

Наталья Горбатова

276 тысяч подписчиков на YouTube

магия уютного дома

Вдохновляющая методика
наведения порядка
без стресса





Наталья Горбатова

276 тысяч подписчиков на YouTube

магия уютного дома

Вдохновляющая методика
наведения порядка
без стресса

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 648.5
ББК 37.279
Г67

Горбатова, Наталья Сергеевна.
Г67 Магия уютного дома : вдохновляющая методика наведения порядка без стресса / Наталья Горбатова. — Москва : Эксмо, 2022. — 176 с. : ил. — (Мой идеальный дом).

ISBN 978-5-04-119573-1

Пыльные поверхности, грязные окна, пятна на мебели, заваленные одеждой кресла и стулья... Окружающий беспорядок мешает продуктивному отдыху, работе и учебе.

И, разумеется, любой из нас хочет жить в ухоженном и опрятном доме. В этой книге известный блогер Наталья Горбатова делится практическими советами, как сделать свой дом красивым, уютным и приятным для проживания, но при этом не «убиваться», полдня натирая поверхности и разбирая завалы вещей. Благодаря четким рекомендациям вы научитесь расхламлять свой дом, регулярно поддерживать порядок и делать это с радостью; практично и уютно организовывать пространство; создавать эффективную мотивацию и приятные эмоции; осознать себя творцом дома своей мечты.

УДК 648.5
ББК 37.279

ISBN 978-5-04-119573-1

© Горбатова Н.С., текст, фотографии, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022



Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ЧАСТЬ 1. Расхламление и порядок	10
Глава 1. О личном и не только	12
Глава 2. С чего начинается утро?	18
Глава 3. Правила порядка в доме — и как заставить их работать	34
Глава 4. Магия расхламления	82
ЧАСТЬ 2. Практичная организация пространства	92
Глава 1. Мой дом и я	94
Глава 2. Прихожая. Добро пожаловать!	102
Глава 3. Кухня. Приятного аппетита!	114
Глава 4. Спальня. Сладких вам сновидений!	134
Глава 5. Детские владения	142
Глава 6. Многофункциональная комната	152
Глава 7. Ванная. Особое место в доме	160
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	174

Предисловие

Вспомните, что вы больше всего не любите делать?

Для некоторых людей самые ненавистные действия — это уборка и расхламление. Вид швабры, тряпок, пылесоса, щеток вызывает дрожь... Многие из нас не могут организовать пространство и определить для каждой вещи наилучшее место. Часто мы оправдываемся:

- У меня так много работы, мне некогда бегать по квартире с тряпками!
- Главное в жизни — не уборка, а карьера и личное счастье!
- Да какой смысл в этой уборке?! Все равно через полчаса дети все раскидают!
- Ой, я такая творческая натура, что все эти ваши уборки меня совершенно не интересуют! А нужные мне вещи я всегда могу откопать в этой куче... Или в той...

А что в итоге? Пыльные поверхности, грязные окна, пятна на мебели, заваленные одеждой кресла и стулья... Конечно же, в итоге все это сказывается и на нашем настроении. Возникает чувство вины: «я плохая хозяйка/хозяин», «я не могу настроиться на то, чтобы наконец привести все в порядок», «мне не светит жить в чистой красивой квартире...»

Окружающий нас кавардак мешает продуктивному отдыху, работе и учебе. И, разумеется, любой человек, какой бы творческой натурой или занятым бизнесменом он ни был, хочет жить в ухоженном и опрятном доме, а не в куче мусора и баракла. Но чем больше мы оттягиваем момент наведения порядка, тем тяжелее потом этот самый порядок наводить. В результате убирать жилище и поддерживать в нем чистоту становится все труднее и труднее. Создавать уют в неухоженном доме трудно. А вот если своевременная уборка войдет в привычку (поверьте, это не так сложно, как может показаться!), то поддерживать чистоту, свежесть, гармонию и порядок станет гораздо легче. Приведу пример: писать картину на чистом холсте гораздо проще, чем на старом, дырявом и грязном!

Как же научиться делать ваш дом красивым, уютным и приятным для проживания? Как делать уборку, чтобы не «убиваться» несколько часов с тряпками и швабрами в руках и не разбирать завалы вещей? Именно об этом вы узнаете из книги, которую держите в руках.

Я ХОЧУ ПОМОЧЬ ВАМ:

- научиться расхламлять свой дом, регулярно поддерживать порядок и делать это с радостью;
- практично и уютно организовывать пространство;
- создавать эффективную мотивацию и приятные эмоции;
- осознать себя творцом дома своей мечты.

НО СНАЧАЛА ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ!

.....

Меня зовут Наталья. Шесть лет я веду личный блог на YouTube и в Instagram. Темы разные: ведение хозяйства, психология, уход за собой и многое другое. Мои зрители приходят ко мне за советами, мотивацией, позитивным настроением. То же самое я сама получаю и от них.

У меня два образования, экономическое и психологическое. Я домохозяйка, которая успевает обустроить дом, зарабатывать, уделять внимание семье и развиваться. Эта книга — часть моей простой и реальной жизни. И здесь вы найдете множество доступных способов облегчить домашний труд.

.....

Книга предназначена не только для женщин. Ведь не одни они живут в домах и квартирах, не правда ли? Представителям сильного пола тоже очень пригодятся советы по грамотной организации пространства. Так что приглашаю к чтению всех желающих!

Сразу отмечу, что здесь вы не найдете уникальных формул, страшных тайн или научных открытий, касающихся ведения хозяйства. Но именно поэтому она подходит всем! Поскольку в любой сфере жизни самые простые рецепты обычно и являются самыми действенными. Я поделюсь с вами личным опытом и расскажу, что помогает мне вести хозяйство, дает возможность заниматься семьей,

работой и саморазвитием. Вы сможете без особого труда использовать эти советы и рекомендации и в собственной жизни! Самое важное — это навести порядок в душе. И этому мы тоже уделим внимание.

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ?

- Мощную мотивацию для создания уюта и порядка в вашем доме.
- Практичные, а главное, работающие способы обустройства пространства.
- Секреты легкой уборки.
- Интересные рецепты вкусных блюд, ведь приготовление еды — это тоже часть работы по приведению жизни в гармонию.
- Рекомендации по психологической разгрузке.

Вместе со мной и этой книгой вам будет легче претворить в жизнь все мечты, связанные с гармонизацией своей жизни и пространства вокруг. Это я вам обещаю!

**СО МНОЙ ВАМ БУДЕТ ПРОСТО, ПОЛЕЗНО И ПОЗИТИВНО!
ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ ПРЯМО СЕЙЧАС!**



1

часть



Расхламление и порядок

The background is a light beige color with several large, organic, abstract shapes in shades of brown, olive green, and mustard yellow. Scattered throughout are small white flowers with dark centers. A large, stylized orange number '1' is positioned vertically in the center, with the word 'глава' (chapter) written in a dark green, sans-serif font across its middle.

1 глава

О личном и не только

Что такое расхламление?

Когда-то это слово означало наведение порядка в доме, избавление от старых и ненужных вещей. Популярность и новый смысл ему принесла система «Флайледи» — по-английски FlyLady, но в России встречаются еще такие варианты названия, как «летающие хозяйки» или «реактивные хозяйки». Разработала ее американка Марла Силли в 1990-х годах, предложив новый подход к легкому ведению быта для американских домохозяек. Свои идеи она описала в сообществе FlyLady.net и в книге «Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни»¹. В нашу жизнь эта система ворвалась «летающей походкой», перевернув сознание многих хозяек. Одинадцать вдохновляющих заповедей «флайледи» изменили отношение женщин к повседневной домашней рутине: одеваться красиво и удобно; сделать сначала одно дело и только потом переходить к другому; работать быстро, чтобы освободить побольше времени и так далее...

Основной посыл этой системы — чтобы меньше заниматься уборкой, надо меньше загрязнять и мусорить. Казалось бы, ответ очевиден. Но не для всех, судя по тому, что миллионы людей жалуются на неумение поддерживать дом в чистоте.

Чтобы реже «генералить» квартиру и научиться меньше мусорить, необходимо выполнять ряд правил и условий. И самый важный шаг на этом пути — расхламление. О том, как его осуществить, Марла Силли рассказала очень подробно. Плюс этой системы в том, что она подходит не только домохозяйкам, но и работающим женщинам. Кстати, судя по комментариям к моим роликам на YouTube о системе «Флайледи», ею успешно пользуются и мужчины.

Еще одна интересная система, касающаяся расхламления, связана с именем Мари Кондо. На мой взгляд, именно ее книга «Магическая уборка» стала настоящим прорывом в осмыслении того, что такое домашний порядок и как его добиться². Забавно, но многие правила Мари Кондо я интуитивно использовала еще до выхода в свет ее книг. Наверное, поэтому мне так понравился предложенный писательницей метод наведения порядка, который она сама назвала КонМари (KonMari). Его главная идея — оставляйте вокруг себя только те вещи, которые приносят радость. А уборка должна приближать нас к состоянию

¹ Марла Силли. Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни. — М.: Альпина Паблишер, 2014.

² Мари Кондо. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. — М.: Эксмо, 2015.

счастья. Именно так дом станет уютным и любимым местом, в которое вы стремитесь возвратиться и где хотите находиться. Правда, стоит отметить, что всему есть предел — не нужно фанатично избавляться от лишнего, чтобы в погоне за счастьем дома не остаться без нужных и памятных вещей. Все должно быть продумано!



Интерьер в духе
Мари Кондо

Чтобы ваш дом стал уютным и чтобы вам хотелось в него возвращаться — не превращайте его в склад. Окружайте себя только теми вещами, которые приносят радость. Тогда и уборка перестанет быть рутиной.

Именно сейчас, дорогие читатели, пока мы не начали подробно обсуждать способы и возможности расхламления, создания гармоничного пространства, я хочу дать вам несколько советов:

- Читайте, но думайте своей головой.
- Не принимайте на веру безоговорочно все, что дает какая-либо книга, ведь это лишь мировоззрение данного автора. Какой бы популярной ни была та или иная система, в ней всегда есть какие-то минусы или пункты, невыполнимые для нас в данное время или в конкретном месте.
- Стремитесь к золотой середине — именно в ней гармония и успех!

Теперь несколько слов о себе. Когда и как я полюбила уборку и начала стремиться к порядку в доме? Когда мне было пятнадцать-шестнадцать лет, мы с родителями жили в небольшой трешке в панельном доме. Планировка простая, ремонт эконом-класса, мебель среднего достатка — то, что можно было купить в магазинах уходящего XX века... Не пугайтесь, я не такая старая, как может показаться из моего описания! На момент создания этой книги мне всего лишь тридцать девять лет, я совсем еще юное создание. Как и многие из вас!

В общем, квартира наша была скромная, но аккуратная. Вся мебель и вещи располагались как положено, как в миллионах других квартир, по принципу «есть — и слава богу!». Дома было все необходимое для комфортной жизни. Я и моя сестричка помогали маме по хозяйству — подметали пол, стирали, вытирали пыль. Все как у всех, надо — значит, надо! Конечно, об удовольствии от уборки и об организации пространства тогда еще никто ничего не слышал.

И вот однажды мне попали в руки американские каталоги мебели и аксессуаров. Они буквально перевернули мое мировоззрение. Да, сейчас мы воспринимаем подобные издания как нечто само собой разумеющееся. Но в то время такие рекламные проспекты еще не раздавали в каждом торговом центре. На фотографиях каталога были завораживающие интерьеры! Каждый столик, каждая полочка, каждая вазочка для цветов на снимках были представлены так, чтобы читатель сразу видел все их выигрышные стороны. Но самое главное — все предметы соединялись в единое целое, а расстановка мебели была на редкость логичной. На снимках были не просто диван, на котором сидят. И не просто шкаф, в котором лежат вещи. Все это располагалось красиво и продуманно. Человеку в такой комнате не пришлось бы задумываться, куда сложить постельное белье, как дотянуться до книги на верхней полке шкафа, куда положить несезонную одежду... Для всего было свое место. Такой мебели и столь комфортного обустройства быта я еще не видела. И у меня, что называется, потекли слюнки. Уж очень захотелось обустроить свою жизнь как на картинке.

Кстати, именно тогда, в тех самых каталогах, я впервые увидела ванную комнату с окном. Я была поражена! Как удобно и эстетично! Помещение кажется намного больше, оно меньше давит на находящегося внутри человека, даже при скромном метраже. Такая ванная стала моей мечтой. Тогда я была уверена, что ее возможно обустроить лишь в частном доме, при индивидуальной планировке. Однако вскоре стали строить многоэтажки с окнами в туалетных комнатах. Забегая вперед, скажу, что сейчас мы живем именно в такой квартире. В нашей ванной комнате есть окно — мечты сбываются!

С помощью этой книги мы будем осуществлять ваши мечты, связанные с гармоничной и органичной планировкой пространства. А значит, будем становиться счастливее.

Сейчас я уверена, что исполнить свою мечту мне помогло то, что я очень ярко представляла СЕБЯ в тех красивых картинках из журнала. Я не размышляла, реально это или нет. Я позволила себе мечтать без границ и страха, что такого никогда не будет.

Но о силе визуализации поговорим позже.

А пока вернусь в свое детство, вернее, в подростковый возраст, к так поразившему меня каталогу.

Я очень надеюсь, что эта книга сделает вас счастливее, поможет вам органично спланировать пространство вокруг себя.

Что могла позволить себе девочка, которая пока еще ничего не зарабатывала? Только мечтать и представлять себя в тех прекрасных интерьерах. Да, чуть не забыла уточнить. Во всех этих картинках была одна важная деталь — идеальный порядок и чистота. Они привлекали ничуть не меньшее внимание, чем сам интерьер и красивые вещи.

И я задумалась. Ведь даже если своих денег у меня пока нет, порядок и уют я же могу создать без особых затрат! Что-то убрать, переставить или сделать своими руками. Тогда пространство станет более чистым, логичным, красивым — денег для этого не нужно! Меня не просто вдохновили и мотивировали прекрасные картинки, они изменили мое отношение к уборке. Я захотела создавать вокруг блеск и уют.

И я начала двигаться, чтобы приблизиться к той самой идеальной журнальной обстановке. Как я это делала?

- Я бесконечно передвигала предметы в квартире, ища самый лучший, логичный и удобный вариант. Вы думаете, что таких вариантов при небольшом количестве мебели можно придумать совсем немного? Ничего подобного! Попробуйте! Кстати, в моих экспериментах охотно участвовали родители. Я их заразила своими идеями организации пространства.
- Каждый раз, убирая квартиру, я с удовлетворением думала, что создаю красоту и пусть хоть на несколько шагов, но приближаюсь к идеалу — тем самым уютным домам с картинки. А сами изображения были всегда при мне — они меня вдохновляли.

- Я находилась в том самом состоянии счастья от уборки, про которое писала Мари Кондо. Я полюбила вести домашний быт, ведь это приближало меня к моей мечте!
- Потом мне оставалось только развивать эти чувства. Когда я стала самостоятельной хозяйкой, смогла трудиться и зарабатывать деньги, я начала приобретать стильные вещи для дома, красивую и удобную хозяйственную утварь. Если бы я тогда, будучи подростком, не начала с малого, кто знает, смогла бы я воплотить в жизнь свои мечты, став взрослой?

По сей день я сохранила ощущения и эмоции, которые возникли у меня в возрасте пятнадцати-шестнадцати лет, когда я осознала, что могу. Сделать дом гармоничным и красивым реально даже при очень скромных средствах!

Создание эстетичного и гармоничного пространства не требует больших вложений. Было бы желание!

И я постараюсь передать вам свой опыт и любовь к порядку в доме. Хочу сразу отметить, неважно, где вы живете, в квартире или коммуналке, имеете свое жилье или снимаете его. Все идет от вас. Создать эстетику и удобство можно в любых условиях, если есть желание и здоровье.

В наши дни понятие «расхламление» является трендом, который удачно используют не только для удобства проживания, но и для получения дохода. «Организатор пространства» — профессия, набирающая популярность. Это не просто предоставление услуг! Успешный организатор уюта и порядка может создать свою школу, помочь гармонизировать пространство вокруг. Он агитирует своих учеников приводить новых людей. Как говорится, это сейчас популярная тема. Вы удивитесь, если узнаете, какое количество людей не представляет, что нужно делать, чтобы жизнь стала комфортнее, проще, уютнее и красивее. Поэтому желающих будет много! И это выгодно. Вы сможете не только навести порядок и организовать пространство у себя в доме, но и стать специалистом в этой области, создать свое уникальное направление, придумать новые способы управления домашним хозяйством. Кто знает, возможно, именно Вы станете тем самым гуру, который подарит миру новейший, небывалый, невероятно эффективный и упрощающий жизнь метод обустройства дома. Совершенству нет предела. Действуйте — и все получится!

Вы готовы полюбить уборку и научиться создавать уют в любом месте? Надеюсь, ДА!

The background is a light beige color with several large, organic, abstract shapes in muted colors: a brown shape on the left, a dark green shape at the top right, a yellow shape at the bottom right, and a dark green shape at the bottom left. There are also several small white flowers with dark centers scattered across the page. A large, stylized orange number '2' is positioned behind the word 'глава'.

2 глава

С чего начинается утро?

Мое утро начинается с будильника, который я, как и многие другие, переставляю два-три раза. Часто психологи и врачи рекомендуют вставать с первым звонком... Но как же хочется спать! И нет ничего страшного в том, чтобы подремать еще несколько минут. Я просто устанавливаю таймер с интервалом в десять минут и рассчитываю так, чтобы встать примерно по третьему звонку и при этом никуда не торопиться.

Но сколько веревочке ни виться, а конец один — подъем!

Важное правило — когда вы только проснулись, не нужно оценивать свое настроение и думать о предстоящих делах. Всем этим вы можете заняться после какого-нибудь утреннего ритуала. Еще успеете задуматься о проблемах!

Проснулись — потянитесь, подумайте, что сегодня день будет еще лучше, чем вчера. Так и будет, проверено! Именно в эти первые минуты пробуждения стоит заняться практикой благодарности. Времени выделите на нее столько, сколько вам будет нужно — обычно идеальный вариант определите после нескольких проб. Можно совмещать эту практику с гигиеническими процедурами или приготовлением завтрака.

В чем заключается данная практика? Познакомилась я с ней благодаря нашумевшему фильму «Тайна» (иногда название переводят как «Секрет»), поставленному по произведению Ронды Берн. Далее была книга Джо Витале «Секрет притяжения», перевернувшая мое мировоззрение. Витале — один из участников фильма «Тайна», предприниматель и автор книг по самопознанию. Он описал, как реализовывать свои желания. У него очень интересная история жизни и потрясающие работы, которые помогают людям по всему миру жить счастливо. Чему же учит Витале?

- Позитивную энергию в свою жизнь можно призвать с помощью благодарности.
- Когда мы начинаем ценить то, что у нас есть, только тогда мы получаем что-то большее.
- Ощущая благодарность за все, что есть у нас в данный момент, мы привлекаем удачу и чудо.
- С помощью благодарности можно получить вообще все что угодно!

Практику благодарности я испытала на себе в полной мере. А дело было так...

Однажды у меня был сложный период в жизни. Маленькая зарплата, проблемы со здоровьем, предательство близкого человека... Казалось, земля уходит из-под ног. Я понимала, что надо вытаскивать себя из этого состояния. Это буквально был вопрос выживания! Но не было сил. А возможно, не хватало силы воли. Мне тогда вообще было сложно понять все свои эмоции и ощущения. Именно в то непростое время мне подвернулась известная книга Дейла Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»¹. Известная... Но я увидела ее впервые. Это остановило мое падение в бездну апатии и депрессии. Я перечитывала эти страницы по несколько раз. Реальные истории людей, жизнеутверждающие выводы автора, легкость изложения материала — все это стало для меня мощным лекарством. А потом был фильм «Тайна» и книги на тему благодарности, и я начала именно с нее. Просто говорила «спасибо» за все, что приходило в голову: хорошая погода, удобное сиденье в транспорте, пение птиц за окном. И, конечно, за то, что в моей жизни есть замечательные люди, за их отношение ко мне. Признаюсь, сначала это выглядело как механическое упражнение, без внутреннего ощущения благодарности. Но очень быстро данная практика вошла в привычку. Она отвлекала меня от упаднических мыслей. А вот дальше началась магия. В один прекрасный день я выписывала на листочек все свои благодарности. Отмечу, что в первое время я прописывала их на бумаге, чтобы ничего не забыть. И тут я почувствовала такой прилив энергии и такое чувство легкости... Мне показалось, что прямо сейчас я могу встать и полететь. Меня наполнило вдохновение. Я наконец почувствовала ее — благодарность. Мне стало тепло и спокойно. Я нашла опору внутри себя самой, обрела уверенность, что все будет хорошо. Сила и чудо благодарности в том, что, испытывая ее, человек становится счастливым. Многие считают, что для ощущения счастья нужно заработать большие деньги, купить ценные вещи, полететь на дорогой курорт... Но куда проще и быстрее прийти

¹ Дейл Карнеги. *Как перестать беспокоиться и начать жить*. — Минск: Попурри, 2010.

к счастью через благодарность. Потом происходит волшебство. Благодарность притягивает в вашу жизнь еще больше того, за что вы скажете спасибо. Только не прекращайте благодарить, когда жизнь наполнится тем, что вы хотели. Да вы и не сможете отказаться от практики благодарности, ведь ощущение полета, которое приходит в результате, хочется испытывать снова и снова!

.....

Ну как? Убедила я вас начать практиковать благодарность? Думаю, что ваш ответ ДА!

С чего начать?

С самого простого и очевидного — с физиологии. Ведь если вы здоровы, у вас двигаются руки, вы ходите, видите и слышите — это уже повод для радости. Если у вас какие-то проблемы со здоровьем, существуют физические ограничения, то сосредоточьтесь на том, что у вас функционирует как надо. Болит голова? Но спина не болит, и это прекрасно. Благодарность приблизит вас к выздоровлению. Вспомните правило трех «НЕ» Бернарда Шоу: «НЕ жалуемся, НЕ обвиняем, НЕ оправдываемся». Действуем и верим в лучший исход.

А далее благодарите за все, что считаете удачным и позитивным в вашей жизни: «Спасибо, что у меня замечательные дети. Спасибо, что мне удалось окончить эти прекрасные курсы. Спасибо, что сегодня чай особенно вкусный».

Хотите изменить мир к лучшему? Измените прежде всего свое отношение к жизни!

Секрет этой практики в том, что с каждым разом вы будете открывать все новые грани своей успешной жизни. Возможно, вы удивитесь тому, как простая благодарность бодрит и вдохновляет на новые достижения. А самое главное — вы начнете замечать прекрасное и удивительное даже в мелочах. Помните, когда человек меняет свое сознание и отношение к жизни, мир вокруг него тоже меняется.

Разумеется, мир вокруг вас останется прежним. Однако новые установки повлияют на ваше поведение, а это, в свою очередь, окажет воздействие на вашу реальность.

Очень важно — благодарите окружающих даже за самые незначительные вещи, просто за то, что они рядом. Вот маме я, например, говорю о своей любви и благодарю ее за то, что она у меня есть.

Бывает, что я благодарна какому-то конфликту, так как он дал мне возможность понять что-то важное, изменить ситуацию или окружение в лучшую сторону. Расскажу еще историю из личного опыта.

Однажды у меня расстроились отношения с одной из подруг. Возникло недопонимание, а в результате — ссора. Я считала себя правой и хотела доказать это. Пришлось подготовить множество аргументов в пользу своей позиции... А в итоге оказалось, что я не права. Мои аргументы были ошибочными, и я извинилась перед подругой. За что я благодарна этому конфликту? За новые знания, за то, что я осталась порядочным человеком в глазах подруги, за новое знакомство, которое произошло, пока я собирала информацию. Причем это знакомство сначала не сыграло никакой роли в моей жизни. Однако спустя полгода именно этот человек помог мне устроиться на хорошую работу. Любая ситуация дает минусы и плюсы. Концентрируйтесь именно на положительных моментах. Обычно я мысленно перечисляю все, за что благодарна, но иногда проговариваю вслух.

Когда вы занимаетесь практикой благодарности, это сказывается на вашем физическом состоянии. Ведь все приятные эмоции выражаются вовне. От вас станет исходить спокойствие и радушие, а в глазах других вы будете очаровательны.

Выполните следующее задание: возьмите лист бумаги или блокнот; напишите минимум три пункта о том, что вам нравится в себе — ваше тело, ваши близкие, ваш дом (предметы быта), ваши профессиональные навыки. Для начала этого хватит. Если трудно сразу разобраться (многие даже путаются, когда нужно написать о себе что-то хорошее), просто подумайте, чего из вышеперечисленных категорий вы не хотели бы лишиться. Так вы начнете понимать практику благодарности. А дальше дело времени.

Сразу обращусь к тем, кто только читает, но не делает — ПРОБУЙТЕ! Даже если у вас не будет получаться сразу и вы не сможете найти, за что вы можете быть благодарны, то хотя бы скажите спасибо мне за «волшебный пинок»! Ведь не просто так вы взяли в руки эту книгу! Я за вами слежу и жду улыбки!

Теперь вернемся в наше утро!



Порядок
начинается
с утреннего
ритуала

Долго нежиться в постели получается редко. Пора в душ!

Нас ждет бьюти-ритуал, который поможет быстро, эффективно привести себя в порядок и выглядеть привлекательно.

Разумеется, у вас может быть свой алгоритм действий. Я поделюсь своим.

Утром мое лицо выглядит не самым лучшим образом. Ощущение такое, что оно еще спит или сердится на то, что меня подняли, а разбудить забыли. А вредная привычка ложиться поздно приводит к синякам и мешкам под глазами. Что я делаю, чтобы решить проблему?

Если спешу, то глаза умываю холодной водой. Вернее, даже не умываю, а делаю что-то вроде ванночки для глаз. Набираю немного холодной воды в ладони и подношу к глазам. Закрыв глаза, погружаю их в воду на несколько секунд. Такая процедура если и не справится с мешками и синяками, то разбудит однозначно.

Если позволяет время, тогда я использую патчи и массирую лицо. У меня есть два основных способа массажа лица: специальной щеточкой и пальцами рук. Главное — предварительно нанести на кожу средство для массажа (крем или масло).

Как я делаю массаж руками, точнее, нежными пальчиками? Наношу крем или масло на лицо и пальцы рук. Затем аккуратно, легкими касаниями, прохожусь кончиками пальцев по массажным линиям. Мне удобнее делать это средними пальцами. Порядок действий при массаже лица следующий.

Осторожно поглаживаю кожу и продвигаюсь от середины лба к вискам. На несколько секунд задерживаю пальцы на височной зоне, слегка надавливая на нее.

Выполняю круговые движения от внешних уголков глаз по нижним векам к внутренним уголкам, далее по верхним векам от внутренних уголков глаз к внешним.

Делаю круговые движения от уголков губ к середине ушей.

Затем выполняю движения от центра верхней губы к вискам.

И завершаю процедуру движениями от середины подбородка к ушам.

Такой массаж можно неспешно делать в течение десяти–пятнадцати минут. В случае, если вы торопитесь, то достаточно будет трех-четырех минут. Это лучше, чем вообще обходиться без массажа. Результат вы получите в любом случае, но только при условии, что станете делать его регулярно. В моем молодом возрасте «тридцать пять плюс» идеальный режим — четыре-пять раз в неделю. Иногда я устраиваю себе «каникулы», продолжительностью от недели до месяца.

После массажа я ополаскиваю лицо прохладной водой, наношу тонизирующее средство. Далее следует обычный уход плюс макияж. Причем последнее — не всегда. Кожа время от времени должна отдыхать от слоя «штукатурки и декора».

В процессе утреннего бьюти-ритуала можно, например, послушать музыку или аудиокнигу с жизнеутверждающими советами. Только, пожалуйста, не слушайте новости! Я делаю массаж в тишине. В этот момент я обдумываю предстоящий день, строю планы или занимаюсь визуализацией желаемого.

Еще я люблю делать по утрам упражнение «вакуум живота». Это настоящая магия! Очень быстро приводит в порядок животик, которым многие из нас недовольны. Что представляет собой эта техника?

Важно делать упражнение натощак.

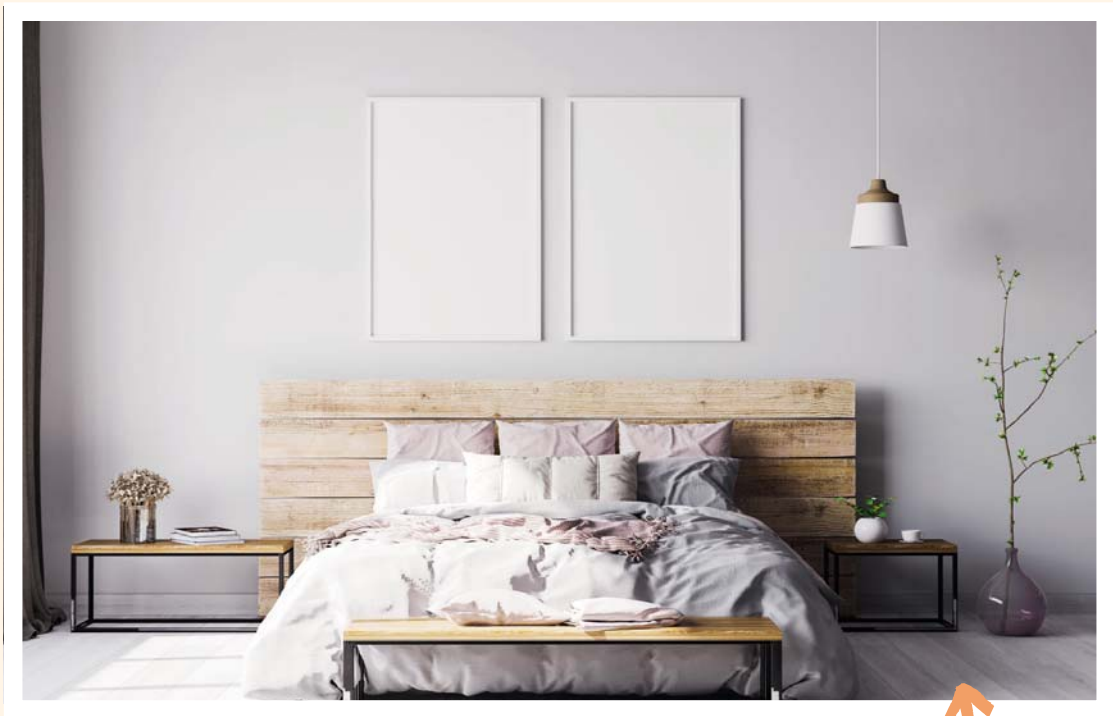
Выдыхаем воздух, задерживаем дыхание и втягиваем живот таким образом, как будто хотим прижать пупок к спине (у меня получилось с шестого или седьмого раза).

Вакуум укрепляет глубокие мышцы живота, наружные косые и поперечные мышцы; улучшает кровообращение и помогает в работе кишечника. Важно — есть

противопоказания: различные образования в этой части тела, беременность, воспалительные процессы, менструация и ряд других. Перед выполнением лучше посоветоваться с врачом.

Все! Мы уже проснулись! Лицо довольное, живот подтянут, настроение бодрое. Ведь мы уже столько сделали для нашего продуктивного успешного дня: благодарность, ритуал красоты. Мало? Идем на кухню и выпиваем стакан воды натощак. Обязательно сделайте это! Я сама следую этой привычке уже третий год, и есть заметные результаты. Важная оговорка — утренний стакан воды должен быть первым, но не единственным за весь день. Просто больше пейте обычной воды. Простой, но эффективный совет.

