером) через ответы на вопросы, различные техники (метафорические карты, письменные практики и многие другие), лучше понять себя, свои желания, снять ограничивающие убеждения и страхи, выйти на новый уровень в «прокачиваемой» сфере.

Про инстинктивное стремление к полигамности и эволюционные приспособления – это утверждение не мое, а сексологов и антропологов, изучающих вопрос в научных трудах. Например: «Женская сексуальность и антропогенез». Екимов М. В. Гьерде В. М.

«Выйди из зоны комфорта» Б. Трейси.

Экосистема – это биологическая система, состоящая из сообщества живых организмов, среды их обитания и системы связей, осуществляющей обмен веществом и энергией между ними.