Привели себя в порядок? Заправьте кровать



Порядок в спальне сразу настраивает на рабочий лад

Я считаю, что порядок начинается с кровати. Она является важнейшей деталью в интерьере комнаты. Аккуратно застеленная постель, отсутствие лишних предметов на ней — необходимые условия порядка. А еще это организует вас на работу, задает тон всему дню. В отличие от кровати, которая стоит разобранной и всклокоченной целый день.

Порядок и гармония в комнате немыслимы без аккуратно застеленной постели.

Теперь самое приятное! Готовим вкусный завтрак

В нашей семье чаще всего это каша — всегда разная. В моем арсенале несколько любимых рецептов этого блюда. Помимо каши я очень люблю горячие бутерброды, разные запеканки и омлеты. Иногда можно съесть залитые молоком мюсли — это отличный вариант для быстрого питательного завтрака.

Поделюсь моими любимыми рецептами вкусных и красивых завтраков, которые всегда хочется съесть!





Омлет
с картофелем –
вкусный
и сытный завтрак

Омлет с картофелем

Ингредиенты:

- вареный картофель средний или крупный (1 шт.);
- колбаса вареная или сосиски (50–70 г);
- шпинат (несколько листочков);
- молоко (70 мл);
- яйца (4 шт.);
- соль, молотый перец по вкусу;
- сливочное масло.

Приготовление:

1. Картофель и колбасу нарезать кубиками, шпинат измельчить.
2. В миске смешать венчиком яйца и молоко, добавить соль и перец.
3. Растопить масло на сковороде, обжарить картофель с колбасой.
4. Выложить в сковороду шпинат и залить все яичной смесью.
5. Убавить огонь, накрыть крышкой и томить 7–10 мин.
6. Готовый омлет можно украсить листочками шпината и посыпать сыром.



Яичные конвертики нравятся и взрослым, и детям

Яичные конвертики с ветчиной и сыром

Ингредиенты:

- яйца (4–5 шт.);
- ветчина (170 г);
- сыр (110 г);
- масло для жарки.

Приготовление:

1. Ветчину мелко нарезать, сыр натереть, яйца взбить.
2. Разогреть сковороду и смазать ее маслом. Вылить на сковороду порцию взбитых яиц и распределить по поверхности так, чтобы получился тонкий блинчик. Жарить его 1–2 мин.
3. Перевернуть блин, в центр выложить немного ветчины и тертого сыра. Свернуть яичный блинчик с начинкой конвертиком: сперва подвернуть свободные края и сложить их по направлению к центру; прижать края блинчика лопаткой на 10 сек., чтобы зафиксировать их в таком положении; далее проделать то же самое с другими краями и слегка прижать их лопаткой.
4. Перевернуть конвертик, жарить еще 20 сек.
5. Повторить весь процесс с оставшимися ингредиентами.



Омлет
с крабовыми
палочками
и кукурузой

Омлет с крабовыми палочками и кукурузой

Ингредиенты:

- яйца (4 шт.);
- молоко (100 мл);
- крабовые палочки (100 г);
- консервированная кукуруза (4 ст. л.);
- твердый сыр;
- зелень;
- масло для жарки;
- соль.

Приготовление:

1. Крабовые палочки нарезать, сыр натереть, зелень измельчить.
2. Яйца смешать с молоком и взбить венчиком, посолить.
3. Разогреть масло на сковороде, вылить яичную смесь, накрыть крышкой и готовить на среднем огне.
4. Как только доньшко у омлета схватится, добавить сверху крабовые палочки, кукурузу, зелень, посыпать тертым сыром.
5. Накрыть крышкой и томить 3–4 мин.



Горячий
бутерброд

Горячие бутерброды с сыром, ветчиной и яйцом

Ингредиенты (на 4 порции):

- хлеб для тостов (8 кусочков);
- яйца (4 шт.);
- ветчина (4 ломтика);
- твердый сыр (170 г);
- сыр моцарелла (140 г);
- масло для жарки;
- зелень;
- соль.

Приготовление:

1. Твердый сыр нарезать пластинами, моцареллу натереть на крупной терке.
2. Вырезать центр кусочков хлеба в виде квадратов. Эта часть нам сейчас не понадобится, но можно потом ее использовать, например для котлет.
3. Отделить белки от желтков. К белкам добавить щепотку соли и взбить вилкой.

4. Растопить масло на сковороде. Обжарить хлеб с одной стороны на среднем огне примерно минуту. Я сразу выкладываю два кусочка хлеба.
5. В центр хлебного кусочка выложить 2–3 ст. ложки белков. Обжаривать еще минутку.
6. Перевернуть хлеб. На один ломтик положить пластинку сыра, на другой ветчину, накрыть крышкой и обжарить примерно минуту.
7. Ломтик с ветчиной положить на ломтик с сыром. Сверху посыпать тертой моцареллой, аккуратно выложить сверху один яичный желток, посолив его немного.
8. Накрыть крышкой сковороду, на медленном огне прогреть еще полторы минутки до расплавления сыра.
9. На горячий бутерброд выложить зелень (по желанию). Получается вкусно, красиво и питательно!

**Завтрак готов! Пока он остывает,
с моей помощью просыпаются дети
и собираются в школу**

Сейчас они учатся в первую смену, и пока не могут самостоятельно встать в нужное время. Приходится будить. Вот тут я просыпаюсь окончательно, так как начинается марафон «подними-накорми-одень-собери-отведи». Все это надо успеть в сжатые сроки, под «детские утренние капризы». Желаю терпения нам, мамам, и еще раз терпения! А сейчас сознавайтесь, кто испытывает чувство свободы после того, как отвел ребенка в сад или школу? Уверена, все без исключения!

Бывает, что утром все идет как по маслу. Тогда вспомните благодарственную практику и скажите спасибо за удачное начало дня. В целом вся утренняя

суета — то мелочи жизни. Главное, что мы любим свою семью. А еще успокаивает мысль, что все на свете проходит. Вспомните историю с царем Соломоном. Говорят, что на его кольцо была выгравирована фраза: «Все проходит». Когда царя обуревал гнев, он смотрел на кольцо и обретал самообладание. Однако если гнев был велик и надпись не успокаивала, то правитель снимал кольцо и на его внутренней стороне видел вторую часть фразы: «Пройдет и это». Возможно, это не более чем легенда, но в ней скрыта большая мудрость. В любом случае ситуация когда-нибудь изменится. Дети подрастают и становятся самостоятельными. Все проходит...

После того как я проводила детей в школу, начинается мой рабочий день

В силу блогерской деятельности у меня гибкий график: я сама организую свою работу, домашние дела, досуг семьи и личное время. В первую очередь я выпиваю чашечку ароматного латте, проверяю почту, социальные сети. Таким образом, я окончательно вхожу в ритм буднего дня работающей домохозяйки. Рабочие моменты описывать не буду, поскольку у всех разный график, темп работы, свои задачи и нюансы.

Остановимся на ведении хозяйства. Готовы познать все прелести домашнего уюта? Хотите узнать, как все успеть? Если нет, значит вы просто устали. Отдохните, отложите книгу, а потом возвращайтесь. Ну а если вы готовы, предлагаю двигаться дальше. Будем наводить порядок в доме!



Порядок
облагораживает
любое помещение





3 глава

Правила порядка в доме —
и как заставить их работать

Начнем с того, что есть существенная разница между наведением порядка и заиклкенностью на чистоте. Есть люди, которые не лягут спать, пока не будет вытерта последняя пылинка и выстиран последний носок! Их жизнь — это непрерывная слежка за родными и близкими: «Поставь ровно чашки!»; «Сотри каплю воды с кафеля!»; «Дай мне тряпку и ведро. Ну и что, что два часа ночи, у меня пол не вымыт». Да, уборка и порядок в доме необходимы, чтобы комфортно проводить время в нем, поддерживать чистоту и гигиену для вашего здоровья. Но это не должно превращаться в непрерывный процесс — в наказание. Вы не должны страдать от осознания того, сколько всего еще не вымыто. Не нужно сходить с ума в поисках пыли, неровно лежащих подушек и прочего.

Также есть разница между милыми практичными мелочами для интерьера и ненужным бессмысленным декором, захламляющим дом. Например, красивая ваза или статуэтка, которые удачно вписаны в интерьер и создают определенный стиль — это прекрасно. Но если ваши полки завалены всевозможными декоративными фигурками, новогодними снежными шарами, календариками, магнитиками, сувенирами из путешествий, то спросите себя, а так ли все это необходимо.

Важно в погоне за порядком не превратить свою жизнь в непрерывный уборочный процесс и не стать «надзирателем», который контролирует работу окружающих.

Не превращать жизнь в непрерывную уборку, не заполнять дом бессмысленными красивенькими безделушками и ненужными вещами — вот два важных момента, к которым мы будем постоянно возвращаться.

Кстати, возможно, вы думаете, что раз я решила написать книгу о том, как создать в доме порядок и гармонию, значит я — идеальная хозяйка?

Не идеальная. У меня бывают форс-мажоры, я могу что-то откладывать на потом... Да что там скрывать, у меня случаются приступы банальной лени! И вот эти «потом» и «что-то лень» в итоге превращаются в горы хлама, которые надо разбирать. К счастью, после того как я выработала и начала применять правила поддержания порядка, такое случается нечасто. Теперь я реже все запускаю.

Что за правила? Не пугайтесь этого слова. Никто не будет стоять над вами с палкой или ремнем и проверять их выполнение. Главное — осознать, что они помогут вам поддерживать красоту и чистоту в доме. И тогда вам самим захочется соблюдать их!

Также важно, что правила эти совсем не новы. Но я добавила кое-что к их содержанию и интерпретации. Потому что жизнь меняется, и нужно это учитывать. Например, сейчас мы тратим меньше времени на приготовление еды и уборку кухни. Но это происходит не только из-за того, что в нашем распоряжении есть замечательные заповеди флайледи, но и потому, что техника, посуда и моющие средства стали более совершенными.

Есть еще один момент, на который мне хотелось бы обратить ваше внимание. Все эти правила можно адаптировать к привычному для вас режиму!

Правило # 1: планирование и еще раз планирование!

Банально, но без плана никуда! Что я имею в виду под планом? Это краткое описание действий, которые вам нужно предпринять, например список задач. В нем вы будете ставить галочки по мере выполнения каких-то действий:

- Сдать вещи в химчистку.
- Полить домашние цветы.
- Купить овощи, молоко... и так далее.



Ежедневник
вам поможет!

Хорошо, если вы ведете ежедневники — в бумажном или электронном виде. В них можно записывать не только план действий на ближайший день, но и на неделю, месяц и год вперед. Это очень дисциплинирует и помогает ставить перед собой цели.

Обязательно фиксируйте положительные эмоции, которые приносит вам хорошо выполненная работа. Нет ничего плохого в том, чтобы похвалить себя.

Конечно, делать записи и составлять планы любят не все. Но даже если вы против разнообразной писанины, делать это все равно надо. Хотя бы в собственном сознании! Представляйте себе возможный ход действий. Мысленно обрисовывайте стоящие перед вами задачи, продумывайте очередность их выполнения и приблизительное время. Визуализируйте: что и как вы делаете, что при этом используете. Самое важное — фиксируйте ваши положительные эмоции от результата!

Кстати, визуализация — очень хороший прием. На эту тему написано множество книг. Все это мною опробовано, и оно работает!

Помните, в начале книги я рассказывала, как мне хотелось иметь ванную комнату с окном?

Тогда, будучи подростком, я листала красивые картинки с интерьерами, которые мне нравились. Я их словно фотографировала глазами и крутила этот образ в своем сознании. Я представляла, что смотрю через окно в туалетной комнате, какой красивый интерьер меня при этом окружает... Кстати, тогда же я навизуализировала еще и вид из этого окна — море и пальмы. Важно, что я не просто представляла себя в ванной комнате, которую хотела бы иметь, но и переживала такие чувства, как будто все это у меня уже есть. Мысленно я просматривала слайды с картинками, а в реальности — ощущала приятные эмоции от обладания предметом своих мечтаний. Эти эмоции были настоящие. Я чувствовала аромат пены для ванны, ощущала тепло воды и солнечных лучей, падающих на меня через окно... Именно в этом заключается секрет визуализации. Нужно не просто мечтать, а представлять, что это УЖЕ ЕСТЬ в вашей жизни.

Обычно именно на этом этапе человек отказывается от мечты, сворачивает свои желания. Почему? Потому что в голову начинают лезть мысли о том, как я это получу. Или человек начинает думать, что недостойн этого, что столько не зарабатывает, что это невозможно. В итоге мечта разрушается. Главный секрет успеха в осуществлении вашего желания — представлять и ощущать так, словно все УЖЕ случилось. Как будто ваши желания уже исполнились! Визуализацией можно заниматься в любое время и в любом месте. Это я уже узнала позже, из прочитанных на данную тему книг. А тогда я действовала интуитивно. Просто мечтала, добавляя эмоции.

.....

Да, конечно, моя книга не о визуализации. Но эта тема важна, поскольку так или иначе связана со всем, что помогает нам сделать нашу жизнь лучше. И если я вас вдохновила на поиск нужной информации по данной теме — прекрасно. Пробуйте! Вы ничего не потеряете, но обрести можете очень многое. Главное — не ждите моментального исполнения. Как же так? Я уже две минуты мечтаю, а желание все не исполняется... Чтобы осуществилась моя мечта про окно в ванной комнате, понадобились годы. А у кого-то желание может исполниться гораздо быстрее.

Бывали у вас ситуации, когда стоило о чем-то подумать или о ком-то вспомнить, и тут же раздавался звонок от этого человека или приходило письмо от него? А может, вы сталкивались с ним на улице? Со мной такое периодически случается. Это тоже работа визуализации.

Но давайте вернемся к теме планирования и к правилам порядка в доме.

Составленный план действий нацеливает вас на последовательное решение задач, сокращает время на их выполнение. Если заранее продумать наиболее рациональный порядок действий, можно сэкономить много времени. Например, закинув белье в стиральную машину и ожидая конца стирки, вы можете помыть ванну или приготовить обед. Пока варится бульон, можно подмести пол. Пока поднимается тесто, разложить по местам книги... И так далее. Такое возможно, только когда вы планируете свои действия и примерно рассчитываете, сколько времени занимает то или иное дело.

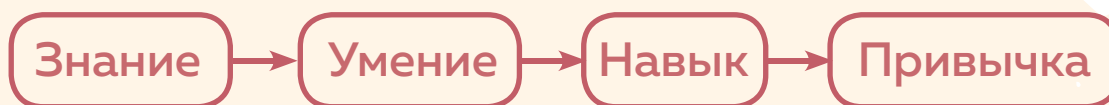
И если вы будете постоянно практиковать планирование и параллельное выполнение дел, у вас сформируется полезная привычка, навык ускоренной работы по дому. Когда этот навык будет создан, вы уже сможете не писать планы

Ваш дом — и правила
порядка в нем тоже
ваши



на бумаге или в компьютере — вы будете делать все на автомате. В психологии есть наглядная схема:

- Сначала мы получаем знание и понимаем, что и как нужно делать.
- Потом формируется умение.
- Затем, вследствие повторяющихся действий, возникает навык.
- И, наконец, все это превращается в полезную привычку.



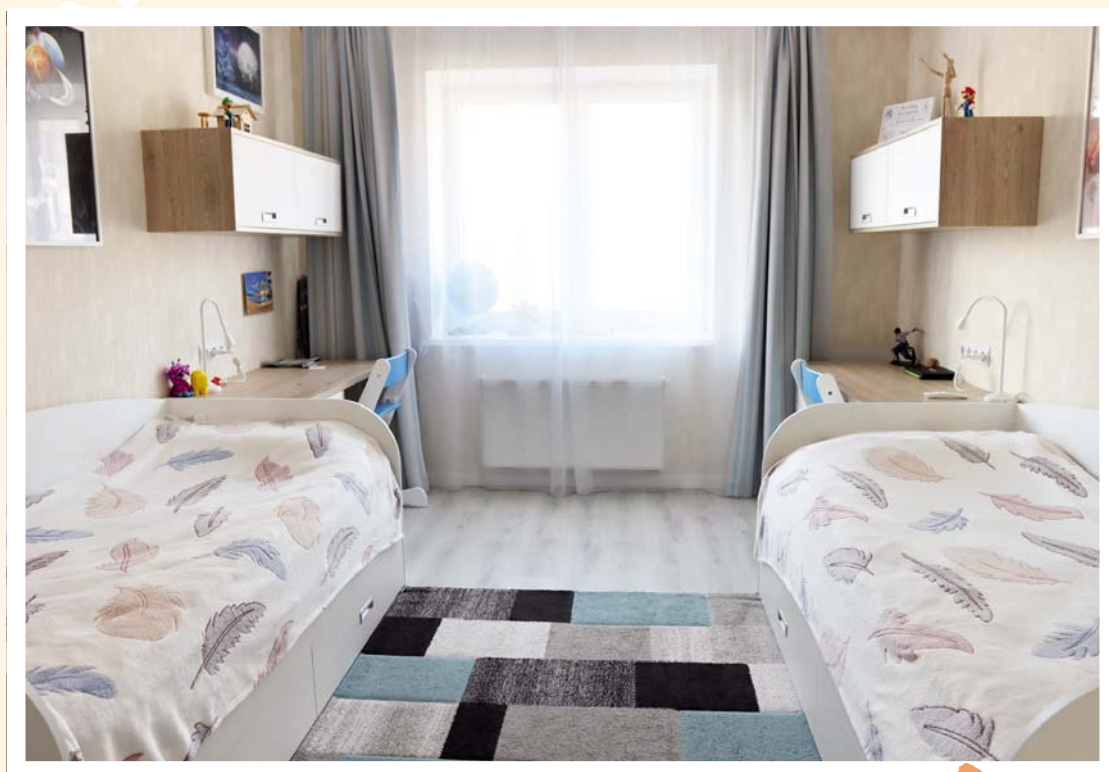
Сразу отмечу, не ждите моментальных результатов! Все зависит от вас и ваших установок. *Когда установка на уборку положительная (то есть мысль о ней не вызывает отвращения), то сложностей не возникает, а порядок в доме поддерживается легко и с радостью.* А вот если думать об уборке как о чем-то неприятном, негативном, то появляются сложности.

Что же делать, если у вас негативная установка в отношении уборки? Постараюсь вам помочь, тем более что по образованию я дипломированный психолог, а тема моей дипломной работы — «Установки, их формирование и изменение». И сейчас мы начнем сеанс приятной терапии. Будем менять неверные установки по отношению к наведению порядка. Вы у меня не только уборку полюбите, но и многое другое! Не пугайтесь. Это не страшно. Наоборот, мы сейчас значительно облегчим вам жизнь.

Что такое установка, о которой у нас пойдет речь? В современной социальной психологии нам предлагают разные определения. Американский психолог Дэвид Майерс считает, что установка — это благоприятная или, наоборот, неблагоприятная оценочная реакция. Она может быть направлена на живой и неживой объект или действия, а выражается в виде мнения, чувства или преднамеренного поведения. Например, ребенка воспитывали в соответствии с очень строгими правилами. В итоге у него сформировались самые разные, подчас ошибочные, установки: приличные девочки не носят яркие колготки, приличные мальчики всегда едят манную кашу и так далее. Или, скажем, в семье было заведено каждую субботу устраивать большую стирку или поездку на рынок за продуктами.

Став взрослыми, дети из этой семьи делают все то же самое. Для них немислимо устроить стирку во вторник или среду либо поехать за припасами в понедельник... Конечно, бывают и позитивные установки. Например, если дети видят, что папа каждое воскресенье дарит маме цветы или когда мама на выходные устраивает какие-то развлечения, квесты для всех домочадцев. В своей собственной семье они начинают вести себя точно так же.

А как вообще создаются установки, плохие или хорошие? Есть так называемая «теория научения», которую разработали в Йельском университете в 1950-е годы. Работавшие там психологи предположили, что установки приобретаются тем же способом, что и привычки. То есть люди получают информацию и знакомятся с определенными чувствами и ценностями, которые с ней связаны. А процесс формирования установки происходит благодаря положительному подкреплению, наблюдению, ассоциации, подражанию.



Порядок в детской поможет вашим детям
стать более организованными

Самый простой способ формирования установки — положительное подкрепление с помощью таких стимулов, как похвала, ласка, эмоциональная поддержка. Например, девочка помогает маме убираться в квартире и слышит: «Спасибо, доченька, ты у меня такая молодец! Без тебя я бы возилась гораздо дольше!» Или мальчик помогает папе на даче сложить дрова, а папа говорит: «Ты — настоящий помощник, на тебя всегда можно положиться». Это и есть положительное подкрепление. Ребенок, получивший похвалу или эмоциональную поддержку за уборку своей комнаты, скорее всего, сформирует позитивную установку на уборку этой самой комнаты.

К сожалению, словосочетание «семейная уборка» у нас часто ассоциируется со скандалами и ссорами. Это неконструктивно, и такое отношение нужно менять.

Теперь давайте представим обратную ситуацию. Мама или папа заявляют: «Ну что, когда уже разберешь свой свинарник? Иди немедленно убери все! Вот прямо сейчас убери, пока я все твои вещи на помойку не отнес(ла)! Господи, мало мне проблем на работе, так еще и за вами грязь разгребать!» Как вы думаете, сформируется ли у ребенка положительная установка на уборку комнаты? Нет. Возможно, он и правда захламил комнату, но истерика, оскорбления и негатив со стороны родителей ни к чему хорошему не приведут. Если уборка ассоциируется исключительно с грязью, ссорой и противостоянием, то ни о каких положительных установках не может быть и речи.

Еще один способ формирования установок — наблюдение за поведением других людей и за его последствиями. Если человек находит привлекательным и положительно оценивает поведение другого человека, у него сформируется положительная установка относительно такого поведения. Скажем, ваша знакомая занимается йогой. Она стала прекрасно выглядеть, все время находится в хорошем настроении, редко болеет. И под влиянием такого примера у вас, скорее всего, сформируется положительная установка: «Нужно заняться йогой! Это полезно!»

Установки формируются также при помощи ассоциации между старыми и новыми установками. Например, в вашем окружении есть очень уважаемый вами человек. То есть у вас в отношении этого человека существует положительная установка. И вот вы видите, как он с интересом читает какую-то книгу. Вы не знаете, что это за книга и чему она посвящена. Но у вас уже возникает положительная установка по отношению к ней: «Ну если Иван Петрович читает ее, значит, книга достойная!» Приведу пример по нашей теме: «Иван Петрович

считает, что частая влажная уборка помогает избавиться от аллергии. Он очень умный человек! Пожалуй, последую его советам!» — вот вам установка.

Сформировать установки можно и через подражание другим людям, в особенности, если они являются значимыми для человека. Главным источником основных социальных установок в раннем возрасте является семья. Понимаете теперь, почему говорят, что нужно воспитывать не ребенка, а себя? Потому что он все равно будет смотреть на вас. Вы можете сутками твердить детям, что, например, хамить окружающим — нехорошо. Но если вы при этом сами постоянно срыгаетесь на оскорбления и крик, толку от вашего воспитания будет немного. Для маленького ребенка родители являются авторитетом. И если вы общаетесь через вопли и агрессию, он решит, что это норма поведения. Он будет вам подражать.

Так давайте начнем формировать и укреплять положительную установку к уборке дома и поддержанию порядка!

Шаг первый. Работа с информацией

Изучаем методы и способы уборки дома. Пока теоретически. Какие средства эффективнее и функциональнее? Например, перед вами стоит выбор: приобрести три отдельных средства для чистки кафеля, варочной панели, линолеума или купить одно универсальное. Разумеется, лучше второй вариант! Поэтому собирайте сведения о свойствах, возможностях и цене разных средств. Конечно же,



Такие вещи, как средства для уборки, тоже могут выглядеть красиво

обращайте внимание на их безопасность. Обращайтесь к позитивному опыту других хозяек. Именно поэтому сейчас так популярны книги или видео про мотивацию к уборке — они дают возможность посмотреть, каким красивым может быть чистый дом. Вы видите истории с позитивной окраской, вас это вдохновляет и хочется попробовать так же. В случае успеха вы позитивно подкрепляете себя этим на дальнейшее наведение порядка. Кстати, даже цвет и форма флаконов с разнообразными средствами для уборки может иметь значение. Многие хозяйки говорят, что красивые баночки, коробочки и прочие емкости для чистящих средств вдохновляют на уборку гораздо лучше, чем темные, мрачные и некрасивые.

Шаг второй. Работа с эмоциями и чувствами

Необходимо заранее представить, как результат уборки вызывает у вас положительные эмоции. Вообразите, что у вас УЖЕ наведен порядок, вокруг УЖЕ чисто и все лежит на своих местах. Чувствуете, какое удовлетворение вы получаете от проделанной работы? А ведь вы не просто навели чистоту, вы сожгли лишние калории и приблизились к фигуре своей мечты. Когда придут домой ваши близкие или заглянут в гости друзья, им будет очень приятно оказаться в уютном, красивом и опрятном помещении. Вот сколько бонусов сразу! Яркое представление конечного результата уборки (или уже имеющийся опыт положительных эмоций от этого) делает процесс наведения порядка приятным и желанным. Вы меняете свое отношение от «не хочу» до «обожаю наводить красоту».

Шаг третий. Готовность к действию

На этом этапе мы корректируем свое поведение и установки. Здесь важно социальное вовлечение, то есть отработка простых, эффективных способов уборки. Применение новых технологий, выбор подходящих для вашего дома средств и работающих советов по ведению хозяйства. Вы пробуете разные методы и отбираете для себя самые результативные, удобные и приятные. Здесь можно опробовать всевозможные высокотехнологичные швабры, роботы-пылесосы и тому подобное. Когда вы на практике разбираетесь, какую поверхность чем лучше чистить, как вывести пятно, разложить все по местам и создать уют, то вы с любовью будете все это повторять снова и снова. Это будет вашим мощным положительным подкреплением!



Заранее представьте,
что результат уборки
вызовет у вас
положительные эмоции

Не получится добиться успеха, если в голове у вас старые установки. Сначала меняем «прошивку», потом формируем новые полезные привычки.

Вы уже начали действовать, даже если сейчас лежите на диване. «Как это?» — спросите вы. Очень просто. Ведь вы уже купили мою книгу и даже начали ее читать. Следовательно, сделали первый шаг — работа с информацией. У вас уже есть первый результат!

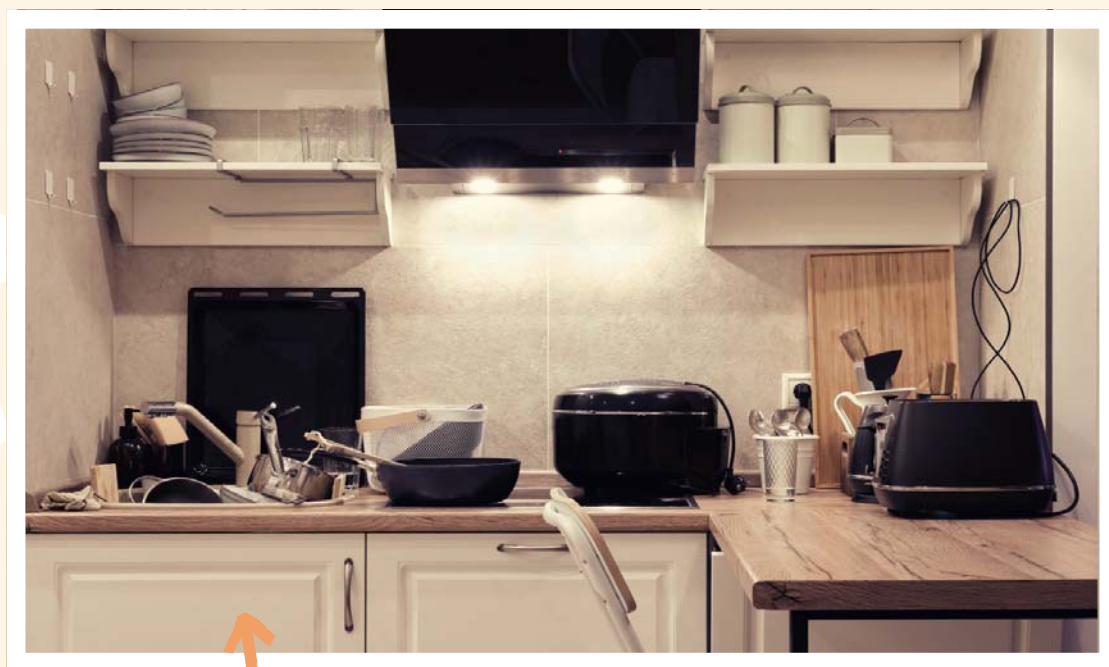
Дальше будет проще, ведь самое сложное — начать. А вы уже сделали это. Поздравляю вас! Двигаемся дальше!

Кстати, не забывайте, что все в жизни трансформируется. Меняетесь вы, ситуации, условия... Поэтому иногда приходится отступать от намеченных планов. Помните, план — не ярмо, не надсмотрщик и не обязанность. Это ваш личный помощник. Поэтому заикливаться на планировании не нужно. Если, скажем, вы запланировали на следующий день уборку, но проснулись с температурой, отложите намеченные дела. Не жертвуйте здоровьем ради плана.

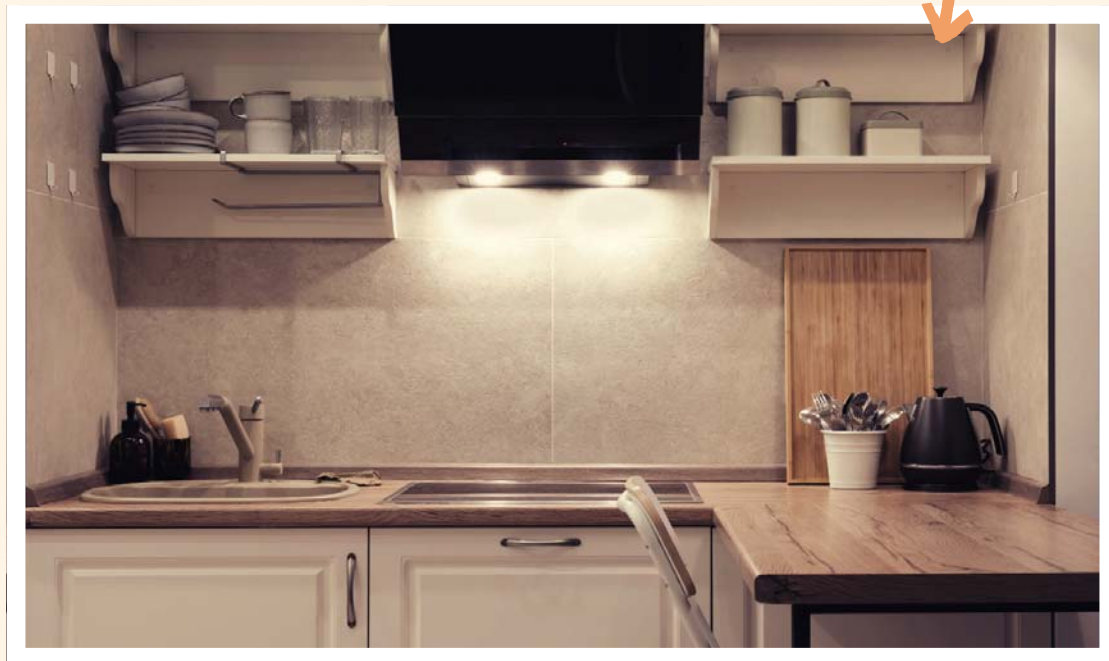
Правило # 2. Всё по местам!

Когда вы заходите в комнату, на что сразу обращаете внимание? Неужели разглядываете пыль? Нет, вы видите общую картину. Если поверхности не перегружены, вещи аккуратно сложены, на полу не валяются бумажки и игрушки, а кровать или диван заправлены, то первое впечатление — в доме порядок. А ведь в этой самой комнате в данный момент может быть пыль на полках и под кроватью, давно не мытые окна и не стиранные шторы... Но вы на эти детали, скорее всего, не обратите внимания. Разумеется, если не начнете искать пыль целенаправленно и если она не покрывает все предметы толстым пушистым слоем.

Какой вывод можно сделать? Очень простой — визуальный порядок важнее фактической чистоты. Конечно, уборку нужно делать обязательно, ведь гигиену никто не отменял. Но если вы очень устали, если нет времени на мытье полов или вдруг нагрянули гости, лучше просто разложите вещи по местам и освободите поверхности, а не пытайтесь за полчаса сделать влажную уборку всей квартиры. Именно захламленность поверхностей создает тот самый кавардак, который сразу бросается в глаза. Если по дивану разбросаны носки, на полу — детские игрушки, а на столе — фантики от конфет и коробка от пиццы, то комната будет выглядеть неряшливо, даже если полы, мебель и окна идеально чистые.



Как говорится, почувствуйте разницу



Даже несколько вещей, разбросанных по столам и диванам, сразу создают ощущение капитального беспорядка.

Напомню, что мое утро начинается с застилания кровати и уборки посторонних предметов. Далее следует наведение порядка на поверхностях. Не надо все время ходить с тряпкой в руках и бороться с пылью. Многие, особенно владельцы темной мебели, замечали, что если утром протереть поверхности, то после обеда на них снова видны пылинки. Так что это не тот фронт, где надо сражаться ежеминутно. А вот аккуратно сложенные вещи и отсутствие разбросанных предметов сразу создают видимый порядок.

Но как же сохранять порядок на этих самых поверхностях?

Сразу скажу, не существует волшебной формулы, позволяющей в два клика достичь желаемого. У всех разный ритм и график. Я не люблю выделять на уборку много времени. Просто стараюсь чаще убирать вещи на свои места и разгребать завалы.

Например, все пришли вечером домой, побросали на тумбу в прихожей шапки, шарфы, перчатки, ключи и так далее. Я не атакую сразу эту «горячую точку». Сначала мы все ужинаем и отдыхаем, а вот потом я разбираю завал в прихожей. Занимает это пять–семь минут, возможно, и меньше. Когда утром все аккуратно сложено, то сборы в школу и на работу проходят быстро и спокойно, а мамины нервы целы. Радостная мама — счастливая семья!

Бывает, что я вовремя не убрала какие-то вещи, но нужно срочно создать видимость порядка. Лайфхак: я беру большую корзину, миску, коробку или пакет (в зависимости от масштабов катастрофы) и, проходя по квартире, забрасываю туда все, что лежит не на своем месте. Занимает это несколько минут. Зато вокруг порядок, и можно заняться чем-то более важным, чем уборка. Когда я освобождаюсь, то разбираю своеобразный временный склад — так гораздо проще.

Важный фактор второго правила — у каждой вещи должно быть свое место, наиболее подходящее и удобное для ее использования. Правильная организация хранения вещей в доме — залог порядка, уюта и вашего хорошего настроения. Например, если кастрюли и сковородки хранятся не в кухне, а в стоящем в прихожей шкафу, вам будет неудобно постоянно за ними бегать. А что вы скажете, если шампунь стоит не в ванной, а в спальне? Когда предметы разложены так, чтобы вам было комфортно ими пользоваться, удобно возвращать на место, вам не составит труда поддерживать порядок, и вы будете тратить меньше времени на уборку.

Есть старый анекдот:

— Дорогая, я не могу найти кофе!

— Как это не можешь? Кофе стоит в аптечке, в банке из-под чая с надписью «соль»!

Такое хранение, конечно, трудно назвать логичным и удобным.

Например, у вас много сумок. В прихожей можно оставить только одну или две — те, что вы используете чаще всего. Остальные уберите в шкаф, кладовку или гардеробную. Все аксессуары, которые вы надеваете в основном в прихожей, размещайте именно там: в подходящих корзинах или подвесных карманах, на полках. Соответственно, то, что вы используете в других комнатах, сразу относите туда. Так у вас не возникнет нелогичных завалов вещей, и вы не будете утром бегать в поисках нужных аксессуаров по всей квартире, пытаясь вспомнить, куда и что положили.



Система хранения одежды и обуви

Если вы сами не можете продумать хранение, воспользуйтесь услугами специалистов. Сейчас это популярное направление. Например, некоторые любящие порядок и уют мамочки за время декрета осваивают новые навыки и начинают карьеру организаторов пространства.

Однажды я попросила своих зрителей (в первую очередь, конечно, зрительниц) с канала YouTube поделиться секретами, как можно наиболее рационально использовать пространство и площадь квартиры. В основном меня интересовали варианты, актуальные для жителей нашей страны: маленькие прихожие, низкие потолки, съемные однушки, в которых сложно что-либо поменять... Пользуясь моментом, передаю всем еще раз огромное спасибо за отзывчивость. За короткое время зрители накидали огромное количество идей! Может быть, вы вдохновитесь какой-то из них.

Например, в условиях маленькой ванной комнаты можно повесить металлическую полочку и расположить на ней средства гигиены вместо того, чтобы расставлять их на бортике раковины и ванны. Зрительница Ксения разместила такую полочку возле раковины и поставила на нее комплект, состоящий из дозатора с жидким мылом для рук и стакана для пасты и зубных щеток. Саму полочку она украсила маленьким букетиком искусственных цветов. Получилось очень уютно и красиво. Всеми средствами удобно пользоваться, при этом сама раковина свободна, что облегчает ее уборку.

Еще одна идея от Ксении — размещение средств для стирки на стиральной машине. Все средства она переложила в красивые стеклянные емкости, которые стали элементом декора.

Отличный пример привела Олеся, которая создавала уют в небольшой съемной однокомнатной квартире. После проведения генеральной уборки она поменяла шторы, постелила на диван плюшевый плед и поставила торшер. Расположила рядом консольный столик и стул-кресло, которые привезла с собой, — одним словом, организовала уютный уголок. В ванной комнате Олеся заменила шторку с ковриком на более подходящие по цвету и добавила диспенсер для мыла по своему вкусу. А еще она оновила интерьер живыми цветами.

Еще одна идея для небольшой площади — полки, особенно на маленькой кухне. В таких условиях всегда трудно найти место для хранения чего-либо, поэтому дополнительные полки пригодятся всегда. Их можно повесить над столом или возле окна. Поставьте на них красивую посуду, какие-то гаджеты для приготовления еды, добавьте цветы или декор. Интересно и практично! Можно использовать пространство за дверью, когда позволяет планировка, например, если от двери

до стены минимум двадцать сантиметров. Тогда есть возможность встроить узкий шкаф для хранения продуктовых запасов или посуды для приготовления. Более простой вариант — стеллаж из пластика или дерева. Его можно смастерить своими руками из готовых материалов, которые продаются в строительных магазинах. Разместите в нем корзины или ящики для хранения.

Не забудем и про подоконник, который может служить для хранения различной кухонной утвари в корзинах с крышкой. Если подоконник прочный и широкий, а свободного места в квартире у вас совсем мало, организуйте на подоконнике рабочую зону — поставьте ноутбук и органайзер с канцелярией.

Добавлю от себя несколько способов использования пространства в доме.



Когда мы жили в съемной квартире и ремонтировали ту, в которую планировали переехать, то закупали различную бытовую технику и материалы для ремонта. Все это в больших коробках привозили на съемную квартиру. Жить полтора года «на чемоданах» мне не хотелось, потому я драпировала их тканью и использовала, как рабочую поверхность. Например, в качестве тумбочек. Сам интерьер той квартиры мне не нравился, но жить уютно хотелось здесь и сейчас. Поэтому я часто убирала квартиру, чтобы были порядок и чистота. Мы заменили лампочки на светильники с теплым приятным светом. Я добавила цветы, немного декора и ароматизаторов. Так квартира стала гораздо приятнее и уютнее. Кстати, когда в первой нашей квартире мы заказывали кухню, то сделали «продолжение столешницы», заменив им подоконник. Там стояли цветы и было место для работы. Наша кухня делилась сразу на три зоны — обеденную, рабочую/учебную и для отдыха, поскольку квартира была однокомнатная, а жили мы в ней вчетвером. Поэтому кухня была многофункциональной, но при этом очень уютной. Использовали даже пространство стен — на кухне, за дверью на крючках расположили гладильную доску. Когда я была еще ребенком и жила с родителями, планировка квартиры у нас была такая, что между двумя комнатами и санузлом располагался маленький коридорчик. Пространство над дверьми одной из комнат и санузла папа использовал под встроенную антресоль. По краям стен прибил опоры,

к ним — плотное дно, прикрепил два фанерных листа в качестве раздвижных дверок. Чтобы открыть этот импровизированный навесной шкаф, надо было сдвинуть дверку в сторону. Получилось удобное и практичное место для хранения сезонных вещей и хозяйственной мелочи.



Простой, недорогой и вместительный вариант системы хранения

Все эти идеи отражают одну важную мысль — неважно, в каких условиях вы живете. Гораздо важнее, что ваше отношение определяет вашу жизнь. Если вы будете жить с установкой «какой смысл наводить порядок в однокомнатной съемной квартире», то порядка в вашей жизни не будет никогда, даже если вы получите возможность приобрести трехэтажный особняк. Создавать уют можно в любых условиях. Понятно, что в новой квартире или с новым ремонтом жизнь веселее, но не всегда есть возможность для этого. А красоты и удобства хочется

всегда. Поэтому вспомним практику благодарности и скажем спасибо за то, что имеем. Ведь могло быть и хуже!

Не стоит жить с установкой «вот куплю особняк и буду в нем наводить порядок, а в съемной комнате нет смысла это делать». Создавать уют стоит всегда и везде, независимо от условий.

Я вовсе не предлагаю вам смириться, засесть в своей однушке и не стремиться к лучшему. Я предлагаю менять отношение к ситуации. Обязательно нужно мечтать и ставить перед собой новые цели. У вас все обязательно будет, а пока обустраивайте то жилье, которое есть у вас сегодня. Пусть в квартире старые обои или мебель. Всегда можно обыграть их текстилем, новыми шторами, цветами, декором, ароматами. Но самое главное — ваша внутренняя сила и понимание, что все меняется, все проходит, а значит, и все плохое закончится. Обязательно выражайте благодарность за все! Это даст силы меняться и двигаться дальше. В конце концов, если вы читаете эту книгу, значит вам интересна тема ведения хозяйства. В вас, как говорится, горит огонек. Так давайте раздуем из него пламя вдохновения и сотворим уютный дом!

Правило # 3. Разделяем зоны уборки!

Когда я жила с родителями, у нас было заведено убирать квартиру полностью один раз в неделю, как говорится, генералить. Два раза в неделю мы просто мыли полы. Я всего лишь помогала маме, но мне уже тогда не нравился этот набор действий. Позже, когда уборка была почти полностью на мне, я внесла свои ноу-хау: разделила время и зоны уборки. В один день занималась ванной комнатой, в другой — мыла окна и двери, в третий — пылесосила, мыла пол, протирала пыль. Этот ритуал сохранился по сей день. В результате я охватываю все зоны, но трачу совсем немного времени. А с появлением маленьких детей я разделила процесс на еще более мелкие составляющие.

Например, в первой половине дня я убиралась с пылесосом, во второй — мыла полы. В общей сложности эти увлекательные занятия занимали примерно сорок–пятьдесят минут, в зависимости от площади квартиры, а по отдельности — пятнадцать–двадцать минут. Что удобнее — сразу потратить сорок минут или сделать это в два захода по двадцать минут?

Сейчас у меня другой график, поскольку изменились режим работы и время пребывания детей дома. Приходится подстраиваться, но основное правило — разделение на зоны — действует по сей день.

График уборки я записываю в еженедельник как в электронном виде, так и в печатном. Составление плана начинается с распределения заданий, которые выполняются раз в сезон, месяц/два, еженедельно. Например, к таким заданиям относятся:

- Чистка фасадов кухни — раз в два месяца.
- Мытье дверей — раз в два месяца.
- Стирка штор — раз в три-четыре месяца.
- Чистка пылесосов — раз в две недели.
- Чистка сантехники — раз в неделю.
- Закупка продуктов в морозилку — раз в полтора-два месяца... и так далее.

Далее я планирую задачи на каждый день. Они формируются по ситуации. Например, загрязнилась кухонная плита, скопилось белье для глажки, поверхность мебели покрылась пылью. Свои задачи я распределяю на неделю при сильной рабочей занятости, при умеренной загрузке могу выполнить за день. Так я составляю список дел на сегодня. Если есть задания кроме домашних дел, то распределяю их на весь день, выполняю по одному или параллельно. Например, можно варить суп и утюжить белье. Если время позволяет, то выполняю все дела сразу, друг за другом, вычеркивая их из списка. Так видно, что я уже сделала и что осталось. И самое главное — чувство удовлетворения, когда весь список проработан.

Я поделилась механизмом создания графика домашних дел. У каждой хозяйки получится индивидуальный план уборки исходя из ситуации, загруженности, членов семьи и площади квартиры.

Конечно, мне помогает удобная функциональная техника и универсальные средства. А самый главный секрет вам уже известен — важно поддержание порядка на поверхностях. Даже если на столе и полках скопилась пыль, дети накапали на пол варенье, а из цветочного горшка просыпалась земля, уборка пройдет быстро и легко, если поверхности не завалены вещами и ненужным хламом.

А еще я привыкла разделять уборку на зоны. Например, в четверг обрабатываю только санузел, а в пятницу — пол и открытые поверхности, на которых скапли-

вается пыль. Если мне надо вымыть окна, межкомнатные двери, карнизы или постирать шторы, то есть сделать то, что обычно делается раз в два-три месяца, то эти участки я тоже разделяю. Например, во вторник мою часть дверей и снимаю шторы (в целом это занимает двадцать–тридцать минут), в среду мою все окна или часть окон, вешаю чистые шторы и обрабатываю оставшиеся двери (на это уходит примерно час-полтора). И таким способом вы равномерно распределяете все задачи, с учетом вашего режима дня, условий работы. При такой уборке рекомендую планирование: раскидать все предстоящие дела по дому на неделю, возможно, и на больший период, чтобы не чувствовать себя загнанной лошадью и уделять время другим аспектам жизни. В том числе и себе, конечно.

Приведу пример из личного опыта.

Чтобы сократить периодичность уборки ванной комнаты, я завела полезную хозяйственную привычку — раз в два дня протираю краны, зеркало и прочие поверхности в ванной. Налет не успевает образоваться, поэтому я трачу на «протирку» всего от двух до пяти минут и реже прибегаю к чистке с помощью бытовой химии. Все сезонные домашние дела (мытьё окон, дверей, чистка светильников, ковров и так далее) выполняю по отдельности и в разные дни. Времени выделяю минимум, а в итоге мне хватает сил на все, я получаю удовольствие от создания чистоты в доме.

Если вам пока трудно представить, как именно распределить дела и составить график уборки, можете взять блокнот или лист бумаги и прописать, что и когда вам удобнее делать, какие задачи совмещать. Можно также проставить примерные даты, дни недели и время. Это будет вашим основным графиком. Достаточно один раз прописать, продумать ход действий, а далее уже закреплять навык и вырабатывать привычку. Потом вы станете только корректировать какие-то мелочи.

Дам один важный совет — определите, сколько времени вам требуется для каждой хозяйственной процедуры. Я еще использую понятие «хозяйственная рутина», но в этом случае в слове «рутина» никакого негатива нет. Например, пыль можно вытирать час, а можно десять минут. Лучше отвести на это действие не слишком много времени. Я называю это «магия таймера». Сколько раз подмечала: ограничивая время уборки, я не просто успеваю ее выполнить,

но еще и получаю заряд энергии, после этого хочется продолжать покорять вершины. Забавно, если я не установлю для себя время уборки заранее, я мою полы во всей квартире тридцать пять минут. А если ставлю таймер на двадцать минут, я укладываюсь и в это время. В чем причина? Когда мы не закладываем время на уборку заранее, мы как бы даем себе право отвлекаться на телефон, перекус, интересную передачу... А когда нужно уложиться в строго отведенное время, мы действуем быстрее.

Кстати, отложите свой телефон на время уборки! Если начнете думать, что возьмете его только на минуточку, чтобы ответить пару слов подруге, то этой минутой дело не ограничится. Можете включить музыку для фона, но пока занимаетесь делом, не трогайте телефон! Так вы быстрее все сделаете.

Если вы составляете списки необходимых дел, не забывайте вычеркивать выполненное. Это мотивирует вас работать активнее и стремиться к завершению процесса.

Хочу заодно дать совет по использованию интернета в целом. Это еще тот пожиратель времени! Например, вы искали какую-то конкретную информацию, нашли ее... и как-то незаметно уже просматриваете совершенно другие темы. С вами случалось, что с одной темы в интернете вы начали перескакивать на другие? Если нет, вы молодец и самоорганизация у вас на высоте. Если же бывает, что вы слишком увлекаетесь блужданием по сайтам, то с этим нужно работать. Например, собираясь искать что-то в интернете, установите таймер на сорок минут, и ни минутой больше. Кроме того, можно предварительно повесить перед собой список дел на сегодня. Если, с одной стороны у вас будет таймер, а с другой — список, есть вероятность, что вы не потратите лишнее время на бесцельное «тыканье в кнопки».

Маленькая хитрость: выполняя дела по списку, обязательно вычеркивайте каждый отработанный пункт. Так вы сразу видите объем проделанной работы и мотивируете себя поскорее завершить домашние хлопоты.

Приведу пример. Скажем, у вас запланированы различные дела по дому, по уходу за собой, несколько встреч, работа и общение с семьей. В этом списке есть как приятные моменты, так и не очень. И когда вы растягиваете бытовые вопросы на целый день, делая перерывы на интернет, перекус и общение, то все вместе превращается просто в какую-то трясину. В итоге вы не выполняете до конца запланированные дела по дому, рабочие задачи, приятные процедуры (наподобие

ароматной ванны) — на них уже просто не остается времени. Устаете вы гораздо больше, чем если сразу все сделать в полном объеме, ни на что не отвлекаясь.

Уточню важный момент. Да, ранее было сказано, что, например, уборку пыли можно разделить на два этапа: утром стереть пыль с мебели, а вечером пропылесосить пол. Но сами эти этапы не нужно разбивать на несколько подходов, уговаривая себя: «Вот поговорю по телефону, съем шоколадку или посмотрю, что там за окном, и все доделаю». Начали убирать, убирайте. Иначе к вечеру вы будете валиться с ног, даже если сделали меньше, чем запланировали.



Можно
позволить
себе
расслабиться!

Старайтесь сначала сделать все бытовые дела, а потом посвящать время себе. Личный пример: мне нужно навести порядок, помыть посуду, разобрать несезонные вещи. А еще я хочу пообщаться, почитать книгу или посмотреть фильм. Но я точно знаю, что удовольствие от приятных занятий особо ценно, когда их совершаешь после бытовой рутины. Представьте, вы убрали свое жилище, разложили всю хозяйственную мелочь, приготовили обед или ужин. Сразу заметен результат работы. А значит, вы получаете положительные эмоции. Да и впереди вас ждут приятные дела: чтение книги, просмотр фильма, общение с близкими людьми. И осознание того, что все хозяйственные вопросы уже решены, делает удовольствие

еще более ярким. А что будет, если вы сядете смотреть фильм, но вас станет терзать мысль, что посуду вы не помыли? Ничего хорошего! Никаких положительных эмоций вы не получите. Меня очень здорово мотивирует такая цепь событий: труд на благо всей семьи — кайф от результата — желанные занятия. Перед сном я еще раз прокручиваю в голове события уходящего дня и все свои достижения. Теперь надо сказать спасибо прошедшему дню и всему, за что вы благодарны. А день завтрашний будет еще лучше! С таким настроением можно погрузиться в мир прекрасных сновидений или просто «выключиться» уставшими, но довольными.

.....

Какой вывод? *Вот «три кита» успешного распределения дел: планирование, тайминг и выполнение задачи за один подход.* Кажется, я только что вывела формулу успешного ведения хозяйства!

Обратите внимание, суть метода в том, что уборка не делается раз в полгода (или раз в месяц) в авральном режиме. Главное — поддерживать чистоту постоянно путем распределения дел на дни, разделения квартиры на зоны и планирования своего времени.

Вы даже не заметите, как в сжатые сроки наведете порядок, отмоете дом, разберете и разложите вещи. Останется только поддерживать созданную чистоту и наслаждаться уютной атмосферой вашего гнездышка.

Но как быть, если квартира сильно запущена? Причины могут быть разные: долгая болезнь хозяев, сдача своего жилья в аренду или съём чужой квартиры, покупка жилья на вторичном рынке. Конечно, в подобных случаях возможен хаос в квартире, который придется устранять глобально. Это можно сделать двумя способами.

Первый способ. По возможности нанять сотрудников клининговой компании. С этим все понятно — приедут специалисты и все сделают.

Второй способ. Можно действовать своими силами. Рассмотрим этот вариант более подробно.

Если квартира ваша собственная, но по какой-то причине она пришла в неприглядное состояние, сначала разбираем все вещи, находящиеся не на своих местах. Сортируем их: что пойдет на выброс, что отправится в стирку, а что можно сразу убрать на отведенное место. Если срочно надо навести гигиену, а сортировать вещи некогда, помогут большие пакеты, корзины, коробки и любые другие емко-

сти, куда вы сможете сложить все лишние предметы с поверхностей, чтобы потом распределить их. Уже после гигиенической уборки займитесь сортировкой вещей и приведите их в порядок. Далее убираем по принципу «сверху вниз». Начинаем с верхних полок, стен, осветительных приборов, окон. Стираем шторы, моем карнизы, подоконники. Протираем мебель и заканчиваем мытьем полов. Подходящие инструменты: швабра, пылесос, универсальные тряпки две-три штуки для очень грязных мест, тряпочки поменьше для мебели, полировки. Средства стоит выбрать универсальные или использовать просто хозяйственное мыло с водой. Все зависит от степени загрязнения.

Если вы купили жилье и при этом нет возможности сделать новый ремонт, убираем все чужие вещи, оставшиеся от прежних хозяев. Кроме бытовой техники и мебели, которые вы оставляете себе, если квартиру вам продали с мебелью, техникой и если они вас устраивают. Далее убираем по такому же принципу, как описано ранее. Добавляем тщательную антибактериальную обработку таких поверхностей, как обеденный стол, кухонная столешница, холодильник и другая бытовая техника на кухне. Также обрабатываем всю сантехнику, дверные ручки, трубку домофона, стиральную машинку. В данном случае стоит использовать специальные средства для уборки с антибактериальным эффектом. Очень выручают старые футболки, полотенца и прочие ненужные вещи, которыми можно убирать и отмывать квартиру, а потом просто выбросить.

Помните, глаза боятся, а руки делают. Мы пережили не один переезд, когда приходилось быстро упаковывать нажитое за несколько лет добро, одновременно мыть новую квартиру и старую. Первые мысли: я не справлюсь; не хочу; не успею, не смогу. Но стоит только начать, а дальше процесс затягивает. И вот вы уже что-то сделали на пути к цели.

Очень важно — не стесняйтесь просить о помощи близких и друзей. Когда-нибудь и вы кому-то поможете. Да, при виде запущенной квартиры опускаются руки, но нам ведь все по плечу! Мы будем создавать порядок и чистоту в первую очередь для себя и своей семьи.

Рекомендую сделать фото до уборки, в процессе и после. Даже если вы не будете выкладывать их в социальные сети, эти кадры будут вас мотивировать на хозяйственные подвиги. Возможно, вы захотите поделиться этим в своем блоге и вдохновить друзей и знакомых. Еще один плюс глобальной уборки — элемент медитации. Наводя порядок вокруг, вы психологически выстраиваете порядок в вашем сознании. Мир вокруг — это отражение вас самих. По сути, тот хаос, который вы сами создали, отражает ваше внутреннее состояние. Конечно, стоит начать именно с наведения порядка в себе, но не всегда мы знаем, с чего начать

и что делать. Поэтому можно пойти от противного: наводим порядок вокруг, и это поможет выстроить гармонию внутри. Согласитесь, весомая мотивация, чтобы начать действовать!

Правило # 4. Гардероб требует внимания!

Был у меня в жизни период, когда я покупала вещи просто потому, что мне понравилась та кофточка, эта юбочка и еще такие замечательные брючки... Потом часто оказывалось, что одежда не сочетается. Поэтому приходилось совершать очередные покупки, поскольку у меня же нет сапог, подходящих к юбке! К чему это в итоге приводило? К классической ситуации — одежду некуда складывать, но надеть нечего. Шкаф полный, но вещи не подходят друг другу. Предметы гардероба, купленные непродуманно и спонтанно, превращаются в завалы на полках и в ящиках. А иногда начинают захватывать всю остальную квартиру.

Слышали анекдот о том, что самая популярная вешалка для одежды — это велотренажер? У меня в свое время были такие же тряпичные горы в самых неожиданных местах. Не сразу получилось решить эту задачу. Постепенно я меняла отношение к покупке вещей. Сейчас я действую следующим образом:

- Сначала продумываю возможные образы и отдаю всю одежду, которая к ним не подходит.
- Убираю старые вещи и те, что потеряли вид.
- Избавляюсь от одежды, которая не приносит удовольствия.
- Только потом покупаю новые вещи.

Если вы сомневаетесь в своих способностях в плане подбора идеального гардероба, обратитесь к специалистам или прочитайте книги и статьи на эту тему. Сейчас очень много подобных материалов.

Не покупайте вещи «просто потому, что захотелось» или «под настроение». Скорее всего, они потом превратятся в залежи хлама.

Очень важно: безжалостно дарите или продавайте вещи, которыми не пользуетесь. Никогда не копите в шкафу одежду, которую будете обязательно носить, когда

похудеете или потолстеете. Помните, мы живем здесь и сейчас! Не переживайте, если придется сменить гардероб. Вы непременно найдете возможность для этого — сработает закон выживания.

Еще один существенный момент — хранение несезонных вещей. В шкафу на полках и в ящиках комодов (то есть в пределах досягаемости) должно находиться только то, что подходит для данного сезона. Остальные предметы одежды, обувь и аксессуары убираем на антресоли или в специальные места для хранения. Например, перед началом нового сезона я пересматриваю все вещи — провожу ревизию. Учитывая, что везде порядок, она не отнимает много времени. Я убираю то, что уже точно не буду носить, а несезонные вещи складываю на хранение. Обычно использую для этих целей органайзеры на молнии. Вся одежда должна быть чистая. Куртки можно сложить или скрутить, чтобы занимали меньше места. Деликатную одежду нужно развесить на плечики и убрать в чехол. Для хранения шубы, пальто из натурального меха и шерсти следует использовать средства против моли. Я подвешиваю в шкаф мешочек (саше) с лавандой. Несезонную обувь надо почистить, обработать специальными средствами, например кремом для кожаной обуви. Внутри положите специальный наполнитель, газету или другую бумагу — так обувь лучше сохранится и не потеряет форму. Кроме того, наполнитель необходим для профилактики плесени. Такая опасность существует если вы, например, живете в доме, подверженном сырости.

Таким образом, на полках и вешалках у меня остается только то, что я ношу в данное время.

Теперь давайте перейдем к практике. Вместе разберем гардероб так, чтобы не пришлось спустя два или три дня снова наводить в нем порядок.



В комод
только
сезонные
вещи

Мне проще действовать по алгоритму, который я создала для себя на основе просмотренных видео и прочитанных статей на эту тему:

1. Разбираем гардероб по сезонам. Перед началом любого сезона перебираем вещи только для текущего времени года. Например, перед наступлением лета или после завершения теплого сезона разбираемся с летними вещами. Соответственно, зимнюю одежду просматриваем перед началом зимы или после ее окончания. Я обычно делаю ревизию и в начале, и в конце сезона. Бывает, что какую-то вещь оставляю только для текущего сезона, а потом отдаю или выбрасываю, в зависимости от состояния.
2. Собираем всю одежду и обувь, которые попадают в следующие категории: уже старые; редко ношу; не подходят по размеру в данный момент; имеют дефекты. Сюда также относим вещи, которые, возможно, отлично выглядят, актуальны в настоящее время, но не вызывают восторга, когда вы их надеваете. У меня были такие. Например, купила по настроению, а потом поняла: вряд ли буду носить. Обычно мы откладываем такую одежду до лучших времен, когда появится соответствующий настрой, но, увы, она только место занимает. Что можно сделать с этими вещами, если они в хорошем состоянии? Подарить или продать, разумеется, с большой скидкой. Получите сразу два бонуса: приятные эмоции и освободившееся место в шкафу.

Кстати, напишу несколько слов о продаже вещей. Некоторые считают, что продавать стыдно. Вещи нужно только дарить нуждающимся, делать благое дело. Я в принципе с этим согласна, но иногда стоит подумать и о выгоде. Конечно, если ваше материальное положение позволяет дарить, делайте это с радостью. Но если у вас финансы запели романсы, можно и продать. Вы же когда-то заработали деньги и купили эту вещь, но она по какой-то причине не подошла, а состояние у нее отличное. Почему бы не вернуть часть средств, попробовав продать? У меня были случаи, когда я никак не могла сбыть какую-то вещь. Тогда я отдавала ее бесплатно со словами: «Пусть кому-то принесет практическую пользу».

3. Итак, вы собрали вещи, которые не будете носить. Теперь рассортируйте их в разные коробки со следующими пометками: «отдать», «продать», «выбросить». На этом этапе вы можете обнаружить вещь, которой не пользуетесь, но она очень дорога вам как память или просто радует. У меня есть парочка таких. Не сто-

ит их выбрасывать! Например, аккуратно сложите ее в красивую коробочку и оставьте как декор гардеробной или стенного шкафа. Например, в некоторых кафе украшением служат композиции из старых чашек и чайников. А у вас это будет коробочка с дорогой вашему сердцу вещью.

4. Разбор актуальных вещей в хорошем состоянии. Здесь я имею в виду все предметы, которые остались после выполнения второго пункта. Это то, что мы будем носить. Их тоже необходимо пересмотреть. Возможно, что-то придется оставить за пределами шкафа/гардеробной. Рассортируйте вещи по категориям использования: для работы; для дома; для прогулки с детьми; для выхода в свет; для занятий спортом; для выезда на природу и так далее. Например, у меня однажды получилось, что в категории «выход в свет» собралось очень много одежды: несколько платьев, блузки, брюки. Но в то время светских мероприятий было мало. Следовательно, хватило бы двух платьев и одного костюма. Остальное можно перевести в другую категорию или отдать/продать. Еще один пример — вещи для прогулок. Когда дети были младше и я гуляла с ними дольше, у меня было несколько элементов одежды, которые не жалко было испортить в песочнице, во время беготни по лужам или взяв на руки в чем-то извозившегося ребенка. Но дети подросли, а значит, нарядов, которых не жалко, уже не требуется в таком количестве. Следовательно, двое потертых джинсов, спортивные брюки, три или четыре растянутые футболки можно смело отдать. Для походов в магазин я тоже долгое время оставляла старые брюки, блузы, кофты... Рассуждала так: «Зачем красоваться в магазине? Вполне можно отправиться туда в каком-нибудь старье». Но потом я выбросила большую часть таких вещей. Я поняла, что хочу одеваться удобно и красиво не только на прогулку или для светских мероприятий. Я убрала все вещи из категории «не жалко». Таким образом, я разобрала почти все группы.

Особо отмечу вещи, которые мы откладываем для волшебных времен, когда фигура позволит их надеть. Некоторые считают, что это хорошая мотивация.



Я тоже так думала в свое время, но у меня не сработало. Вернее, пока я приводила фигуру в порядок, вещи могли устареть или просто разонравиться. Какой смысл их хранить? Но все это помогло мне понять важный момент. Гораздо более действенной мотивацией, чем желание влезть в красивую юбку, может быть стремление создать тело своей мечты. От этого я и решила отталкиваться. Пересмотрела питание, уменьшила порции, чуть ограничила себя в сладком и мучном, но полностью не отказалась от них, ведь нужно иногда себя баловать. Добавила упражнения — могу

делать перерывы в занятиях фитнесом, но тренируюсь давно и систематически. И я поняла смысл пословицы: «Тише едешь, дальше будешь». Я худела постепенно, скидывала вес и формировала рельеф медленно, но верно — без жестких диет и срывов. Теперь я ем что хочу, но небольшими порциями. Итак, не оставляйте вещи на лучшие времена! Пусть вашей мотивацией будет здоровое тело и красивый рельеф. Двигайтесь к прекрасной фигуре, а вещи потом купите новые или получите в подарок. Конечно, распускать себя не нужно — надо следить, чтобы та одежда, которая подходит по размеру сейчас, не стала вам мала.

5. Приступаем к компоновке нарядов. После полного разбора вам нужно придумать образы из тех вещей, которые остались. Возможно, надо будет что-то докупить. Не жалейте на это времени. Выделите день или два, чтобы не спеша создавать комплекты. Разложите вещи на диване, развесьте на вешалках вокруг, чтобы можно было все охватить взглядом. Примерьте их по очереди в разных сочетаниях. Важно сначала составить варианты из того, что есть, и только потом бежать в магазин. Так вы потратите гораздо меньше денег. Гуру стиля и моды часто говорят о «базовой капсуле». Это некоторое количество таких предметов одежды/обуви/аксессуаров, которые служат основой вашего гардероба. Их используют наиболее часто, и они хорошо сочетаются как друг с другом, так и с дополнительными вещами.

Как поступаю я? Просматриваю в журналах или в интернете разнообразные капсулы, отбираю те, что могут подойти мне по типу внешности и фигуры. Потом подбираю подобные предметы у себя в гардеробе и группирую по заданному шаблону. Например, я вижу на канале какого-то стилиста базовую капсулу: брюки бежевые, блуза белая, жакет/блейзер бежевый. У меня нет такого сочетания предметов и цветов, они «не мои». Однако я могу собрать такой же образ из «моих» вещей: брюки белые, блуза розовая, пиджак/кофта белые. Еще один вариант: юбка сиреневая, футболка белая и в качестве аксессуара сумочка с сиреневыми вставками.

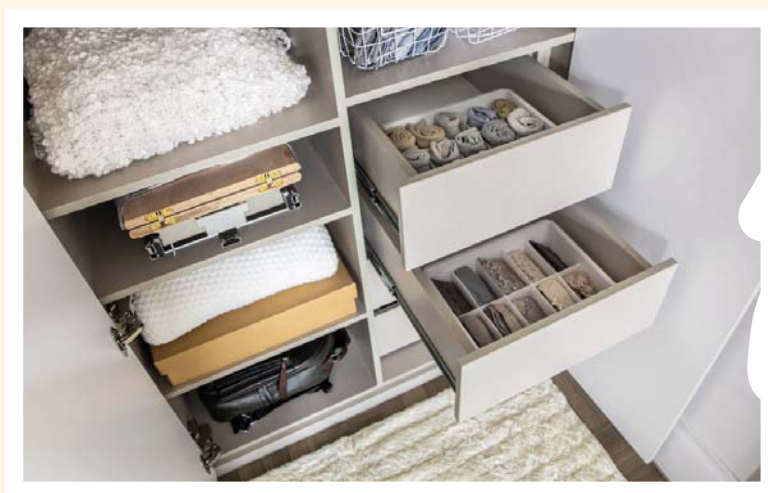
Совет! Обязательно продумайте образы и комплекты на разные случаи и любую погоду. Это позволит вам быстро собраться, а не стоять в растерянности у открытого шкафа и думать: «Что же надеть?»

Конечно же, тема гардероба неотделима от темы порядка в шкафу. Поэтому поехали дальше!

Правило # 5. В шкафу должен быть порядок

Можно разложить вещи правильно только один раз, а далее просто поддерживать порядок. Это идеальный вариант! Для этого нужно практично использовать все пространство в шкафу — каждую вещь положить там, где ей целесообразно находиться и откуда ее будет удобно брать. Хаос чаще всего получается из-за неправильной организации хранения. Самая простая рекомендация, которую многие не любят принимать во внимание — разделяйте разные виды вещей! Храните отдельно носки/колготки, нижнее белье, футболки и майки. Используйте всевозможные органайзеры! Купите готовые или сделайте самостоятельно. Мои любимые органайзеры тканевые, с разделителями. Их можно приобрести в популярных торговых сетях для дома. Для мелких предметов удобны коробочки с отдельными ячейками, для крупных вещей подойдут ящички с одним или двумя отделениями.

Посмотрите, как меняется вид на полках, когда вы используете органайзеры!



Органайзеры
для мелких
предметов

Организеры
для крупных
предметов



Рассмотрим и другие варианты хранения:

1. Обратите внимание на плечики. Мы часто используем разнообразные вешалки: тонкие, толстые, большие, маленькие, разноцветные... Но одинаковые создают визуальный порядок. Я сменила все свои плечики на плоские и черные. Они не так приметны и не отвлекают на себя внимание — это удобно. Ваше внимание должно быть приковано к одежде, а не к техническому оснащению шкафа. Узкие вешалки занимают меньше места на штанге, чем объемные. А еще они легкие. Таким образом, эти три составляющие — вес, размер, цвет — помогают создать визуальный порядок в шкафу. Конечно, необязательно покупать именно такие плечики, как у меня. Выбирайте удобный для вас вариант. Еще один важный момент — вешалки должны соответствовать размеру вашей одежды! Если вы носите платья и блузки сорок четвертого размера, вам не подойдут плечики, предназначенные для мужских пиджаков пятьдесят второго размера. Они растянут и испортят вашу одежду. Не подойдут и слишком маленькие детские вешалки — на них одежда будет провисать и деформироваться.

Для верхней одежды я выбираю деревянные плечики — они дороже, но объемнее и служат дольше. Верхней одежды в целом меньше, поэтому для нее не требуется много вешалок. Если места на штанге в шкафу совсем мало, то вам пригодятся многоярусные конструкции, когда на одной вешалке располагаются ниже еще две или три вещи. Такие лучше использовать для однотипной одежды для удобства просмотра и выбора.



Полки с вещами до и после органайзеров



2. Не забудьте выделить место для хранения несезонных вещей. Так вам будет проще соблюдать порядок. Каждый раз, когда я меняю сезонную одежду, то вынимаю все из шкафа, комода и протираю полки влажной тряпкой (можно влажными салфетками, как вам удобно). Затем проветриваю полки и ящики, жду, пока они просохнут, и только потом заполняю вещами.
3. Хранение обуви. То, что актуально сейчас, оставляем в прихожей. Обувь, которую в данное время года не носим, убираем в шкаф, на антресоли, в гардероб. Я храню обувь в текстильных органайзерах, разработанных специально для этой цели. Это самый практичный и давно зарекомендовавший себя способ. В один органайзер можно поместить до трех пар летней обуви на плоской подошве. Такие приспособления сейчас легко найти во многих магазинах или купить в интернете по доступным ценам. Вы можете хранить обувь в коробках, если вам это удобно, если они чистые и целые. Совет! Если для хранения вы используете коробки, в которых продавалась обувь, то лучше их оклеить старыми обоями, декоративной пленкой, тканью, чтобы они были в одном цвете и стиле. Когда у вас в шкафу или кладовой лежат коробки белые, серые, черные и полосатые, то это создает визуальный беспорядок.



Удобный способ хранения обуви

4. Для хранения сумок я использую мешочки-пыльники. Их я складываю в просторный тканевый короб. Можно также размещать сумки в подвесных кармашках на вешалках. Конечно, если есть возможность выделить отдельную полку, то лучше расставить эти аксессуары на ней — так удобнее ими пользоваться. Но если места мало, воспользуйтесь органайзерами.



Сумки
отправляются
на хранение

5. Хранение текстиля: постельное белье, банные полотенца, пледы, покрывала, скатерти и салфетки для кухни я размещаю в спальне. Складываю все это в разных, но удобных для использования местах на полках. Часть постельного белья и текстиль для кухни храню в гардеробной (ранее, на съемной квартире, хранила в шкафу). Все упаковываю в тканевые органайзеры на молнии. Кухонные полотенца, конечно, находятся в ящике на кухне, а праздничные скатерти, салфетки для сервировки и тематические полотенца, например с новогодними мотивами — в гардеробной на полке в органайзере, поскольку такие вещи используются реже.

Не так давно мы купили небольшой комод в спальню. В нем лежат самые любимые вещи, которыми мы пользуемся чаще всего. В трех ящиках я разложила часть постельного белья и банные полотенца. «Запас» хранится в тканевом органайзере на полке в гардеробной.

Банные полотенца я складываю в комод стопками. Иногда меняю способ раскладки для разнообразия и скручиваю полотенца в рулоны. В ванной комнате полотенца складываю тоже двумя способами и по настроению.



Полотенца можно складывать двумя способами: стопками и в виде рулонов

Пледы, покрывала и прочий текстиль, а также подушки и одеяла (запасные или для гостей) я храню внутри кровати. Мы специально выбирали такую — с подъемным механизмом и отсеком для хранения. Если в вашей кровати не предусмотрено такое отделение, но пространство позволяет что-то хранить, можно просто поставить под нее ящики, которые вы приобретете отдельно. Удобнее всего ящики на колесах, но и обычные тоже пригодятся в хозяйстве. В них можно хранить любую мелочь, предметы быта, несезонную одежду, если не хватает места в шкафу.

6. Хранение мелких аксессуаров. Очень важно привести в порядок все мелкие вещи в комнате и квартире в целом, ведь именно с разбросанных мелочей начинается кавардак. Различные аксессуары удобно хранить в коробочках или контейнерах-ящиках. Есть такие органайзеры, похожие на небольшие комоды, которые можно поставить на полку. В них предусмотрено несколько выдвижных маленьких ящичков для хранения мелочей. Продаются они в обычных магазинах и на интернет-площадках. При желании их можно смастерить самим из подручных материалов. Как-то я была в гостях и увидела у хозяйки подвесные кармашки, которые она сделала сама из карманов старых вещей: своих джинсов, детских шортиков и других вещей. Эти самые кармашки были нашиты на полотно. Все они были разных размеров и цветов, но в целом смотрелись оригинально, как некий арт-объект. Получился практичный и красивый органайзер для хранения всякой мелочи: очков, ремней, каких-то бытовых предметов, средств для волос и так далее. Кстати, подобные кармашки можно купить.



Подвесные
карманы

Еще одним прекрасным вариантом для хранения аксессуаров являются тканевые органайзеры с разделением, которые я упоминала ранее. Они доступны по цене. Один раз вы потратите деньги на покупку, но пользоваться ими будете долго.

Кстати, можете провести эксперимент. Попробуйте декорировать полку, поверхность комода или тумбы, расставив на них разнообразные небольшие предметы, а потом — более крупные. Мелкий декор, как правило, выглядит неаккуратно, хотя все подобрано по стилю, цвету и без излишеств. Множество маленьких вещей создает визуальный шум и эффект беспорядка. А вот крупные объекты смотрятся уже по-другому. Поэтому, когда покупаете какой-либо декор для комнаты, будьте аккуратны с мелкими деталями — их должно быть как можно меньше, один-два элемента. Но и с крупными украшениями перебарщивать не стоит.

7. Важно организовать пространство на самих полках. Коробки, корзины, специальные органайзеры для вещей — все это упрощает хранение, удобно в использовании и обеспечивает компактность при нехватке места. Важно, что вид получается более эстетичный. Вам захочется поддерживать эту красоту, а значит, порядок обеспечен. При этом необязательно тратить много денег и покупать дорогие емкости. Проявите фантазию! Например, обувную коробку можно обклеить чем-то интересным (выше я предлагала обои, декоративную пленку или ткань). Нюанс в том, чтобы емкости были одинаковыми или в одной цветовой гамме. Если нет коробок, используйте старые вещи. Из них хорошо получаются тканевые органайзеры. Если у вас нет швейной машинки, вы не умеете шить или просто не хотите возиться, отнесите выкройки в ремонт одежды и просто попросите прострочить швы. Это хороший бюджетный вариант. Так вы дадите жизнь старым вещам, превратив их в полезные элементы декора.

Возможно, у вас есть бумажные пакеты, которые дают при покупке вещей в некоторых магазинах? Из них тоже получатся прекрасные органайзеры для хранения. Возьмите такой пакет, аккуратно отрежьте ручки. Подберите нужную высоту. Если он очень большой, отрежьте кусок, либо согните его и подкрутите края, чтобы получилось что-то наподобие манжета, но по верхнему краю пакета. Это укрепит конструкцию. По сути, ваш органайзер готов. В него можно сложить свитера, брюки, спортивные вещи, носки, головные уборы и многое другое. Кроме того, отлично в таких пакетах будут храниться овощи, если вы их

оставляете на полках или в ящиках кухонного гарнитура. Еще один способ сделать органайзер своими руками — взять любую коробку или корзину, которая вам НЕ нравится. Например, разошлась по шву или треснула. Сшейте чехол из любой ткани, хоть из старых наволочек, и натяните на коробку или корзину. На это не потребуется много времени. Конструкция достаточно проста: раскроите от двух до четырех прямоугольников, в зависимости от размера используемой ткани, а затем сшейте их между собой. Можно украсить бантиком!

.....

А теперь советы для тех, кто не любит корзинки и емкости. Вы можете разложить вещи таким образом, чтобы те, которыми пользуетесь часто, были под рукой, а остальные — убрать подальше. Например, на полке шкафа к самой стенке складываете одежду и аксессуары, которые берете редко. Впереди, то есть ближе к дверце шкафа, размещаете вещи, пользующиеся у вас спросом.

Если над вещами, лежащими на полке, осталось место, то можно добавить подвесные полочки из металла или пластика. Их цепляют за верхнюю полку и таким образом используют пустое пространство. Можно заказать такие дополнительные секции в мебельной компании. У нас был такой опыт. Купили шкаф-витрину в гостиную, а у местного мастера заказали две полочки внутри. Так мы добавили еще место для удобного хранения.

8. Уделите внимание ароматизации помещения и борьбе с неприятными запахами... Систематически проветривайте шкафы, комоды, тумбочки. Просто открывайте дверцы, выдвигайте все ящики и распахивайте окна на какое-то время. Мы чаще всего проделываем это, когда уходим из дома всей семьей. Пока нас нет, мебель и вещи обвеивает свежий воздух. Можно устраивать такой своеобразный день открытых дверей один-два раза в неделю минимум на тридцать минут.

Очень важно следить за гигиеной вещей: вовремя стирать одежду и не складывать чистые вещи с ношенными. Выделите место в шкафу для одежды, которую не нужно стирать часто, но к чистой положить уже нельзя, так как ее надевали несколько раз подряд. Мы храним такие вещи в шкафу в прихожей. Внутри я поставила корзины для каждого члена семьи, в которые мы складываем одежду из немнущихся тканей, а все остальное вешаем на плечики.

Для устранения неприятных запахов можно использовать ароматизаторы в виде саше или специальных флакончиков. Переживаете за состав таких ароматов

или не хотите тратить деньги? Давайте сделаем все своими руками! Например, вам подарили букет роз. Он радовал вас несколько дней, а потом цветы начали вянуть. Можно взять несколько лепестков и засушить. А потом заварите их кипятком, как чай, но не пейте, а процедите и слегка обрызгайте этим раствором шторы и покрывало для аромата в комнате. Если аромат не ярко выраженный, добавьте несколько капель эфирных масел розы или других цветов.

Можно также использовать засушенные цветы лаванды, чабреца, липы, мяты и других пахучих растений. Сшейте мешочек из плотной хлопковой ткани, внутрь положите сухоцветы. Получится саше. Положите несколько таких мешочков между стопками вещей на полках и в ящиках. Можете повесить их, закрепив на маленьком крючке, — такие продаются в любом хозяйственном магазине. Можно капать на саше эфирные масла для усиления аромата.



Саше в платяном шкафу

Вариант, который я сама использую чаще всего, — ватный диск с капельками нежных духов или эфирных масел. Его можно положить на полку в уголке, в ящик с нижним бельем, носочно-чулочными изделиями и постельным бельем. Периодически я обновляю ватный диск, так как ароматы улетучиваются. Место, где вы храните продукты и готовите пищу, лучше не ароматизировать — там будет достаточно запахов специй и трав, которые мы используем при приготовлении еды. Они подчеркнут изюминку вашей кухни, особенно это относится к аромату сладкой выпечки и кофе. Ванильные

нотки всегда создают уютное настроение. Более сложные, яркие, мускусные, шлейфовые запахи лучше оставьте для других комнат.

.....

И вот мы навели порядок, все разложили по местам — теперь остается поддерживать наши усилия. Каждый раз, когда вам захочется нарушить идиллию в шкафу, вспомните, сколько времени вы потратили на разбор завалов. Это ценное время, которое можно провести более интересно. Меня такая мысль здорово мотивирует. А вообще сам процесс уборки в шкафу для меня схож с медитацией. Очищая пространство и аккуратно складывая вещи, я испытываю ощущение легкости, мне становится легче концентрировать свое внимание.

Когда убираетесь или приводите вещи в порядок, очень важен ваш настрой! Воспринимайте данный хозяйственный ритуал как особый, ведь это прекрасная возможность не только сделать свой дом лучше, но и убрать лишнее, и даже кому-то помочь, например, отдать вещи. А еще в процессе можно слушать аудиокнигу или мечтать, вспоминать что-то теплое и сокровенное. Ведь на это всегда не хватает времени, а тут вы совместите два полезных действия. Результат — хорошее настроение, которое впоследствии будет ассоциироваться у вас с ведением домашнего хозяйства в целом. Приятные ассоциации — мощный инструмент для выполнения задач!

Правило # 6. О наших помощниках по хозяйству

Да здравствует век технологий! Сегодня заниматься уборкой дома, организовывать хранение вещей — это одно удовольствие, благодаря различным современным, удобным и практичным гаджетам. Боитесь сложной химии? Пожалуйста, в продаже есть большой ассортимент эко-средств для уборки. Не хотите подметать пол веником? Вам помогут роботы-пылесосы, они даже пол вымоют. Все механизировано: загрузил белье в стиральную машинку, посуду — в посудомойку и нажал кнопку, даже не надо проверять, когда процесс завершится. Об этом сообщит приятная мелодия.

А какое разнообразие тряпок, губок и щеток — на любой вкус, для самых привередливых хозяйшек! Главное — не скупать все подряд и не тратить свою месячную зарплату на это великолепие. Изучите новинки и подберите для себя оптимальные приспособления.

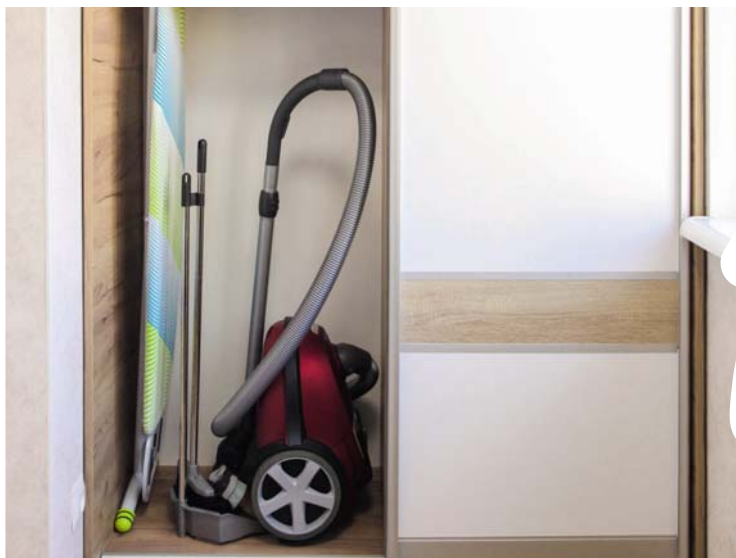
Мои любимчики и суперпомощники по дому:

- **Посудомоечная машина**, в которую я иногда загружаю лоток от стиральной машинки и решетки с кухонной плиты — это мои лайфхаки. В целом с посудомойкой расход воды меньше, а посуда сияет и отмывается так, как руками сделать не получится. Но самое главное — я экономлю свое время!
- **Стиральная машина**, без которой не обходится ни одна семья. Хорошая функция — сушка. Я редко пользуюсь этой опцией, но иногда она очень выручает. Хотя лучше иметь отдельную сушильную машину, если позволяют место и финансы.
- **Вертикальный беспроводной пылесос**, который умеет сгибаться, например для чистки мебели. Такой агрегат просто перевернул мое сознание в плане уборки! С ним я еще больше полюбила наводить чистоту. Он как электровеер, только мощнее и маневреннее, да еще и без шнура, о который я частенько спотыкалась, пользуясь проводным пылесосом.
- **Робот-мойщик окон** сохраняет мне силы и время, а результат отличный. С ним можно мыть окна чаще и любоваться их идеальной прозрачностью! Пока робот катается по стеклу, я очищаю рамы или занимаюсь другими делами. А значит, трачу меньше своей энергии.
- **Робот-пылесос** помогает в сильно загруженные работой дни и сокращает количество полноценных уборок. Особенно он хорош в прихожей. Часто там скапливаются песок и грязь, которые все домочадцы разносят по квартире. Поэтому всю эту «радость» желательно убрать сразу по возвращении домой. Но часто именно этот пункт «убрать сразу» практически невыполним: мы приходим уставшие, как правило, сразу разбираем покупки и делаем какие-то другие срочные дела... Вот тут на сцену и выходит робот-пылесос. Вам достаточно заранее приготовить его в прихожей, а когда вернетесь домой, просто нажмите кнопку. Он обеспечит чистый пол! А если у вашего помощника есть функция мытья, то он сделает еще и влажную уборку. Сейчас на рынке много различных моделей по доступным ценам. Я очень люблю робот-пылесос и признаю его удобство, но если выбирать между ним и вертикальным беспроводным, то последний для меня гораздо лучше. С ним также можно быстро пройти по полу в прихожей, правда, в данном случае вы сами управляете им, но потребуется буквально пара минут. У таких пылесосов тоже есть опция мойки пола, но это уже дорогие модели, не такие мобильные, как робот. У моего помощника нет данной опции. Тем не менее вертикальный пылесос для меня удобнее, чем робот. Возможно, просто сила привычки. В своей уборке я использую оба агрегата.

- **Швабра с системой отжима** — это моя волшебная фея чистых полов! Пользуюсь ею уже пять лет. Очень удобное приспособление! Результат — идеально чистые полы, без разводов. Не нужно отжимать тряпки вручную. Главное, вовремя их заменять.

Это основные инструменты, которые я использую для эффективной легкой уборки и поддержания порядка в доме. Попробуйте убираться с их помощью, и тогда наведение порядка будет вам в радость — проверено на себе!

Важно позаботиться о том, где хранить ваш рабочий инвентарь. Если швабры, пылесосы и ведра расставлены по углам квартиры — это как минимум некрасиво. Если есть кладовка, оставляйте приспособления там. Я заказала встроенный маленький шкафчик для хранения уборочного инвентаря, он располагается в гардеробной. Его можно заказать в любую подходящую зону квартиры, установить в каком-то незаметном уголке — там, где он не будет мешать. Отличное место — лоджия или балкон. У нас там стоит небольшая тумба, в которой хранятся инструменты мужа и прочая мелочь для ремонта квартиры. Но именно в такой тумбе, если убрать полки, также можно разместить ведро, швабру, утюг, пылесос, тряпки и бытовую химию. Снаружи такой шкафчик (если он находится в квартире) можно украсить цветами, свечами, картинами и прочим декором. Перед оформлением заказа не забудьте хотя бы приблизительно измерить свою уборочную технику.



Шкафчик
с приспособлениями
для уборки



Так балконная тумба выглядит снаружи: ничего лишнего

Бытовую химию удобно хранить в ящиках, контейнерах или корзинах. Лучше рассортировать все средства по назначению и по зонам. Например, средства для ванной комнаты удобно хранить в ванной, средства для чистки плиты — на кухне. Важно следить, чтобы до бытовой химии не добрались дети, если они у вас есть. Располагайте все в местах, недоступных для маленьких любопытных непосед. Если храните подобные вещи в шкафу, желательно, чтобы он запирался на прочный замок. У меня вся основная химия для уборки хранится в кухонном шкафу под мойкой. В ванной комнате стоит только одна бутылочка с универсальным средством для обработки поверхностей, зеркала и сантехники на каждый день. Когда мы жили в другой квартире, я хранила бытовую химию под ванной. Пространство под ней было закрыто щитком со специальным отверстием для доступа к сливу. Получилось удачное место для нескольких флаконов со средствами для уборки дома. Если нет подходящих шкафчиков, используйте корзину или ящик с крышкой — сложите туда всю химию, прикрепите крючки-застежки. Вы можете задекорировать этот предмет: украсить снаружи цветами, разместить на нем другие практичные вещи, в зависимости от расположения.



Уборочный
арсенал



Организер
с бытовой химией
на кухне

Озвучить правила просто. КАК приучить себя следовать хозяйственным привычкам? Всем уже известно психологическое правило «двадцати одного дня»: считается, что, если человек выполняет какое-то действие в течение двадцати одного дня, у него формируется привычка, поскольку действие прочно откладывается в подсознании. Я как психолог по образованию предлагаю вам следующую схему.

Сначала важно понять, для чего вам нужен порядок. Сформулируйте цель, которая будет вас мотивировать. Например: «Хочу сделать свой дом красивым, практичным, удобным, и впоследствии поддерживать его в таком состоянии для того, чтобы комфортно отдыхать, а значит эффективнее работать». Это будет ваша новая установка, которую вы:

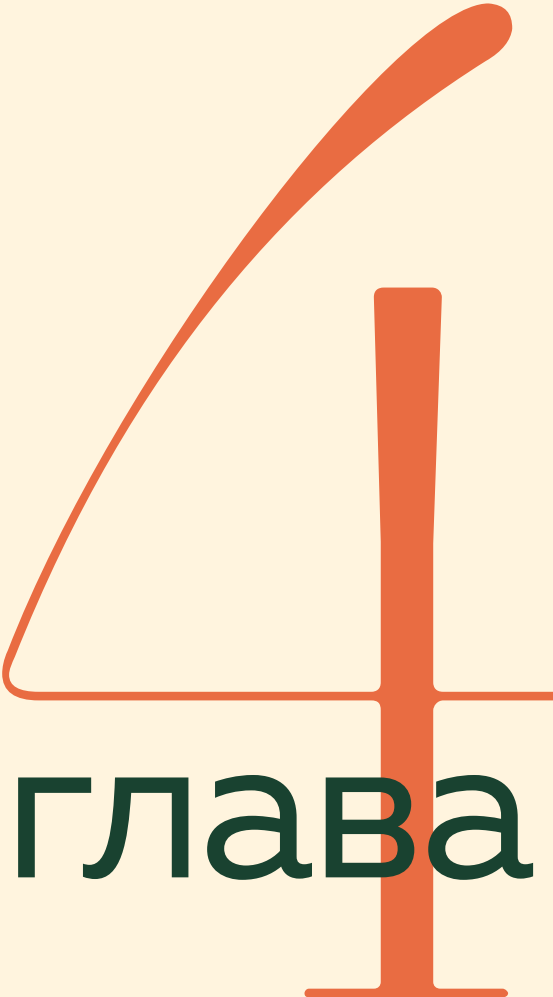
- Подкрепите знанием «для чего и как». Зачем мне аккуратный дом? Хотя бы затем, чтобы знать, где что лежит.
- Наделите эмоциями. Как приятно убирать при помощи качественных средств! Или... Какое удовольствие смотреть на порядок в доме!
- Поддержите действием. Возьмете в руки утварь и пойдете вперед с песней.

Далее вы закрепляете навык. Вспоминайте схему из правила № 1 про формирование установки! В итоге привычка будет работать на вас. Не забывайте про важную составляющую — мотивацию, то есть осознание, для чего нам это все. А еще можно создать группу или форум по интересам на тему уборки и делиться опытом, секретами, мотивировать друг друга. Именно так я стала блогером на YouTube. Возможность делиться впечатлениями о поддержании порядка для меня стала тем самым волшебным пенделем, который был необходим, чтобы содержать дом должным образом.

А теперь, прямо сейчас, отложите книгу в сторону, возьмите лист бумаги и напишите вашу новую установку на порядок в доме. Сформулируйте цели, определите шаги и обязательно визуализируйте готовый результат, свои положительные эмоции от проделанной работы!

Используйте при уборке
современные средства
и приспособления, и тогда
она будет вам в радость





4

глава

Магия расхламления

Лет двадцать назад я не слышала про расхламление. По сути, это слово означает просто наведение порядка в шкафу, на полках, разбор старых вещей. Но, согласитесь, называть все это емким словом «расхламление» очень удобно! Я даже думаю, что в этом слове есть некая магия. Правда, специалисты утверждают, что основа этой «магии» очень проста. Когда мы отсеиваем ненужное, избавляемся от лишнего — это приносит нам ощущение легкости.

«Расхламиться» звучит не так устрашающе, как «навести порядок». Ведь расхламление — это избавление от ненужного. А наведение порядка — нечто масштабное. Это означает не только выбросить то, чем мы уже не пользуемся, но и почистить, переложить, помыть, отремонтировать.

Именно расхламление — основа порядка в доме. С него и стоит начать. В своих видео, посвященных ведению домашнего хозяйства, я не раз проводила расхламление в прямом эфире и показывала зрителям картинку до и после. Такое сравнение прекрасно мотивирует! Вы можете сделать следующее: сфотографируйте на телефон захламленный участок вашей квартиры. А когда наведете порядок, сделайте еще один снимок. Ведь в процессе теряется это сравнение, а на фото вы увидите, какую работу проделали. Это будет вас мотивировать на дальнейшие действия. Мой опыт подсказывает, вас будет не остановить, расхламите всю квартиру или большую ее часть. По сути, основные приемы расхламления я уже описывала в тексте про разбор шкафов и отношение к старым вещам. Но сейчас дам еще несколько практических советов.

Не знаете, с чего начать приведение дома в порядок?
Начните с расхламления!

Вот незадача — нам бывает лень начать. Как заставить себя, когда лень? Как запустить магию расхламления? Вот несколько советов:

1. Меняйте установку. Забудьте фразу: «Это нудно, долго, я устану и умру от переутомления». Скажите себе: «Я очищу дом от хлама, возможно, найду какие-то давно потерянные вещи. Начну чувствовать легкость». Необязательно говорить именно этими словами, просто создайте позитивную установку, которая будет вам ближе. Но смысл в том, что нужно наделить свои действия положительной окраской. Только так! Пробуйте, хуже точно не будет, лучше — да! С таким подходом ваша жизнь изменится в лучшую сторону, притом очень стремительно. Это проверено не только мной, но и моими зрителями и подписчиками.

Ну а как работает установка и как ее менять, я уже писала в начале этой книги.

2. Расхламляйтесь под мотивирующее видео или музыку. Зрители моего канала часто пишут, что наводят порядок, параллельно просматривая мои ролики, для вдохновения. Найдите для себя то, что будет вдохновлять вас в процессе. Возможно, моя книга поможет вам в этом.
3. Дайте себе обещание. Например, скажите: «Куплю что-то новое, только когда выброшу три или четыре старые вещи». Неукоснительно его соблюдайте. Можете выбрать любое число. Чем сильнее захламлена квартира, тем больше вещей вы назовете. Это увлекательное занятие, которое затягивает как игра!

Скажу еще несколько слов о том, куда пристроить ненужные вещи. Не спешите выносить их на мусорку. Возможно, кому-то они пригодятся. Предложите ненужные вещи близким и друзьям, конечно, если они в хорошем состоянии. Как вариант — разместите объявление на популярных сайтах с пометкой «отдам бесплатно или подарю». Даже если вам кажется, что вещь уже непрезентабельная, всегда найдутся те, кому она понадобится. Я сама отдаю вещи и каждый раз поражаюсь тому, как охотно люди забирают самые разные предметы. Кроме того, можно отнести одежду в церковь или специальные пункты приема. А если она в отличном состоянии, но именно вам более не приносит пользы, то можно ее продать. Сейчас существует несколько крупных интернет-ресурсов для таких сделок.

Из моего личного опыта — я продавала нерабочий пылесос. Сначала отвезла его в сервисный центр. Там сказали, что отремонтировать технику уже невозможно. Первая мысль — надо утилизировать. Но сотрудник мастерской посоветовал продать агрегат на запчасти. Так я и написала в объявлении: «Пылесос не работает, продаю на запчасти». Самое интересное, что его купили очень быстро! Можно сказать, что отслужившая свое техника оставила мне небольшое наследство.

Если речь идет о предметах, которые уже никак не будут использоваться, то можно подумать о переработке. Хорошо, если неподалеку от вас находится пункт сортировки мусора или приема на переработку старого тряпья. Увы, они есть далеко не во всех городах и районах. Но можно дать вторую жизнь старым вещам. Например, многие рукодельницы шьют из лоскутков покрывала и одеяла удивительной красоты.

Расхламление и уборка
помогают бороться
с грустью. Вы получаете
два результата: чистый
дом и радость жизни



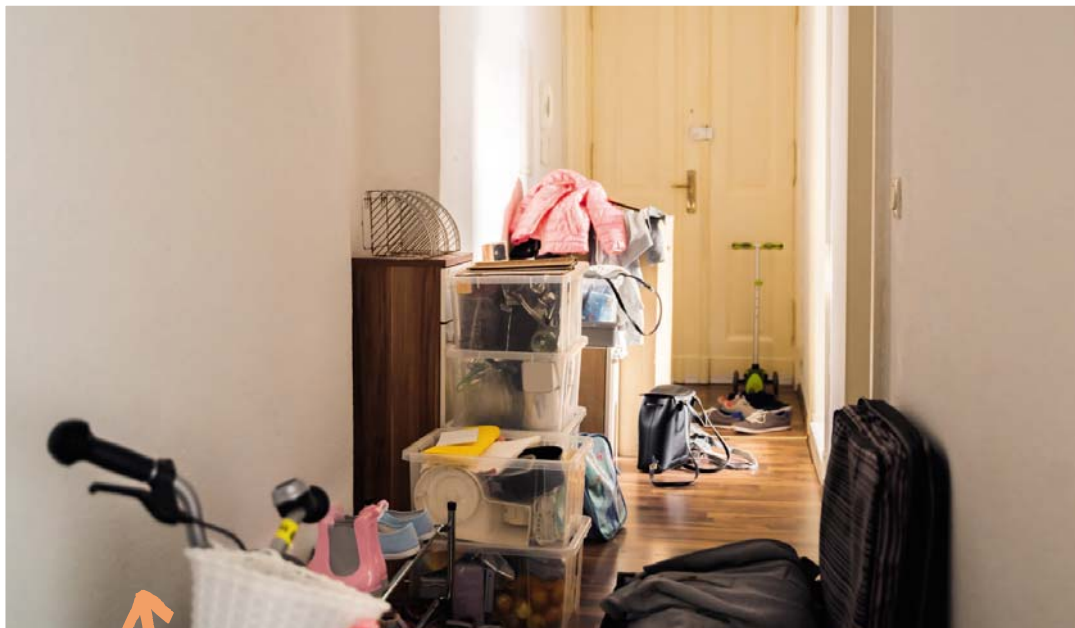
А старую мебель можно отдать на реставрацию, даже если она вам не нужна. Есть вероятность, что ее возьмут в театр или в музей, посвященный истории быта не только прошлых веков, но и, например, советского времени.

Не забывайте о движении энергии. Возможно, кто-то сейчас усмехнулся: «Ну что за ерунда!» Однако допускаю, что это работает. Я много раз замечала положительные изменения в своей жизни после глобального расхламления. Суть в том, что, расчищая пространство, убирая завалы в шкафу, приводя в порядок документы и удаляя с телефона и компьютера лишнюю информацию, вы устраняете застоявшуюся энергию. «Ушло старое, пришло новое!» — таков девиз. После избавления от хлама всегда появляются новые возможности и идеи, приходит внутреннее состояние гармонии. Важно верить в это и настраиваться на нужный лад. Возможно, с первого раза вы ничего не заметите, но это дело привычки. Главное — не ждите чуда фанатично: «Я три пары старых ботинок выкинул, а ничего не происходит!» Просто действуйте, а дальше все произойдет само собой. В любом случае это лучше, чем сидеть и ничего не предпринимать. Только у тех, кто двигается вперед, появляется шанс на привлечение чего-то нового!

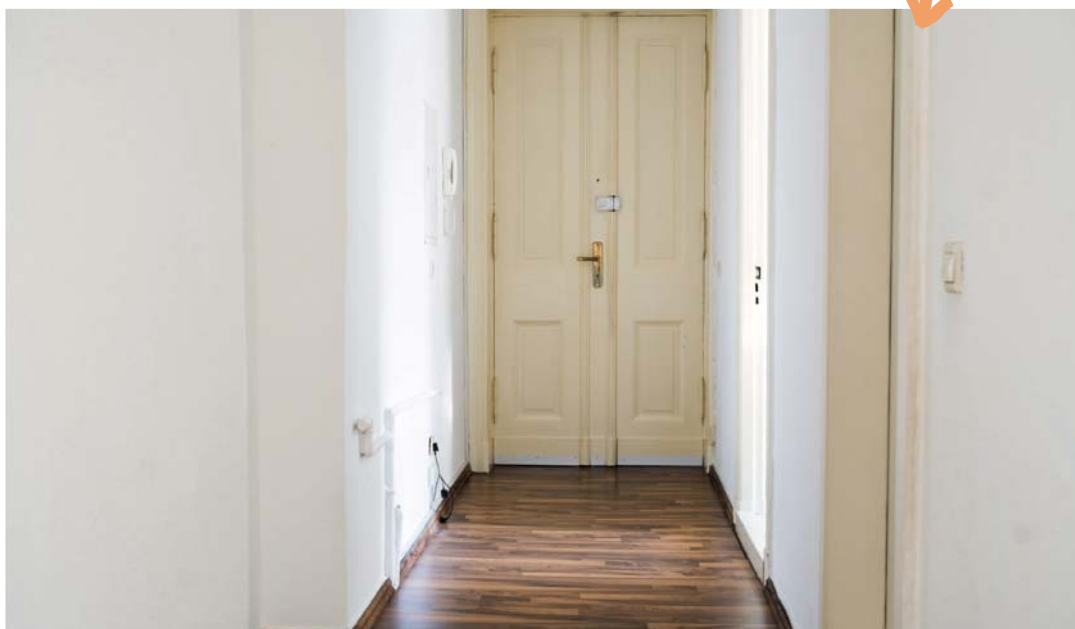
Еще один важный момент — расхламлять нужно не только квартиру, но и отношения. Удаляйте из списка контактов людей, которые не приносят радости в вашу жизнь или даже усложняют ее. Научитесь говорить «нет», когда чьи-то просьбы или желания вам претят, приносят вред вашему здоровью, благополучию или не соответствуют вашим ценностям. Жизнь у нас одна. Не стоит тратить ее на ущемление своих интересов и достоинства. Да, бывает так, что нас воспитывают по принципу, что нужно всем угождать, и это приводит к печальным последствиям. Но это очень сложная и объемная тема, которую лучше прорабатывать с психологом.

Расхламив квартиру, подумайте: не пора ли то же самое сделать с отношениями? Нет ли в вашей жизни людей, приносящих в нее только дискомфорт?

Кстати, давайте обратим внимание на интересное явление, связанное и с движением энергии, и с финансовыми вопросами. Я замечала, когда долго копишь деньги и во многом себе отказываешь, то вскоре обязательно появляются поводы для непредвиденных трат, причем чаще не очень приятные. Скажем, в течение года вы затягиваете пояс, экономите на всем, откладываете деньги, и вдруг появляются проблемы со здоровьем. Например, возникает острая необходимость провести сложное лечение зуба. У меня однажды был период, когда я начала зарабатывать чуть больше. Мне хотелось наслаждаться этим моментом, и я тратила заработан-



Вот хороший пример расхламления



ные средства в свое удовольствие — покупала нужные вещи и отдавала деньги без сожаления. Но при этом у меня появилось много новых возможностей и проектов, росли доходы — деньги приходили достаточно легко. Каков вывод? Энергия должна свободно течь везде, в том числе и через наш кошелек! Просто копить непрактично. А вот движение финансов дает нам новую энергию. Конечно, не нужно швырять деньги направо и налево, тратя их на ерунду. Но жадность и накопление, превращение себя в Плюшкина тоже не сделают вас богачами. Скорее наоборот.

Возвращаясь к расхламлению, скажу, что энергия проявляется и в движении вещей. Избавляясь от ненужного и освобождая место, мы призываем позитивную энергию в свою жизнь.

Чем больше мы думаем о предстоящем процессе, тем меньше делаем. Поэтому не обдумывайте подолгу процесс уборки. Просто начинайте!

Осознание этого будет вас направлять на то, чтобы привнести в свою жизнь что-то новое. Значит, надо встать и пойти разгрести свои завалы, расхламить пространство и жизнь.

Какие еще практические советы можно дать?

Некоторые хозяйки рекомендуют начинать расхламление, только когда у вас хорошее настроение. Согласна, но можно идти и от противного. Когда вам лень, не хватает положительных впечатлений или вас просто ничего не радует, именно уборка отвлечет от дурных мыслей. Возможно, вы даже найдете решение своей проблемы или поменяете к ней отношение. Когда мы активно действуем, наш мозг высвобождает эндорфины. Это особые химические соединения, которые вырабатываются в организме человека в ответ на изменения окружающей среды. Они способны влиять на наше эмоциональное состояние, даже снимать боль и дарить ощущение счастья! А помимо того, что в вашем организме начинают положительную работу эти чудные вещества, вы отключаетесь от невеселых мыслей. В результате вы и порядок навели, и состояние свое улучшили. К этому добавится легкость, ведь ненужный хлам вы из дома уберете! И вот уже жизнь прекрасна! Просто поверьте и попробуйте — расхламление, порядок и уборка могут быть эффективным инструментом в борьбе с грустью, ленью и даже депрессией. Вы получаете сразу два результата: чистый уютный дом и радость жизни. Сама я поступаю именно так, верю в себя и то, что все получится с первого раза!

Что мешает начать какое-либо дело? Чрезмерное количество мыслей о предстоящем процессе. Поэтому меньше думайте про уборку, просто вставайте — и вперед!

Что я делаю, если в комнате/квартире скопился хлам? Скажем, когда повсюду разбросаны различные вещи. Начинаю с того, что складываю их в одно место, например, в корзину. При этом сразу на выброс я отправляю ненужные бумаги, чеки, фантики и тому подобный мусор. Затем начинаю разбирать остальное. Все, что точно буду использовать, укладываю на место. Например, ребенок бросил на кресло носки. Если они чистые, положу в ящик шкафа, который для них предназначен, а если грязные — отнесу в стирку. В каждом доме это могут быть разные вещи. Но именно они чаще всего создают ощущение беспорядка.

Отдельно нужно разобрать предметы, оставленные на память или вызывающие у нас приятные ассоциации. Они просто радуют глаз, но не несут практического применения. Зато занимают практически все возможные поверхности. Соберите подобные вещи со всего дома. Рассмотрите каждую и оцените, насколько она вам еще откликается радостными воспоминаниями. Возможно, что-то уже не вызывает былого восторга... Значит, пришло время отдать или даже продать. То, что останется, поставьте в специальное место, например, на полку шкафа, в витрину серванта и так далее. Можно, кстати, организовать специальный уголок для отдыха с уютным креслом или пуфиком, где вас будут окружать дорогие вам предметы. В моменты упадка сил посидите там, рассмотрите милые безделушки, отключитесь от суеты. Те вещи, которые не подходят для интерьера, сложите в так называемую



Коробки
с памятными вещами
на своем месте

«коробку памяти». Достали, окунулись в приятные воспоминания, получили удовольствие и убрали на полку. Для хранения подобных штучек я выделила особую коробку. Как только она наполняется до краев, я перебираю вещи и всегда нахожу то, что больше мне не нужно.

Рассортированные вещи обязательно разложите так, чтобы ими было удобно пользоваться. Если у каждой вещи есть свое место, тогда и порядок будет всегда. Соблюдайте правило: «Откуда взял, туда и верни сразу». И детей к этому приучайте! Тогда вам станет гораздо легче поддерживать квартиру в идеальном состоянии.

Итак, вы все расхламили и везде навели порядок. Похвалите себя и ощутите удовольствие от проделанной работы, приятного внешнего вида жилья и того, что избавились от такого количества ненужных вещей. Запомните свои ощущения. А в следующий раз при уборке вспоминайте их — они послужат вам попутным ветром!


Помните, именно вы наделяете все вокруг особой магией. Она сокрыта в вашем отношении и настрое. Постепенно вы полюбите обустраивать дом и создавать в нем уют.



Рассортированные вещи
обязательно раскладывайте
так, чтобы ими было удобно
пользоваться



2
часть



Практичная организация пространства



1 глава

Мой дом и я

Допустим, вы считаете, что быт — это нудно и скучно, и никто не способен вас в этом переубедить. Но в то же время вы не можете себе позволить нанять домработницу. Тогда выход один — вспомнить мудрые слова: «Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней». Как применить эту формулу к быту?

Я во время уборки обдумываю различные планы, мечтаю, думаю о перспективах и чаще всего озаряюсь идеями. Качественные «уборочные» гаджеты, правильно подобранные моющие средства, приятный фон (аудиокниги, музыка, трели птиц за окном или просто тишина) — все это позволяет легко и радостно наводить порядок и создавать уют в доме.

Воспринимайте уборку не как священнодействие, а как способ сделать жизнь более комфортной. Хозяйственные дела важны, но не стоит делать их смыслом жизни.

Самое главное — задумайтесь, для чего и для кого вы это делаете? Мой ответ — для своего комфорта и заботы о семье. Мыслите шире: итог уборки — это не только ваши приятные эмоции от порядка и чистоты. Главный результат — возможность собраться вместе с любимыми людьми в чистом, уютном доме и приятно проводить с ними время в прекрасной атмосфере. Уборка — всего лишь средство для комфортного пребывания в своем доме. Не возводите хозяйственные дела в культ всей жизни. Важна атмосфера, а не идеальное убранство. Если дом вылизан до блеска, а хозяйка (хозяин) лежат в депрессии без задних ног, так как целую неделю не выпускали из рук тряпку и швабру — оно того не стоит. Но и запускать ситуацию тоже не следует. Максимально облегчите себе выполнение бытовой рутины с помощью современных технологий и средств для уборки.

Дом для вас, а не вы для дома!

В этой части книги мы рассмотрим основные зоны нашего дома. Вернее, я постараюсь рассказать о секретах уборки этих зон так, чтобы вы захотели это повторить. Объясню все на примере своей квартиры, покажу и опишу, как все организовано у меня. А вы просто возьмите на вооружение, что подходит именно вашему дому. И вместе мы правильно организуем пространство и создадим уют.

Начну с удобных средств для уборки. Современные тряпки и специальная бытовая химия, простые в использовании, и удобные гаджеты (умные швабры, роботы-пылесосы) мотивируют на эту самую уборку и облегчают ее. Я застала времена, когда оконные стекла протирали газетой, вытирали пыль и мыли

полы старыми футболками... Веник тогда служил не просто украшением прихожей, а незаменимым атрибутом. Все это было до появления супергаджета — советского пылесоса «Чайка» (машина-зверь, между прочим). Правда, веником и пылесосом пользовалась в основном моя мама, но я все это помню.

Когда в продаже стали появляться всевозможные приспособления для облегчения процесса уборки, я начала активно их осваивать. Но я всегда советую не покупать все подряд, а определить, что именно вам нужно и какого результата вы хотите добиться. К выбору средств для уборки подходите осознанно!

Во-первых, исходите из того, где и в каких условиях вы живете. Если это небольшая однокомнатная городская квартира, то вам потребуется меньше приспособлений. Они будут не такими сложными, как если бы вы жили в огромном частном доме с большим количеством окон.

Не забывайте о существовании универсальных средств бытовой химии. Это поможет сэкономить деньги и пространство.

Во-вторых, вспомните, какого рода беспорядок у вас бывает чаще всего. Если дети обычно разбрасывают везде свои вещи и могут испачкать диван шоколадом — это одно. Если у вас три собаки, которые оставляют свою шерсть на полу и коврах — это другое. Исходите из того, грязь какого рода вам обычно приходится убирать. Возможно, вам будет достаточно робота-пылесоса или паровой швабры.

В случае, если основная проблема — пятна на мебели и ткани, приобретите хорошее средство для выведения пятен. Если ваши окна выходят на оживленную трассу и стекла быстро пачкаются, обзаведитесь гаджетами и различными жидкостями для мытья окон. Но не хватайтесь за все новинки сразу, не скупайте всевозможные тряпочки для каждой поверхности. Есть универсальные, которые пригодятся для всего. Только не забывайте их вовремя стирать и менять. Как уже было сказано выше, нужно продумать и организовать место их хранения. Аккуратно сложенные или скрученные тряпки не только удобны в использовании, но и выглядят эстетично, даже если вам некуда их сложить, и они, например, лежат просто в уголке туалетной комнаты. Представьте себе две картины: на одной хаотично разбросаны невзрачные, старенькие тряпки; на другой — аккуратная корзина с тщательно уложенным текстилем для уборки, украшенная сверху маленьким декоративным мылом, которое не только украсит композицию, но еще и аромат придаст. Согласитесь, вторая картина располагает и вдохновляет. В любом месте можно создать красоту!

У меня есть любимый рецепт эффективного и универсального чистящего средства для обработки поверхностей. Дарю его вам.

Возьмите одну часть воды, одну часть девятипроцентного уксуса, пятнадцать капель эфирного масла лаванды или цитрусовых. Все смешайте. Если вам неприятен запах уксуса, можно заменить его баночкой хлоргексидина, который продается в любой аптеке. Нанесите средство на загрязненную поверхность и протрите влажной тряпкой. Оно подходит практически для любых поверхностей. Тем не менее предварительно стоит проверить на небольшом участке.

Со многими загрязнениями и пятнами на одежде легко справляется таблетка для посудомоечных машин. Она творит чудеса! Конечно, работая с ней, надо надевать хозяйственные перчатки и потом все хорошо прополаскивать, но результат вас порадует. Возьмите два литра горячей воды — не крутого кипятка, ваши руки не должны пострадать. Таблетку для посудомоечной машины растворите в этой воде. Если мало пены, можно добавить немного жидкого мыла или средства для мытья посуды. Этим средством можно чистить духовку, предварительно нагрев ее до комфортной для рук температуры, чтобы не получить ожоги, кухонную вытяжку, противень, чайник, варочную плиту, столовые приборы и другую посуду.

Надо вывести пятно с одежды или придать белизну вещам? Легко! Наливаем в тазик или кастрюлю три литра горячей воды или кипятка, в зависимости от условий стирки конкретной вещи. Далее растворяем одну таблетку для посудомоечной машины и в этот раствор осторожно опускаем вещи. Лучше это делать палочкой, чтобы не обжечь руки. Оставляем вещи в этом растворе, пока вода не остынет. А дальше все зависит от степени загрязнения одежды и состава ткани. Возможно, вам даже не придется тереть пятна, и вы сразу получите чистую вещь. Только не забудьте хорошенько ее прополоскать. Если пятна сильные, застарелые, то после замачивания отправьте «пятнистую» вещь в стиральную машинку и запустите обычный для нее режим. Такой способ подойдет для любых тканей, на маркировке которых разрешена стирка в машинке. Деликатные вещи таким способом стирать не следует!

И вот еще несколько рецептов средств для уборки дома, которые можно сделать своими руками.

Паста с содой для белизны подоконников и межплиточных швов

Состав:

- 3 ст. ложки соды;
- 1 ст. ложка средства для посуды гелевой консистенции;
- 2 ст. ложки перекиси водорода.

Нанести средство на загрязненную поверхность, очистить ее с помощью ватного диска или губки, удалить остатки влажной тряпкой.

Паста с содой для отбеливания

Можно использовать для удаления желтых пятен от пота на белой одежде и белых швов между плитками, например в ванной.

Состав:

- 2 ст. ложки соды;
- 1 ст. ложка моющего средства для посуды гелевой консистенции;
- 1 ст. ложка перекиси водорода.

В небольшую емкость положить соду, налить моющее средство и перекись водорода. Смешать все до консистенции густой сметаны. Можно добавить немного воды. Данную пасту нанести на швы плитки, оставить на двадцать минут и осторожно потереть старой зубной щеткой. Остатки средства тщательно убрать влажной тряпкой.

Для выведения пятен с одежды нанести это средство на проблемные участки и оставить минимум на час. Далее постирать обычным способом.

Смесь для чистки ювелирных украшений

Состав:

- 1 ст. ложка соды;
- 1 ст. ложка соли;
- 1 ст. ложка гелевого средства для мытья посуды;
- 1 стакан кипятка.

Смешать все ингредиенты в миске, положить в раствор украшения, оставить до остывания воды. Затем сполоснуть их под проточной водой и оставить на салфетке для просушивания.

Теперь за дело! Пройдемся по дому и наведем порядок! Но сначала я дам вам подсказку «по управлению домочадцами». *Порядок должны поддерживать все члены семьи, за исключением совсем маленьких детей. Если каждый станет убирать за собой и помогать всем действовать на благо дома, то и уборку нужно будет делать реже. И она будет значительно легче!* Проведите домашнее собрание и расскажите о том, как трудно в одиночку вести хозяйство. Сообщите, что вы тоже хотите отдыхать и наслаждаться порядком. Сделайте акцент на том, что будете рады и вам станет приятно, если каждый член семьи поучаствует в уборке и наведении порядка в доме. Предложите каждому какие-то конкретные действия. Так гораздо проще и понятнее, нежели говорить общими фразами.

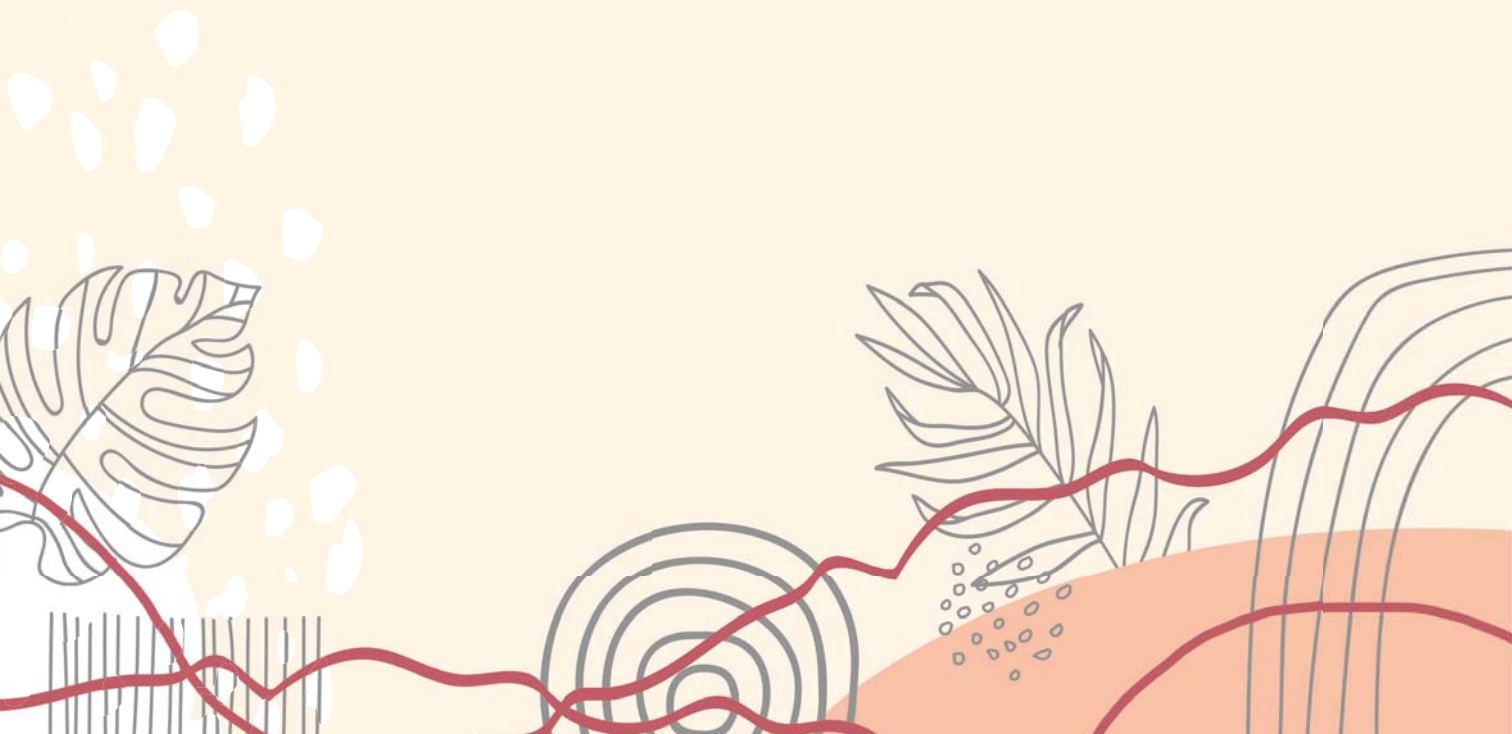
Приведу примеры. «Мне нужна помощь», — эти слова не сработают. Ну нужна и нужна. В этой фразе нет никакой конкретики. Попробуйте сказать: «Сын, убери, пожалуйста, свою обувь вот в эту зеленую тумбу!» Так гораздо понятнее и конкретнее. Скорее всего, вас услышат.

О чем еще не следует забывать?

- Очень важно теплое, ласковое и спокойное обращение с вашей стороны. Без упреков, намеков и сравнения с другими. Дайте почувствовать каждому вашему близкому человеку важность его участия.

- Давайте возможность выбора. Например: «Пожалуйста, пропылесось комнату или вымой посуду».
- С малых лет приучайте детей к определенным обязанностям по дому. Хорошей мотивацией служат сказки или рассказы на тему чистоты. Вы не знаете таких? Сочините сами.
- Внедряйте в жизнь семьи правило: «Сначала дело, потом отдых». После работы куда приятнее побездельничать, чем отдыхать с мыслью о предстоящей уборке.
- Не забывайте про волшебные слова «пожалуйста» и «спасибо». А еще озвучивайте свои положительные эмоции. Например, вы можете сказать: «Спасибо, мне так приятно, что ты помог убрать квартиру!»
- Конечно, не ждите результата с первого раза. Он возможен, но не всегда — все мы разные. Кому-то надо время, чтобы привыкнуть к новшествам. Главное — не переставайте просить о помощи. Именно просить и убеждать, а не требовать!

Теперь идем в прихожую!



По состоянию прихожей
обычно можно судить
обо всем вашем доме



The background is a light cream color with various abstract elements. In the top left, there is a grey line drawing of a branch with leaves and small round fruits. To its right is a large, solid orange shape with some faint grey line art above it. In the bottom left, there is a large orange circle with red dashed lines radiating from its base. In the bottom right, there is a dark teal shape with grey dots and a yellow wavy line. A large, stylized orange number '2' is positioned behind the word 'глава'.

2 глава

Прихожая.
Добро пожаловать!

Ура, я дома! Всегда возвращаюсь домой с такой мыслью. Где мы оказываемся, заходя в дом? Конечно в прихожей. Гостей мы тоже встречаем в этой части дома. Поэтому давайте позаботимся о порядке в прихожей, чтобы она привлекала всех входящих в ваш дом.

Чаще всего именно в коридоре скапливаются завалы на поверхностях. Их еще называют «горячие точки». Мы оставляем на тумбочках, обувницах или полочке под зеркалом чеки, ключи, вытащенные из почтового ящика бумажки и прочую мелочь. Именно в прихожей мы снимаем обувь, перчатки, шапки, шарфы. Не всегда получается сразу разложить все на места и расставить аккуратно.

Как я обычно поступаю, чтобы разобрать кавардак в прихожей?

1. Придя домой, я сначала переодеваюсь, немного отдыхаю, возможно, ставлю что-то готовиться на плиту. Потом возвращаюсь в прихожую, чтобы убрать лишнее и собрать разбросанное. Если этого не сделать, то потом работы будет гораздо больше.
2. Действую с помощью «магии корзины/ящика/органайзера». Суть ее в том, что такие аксессуары, как шапки, шарфы и перчатки, приходя домой, мы сразу скидываем в эту самую «магическую» емкость. Так поверхность тумбы в прихожей остается пустой. Позже, когда появляется время, раскладываю вещи из корзины по местам. Я активно привлекаю детей к этому простому заданию. Кстати, все члены семьи легко приняли этот способ, поскольку он



Корзина-органайзер
в прихожей

Прихожая —
место постоянной суеты.
И здесь важно все
грамотно организовать



удобен и хорошо работает. Когда выполняете это действие несколько раз, то вырабатывается привычка поддерживать порядок в прихожей. Если нет места для расположения подобной корзины, можно использовать подвесной вариант, например сумку-шоппер.



Соблюдайте правило: «Откуда взял, туда и верни»

Если в прихожей стоит большой шкаф с многочисленными полками, и каждый из домочадцев, раздеваясь, может сразу вешать куртки, складывать шапки и шарфы по местам, это оптимальный вариант. Но такое, увы, возможно не всегда, особенно если вся семья вернулась домой одновременно, толпится у дверей, а места маловато.

Шкафы, стоящие в прихожей, могут быть очень разными. Одни люди хранят там только одежду и аксессуары, другие складывают туда же, например, инструменты



Универсальный шкаф для прихожей

для уборки, спортивный инвентарь. Но главное правило должно быть едино для всех — у каждой вещи свое место. Например, у нас в шкафу есть полки для всевозможных рюкзаков: школьных, спортивных, прогулочных. Также на полках располагаются аксессуары на текущий сезон: шапки, шарфики, перчатки. Несезонные вещи всегда убраны в дальние ящики или на антресоли.

Как добиться порядка в шкафу? Используйте удобные органайзеры и соблюдайте правило: «Откуда взял, туда и верни». Лучше сразу вернуть вещь на место, положив ее аккуратно, чем потом разгрести завалы. Повторяйте эти действия, и через какое-то время у вас это войдет в привычку.

Что делать с обувью? Признаюсь, я до сих пор ищу оптимальное решение для хранения обуви в прихожей. Особенно это касается той, в которой только что вернулись домой дети, бегавшие по песку, лужам, сырой траве... Эта грязь имеет свойство молниеносно распространяться по квартире.

Убирайте сор из прихожей сразу же после его появления, иначе он мгновенно разносится по комнатам





Хранение
несезонных вещей
на верхних полках

Выручают специальные подставки для грязной обуви, разнообразные коврики. В настоящее время я нахожусь в поисках чудо-коврика, который бы не скользил, был симпатичным и задерживал всю грязь. А еще желательно, чтобы он мыл сам себя и всю обувь. А пока такого волшебного устройства у меня нет, я выделила одну насадку для пылесоса, которой пользуюсь только в коридоре. С ее помощью я убираю весь сор сразу, как только он появляется, чтобы песок и грязь не разнесли по дому. Также мне помогает робот-пылесос. Пришли, нажали кнопку, и он выполняет сразу два действия: убирает грязь и моет пол.

Что делать, если нет возможности купить робот-пылесос? Был и такой опыт в моей жизни.

В прихожей у меня всегда находился комплект, состоящий из маленького совка и щетки, которая цеплялась к нему. Когда я возвращалась домой с детьми, особенно после песочницы, в прихожей возникала куча сора. Но весь песок и прочее я сметала этой щеткой в совок, а потом брала небольшую губку и сразу протирала пол. Губка тоже была выделена исключительно для этой зоны. Занимало все это действие пять-семь минут. Хранение губки и комплекта для подметания занимает немного места, их можно спрятать в корзине или шкафу, стоящем в прихожей.

Хорошо, если у вас есть емкости для хранения всей обуви, даже если она не совсем чистая. Это могут быть всевозможные обувницы, тумбы, корзины. Если их нет, или просто прихожая маленькая и не позволяет разместить в ней дополнительные приспособления для хранения, достаточно аккуратно расставить обувь. И в коридоре уже будет видимый порядок. Чем меньше вещей там разбросано, тем лучше. Пусть они по максимуму будут убраны в шкафы, тумбы и прочие хранилища.



Тумба с обувью
в прихожей

Создав порядок, начинаем творить уютную атмосферу в прихожей. Ведь она первой встречает не только вас, но и ваших гостей. Поэтому здесь все должно быть логично и удобно. Рассмотрим, например, электрический щиток, который есть практически у всех. В нашем приборе подписан каждый выключатель. Это удобно, особенно если случились какие-то проблемы с электричеством и нужно быстро найти, что где включается. Можно купить готовые наклейки для выключателей, можно сделать их самостоятельно.



Вы можете сделать подписи на электрощитке — это очень удобно

Если во время уборки прихожей вы постоянно переставляете какие-то мелочи и тратите на это время — возможно, стоит задуматься об удалении лишнего и более рациональной организации пространства?

Разумеется, как я уже упоминала выше, захламлять прихожую не рекомендуется. Но если площади позволяют, все же можно поставить там небольшую вазочку с цветами, корзину для сбора мелочей. И помещение сразу станет уютнее! Важно помнить: если вам приходится тратить много времени на перестановку мелочей, чтобы протереть пыль и навести порядок, то стоит убрать часть декора и различных приспособлений. Простор, эстетика и удобство — характеристика уютной прихожей.

У прихожей есть свои особенности. Она обычно не слишком хорошо проветривается. Кроме того, в ней находится уличная одежда, которая может промокнуть под дождем или снегом, и не очень чистая обувь... Поэтому может возникнуть необходимость ароматизировать воздух в этой части дома. Простое решение — зажечь ароматную свечу на несколько минут или разместить в прихожей одно или два ароматных саше, например с лепестками цветов. Можно разложить ватные диски с капельками эфирных масел или нежных духов на полках с обувью и одеждой. Я очень люблю масла лаванды, пихты, цитрусовых. Они не только чудесно пахнут, но и являются антисептиками, благотворно влияют на наше самочувствие.



Украсьте прихожую цветком в горшке или вазе: такой декор уместен везде

Поделюсь с вами интересным рецептом ароматизатора помещения, который можно приготовить своими руками.

Состав:

- четверть стакана кондиционера для белья;
- 1 ч. ложка соды;
- 2 стакана горячей воды.

Все ингредиенты смешать и перелить в бутылочку с пульверизатором. Перед тем, как распылить в воздухе, хорошенько взболтать. Этот спрей устраняет неприятные запахи и дарит ощущение свежести. Особенно такой освежитель актуален для прихожей и ванных комнат.

Дам несколько советов для тех, у кого в доме есть животные, так как связанные с ними аксессуары обычно находятся где-то между кухней и прихожей. В настоящее время в нашей семье нет домашних питомцев, но когда-то у меня жили кошки, а еще у меня есть возможность наблюдать, как ухаживают за своими животными наши друзья. У них я и подсматриваю иногда разные полезные мелочи.

Начнем с питания. В продаже есть готовые стойки с мисками для корма и воды. Но такую столовую для подопечных можно сделать и самостоятельно. Возьмите две одинаковые миски, металлические или керамические, лучше нейтральных светлых оттенков, чтобы они вписывались в ваш интерьер. Согласитесь, что просто стоящие рядом миски выглядят не так аккуратно, как находящиеся на специальном подносе или подставке. Можно приспособить для этой цели готовый поднос, использовать старую деревянную разделочную доску или купить недорогую новую. В принципе можно ставить миски прямо на нее. Но если вам хочется изыска, то купите в отделе комплектующих для штор четыре наконечника для гардин, устойчивые и подходящие по цвету и фактуре к деревянной доске. Форму таких элементов подбирайте под стиль того места, где будет стоять кормушка. Приклейте их к доске и получите ножки. А на доску с ножками поставьте миски для питомца. Лично мне нравится вариант подноса с небольшими бортиками.

Хранение корма для животных организуем в корзинах с крышками и убираем в шкафчик. Если хотите больше эстетики, то пересыпайте сухой корм из пакетов в специальные емкости.

Аксессуары и одежду любимых питомцев можно складывать в органайзеры — так же, как и ваши вещи. Расположить их удобнее всего в прихожей. В магазинах можно найти небольшие пластиковые комоды с двумя и более ящичками разных размеров. Такой мини-комод с одеждой и прочими вещами домашнего любимца вы с легкостью разместите на дне шкафа. Удобный вариант — комодик с тремя ящичками: для одежды, аксессуаров (поводков, карабинов и так далее), игрушек.

Однажды мне на глаза попала картинка, на которой был изображен старый комод, переделанный хозяйкой. Изначально это был коричневый комод с четырьмя ящиками. Владелица почистила его, отшлифовала наждачной бумагой и покрасила в белый цвет. Затем она убрала два нижних ящика, а это свободное пространство оклеила плотной тканью и положила вниз подушку, сшитую по размеру дна. Получилась уютная, закрытая с трех сторон лежанка для ее маленькой собачки. В верхние ящики хозяйка положила одежду для животного, поводок, какие-то игрушки и предметы ухода за питомцем. Там же она хранила папку с бумагами подопечного: ветеринарный паспорт, родословная, договор о приобретении и что-то еще. Это очень удобно, когда все документы собраны в отдельной папке. Еще один вариант,

который я видела у друзей, — хранение различных аксессуаров для питомца в подвесных кармашках, расположенных в шкафу в прихожей.

Частенько я вспоминаю один случай, довольно забавный. Когда-то у моей подруги был дома очень пушистый крупный кот. Ее мама постоянно держала открытой стиральную машинку, а кот очень любил там лежать. Откроешь дверь в темную ванную, а там из машинки хвост свисает и два огонька светятся... Эта история не относится к идее организации пространства, но, возможно, вы улыбнетесь, читая ее. Хотя почему не относится? Кот сам организовал пространство для своего отдыха!

Продумать стоит и хранение принадлежностей для ухода за животным. Когда у нас была кошка, в туалетной комнате под ванной стояла пластиковая корзинка. В ней лежали шампунь для кошек, пеленка или полотенце для питомца после купания и баночка со средством от блох.

Большинство проблем, которые обычно пугают потенциальных владельцев животного (грязь, запах), разрешаются своевременным уходом и уборкой места, где ваш питомец чаще всего обитает.



The background is a light beige color with various abstract and botanical illustrations. In the top right, there are concentric circles in a muted teal color. To the left, there are stylized leaves in white and light green. In the bottom left, there are more leaves in a light orange-brown color. On the right side, there are leaves with vertical stripes in a dark teal color. A large, stylized orange letter '8' is positioned behind the word 'глава'.

глава

Кухня.
Приятного аппетита!

Кухня — особенная зона в доме. Это не просто место, где мы принимаем пищу. В кухне чаще всего встречается вся семья. Порой там мы выполняем сразу несколько задач: готовим, работаем, учимся, встречаем гостей, занимаемся творчеством. Было и в моей жизни время, когда кухня являлась учебной и рабочей зоной. Для меня очень важно было поддерживать там порядок, иначе сконцентрироваться на чем-то было довольно трудно: отвлекали грязная посуда, запахи еды, шум холодильника, постоянно заходящие домоладцы. А иногда именно кухня была местом уединения и успокоения. Поэтому в этом месте для меня всегда важен был не только порядок, но и красота, радующая глаз. Когда мы жили в однокомнатной квартире, кухня была моим любимым и самым уютным уголком.

Наверное, всем знакомо состояние, когда не хочется ни готовить, ни даже заходить на кухню, так как там творится настоящий апокалипсис. И если при мысли об этом помещении земля уходит у вас из-под ног, пришло время глобальной реорганизации! Давайте сделаем кухню местом своей мечты! Это возможно даже на самой ограниченной территории. Посмотрите видео, как можно преобразить даже крошечные помещения — их много на YouTube. Главное — желание и мотивация.

Вспоминаем основное правило: сначала порядок, потом — красота. Поэтому приступить надо к расхламлению кухонных полок и ящиков. Есть два пути:

- Разовое глобальное расхламление.
- Расхламление кухни по частям.

Выбирайте вариант, который нравится больше и отвечает вашему ритму жизни. Например, если вы работаете каждый день до вечера, возможно, будет удобнее заниматься этим в течение нескольких вечеров, уделяя по двадцать–тридцать минут.

Начинаем!

На кухне обычно хранится большая часть продуктов: скоропортящиеся находятся в холодильнике; крупы и прочие продукты, которые не портятся, вы храните в шкафчиках. Ну и, конечно, посуда, моющие средства, салфетки, бытовая техника... Предлагаю все это разложить по категориям:

- Сыпучие продукты.
- Продукты в стеклянных и жестяных емкостях.
- Посуда для приготовления.

Попробуйте заменить несколько
кухонных приборов одним,
но многофункциональным



- Посуда для подачи блюд.
- Праздничная посуда.
- Посуда для хранения.
- Кухонный текстиль.
- Кухонные аксессуары (поварешки, лопатки, ножницы, ситечко и другие).
- Средства для уборки и мойки посуды и так далее (в зависимости от особенностей конкретно вашей кухни).

Например, если вы увлекаетесь выпечкой, возможно, у вас появится отдельная категория с формочками, противнями для коржей разного размера, комплекты пищевых красителей. Если заниматься выпечкой вы не любите, для вас это будет не актуально.

Если у вас кухня совмещена с другой зоной, например «работа/творчество», то относящиеся к ней предметы причисляем к отдельной категории. Раскладывать все во время расхламления кухни можно на столе или на полу, в общем, где есть свободное место. Также можно выписать все необходимые категории на лист бумаги и сверяться с этим списком, распределяя места для хранения.

Что делаем дальше?

- Убираем все, чем не пользуемся или используем редко.
- Продукты просматриваем на предмет срока годности и раскладываем так, чтобы было приятно ими пользоваться.

Советы по хранению:

- Сыпучие продукты (сахарный песок, крупу, муку) практичнее хранить в специальных емкостях — это красиво и эстетично. Значит, такое хранение подарит нам положительные эмоции. Специальные емкости на любой вкус продаются во всех хозяйственных магазинах. Обычно на них уже нанесены надписи с названием продуктов, которые можно в эти самые емкости разложить. Лайфхак: если нет возможности сразу купить набор контейнеров, используйте подручные средства. Например, я долго использовала коробку из-под обуви для хранения специй в стеклянных баночках.
- Если вы предпочитаете использовать заводские упаковки продуктов, можно разложить их по категориям в корзины, ящики,

готовые контейнеры. Выбор таких товаров в хозяйственных магазинах огромен. Конечно, можно и не раскладывать, но пакеты с крупой или мукой не всегда удобно ставить на полку в первозданном виде. Они иногда падают, а содержимое рассыпается...



Хранение сыпучих продуктов

Теперь приступим к посуде и разнообразной кухонной утвари.

Например, я каждый год разбираю шкафы, и каждый год у меня на кухне набирается множество лишних предметов: чем-то я давно не пользовалась, что-то сломалось, а какие-то вещи и вовсе перетащили из других комнат. Поэтому периодически надо все это разгрести. Как я это делаю?

Сначала все содержимое шкафов я делю на две группы: посуда для сервировки и декора, емкости для приготовления и хранения. Все относящееся к первой группе

просматриваю на предмет неактуальности и дефектов. То, что уже не приносит былой радости, раздаю или продаю. Утварь из второй группы сложнее разбирать. Всегда хочется оставить что-то, а вдруг пригодится. Увы, такого чуда никогда не происходит. Тем не менее у меня есть пластиковый контейнер с крышкой, который стоит в шкафу. В него я складываю именно такие вещицы.

Мой принцип расхламления — сначала отбираю то, чем пользуюсь постоянно, и затем выбрасываю или отдаю повторяющиеся предметы. Так, у меня долгое время были две овощечистки. Постоянно я пользовалась одной (поновее), а вторую (старенькую) хранила скорее по привычке. Но я собралась с духом и отдала ее кому-то вместе с посудой, которая также была мне не нужна. Дала объявление о бесплатной раздаче, и все вещи забрали в этот же день.

Продолжаем сортировать и убираем все, без чего спокойно можно обойтись. Именно так я избавилась от мультиварки. Понимаю, что это может показаться странным, ведь некоторые люди не мыслят свою кухню без этого гаджета. Но лично у меня с ней не сложились отношения, я предпочитаю классические способы приготовления. Да, расстаться было трудно, внутренний голос не просто шептал, он кричал: «Оставь, это же палочка-выручалочка для тысяч хозяек!» Но я была непреклонна — не пользуюсь, значит, зря стоит. Да еще и место занимает. В общем, отдала и очень этому рада.

Обратите внимание на предметы, которые можно заменить более функциональными. Например, у меня имеются терка, блендер-измельчитель, мясорубка. Но сейчас на рынке есть комплексные агрегаты, которые включают в себя все, что я перечислила, а места занимают меньше. Возможно, это накладно — приобрести комбайн. Однако если вы сейчас как раз раздумываете, не заменить ли несколько кухонных приборов одним, но более мощным и многофункциональным, сделайте выбор в пользу последнего. Да, вы потратите деньги, но освободите место на кухне и сэкономите время.

Частая картина на кухне — огромное количество разнообразных банок. Если они вам действительно нужны, например, вы занимаетесь консервацией, так называемыми «закрутками», уберите банки в кладовку или в подвал, если живете в частном доме. Пустые емкости удобнее хранить на полках, где они обычно стоят, когда наполнены. Так проще ориентироваться, сколько банок у вас есть, каков их объем и надо ли докупить еще. Некоторые баночки отлично подходят для хранения круп, муки, сухофруктов, а также разнообразных чистящих средств. Например, в одну большую емкость влезет две упаковки кондиционера для белья, а места она займет меньше. Важно только подписывать содержимое, чтобы не забывать, где что находится. А если вы не любитель консервирования, оставьте себе лишь

минимально необходимое количество банок. Остальные отдайте тем, кому они нужнее. Возможно, в благодарность вам подарят баночку вкусного варенья.

Так постепенно вы разберете завалы в кухне. Смелее! *Как только начнете избавляться от всего ненужного, почувствуете, как наполняетесь легкостью и радостью.* Я даже вам немножко завидую. Когда в первый раз занимаетесь расхламлением, расчищаете свое пространство, а из груды предметов складываете аккуратные композиции — это вызывает такие приятные ощущения! Помню, когда я впервые стала расхламлять дом, у меня были чувства, схожие с первым катанием на велосипеде. Сначала немного страшно, но потом такие захватывающие эмоции!

После того как сортировка кухонных принадлежностей и продуктов завершена, надо организовать практичное хранение всего нашего добра. Если вам трудно сразу понять, где и что лучше расположить, набросайте схематично на листе бумаги ваши полки и ящики кухонных шкафов. Продумайте маршрут передвижения во время приготовления еды. Определите, в каком месте и чем вам удобнее пользоваться.

Недостаточно распределить крупы по банкам, а ложки и вилки — по ячейкам. Теперь нужно все это организовать так, чтобы было удобно пользоваться!

Например, мне удобно располагать посуду для готовки непосредственно возле плиты и рабочей кухонной поверхности. Ранее такие аксессуары, как половник, шумовка, лопатка, венчик, я хранила в металлической подставке возле плиты. Приходилось дополнительно ухаживать за этой подставкой, поскольку в нее летели брызги, на нее оседала пыль... Сейчас я убрала все это в ящик под плитой — оказалось, так лучше. И пользоваться удобно, и на столешнице предметов меньше. Специи я разместила в ящике под варочной поверхностью, именно оттуда мне их удобнее всего доставать. Кто-то ставит баночки со специями на полку над плитой или сбоку от нее. В небольшой кухне удобно повесить рейлинг на плиточный «фартук» и разместить там необходимую утварь.

А еще можно украсить кухню кашпо с цветами! Лучше искусственными, так как их проще чистить. Я также видела, что иногда на кухне выращивают зелень для салатов. Если хотите украсить кухню декоративными живыми растениями, выбирайте неприхотливые: герань, каланхоэ, фиалка, спатифиллум, гиацинты, фикус.

Чайно-кофейную зону удобнее организовать возле плиты, так как там располагается чайник. Возможно, у вас чайник находится в другом месте, например, он

На кухне отлично
смотрятся различные
живые растения



электрический и стоит рядом с розеткой на отдельном столике или даже на подоконнике. Тогда чай и кофе лучше держать в непосредственной близости от него.

Отличный вариант для хранения и группировки предметов в одном месте — декоративные полочки из дерева, металла или пластика разных размеров и форм. Очень удобны двухъярусные конструкции. Небольшие полки необязательно вешать на стену. Их можно, например, установить на свободный участок столешницы или обеденного стола. С их помощью удобно организовать все ту же чайную или кофейную зону.

Ну а теперь поделюсь списком самого необходимого для приготовления еды на кухне, а также вариантами мест для хранения. Мой перечень рассчитан на семью из четырех человек.

Кастрюли и сковородки

Они нам нужны по три штуки как минимум:

- Маленькая кастрюля на один-полтора литра или ковш, чтобы подогреть небольшой объем жидкости (порция первого блюда, молоко, вода), сварить яйца, приготовить кашу или соус.
- Средняя кастрюля на два-три литра, чтобы варить различные овощи, крупы, макаронные изделия, первые блюда.
- Большая кастрюля на четыре-семь литров для приготовления больших объемов, например борща или разных заготовок. Кроме того, в такой емкости можно квасить капусту, замачивать ягоды и фрукты для предварительной обработки или кипятить белье, чтобы избавиться от пятен.
- Сковорода диаметром двадцать-тридцать сантиметров с невысокими бортиками для жарки, тушения и сковорода блинная.
- Глубокая сковорода, сотейник для тушения большого объема, например для рагу или плова (если нет казана).

Кастрюли и сковородки можно хранить на полках в шкафу или в выдвижных ящиках. Также есть вариант с подвешиванием сковородок на крючки в шкафу или на стене. У меня кастрюли вместе с крышками хранятся в ящике, а сковородки в корзине на полке. Я их расположила боком так, чтобы ручки сковородок были на бортике корзины. Крышки можно отдельно повесить на крючки с внутренней стороны дверцы шкафчика либо на стенку полки. В продаже есть также специаль-

ные подставки для крышек. Сейчас я храню крышки именно так, но ранее я их располагала вертикально между кастрюлями. Можно сделать следующим образом: закрыть кастрюлю крышкой, но не так, как мы это делаем в процессе приготовления еды, а перевернуть крышку ручкой вниз. Тогда на закрытую кастрюлю вы поставите еще одну, а на нее еще одну... Если объемы шкафа позволяют, в него можно установить таким способом сразу несколько кастрюль. Самым удобным для меня оказалось хранение по типу матрешки, одна кастрюля в другой, а крышки рядом.



Хранение кастрюль в выдвижном ящике

Разделочные доски и ножи

Досок нужно минимум две. В идеале — своя под каждый тип продуктов: мясо/птица/рыба; овощи/хлеб/зелень; сыр; копчености. Я обычно использую две акриловые доски среднего размера на подставке, три доски-малютки для совсем мелкой нарезки и подачи закуски на двоих.

Ножей нужно минимум три: один для хлеба, второй маленький и третий большой.

Хранение досок и ножей на столешнице — самый оптимальный вариант. Так они всегда находятся под рукой. Доски можно сложить в корзину, если нет подставки, или повесить на рейлинге. Ножи удобно складывать в специальную емкость или оставлять на магнитной полоске, прикрепленной к фартуку кухни. У меня ножи убраны в разделитель ящика под варочной плитой.

Столовые аксессуары

Оптимальный набор — две поварешки разных размеров, одна шумовка, венчик, две-три лопатки для приготовления котлет и жаркого, лопатка для десертов, толкушка для пюре, овощечистка, открывашка, штопор, ножницы, кисть для смазывания маслом. Также будет удобна подставка для лопатки/ложки, которой вы пользуетесь во время приготовления еды.

Все это удобно хранить в ящике возле плиты или под ней. Можно также использовать красивую подставку или корзинку на столешнице. Правда, в очень маленькой тесной кухне место нужно экономить. Как вариант — разместить все в подвешенном виде на рейлинге.

Миски и дуршлаг

Одного дуршлага хватит. Рекомендую выбрать стильный керамический или эмалированный. В таком можно не только промыть ягоды, но и подать их потом на стол, как в миске. В дополнение к своему дуршлагоу я купила специальную сушилку для салатов и зелени. Она представляет собой миску с крышкой и механическим рычагом для прокрутки. В этом замечательном приспособлении можно сначала промыть листья салата, ягоды или мелкие овощи/фрукты, а потом, вращая ручку, отделить воду от продуктов. Там же ингредиенты можно и смешать при необходимости.

Мисок нужно как минимум три. Например, вы готовите одновременно несколько блюд. В одной чаше маринуете мясо, в другой — готовите салат, а в третьей — делаете тесто для выпечки или блинов. Самые экологичные и практичные миски из нержавеющей стали. Если для вас на первом месте легкость, покупайте пластиковые. Если хотите чего-то яркого и эстетичного, подойдет комплект красивых эмалированных мисок с декором.

Хранить все это лучше на полках шкафчика или в ящиках. Красивый дуршлаг можно повесить на рейлинг.

Мерная посуда, противни и формы для духовки

Чаще всего в процессе приготовления я насыпаю и наливаю все, что нужно, на глаз. У меня есть один мерный стакан, мне его достаточно. Но есть люди, которым нужны точные пропорции. Тогда помимо мерного стаканчика приобретите специальные чашечки, ложечки или кухонные весы.

Форм для выпечки нужно как минимум две: круглая и прямоугольная. Оптимальный вариант — три-четыре формы для разнообразных кондитерских экспериментов. У меня есть большая форма для запекания мясных и овощных блюд. Пользуюсь ею, когда приглашаем гостей. Еще у меня есть три формы среднего размера: круглая, диаметром двадцать–двадцать два сантиметра; две небольшие прямоугольные формы с высокими бортиками для выпечки хлеба и кексов. Что касается противня, то, как правило, они идут в комплекте с духовкой. Двух вполне хватает, но можно обойтись и одним.

Хранение: противень удобнее хранить в духовке или в ящике под ней. Еще вариант – разместить его вертикально в кухонном шкафчике, если позволяет высота. Формы для выпечки удобнее всего складывать в выдвижной ящик под духовкой или рядом с ней. Если кухонный гарнитур маленький и такого ящика у вас нет, то можно разместить все в самой духовке, сложив одну форму в другую. Иногда в кухонном гарнитуре есть выдвижные ящики в нижней части. Можно продумать хранение форм именно там, на какой-то подставке или в выкатной корзине. Мерную посуду предпочтительнее складывать рядом со всеми мисками. Будет удобнее, если выделите для нее небольшой контейнер или корзинку.

Текстиль на кухне

Чем больше у вас кухонных полотенец, тем лучше! Их надо менять как можно чаще. Очень хорошо себя зарекомендовал льняной текстиль. Я обычно использую сразу три полотенца: одно для рук, другие два для процесса приготовления еды. Если готовлю много, то в этот же день отправляю полотенца в стиральную

машину. Обычно я меняю их раз в два или три дня — все зависит от степени загрязнения. Люблю новые и чистые полотенца. Открою секрет — именно по кухонному текстилю видно, какая вы хозяйка. Поэтому обычно я выбираю недорогие полотенца, но зато часто меняю их на новые. Застиранному, потерявшему вид или «украшенному» пятнами текстилю не место на кухне. Выбрасывайте такие тряпки без сожаления или используйте их для уборки. Такие полотенца можно использовать в форс-мажорных обстоятельствах, например, когда разбили банку или тарелку. Тут же влажным старым полотенцем собираете осколки и выбрасываете. Для такого текстиля я выделила отдельную корзину.

Скатерть и салфетки для вашего стола вы можете использовать ежедневно или только во время семейных праздничных мероприятий, для встречи гостей. Если вы накрываете стол скатертью каждый день, то уберечь ее от пятен помогут плейсматы, или подстановочные салфетки. Их достаточно стелить в момент трапезы. Потом вы их убираете и наслаждаетесь видом чистой скатерти.

Прихватки могут быть текстильные или силиконовые — тут уж кому что нравится. Я не смогла привыкнуть к силикону, поэтому у меня классика — две тканевые варежки и пять прихваток. Не забываем периодически стирать их!

Фартуки рекомендую нарядные: в них вы будете изумительно выглядеть и радовать внешним видом своих любимых. Да и приготовление еды в таком фартуке проходит на ура. Вообще надо сказать, что красивая удобная посуда, нарядный текстиль, декор на кухне — все это вдохновляет и мотивирует на создание вкусных блюд. Главное — не забывать о гигиене и регулярно стирать фартуки. У меня их два: один «новогодний» — я им пользуюсь почти весь зимний период; другой — изысканный и универсальный, приятного натурального цвета с ажурными вставками и карманами. Не могу удержаться от комментария насчет использования такого фартука не только на кухне...

Теперь поговорим о хранении. Кухонные полотенца я складываю в корзинку, которая стоит на полке в кухонной тумбе. Два-три полотенца всегда находятся в декоративной корзине на столешнице между мойкой и плитой. Так они всегда под рукой, и не приходится куда-то лезть за ними. Удобный вариант — вешать полотенца на рейлинге, если такой имеется. Еще на рейлинг можно повесить красивую корзину и разместить несколько полотенец в ней.

Скатерти и салфетки я храню в гардеробной в закрытых тканевых органайзерах. Для меня это удобно, так как скатерть я использую не каждый день — достаю ее по настроению или по случаю. На кухне можно оставлять скатерть и салфетки в верхних шкафах.

Я перечислила основное, что должно быть у каждой хозяйки. Конечно, это не единственно верный перечень — скорее, это минимум, от которого вы можете отталкиваться.

Теперь несколько слов о кухонной технике

- Духовка, плита и микроволновка, думаю, есть почти в каждом доме. А если чего-то нет, значит, оно вам и не нужно. Что еще может облегчить нам жизнь на кухне?
- Посудомоечная машина. С ее помощью вы экономите воду, чистите посуду так, как не сможете это сделать руками и губкой с моющим средством. Актуальна для семьи, состоящей из более чем двух человек.
- Блендер. У меня есть агрегат, в котором совмещены погружной блендер и емкость для измельчения чего угодно: овощей, мяса, рыбы, орехов, зелени. Из готовых продуктов с помощью блендера можно сделать паштет, суп-пюре, тесто на блины или оладьи, различные коктейли и смузи. Очень нужная вещь на кухне! Оставляю блендер на столешнице, поскольку пользуюсь им почти каждый день.
- Мультиварка. Как я уже упомянула, дружбы с ней у меня не вышло. Но многие подруги и зрительницы моего канала очень любят эту помощницу и не собираются от нее отказываться.
- Кухонный комбайн или мясорубка. Мясорубка у меня есть, комбайна — пока нет. Но я уже присматриваю, какой именно прибор добавить в свой арсенал техники. Он удобен, чтобы, например, нарезать овощи для заморозки и выполнять многие другие операции.
- Миксер. Даже не могу представить кухню без него! У меня обычный ручной, небольшого размера. Но в продаже есть так называемые «планетарные миксеры» — у них вращение рабочих поверхностей напоминает движение планеты по орбите, отсюда и название. Такое устройство выполняет множество операций: взбивает крем, замешивает тесто, делает пюре и так далее. Правда, занимает много места. Поэтому если

у вас маленькая кухня, этот агрегат может на ней выглядеть слишком громоздким.

- Термомикс. Это техника нового поколения, которая способна заменить почти все кухонные приспособления! Такой умный агрегат может взбивать, измельчать, перемешивать, жарить, варить, готовить на пару... Правда, стоит термомикс соответственно. Но многие считают его покупку хорошим вложением.
- Различные соковыжималки, сушки для овощей и фруктов, хлебопечки, вафельницы, грили, кофемашины приобретайте только в том случае, если они вам действительно необходимы. Эти помощники удобны и практичны, но без них вполне можно обойтись, особенно если вы только начинаете обустраивать свою кухню. Покупайте новый модный гаджет только если планируете им часто пользоваться и без него вы не можете приготовить любимые блюда. В противном случае на кухне начнется захламление.

Особое внимание стоит уделить поверхностям в кухне

Для одних идеальная картина — это пустые столешница и стол. Другим надо постоянно иметь под рукой различную технику и кухонную утварь... Я всегда стремилась к золотой середине. Пустые поверхности нагоняют тоску, а «выставка» различных приспособлений создает визуальный шум, и хочется скорее покинуть кухню. Поэтому я по максимуму складываю все в шкафчики и ящики, оставив лишь то, чем мы пользуемся каждый день и неоднократно. Например, чайник, графин с водой и стакан, блендер, несколько кружек. Добавлю к этому практичный уютный декор, который придает эстетику кухне.

Что может находиться на столешнице?

- Губка или тряпка для мытья посуды, дозатор с моющим средством. Они будут смотреться органичнее на подставке, подходящей по стилю к интерьеру. Средство для посуды я переливаю в специальную емкость. Тряпку, кстати, можно вообще убирать в шкафчик под мойку, у меня там приспособлен для этого крючок.



Средства для мытья посуды — аккуратно и красиво

- У нас нет крючков для кухонного полотенца. Мне удобнее, чтобы оно лежало возле мойки. Часто его перемещают по всей кухне. Два-три запасных полотенца я всегда оставляю на столешнице в симпатичной маленькой корзинке. В ней я также храню несколько досок для сервировки и нарезки чего-то мелкого, а еще крем для рук, который всегда нужен после контакта с водой. Такой декор не просто украшает кухню, но и несет практическую составляющую.



Корзинка с нужными мелочами



Посуда для питьевой
воды может
стать стильным
украшением кухни

- Графин с водой и стакан аккуратнее смотрятся на подносе или на красивой салфетке, чем просто на столешнице.

Со столешницей разобрались, давайте обустроим кухонный стол!

Я перепробовала разные варианты покрытия для поверхности стола и остановилась на плотной защитной пленке. Непосредственно во время принятия пищи я раскладываю на столе плейсматы, или сервировочные салфетки. Конечно, текстильная скатерть придает особый шарм не только столу, но и кухне в целом. Однако с маленькими детками это не совсем практично, поэтому скатерть я достаю только на праздничные мероприятия или по настроению в семейный выходной день. Роль декора играют цветы и некоторые предметы, которыми мы пользуемся в течение дня. На нашем кухонном столе всегда находится небольшой перекус в виде орехов, сухофруктов, иногда конфет и выпечки. Вазочки с ними как раз и служат украшением.

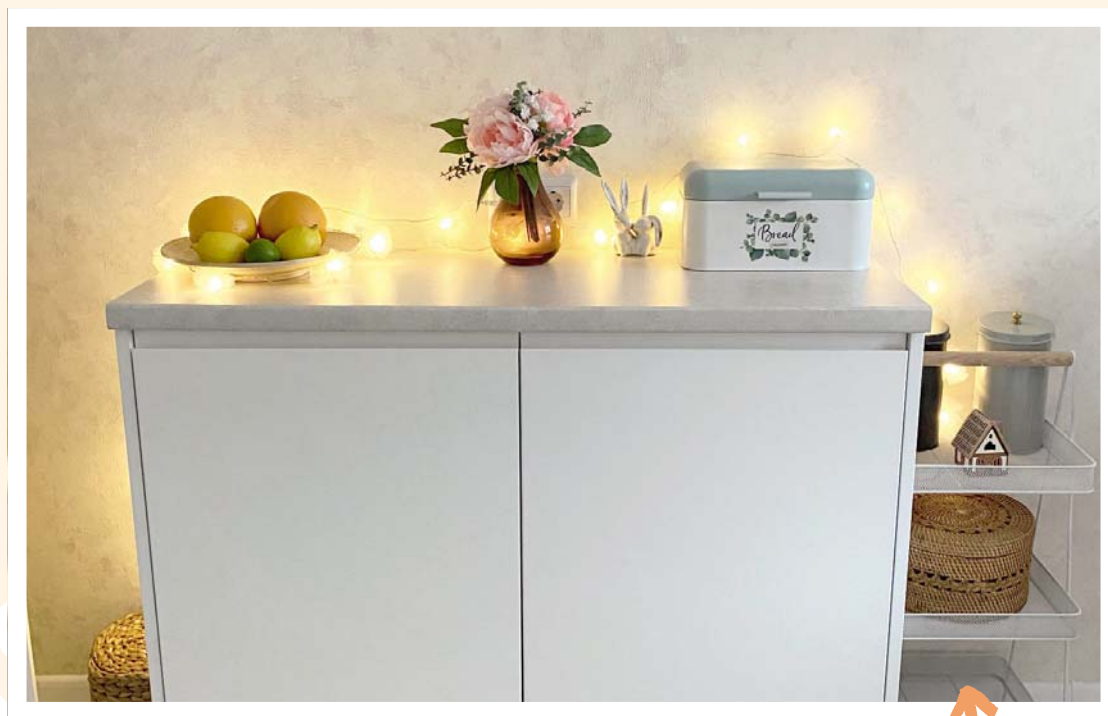
Как с помощью подноса или подставки быстро и легко преобразить стол, добавить уюта кухне? Группируем предметы на поднос или подходящую подставку. Можно использовать готовый поднос или деревянную разделочную доску любой формы. У нас стол прямоугольный, поэтому к нему подошел поднос такой же формы. Если нет подноса, а приобретать его вы не хотите, поставьте предметы на подходящую салфетку или плейсат.



Варианты группировки предметов
на подносе



Еще один элемент обустройства кухни в нашем доме — небольшая поверхность отдельно стоящей тумбы. Сначала мы оставляли там фрукты, пакеты с хлебом или магазинной выпечкой. Но потом я разместила там хлебницу — теперь мы храним в ней выпечку и хлеб. Украсила я ее электрической гирляндой. Она создает очень романтическое настроение, особенно в пасмурную погоду или темное время суток. Вроде ничего особенного, но с ней стало очень уютно!



Электрогирлянда — простой способ
сделать кухню особенно уютной

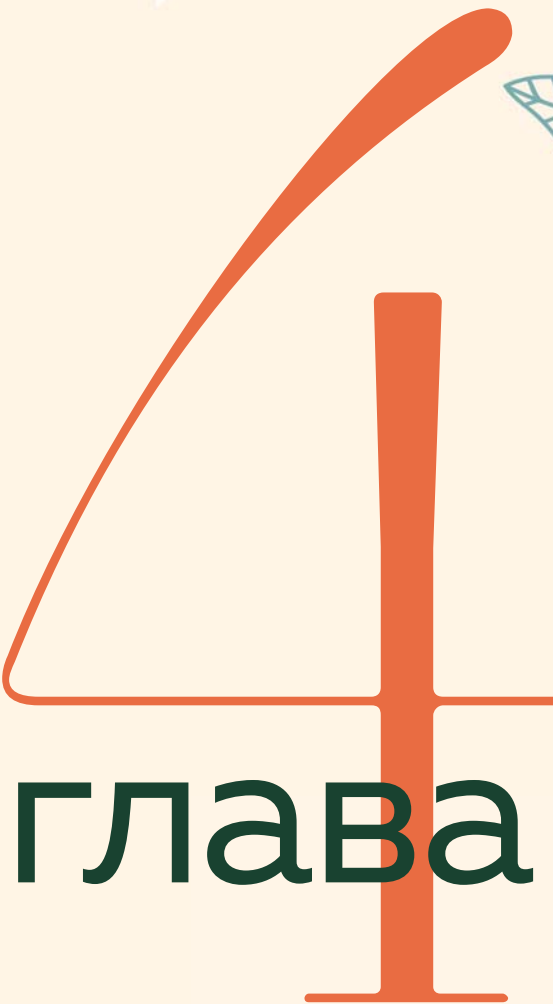
Подоконник на нашей кухне пустой, так как я хотела именно эту поверхность сделать минималистичной. Он служит для разбора продуктов, принесенных из магазина. Там я обрабатываю их, а затем раскладываю по своим местам. Также удобно использовать подоконник в процессе реорганизации кухни как рабочую поверхность. Поэтому для меня удобнее, чтобы он всегда оставался пустым. Иногда я размещаю там небольшой элемент декора — растение или какую-то фигурку.

Тумбу и подоконник на кухне прекрасно заменит тележка на колесах. Ее можно передвигать и расставлять на ней все необходимое для приготовления или сервировки еды. На ней можно разместить фрукты, различную кухонную мелочь, которая не уместилась в шкафы или на столешницу, организовать чайную зону. Такую тележку под силу сделать своими руками. Первый раз я увидела ее на просторах интернета у американских блогеров, рассказывающих о домохозяйстве. Сейчас этот тренд популярен и у нас. Кстати, тележка пригодится, если вы, например, готовитесь к застолью, которое планируете провести не на кухне, а в гостиной. На ней удобно перемещать все необходимое.

Сделав кухню удобной и уютной, вы создадите пространство, где захотите готовить, встречаться с друзьями, работать и просто отдыхать. Меня всегда мотивирует мысль, что после уборки я приготовлю ароматный чай или кофе, послушаю музыку, проведу время в кругу близких людей, порадуюсь своим и их успехам... Пусть и вас такие мысли вдохновляют на пути к уютной и чистой кухне!



Блюдо с фруктами — функциональный элемент декора, не загромождающий кухню

A large, stylized orange number '4' that serves as a background for the chapter title.

4 глава

Спальня.
Сладких вам сновидений!

Для меня спальня — место внутренней силы и отдыха. Мы постарались так организовать пространство, чтобы можно было решать сразу несколько задач.

Во-первых, это место для отдыха и сна. Поэтому очень важно выбрать качественный матрас и удобную кровать. Для нас такой является постель с мягким высоким изголовьем, поскольку иногда кто-то доделывает работу в ноутбуке, сидя в кровати. Да и куда комфортнее смотреть телевизор, откинувшись на мягкое изголовье. Нужен ли телевизор в спальне? Это спорный вопрос, так как у всех разное отношение к этому и свое понимание комфорта. Нам это нужно и удобно. Знаете, как здорово иногда вечером включить заставку с горящими поленьями на экране, видом звездного неба или запустить виртуальный полет над красивейшими объектами архитектуры и живописными местами природы. При этом укутаться в одеяло и погрузиться в свои мечты, а затем и в сновидения. Можно и фильм перед сном посмотреть. После домашнего киносеанса достаточно нажать на кнопку и заснуть, а не бегать из одной комнаты в другую. Я не призываю вас делать все точно так же, лишь делюсь своими аргументами в пользу наличия телевизора в спальне.

Оставлять ли телевизор в спальне — спорный вопрос. Решите его в рамках своей семьи, так как вкусы у всех разные.

Во-вторых, в спальне оборудован самый женский и уютный уголок, в котором я уединяюсь и расслабляюсь, переключаюсь и вдохновляюсь. Это мой туалетный столик с небольшим удобным креслом. Даже в совсем крошечной комнате можно организовать такое место. Есть разные варианты. Например, с подвесными тумбами и полочками. Такой островок для уединения вы можете создать и в какой-то другой части вашего дома. Возможно, вы вообще обходитесь без него, а спокойствие обретаете, скажем, на коврик для йоги в состоянии медитации... Главное, чтобы вас это устраивало.

Но если вы выбрали именно туалетный столик и кресло рядом с ним в качестве укромного местечка, то, вероятно, вам понравятся следующие идеи.

Чтобы было удобно вытирать пыль со стола, я оставляю на нем минимум средств, которыми пользуюсь, и милый декор, служащий услугой для глаз, когда я усаживаюсь в кресло и пытаюсь «почувствовать свой дзен». Украшением является композиция из невесомой вазочки с цветком и стеклянной шкатулки, в которую можно положить аксессуары или любые другие мелочи. Эти предметы сгруппированы на подставке, подходящей по стилю и цветовой гамме к интерьеру.

Кроме того, я совместила зеркало и место для хранения. Зеркальный шкафчик очень узкий, но вместительный. Сам столик — это, по сути, один большой ящик, в котором лежат косметические средства. Вроде ничего особенного, но именно это место я использую как личное пространство, где я не только привожу себя



Декор на туалетном столике

в порядок, но и отдыхаю. А при необходимости могу даже использовать его как рабочее место.

Именно сейчас я хочу обратить ваше внимание на то, что не нужно впадать в крайности. Чрезмерный минимализм — проблема не меньшая, чем захлам-



Туалетный столик
с зеркалом и вместительными ящиками

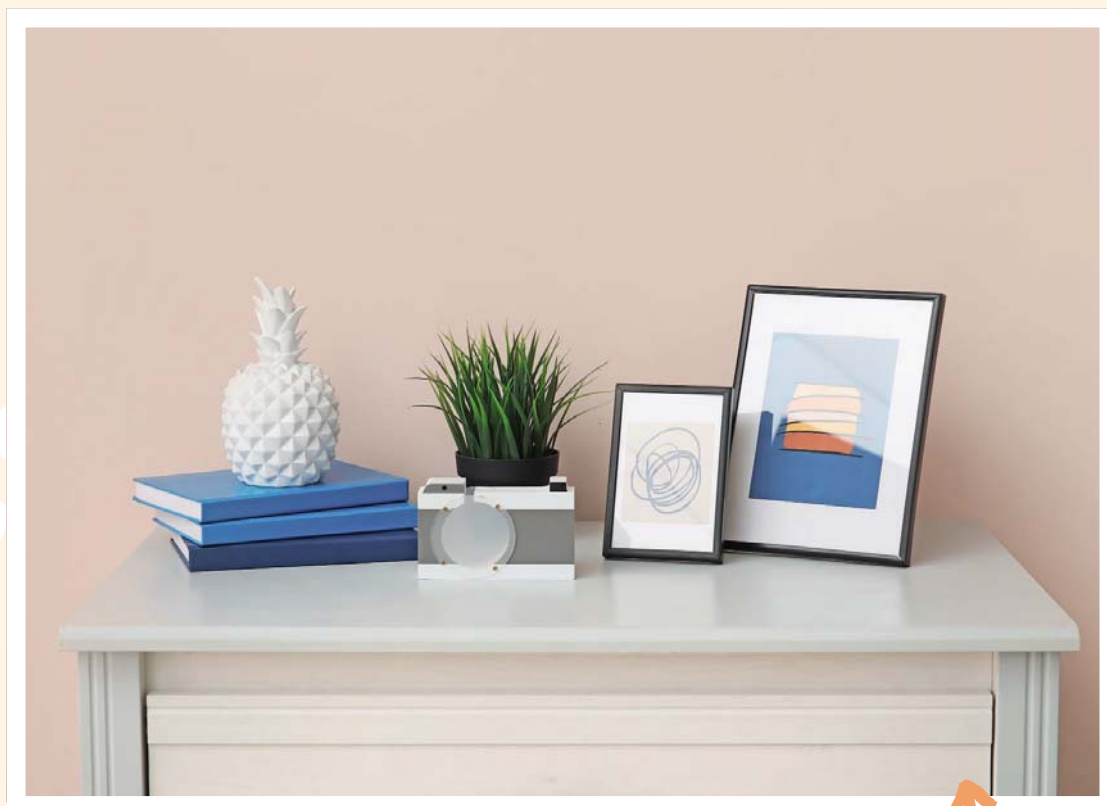
ление. «Стерильность» интерьера делает его похожим на рекламную картинку. Вроде все выглядит красиво и стильно, но не ассоциируется с уютным домом, где живут обычные люди. Поэтому, например, можно положить сложенный плед на диван не строго под углом девяносто градусов, а наискосок. Вазочку или скульптуру необязательно ставить строго симметрично по отношению к другим предметам — так мы создаем живые моменты в интерьере.

Вообще не обязательно оформлять пространство вашего дома в каком-то едином стиле, продумывая каждую деталь. Пусть этим занимаются

профессиональные дизайнеры. Для создания своего уютного дома мы можем использовать предметы, которые пусть и не совсем подходят по стилю, рисунку или размеру, но зато дарят нам радость и теплые воспоминания.

Например, у нас в спальне есть комод, на котором стоят кое-какие мелкие предметы. Возможно, дизайнеры навели бы на нем порядок! На нем действительно есть лишние вещи: небольшой деревянный поднос и еще что-то... Но именно этот поднос идеально подходит для мелочи, которая располагается на комод.

Посмотрите на фото ниже. Лишние вещи можно не убирать, а просто переложить их более красиво и гармонично — сразу будет создано другое впечатление.



На вашем комодe вещи могут лежать
без строгой системы...



...или аккуратно сгруппированными

В спальне обычно есть прикроватные тумбочки. У нас они подвесные и невесомые, будто облачко. Свою «женскую территорию» я оформила зеркальным подносом с косметическими средствами, которыми пользуюсь ежедневно, особенно вечером. У меня есть свой ритуал.

После душа я удобно устраиваюсь с книгой в руках или смотрю интересный фильм, а потом начинаю уход за собой. На моей тумбочке стоит изящная игрушечная туфелька. Изначально это была елочная игрушка, но сейчас она служит удобной подставкой под помаду! От туфельки я отрезала подвеску, с помощью которой ее вешали на елку, и поставила в качестве украшения на столик. Потом я случайно обнаружила, что в нее помещается помада-бальзам для

губ. Теперь эта игрушка является практичным и красивым декором. Кто-то подумает: «Хорошо, когда есть фантазия». На самом деле фантазия проявляется из-за насмотренности. Вашими помощниками в этом могут быть журналы, книги, интернет... И если вы увидели там что-то интересное или вам понравилась идея, то ее можно повторить или изменить. Вот и вся фантазия.

У многих в спальне находится шкаф. У нас его нет. Вместо него мы сконструировали небольшую гардеробную. От застройщика нам досталась планировка с небольшой кладовкой, прилегающей к спальне, и отдельным входом из прихожей. После получения разрешения мы соединили кладовку со спальней. Правда, немного места мы забрали у комнаты, но это никак не отразилось на полезной площади. Спальня осталась просторной! Вход в гардеробную перенесли в комнату из прихожей, будто его там и не было. Получилось очень органично. Гардеробная занимает примерно четыре квадратных метра. Внутри расположены полки до самого потолка и есть несколько ящиков.

Если вы храните вещи в обычном шкафу, скорее всего, глубина полок в нем составляет пятьдесят–шестьдесят сантиметров. И часто это пространство мы используем нерационально. Например, к стенке шкафа мы можем убрать все, что берем редко: лучше сложить эти вещи в коробки или органайзеры с маркировкой. На них тоже можно что-то положить — получится естественная подставка для вещей. Например, уберите в коробку из-под обуви или картонный органайзер несезонные вещи. Поставьте ее к стенке. Впереди разложите стопку свитеров или любую другую одежду, которую носите в данный момент, а на коробку — скрученные ремни или другие аксессуары. Используйте свободное пространство для размещения разнообразных емкостей или коробок, в которых можно хранить одежду, аксессуары, обувь, бытовую мелочь и прочее.

Если у вас совсем старенький шкаф — это не повод грустить. Важно содержать его в чистоте и навести порядок внутри, а снаружи его всегда можно реанимировать. Предлагаю несколько способов превратить старое в новое без лишних затрат.

Небольшие царапины на шкафу можно исправить с помощью специального карандаша или воска. Нужно лишь подобрать подходящий цвет. Они продаются в любых мебельных или строительных магазинах. В крайнем случае можно заказать их в интернете.

Обновить поверхность корпусной мебели вы можете с помощью морилки. Но при глубоких царапинах и трещинах придется потрудиться. Сначала уберите всю фурнитуру: металлические накладки, ручки, замки и так далее. Затем на всю поверхность с помощью шпателя нанесите шпаклевку. Дождитесь полного высыхания и зашлифуйте, а далее покрасьте в нужный вам цвет. У вас получится практически новый шкаф! А фурнитуру можно заменить на современную. А если хотите изысканности, приклейте на шкаф молдинги — рельефные декоративные накладные пластины.

Не хотите возиться с краской? Тогда купите самоклеящуюся пленку под цвет мебели, которую вы хотите обновить. Аккуратно обклейте наружную часть шкафа. Фурнитуру предлагаю все-таки заменить, но можно оставить и прежнюю, если она подходит под интерьер и нравится вам.

Как еще можно задекорировать шкаф? Поставить на него свисающие цветы: нефролепис, хлорофитум или бегонию. Хороший вариант — разместить красивые коробки или корзины, которые послужат дополнительным местом для хранения. Также на шкафу можно расположить какие-то коллекционные предметы, например, старинный глобус, интересные приборы или статуэтки. Правда, уборки в этом случае добавится! Если у вас нет на это времени, лучше не загромождать шкаф.

Даже без новой мебели можно создать вполне удобную и уютную атмосферу. Не забывайте только поддерживать чистоту и порядок. В спальне это особенно актуально.

Ну а мы с вами теперь переходим в детскую.





5 глава

Детские владения

О тносительно детской комнаты довольно сложно давать какие-то общие рекомендации: многое зависит от того, сколько у вас детей, какого они пола и возраста, чем они увлекаются... Поэтому я просто расскажу вкратце, как детское пространство организовано в нашей квартире.

У нас двое мальчишек. У них разница в возрасте составляет три года и три месяца. Мы решили не баловать их комфортом слишком рано и сделали одну комнату на двоих, но она самая большая во всей квартире.

Вариант расположения мебели самый простой, но, на мой взгляд, в нашем случае самый удачный. Мы разделили комнату на две равные части. У каждого ребенка есть просторная кровать, письменный стол с полкой и ящиками. Свободного места вполне хватает для игр. Всю мебель делали на заказ, под индивидуальные размеры и опции. Например, полки мы выбрали закрытые, поскольку их нужно реже убирать.

Довольно большую площадь занимает шкаф. Он тоже выполнен по нашему эскизу — я тщательно продумывала все полки и ящики. В итоге у каждого мальчика есть свой собственный отдел и общая зона под текстиль, принадлежности для творчества и игрушки. В таком шкафу всё всегда в полном порядке. Вещи, которые дети используют не слишком часто, можно хранить в прикроватных ящиках. Благодаря этому нам удобно поддерживать порядок и наводить чистоту в комнате.

Изготовление мебели на заказ очень удобно — так вы учитываете все пожелания и даже капризы. Что делать, если нет такой возможности? Когда мы жили на съемной квартире, я тоже придумывала варианты компактного размещения детских вещей. Нас выручал стеллаж с открытыми полками, на которые можно было поставить книги, крупные игрушки, коробки и ящики с мелкими игрушками и различными принадлежностями для творчества. У мальчиков была двухъярусная кровать с выдвижным ящиком для хранения. Его не хватало, поэтому в ход шли подвесные карманы сбоку от кровати.

Что касается хранения игрушек, то под них удобно приспособить различные коробочки, пластиковые банки из-под детского питания (для небольших деталей) и прочие емкости. Крупные игрушки мы складываем в мешки и контейнеры. У нас также был ящик на колесах в виде машины. Его использовали в качестве самостоятельной игрушки (ребята катали в нем друг друга) и как место для хранения всякой мелочи.

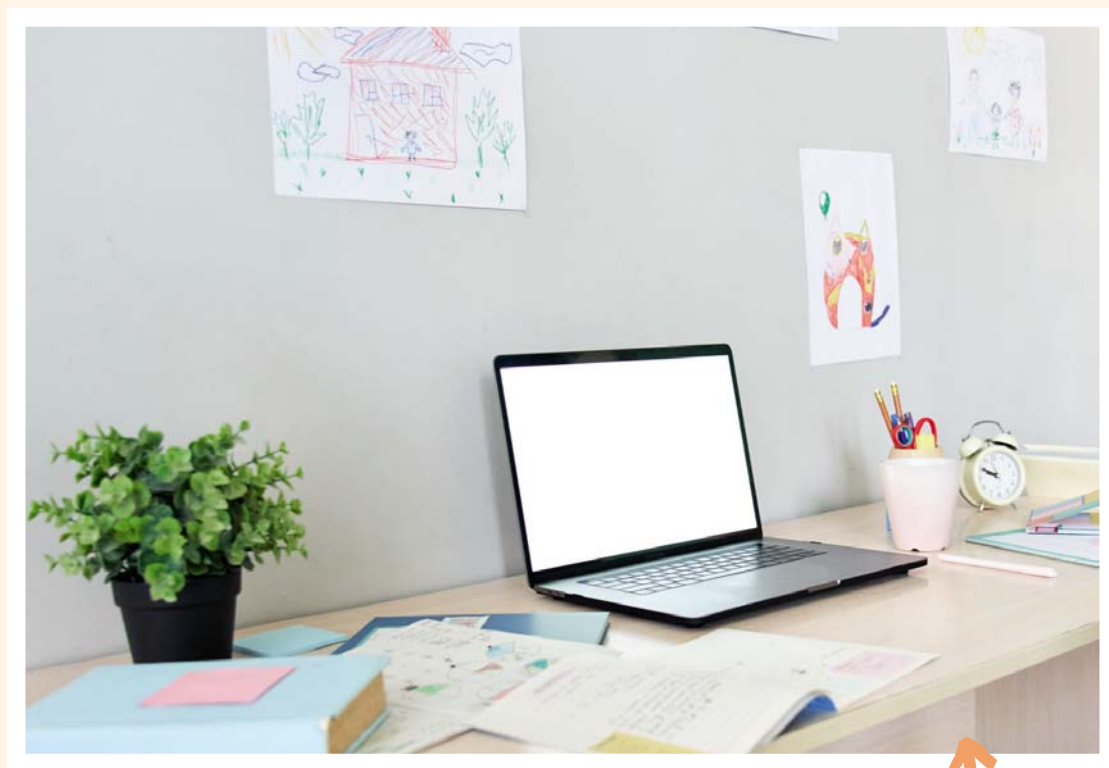


Детская комната

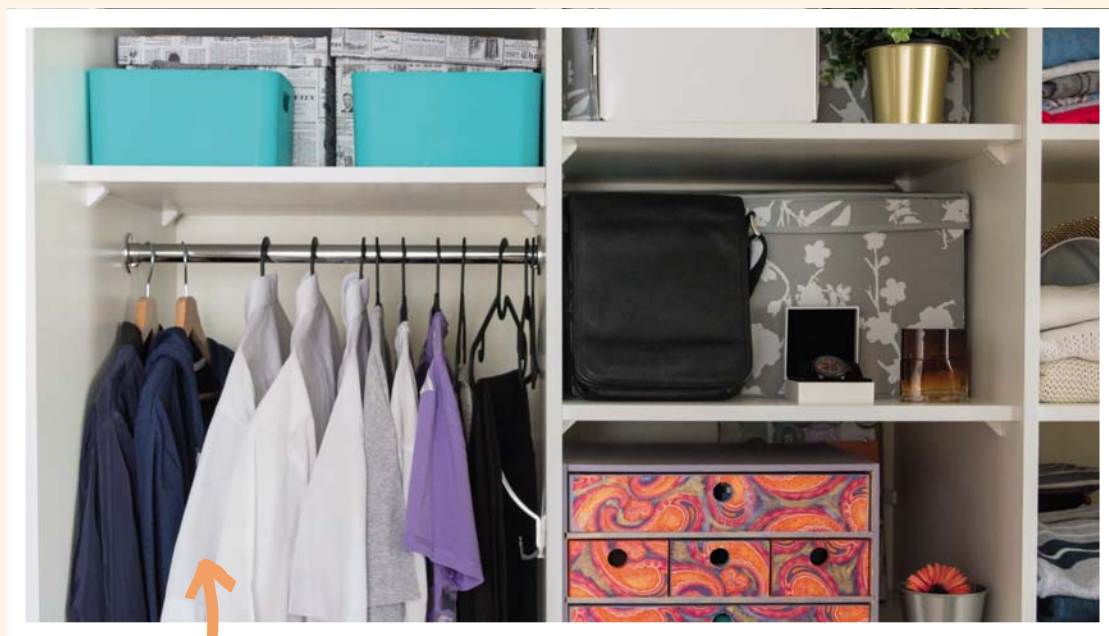
Лайфхак для хранения «творческого материала»: пазлы и карточки можно вытащить из объемных коробок и сложить в прозрачную папку на zip-застежке. Так вы в разы уменьшите место хранения этих предметов. А чтобы не запутаться, где и что лежит, вырежьте из заводской упаковки название и фото этого материала (например, картинку собранного пазла), а затем вставьте в папку. Все эти папки отлично помещаются в лоток для документов, а сами лотки — на открытые полки, в стеллаж или закрытый шкаф. Их также можно положить в выдвижной ящик стола или кровати... Такие же прозрачные папки отлично подходят для красок с кисточками, пластилина, мелких конструкторов и даже совсем маленьких

игрушек, например, фигурок из шоколадных яиц (при условии, что их немного). Отличной емкостью для хранения мелких игрушек служат жестяные банки из-под печенья, особенно квадратные или прямоугольные. Положите в них игрушки или творческий материал, накройте крышкой и уберите на полку. Сверху можно что-то положить, например, мягкую игрушку.

В прежней однокомнатной квартире у нас был небольшой комод с четырьмя ящиками. Ранее он служил пеленальным столиком, потом стал просто комодом. В каждом его отделении находилась определенная категория игрушек или вещей. Детям очень удобно было им пользоваться, особенно, когда надо было быстро найти нужный предмет. Да и с уборкой игрушек проблем не было — легко запомнить, что и в какой ящик складывать.



Рабочее место в детской



Вместительный шкаф в детской...





...позволяет решить проблему беспорядка

Как приучить детей к порядку и уборке? Всегда общайтесь ласково, без указательного тона. Представьте себя на месте ребенка. В каком случае вы охотно отреагируете на просьбу? Когда вас попросят спокойным ласковым тоном или когда на вас накричат?

Дам несколько советов, которые помогут приучить ребенка убирать за собой самостоятельно.

Совет первый — придумайте интересную историю. Например, для той самой банки из-под печенья с мелкими игрушками, на которой сидит плюшевый заяц. Расскажите сыну или дочке, что зайчик сторожит содержимое коробки. Чтобы зайка не загрустил, надо вовремя вернуть игрушки на их место. Можно сказать, что ночная фея красивых снов появляется только когда в комнате порядок — она не прилетит, пока игрушки разбросаны. Как вариант — разыграйте сценку по типу стихотворения «Федорино горе». Ваше чадо не убирает игрушки? Спрячьте незаметно несколько самых любимых и скажите, что они сбежали от неряхи. Вместе с ребенком почитайте сказку про Федору. А потом посоветуйте убрать игрушки и выскажите надежду, что после этого «беглецы» вернуться.

Совет второй — предложите сделать уборку вместе. Начните наводить порядок с ребенком, а потом под предлогом, что нужно убрать на кухне, оставьте его наедине с разбросанными игрушками. Скажите, что он вполне может закончить сам, а вы в этот момент пойдете убирать «свои игрушки».

Совет третий — работа наперегонки. Предложите провести соревнование по уборке. Например, разделите разбросанные игрушки на две части и устройте конкурс «Кто быстрее уберет свою часть». Подойдет и другой вариант. Скажите ребенку: «Давай ты будешь убирать свои игрушки, а я пойду наводить порядок на кухне (в прихожей, на балкон и так далее). Посмотрим, кто быстрее». Тот же метод работает, если у вас несколько детей. Каждому выделяете часть и даете команду «Старт». Заранее придумайте вознаграждение победителю — лучше, конечно, если оно будет нематериальное. Например, покружить отпрыска, рассказать сказку — то, что его порадует.

Совет четвертый — чем проще и удобнее организовано хранение игрушек, тем легче ребенку их убрать. Соответственно, с тем большим удовольствием он будет это делать. Покажите вашим детям, как можно быстро убирать игрушки и как их сортировать. Позитивный пример всегда мотивирует и вдохновляет. Важно — не проявляйте недовольства в процессе и не показывайте, что вам тяжело или неприятно этим заниматься. Иначе ваши ощущения передадутся малышу, тогда научить его убирать за собой будет гораздо сложнее.

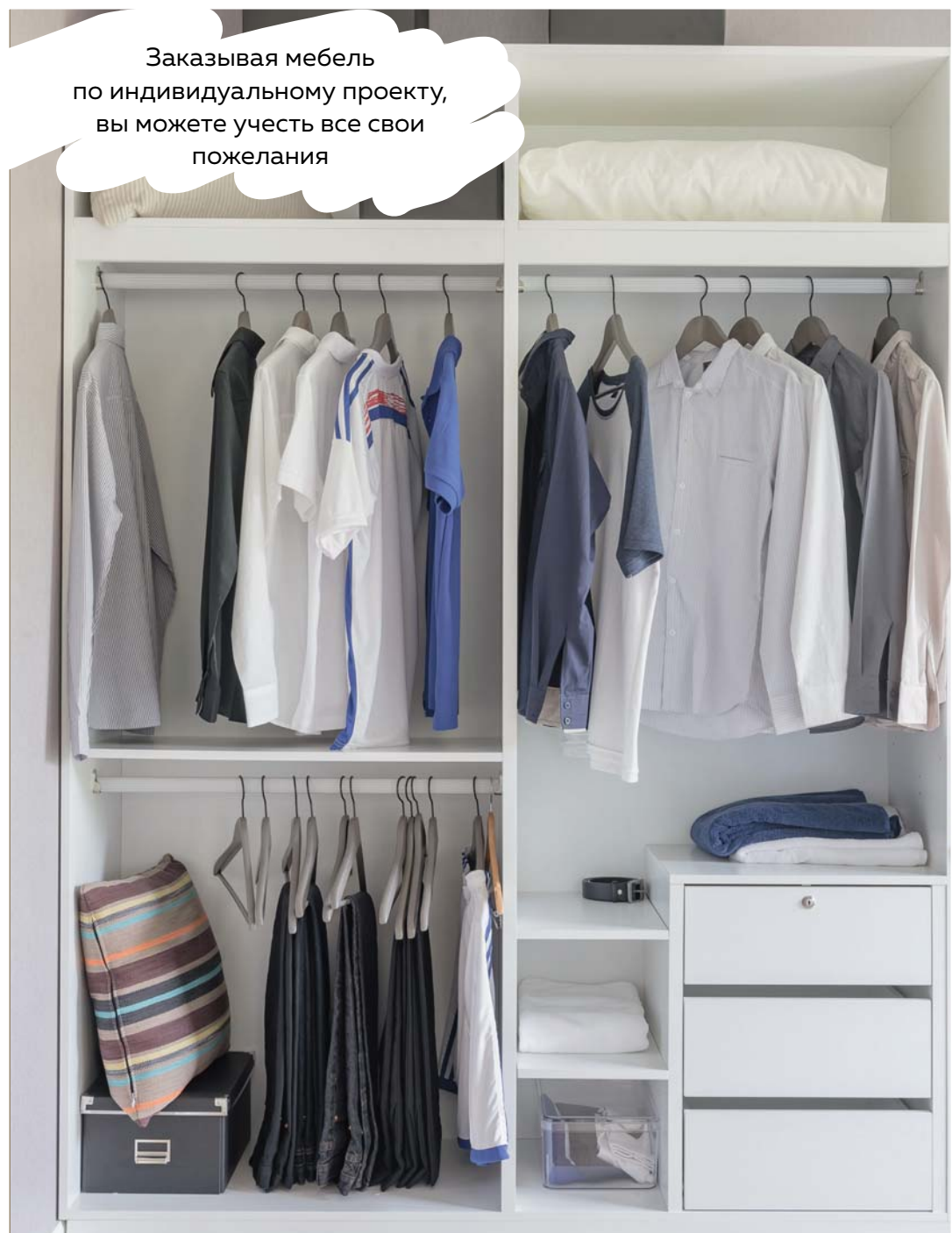
Как быть со старшими детьми, с подростками? Конечно, сказка про зайчика тут не сработает, но все остальное — спокойный тон, позитивная мотивация, наглядное подтверждение того, что в чистой комнате находиться гораздо приятнее — обязательно подействует.

Золотое правило родителя: прежде чем чего-то требовать, покажите пример. Это касается и уборки игрушек. Главное — превратить ее в увлекательный веселый процесс.

Так как детская комната — это все-таки территория ваших отпрысков, пусть они участвуют в выборе вещей и ее оформлении. Например, наши сыновья выбрали себе постеры, которые мы повесили над кроватью каждого ребенка. Иногда мальчики сами просят приобрести им в комнату какие-то растения, расставляют самостоятельно игрушки для украшения, то есть сами создают уютное пространство. Думаю, что я для них являюсь положительным примером. Они видят, с какой любовью и желанием я занимаюсь домом. Представьте, что убирающая квартиру мама постоянно вздыхает: «Ох, как я устала!», «Боже мой, как же мне все надоело!» Вероятнее всего, у детей сформируется отрицательное отношение к уборке. Ведь именно наши установки и поведенческие реакции являются примером для ребенка. Главный воспитывающий фактор — ваш личный пример.

Важный момент! Разумеется, у нас бывают не только положительные эмоции. И выражать грусть, злость, раздражение иногда можно. Но при этом необходимо обязательно показывать, как вы справляетесь с ситуациями, которые вызвали такие чувства. Например, расскажите ребенку, что сегодня у вас на работе случилась какая-то конфликтная ситуация, поэтому вы расстроены. Но при этом обязательно упомяните, какие конкретные действия вы предпримете, чтобы как можно быстрее разобраться с неприятностями. Да, иногда можно злиться. Но ни в коем случае нельзя срывать на ребенке. Если сдержаться трудно, лучше скажите: «Мне нужно побыть одной, чтобы справиться с трудностями». И на какое-то время уйдите в другую комнату. Учите своих детей выражать любые эмоции без ущерба для окружающих. Если вы не позволяете своему чаду плакать, у него станет формироваться агрессия, поскольку негативу надо дать выйти. Как часто я слышу в адрес мальчиков: «Не плачь, ты же мужчина». Это заблуждение! «Мужчины никогда не плачут» — это негативная установка, порождающая большие проблемы. Мы часто удивляемся, почему мужчины так себя ведут. Почему они становятся скрытными, агрессивными, неспособными к конструктивному разговору? Причина в том, что их не научили

Заказывая мебель
по индивидуальному проекту,
вы можете учесть все свои
пожелания



выражать свои чувства. Любому человеку иногда требуется выплеснуть эмоции — пусть это будут слезы или физическая нагрузка, а не ссоры и агрессивные действия. Если меня читают мамы мальчиков, перестаньте им запрещать плакать! Когда ваш сын упал, ударился или у него что-то не получилось, дайте ему возможность выплеснуть гнев в виде слез. Ему нужна ваша поддержка и подсказка, как решить проблему, но уже после выхода эмоций. Не переживайте, что он станет слабаком. Вовсе нет! Наоборот, у него будет формироваться здоровая психика. Подробнее с этой темой можно ознакомиться, почитав книги по психологии. Конечно, есть и другая крайность, когда ребенок (необязательно мальчик) плачет по каждому поводу и без него. Но это уже отдельная история, требующая особого рассмотрения.

Теперь вернемся к хранению детских вещей. К самым крупногабаритным относятся велосипеды и самокаты. Наиболее оптимальный вариант для их хранения — специальное помещение в подъезде, подвал или отдельно стоящий шкаф в прихожей. Но это не всегда возможно. Если вы обладатель просторной прихожей, стоит подумать о хозяйственном отсеке для велосипедов, самокатов и прочего уличного спортивного и развлекательного инвентаря. Попробуйте вариант со специальными крюками на стене, на которые подвешивают велосипед, либо продумайте крепления в виде подставки. Иногда велосипед хранят на балконе или лоджии. Кто-то оставляет спортивный инвентарь в подъезде и пристегивает его к перилам. Увы, такой способ не самый безопасный — технику часто воруют, несмотря на все крепления и замки. Когда у нас не было возможности разместить велосипед в квартире, а других помещений не было, мы просто отказались от его приобретения до лучших времен. Можно воспользоваться услугами пункта проката. Сейчас они есть практически в каждом городе. В настоящее время мы счастливые обладатели помещения в подвале, где и оставляем четыре велосипеда. Мы подвешиваем их на специальные крепления в стене.



The background is a light cream color with various decorative elements. At the top, there are large, soft-edged shapes in shades of orange and brown. A thin blue line curves across the top left. A spiral pattern is visible in the upper left corner. On the right side, there are stylized green leaves and a red, rounded shape. In the bottom left, there are more green leaves and a red shape with small blue dots. In the bottom right, there is a greyish-brown shape and a spiral pattern.

глава

Многофункциональная
комната

В нашей квартире есть еще одно особенное помещение. Из этой комнаты есть выход на лоджию с панорамными окнами, дверь в ней широкая и стеклянная от пола до потолка — ее размеры больше, чем у стандартного окна. К тому же это солнечная сторона. Что же в итоге? Получаем светлую гостиную. Правда, это не совсем гостиная в привычном понимании — это скорее кабинет на двоих. Еще на этапе планировки квартиры мы сразу решили, что нам нужны два рабочих места. Я занимаюсь блогерством — это ежедневная работа за компьютером по несколько часов. Муж тоже трудится удаленно большую часть времени. Поэтому для эффективной и удобной деятельности в домашних условиях нужно выделить соответствующие зоны. Но чтобы максимально использовать пространство, наряду с рабочими местами в этом же помещении мы создали зону отдыха, как в стандартных гостиных. Кроме того, кабинет служит еще и местом для спортивных тренировок. Здесь мы также принимаем друзей. В этом помещении может уединиться любой член семьи, если у него есть такое желание. Такая универсальная комната у нас получилась. В ней задействован каждый метр площади для практичного использования. Важно было не превратить помещение в холодный офис. Хотя я думаю, что смогу любую контору сделать уютной!

Какой же кабинет без книг? Какая гостиная без книг и книжных шкафов?

У нас был опыт размещения литературы на открытых полках. Нет и еще раз нет! Конечно, если речь идет о нескольких томах или альбомах, то и этот вариант возможен. Но если книг много, то на открытых полках они мгновенно покрываются пылью, а убирать все это очень трудно. В итоге у нас появилась стеклянная витрина. Это очень удобно! С одной стороны, все издания видны и вы не тратите время на поиск, а с другой стороны — они спрятаны от пыли.

Несколько декоративных элементов, стильные постеры, мебель в ретро-стиле и брутальный черный кожаный диван, расположенные в кабинете-гостиной, делают работу и отдых комфортными. Для нас важно было не создать супердизайн и покориť гостей, а организовать удобное место, где все наполнено творчеством.

Уютный дом — это не столько стиль, богатый интерьер и шикарный ремонт, сколько душа и отражение вашего внутреннего мира. Не стоит ориентироваться



Застекленный книжный шкаф может быть разного размера и стиля, но он всегда очень функционален

на журнальные картинки или гнаться за модой. Можно вдохновиться чьими-то идеями, но изюминка уюта в индивидуальности, в создании чего-то уникального, что раскроет вас как личность. Не бойтесь экспериментировать. Это увлекательно!

Дом становится уютным не столько благодаря количеству вложенных в ремонт денег, сколько благодаря отражению личностей хозяев.

Вернусь к нашему кабинету. В главе про спальню я описывала свой женский уютный уголок. Мужчинам тоже нужно свое личное интимное пространство.

Несколько декоративных элементов
в кабинете-гостиной делают работу
и отдых комфортными



Замечали, как они иногда любят закрываться в туалетной комнате и пропадать там, как в Нарнии? Просто там есть границы, которые никто не нарушает, и с расспросами не пристают. Кстати, совет женщинам: когда ваш любимый вернулся домой с работы, не вываливайте на него все новости дня и не допрашивайте его. Дайте мужчине «выпустить пар» и адаптироваться к дому. Лучше ласково обнимите, поцелуйте, накормите и только потом идите в атаку, но все равно дозируйте информацию.

Именно в гостиной, в нашем кабинете, организован уютный уголок для моего мужчины. Это его рабочая зона, в которой все создано для его удобства. Даже шкафчик рядом с его рабочим столом полностью принадлежит только ему, я лишь стираю пыль с поверхности этого небольшого шкафа, похожего на витрину. Он



«Спортивный ящик»

не занимает много места, зато достаточно вместителен. Периодически муж остается один в кабинете-гостиной и плодотворно работает. У него есть возможность побыть наедине с самим собой, прилечь на диван, полюбоваться видом из окна. Он, правда, не очень живописен, но на нем можно сфокусироваться. Даже когда мы находимся в этой комнате вместе, мы не мешаем друг другу, сохраняется эффект своего уютного уголка. Для удобства мы используем наушники, поэтому тишина способствует комфортному пребыванию в одном помещении.

Напомню, что в этой же комнате у нас проходят тренировки. А значит, есть спортивный инвентарь, который надо где-то хранить, это касается и тяжелых гантелей. Для этой цели мы придумали сделать спортивный вместительный ящик с двойным дном, чтобы он выдерживал тяжести. В него мы складываем все предметы для занятий спортом. А еще он служит своеобразным тренажером — скамья и опора для выполнения упражнений.

Теперь приглашаю вас на небольшую лоджию. В прежнем жилище балкон у нас был местом хранения всего нужного и не очень. В этой квартире нас выручает подвальное помещение. Однако что-то все равно приходится хранить на лоджии. Для этого мы заказали вместительную тумбу. В нее мы складываем предметы быта, а снаружи на удобной поверхности разместили декор в виде свечей и зелени. Также на тумбу удобно ставить поднос с перекусом, чашечку чая, бокал вина... или уют. Я частенько глажу вещи в гостиной, при этом смотрю фильм, а потом ставлю уют на тумбу, чтобы он остыл.

Наша лоджия пока еще в процессе обустройства. В дальнейшем мы планируем поставить там небольшой диванчик и миниатюрный столик. В диване будут сделаны специальные отделения для хранения. Столик можно заказать подвешенной. Закрепляете его на стене и складываете, когда им не пользуетесь — это экономит пространство и очень удобно для небольших помещений. Сейчас на лоджии стоит деревянная лавка с подушками. Не бог весть что, но годится как временный вариант. *Разгрузив лоджию от хлама и наведя там порядок, можно создать еще одно укромное местечко, которое вы будете использовать рационально. Одни организуют там кабинет, другие — творческую мастерскую, а третьи — зону для медитации...*

У вас есть открытый балкон? Давайте организуем там уютное пространство, учитывая эту особенность. Открытый балкон — не повод отказаться от мебели для хранения. Есть материалы, на которые не действует перепад температур, они выдерживают даже морозы. Именно из них можно сделать шкафчик для хранения, предварительно утеплив его. Как вам идея повесить на балконе полочки? В теплое время года на них можно оставлять цветы. Открытый балкон — прекрас-

На балконе легко
устроить уютное место
для отдыха



ное место для отдыха. Вынесите стул, импровизированный столик или просто поднос с ароматным чаем и свежей выпечкой... Кстати, в прохладное время года на этом же балконе можно прекрасно отдохнуть, укутавшись в теплый плед и поставив рядом согревающие свечи в подсвечниках. Свечи также можно разместить на полочках. Как вариант — приобретите раскладные стул и стол, храните их в комнате за шторами или в хозяйственном шкафу, а при необходимости выносите на балкон. На полу постелите деревянное покрытие — ногам теплее и смотрится стильно. Однажды я видела на одном из открытых балконов подвесное кресло на крюке, который был закреплен вверху. В таком и зимой можно покачаться! Еще один отличный вариант — поставить в этом открытом помещении ящик для хранения и при этом использовать его как лавку.

И вот у нас остался только один «островок» для осмотра — ванная комната.



The background is a light cream color with various abstract elements. In the top left, there are several curved, parallel lines in a light grey color. To their right is a cluster of small, dark grey dots. Further right, there are two rectangular areas filled with vertical grey lines. In the top right corner, there is a stylized line drawing of a monstera leaf. On the left side, there is a large, solid red shape. In the bottom left, there is a line drawing of a fern frond. In the bottom right, there is a large, solid orange shape and a circular pattern of concentric grey lines. A large, thick orange line starts from the top center, curves down and to the right, and then curves back down and to the left, passing behind the word 'глава'.

глава

Ванная.
Особое место в доме

В этом помещении можно снять усталость, расслабиться, позаботиться о своем теле, понежиться в горячей воде или взбодриться прохладным душем, подумать о планах, помечтать. Кто-то даже читает и работает в ванной!

Как вы помните, у нас ванная с окном. В нашей квартире два санузла — это было одним из важнейших условий при выборе жилья. В семье четыре человека, и в часы пик образуется очередь. Поэтому две туалетные комнаты облегчают жизнь. К сожалению, далеко не во всех домах такая планировка, но тут уж как повезет. Кстати, много лет назад я визуализировала себе именно такую квартиру — мечта сбылась!

Один санузел маленький — там только самое необходимое. Второй больше — именно в нем есть окно. Мы нашли удачные решения для оформления туалетных комнат.

- Подвесные унитазы — удобно убирать и смотреться отлично.
- Встроенные шкафы с полками для хранения, расположенные над подвесными унитазами — в них помещается множество вещей. Например, в маленькой ванной есть подвесной шкафчик с зеркалом, он узкий, с тремя полочками для хранения самого нужного. Нишу над унитазом мы использовали для размещения встроенного шкафа. Именно в нем мы храним средства для уборки и запас туалетной бумаги.

Конечно, можно повесить открытые полки, а все их содержимое, для большей эстетичности, можно сложить в корзины или ящики. В качестве декора для туалетной комнаты подойдут искусственные цветы, ракушки, изящные баночки и свечи (простые или ароматические).

Допустим, в вашей туалетной комнате нет ниши. Как можно все преобразить и сделать удобным и практичным? Подвесные полочки на стене лучше смотрятся над унитазом. При этом нижнюю полочку необходимо располагать на такой высоте, чтобы она вам не мешала. Не хотите открытые полки? Сделайте небольшой шкафчик и спрячьте в него бытовую химию. На другие стены можно повесить картины и кашпо с искусственной зеленью.

Почему так важно создать уютную и удобную обстановку даже в ванной? В условиях маленькой квартиры, да и большой тоже, такое место часто дает возможность уединения для любого члена семьи. Вероятно, дело в том, что эта комната закрывается, она не слишком большая по площади. Поэтому срабатывает психологиче-

ский стереотип — мы воспринимаем ее как убежище, плюсом является и «особое назначение» данного помещения. Когда мы уединяемся в какой-то комнате или на кухне, то нас можно беспокоить — что-то спросить, зайти с просьбой... А когда мы в туалете, сразу понятно, для чего мы туда зашли, и неудобно обращаться к нам в этот момент. Даже малые дети стараются не тревожить маму, которая находится в ванной. А вот если она в любом другом помещении — пожалуйста! Конечно, это не является непреложной истиной, но, судя по рассказам знакомых, в большинстве семей именно так.

Именно из-за того, что у этого места есть свои особенности, из-за того, что оно является некой особой зоной уединения, там должно быть приятно находиться. Чем больше приятных ощущений, тем лучше для нашей жизни. В этом конечная цель создания порядка и уюта — больше положительных эмоций.



При хорошем освещении в ванной удобно проводить различные косметические процедуры

Все, что мы делаем в плане создания уюта, служит прежде всего получению позитивных эмоций. Это и есть наша главная цель!

Большой по площади санузел в нашей квартире залит светом благодаря окну. Раньше я думала, что такое возможно только в частном доме. Однако в последнее время строят все больше квартир с окнами в ванных комнатах. Я визуализировала себе именно такую, и теперь не могу нарадоваться. Окно в ванной — это удобно и полезно: постоянная вентиляция, а значит, уменьшается вероятность появления плесени. Плюс экономия электроэнергии, особенно в летнее время. Порой даже ночью не требуется включать освещение, так как в окно проникает приглушенный свет от уличных фонарей. Конечно, важен и момент эстетики — во время приема расслабляющей ванны можно любоваться голубым небом, про-



Столешница и ящики в ванной

плывающими облаками, слушать пение птиц, получать удовольствие от аромата зацветающих растений...

Разумеется, есть и минусы. Окно уменьшает полезную площадь. Например, у этой стены можно было бы разместить стиральную и сушильную машины, а сверху приспособить узкий шкафчик, чтобы хранить всякое добро для ухода за телом или средства для уборки. Кроме того, окно нужно мыть. Но для меня плюсов в этом окне значительно больше, чем минусов!

Как мы решили возникшие «пространственные проблемы»? Стиральную машинку установили под встроенной столешницей с небольшой раковиной. Также там встроены три ящика для хранения косметических и гигиенических средств.

Над раковиной мы повесили огромное зеркало без всяких полок при нем. Получилось все компактно, но практично и удобно. Следующим удачным решением



Просторная светлая ванная — лучшее место
для расслабления



Красиво расположенные банные принадлежности на полках в ванной

было встроить несколько полок над самой ванной. На них, например, можно поставить гели для душа.

С флаконов, которые находятся в ванной, я убрала все этикетки, чтобы устранить «визуальный шум». На полки, на которые не попадает влага, добавила подходящий декор — коралл и мыльные цветы, источающие легкий аромат. Флаконы и другие емкости сгруппировала с помощью деревянных контейнеров, интересных металлических подставок, плетеных корзин. Можно, конечно, просто аккуратно расставить все средства. Но по моему мнению, с органайзерами все смотрится интереснее, а убирать проще. Я люблю периодически менять аксессуары, шторку для ванной и другие мелочи. Так я с небольшими затратами получаю эффект новизны.

Как создать уютную атмосферу в любой ванной вне зависимости от ее размера и других условий?

Начнем с визуального порядка. *Развешанные на полотенцесушителе тряпки и одежда, скомканные полотенца, заставленные чем попало открытые полки, загрязненные сантехника и зеркало перечеркнут даже самый дорогой ремонт. Свежесть, чистота, аккуратные стопки полотенца и красивые флаконы создают эстетичный вид.* В итоге мы захотим находиться в этом месте! В общем, сначала подготовьте «холст» — чистое убранное помещение, а потом начинайте творить. Включайте логику и практичность, призовите на помощь фантазию!

Теперь несколько слов о том, как отдельные предметы для ванной комнаты способны создать приятное впечатление или, наоборот, убить его на корню.

Шторка. Я предпочитаю светлые оттенки и тканевые текстуры. Конечно, желательно, чтобы занавес подходил по цвету к кафелю, шкафчикам и так далее. Но иногда можно сыграть на контрастах. Например, выбрать яркую разноцветную шторку для ванной комнаты, оформленной в одном нейтральном тоне. Иногда вешают две шторы: внутреннюю — для защиты от брызг; внешнюю — для красоты. Я нашла оптимальный для нас вариант — стильная тканевая шторка, не пропускающая брызги. Такие продают везде: в магазинах, интернете можно найти модели на любой вкус и бюджет. И, конечно, чаще стирайте занавес! Некоторые почему-то считают, что делать это необязательно, ведь в ванной и грязи особой нет. К тому же по шторке стекают капли и моют ее. Это не так! На ней быстро оседают мыльные и гелевые потеки, волокна от одежды и полотенца... Если шторку не стирать, она быстро приобретет неряшливый вид.



Сначала подготовьте
«холст» — чистое убран-
ное помещение, а потом
начинайте творить

Аксессуары. На видном месте в ванной комнате у нас расставлены только средства гигиены в стильных флаконах и баночках. Все зубные щетки я убрала в ящик. Там они находятся в отдельных небольших емкостях. У каждого члена семьи свой бокс для хранения зубной щетки и пасты. Во время утренних и вечерних процедур по гигиене полости рта мы накрываем столешницу, в которой укреплена раковина, небольшим полотенцем. Сразу после чистки зубов все предметы выкладываем на это полотенце, чтобы стекли остатки воды, а потом убираем их в ящик. Целый день столешница в порядке и радует наш взор. Подобным образом можно разместить щеточки и пасту в подходящем стакане в тумбе под раковиной или в настенном шкафчике. Другой вариант для хранения зубных щеток — размещение в стаканах на подвесной полке. Сейчас в магазинах огромный выбор таких емкостей. Можно приобрести специальные насадки, чтобы закрыть щетину. Открытые зубные щетки создают не совсем эстетичный вид, особенно если вовремя их не менять. Конечно, хозяин — барин. Если вы считаете, что это слишком сложно, то делайте как вам удобнее. Важно следить за гигиеной щеток, тогда и вид будет радовать.

В прежней квартире у нас в ванной был угловой шкафчик. Он не занимал много места, но при этом был вместительным, благодаря своему расположению. На его дверцу мы добавили два крючка: на одном я разместила подвесные карманы, тем самым увеличив количество мест для хранения; на второй — повесила фен. Возможно, к вашему шкафу или тумбе тоже можно прикрепить крючок, чтобы более практично использовать все возможности.

Принадлежности для принятия душа и ванны, о которых я уже говорила, можно хранить в шкафчике. Подойдут также подвесные полочки, которые крепятся за держатель для душа. На мой взгляд, не очень практично ставить их на бортики ванны. Раньше я удачно использовала подвесную полочку для гигиенических средств на присосках. Удобны также открытые полочки, располагающиеся над ванной сбоку. Материалы этих полок должны выдерживать контакт с водой. Если не хотите использовать полки и прочие навесные приспособления, можно рядом с ванной разместить узкую напольную стойку или маленькую тележку на колесах. Она достаточно функциональна и удобна — ее легко отодвигать во время уборки.



Цветы никогда не бывают лишними,
в том числе в ванной

Цветы. Конечно, оставлять в ванной комнате живые цветы в горшках или кашпо проблематично — им там не хватит света. А вот искусственные растения станут хорошим выходом из положения. Можно разместить небольшие букетики из натуральных цветов в вазе — они в любом случае недолговечны. Подойдут также сухоцветы, например лаванда — она будет радовать глаз и источать приятный аромат.

Ароматизация. Помните, что лучший способ борьбы с неприятными запахами — гигиена. Это банально, но верно! Чаше мойте стиральную машинку и чистите сантехнику. Проветривайте ванную комнату, открывая дверь на некоторое время, например, когда уходите из дома. Это простые, всем знакомые правила, но как же часто мы о них забываем!

Наша семья давно отказалась от спреев и прочих освежителей с искусственными запахами. Мы используем ароматические палочки, подвесные саше, аромати-



Лампа с эфирными маслами — приятное решение на любой вкус и кошелек

зированные свечи, ароматические лампы с добавлением натуральных эфирных масел, букетики цветов из мыла с приятным запахом. Все это можно подобрать на любой вкус и бюджет!

Можно приготовить натуральный спрей. Взять лимон (или апельсин), нарезать его на кусочки (можно использовать только кожуру), залить кипятком, настоять и процедить. Например, кожуру от трех или четырех цитрусовых залить полутора литрами кипятка, добавить несколько капель эфирных масел для усиления аромата. Можно использовать цитрусовые масла или другие ваши любимые: бергамот, лаванда, жасмин, герань, нероли, иланг-иланг, шалфей и прочие. Получившийся состав смешайте и перелейте в пульверизатор. Распыляйте средство в ванной комнате или любой другой зоне квартиры на ваше усмотрение.

Мой любимый рецепт ароматных чистящих шариков для сантехники

Состав:

- 1 стакан пищевой соды;
- 3 ст. ложки лимонной кислоты;
- 3 ст. ложки жидкого хозяйственного мыла;
- 3 ст. ложки перекиси водорода;
- 20 капель эфирного масла лаванды;
- 20 капель эфирного масла лимона;
- 20 капель эфирного масла мяты.

Эфирные масла можно взять другие, на ваш вкус. Важно, чтобы у них был антисептический эффект, и они сочетались друг с другом.

Все ингредиенты смешать. Из получившейся массы скатать шарики. Если они лепятся плохо, добавить немного воды. Потом выложить смесь в формочки для льда и оставить сушиться минимум на восемь часов. Готовые «чистящие шарики» (в зависимости от формы у вас могут получиться кубики) переложить в удобную емкость с крышкой для хранения. Если найдете красивый контейнер, он сам по себе будет элементом декора ванной комнаты.

Один или два раза в неделю опускайте такой шарик в унитаз и оставляйте его до растворения (примерно на пятнадцать–двадцать минут), а затем смывайте водой. Если надо почистить ванну или раковину, то сначала наберите в нее немного воды (чтобы было покрыто дно), потом опустите в воду шарик и также оставьте его на какое-то время для воздействия. Возможно, вам даже губка не понадобится, чтобы очистить слив от налета, но лишней она не будет. Можно смочить губку в растворе и протереть ею остальные участки сантехники, в том числе и краны. Не забудьте надеть хозяйственные перчатки! Любое средство, даже жидкое мыло, сушит кожу рук, а у наших шариков получается довольно агрессивный для кожи состав.

Можно разместить
в ванной живые
растения

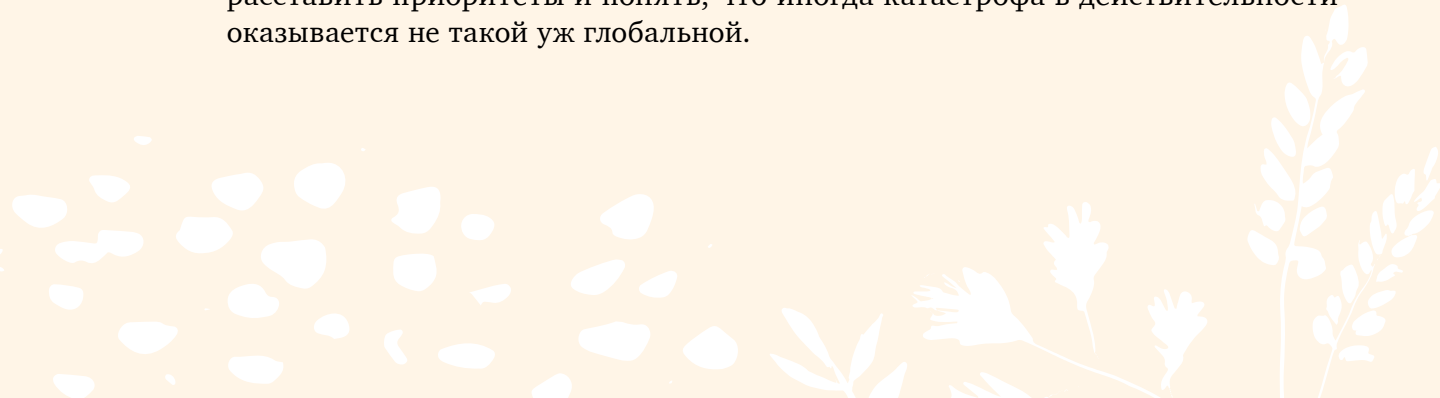


Также поделюсь с вами идеей «спа-момента». Подготовьтесь к нему заранее — продумайте, какие именно процедуры вы хотите провести. Это будет ваше время, проведенное в уединении и наслаждении.

Приступим!

Чистим ванну, набираем воды и растворяем специальную соль. Выбирайте ту, которая сделана на основе натуральной морской. Потом готовим уходовый комплекс — это могут быть щетка для самомассажа, скраб и крем для тела, различные маски для волос и лица, возможно, еще какие-то средства, которыми вы пользуетесь при уходе за собой. Приносим свечи (можно ароматические) и зажигаем их. Если есть небольшой переносной столик, то расположите все на нем. Главное, не забывать о пожарной безопасности. Если нет цветов в ванной, принесите их из других комнат. Расставьте их, где хотите, даже на полу. Конечно, можно взять какой-то приятный напиток, который вам нравится. Налейте его в красивый стакан или бокал, чтобы все было эстетично. Включаем музыку или звуки природы... Хотя полная тишина — тоже хороший расслабляющий вариант. Теперь все готово, и остается только погрузиться в процесс, получать удовольствие и эффективный результат. Он обязательно будет, если процедура станет регулярной.

Конечно, во всех спа-процедурах важны даже не сами средства, которыми вы пользуетесь, а общий позитивный настрой. Хотя иногда аппетит приходит во время еды, и, возможно, уже в процессе грусть сменится принятием ситуации и чувством удовлетворения. Помните золотые слова из книги «Унесенные ветром»? «Об этом я подумаю завтра», — говорила Скарлетт О'Хара. В этом содержится большая мудрость. Когда вас переполняют негативные чувства, нажмите на условную кнопку «стоп» и скажите: «Я подумаю об этом позже». Разрешите себе переключиться полностью, чтобы потом успешно решить задачу. Очень часто решение лежит на поверхности, но мы любим все усложнять. И волшебная фраза Скарлетт помогает отключиться, отвлечься на время от проблемы, чтобы потом решить ее более эффективно. Временно отступить — не значит проиграть. Результата не будет только в том случае, если не делать вообще ничего. Мне еще помогает мысль: «Как моя проблема выглядит в масштабах Вселенной?» Она побуждает расставить приоритеты и понять, что иногда катастрофа в действительности оказывается не такой уж глобальной.




Вместо заключения

Начала я с организации жилого помещения, а заканчиваю философскими рассуждениями. Что ж, это вполне закономерно — мы приводим пространство вокруг себя в гармонию, делаем нашу жизнь приятнее и комфортнее, а значит, нам нужно знать не только, как выбрать шкаф и рационально использовать его полки и ящики, но и как провести инвентаризацию и расставить все по местам в своем внутреннем мире...

Моя экскурсия по дому завершилась, и я очень надеюсь, что у вас теперь достаточно мотивации, чтобы заняться обустройством пространства вашей мечты в собственной квартире. Помните, что делать уборку, избавляться от ненужных вещей, поддерживать порядок и создавать уютную атмосферу для всей семьи можно с легкостью и даже удовольствием.

Правило здесь простое — что вы вложите в свои действия, то в итоге и получите. Ваше отношение к процессу играет ключевую роль во всем.

The background is a light peach color with several abstract elements. In the top left, there are white concentric circles. In the top center, there is a white line-art illustration of a monstera leaf. In the top right, there is a cluster of small white circles. On the right side, there is a large, solid orange shape. Below it, there are white concentric circles. At the bottom, there are more white concentric circles and a large orange shape with white irregular shapes scattered on it.

Будете наводить порядок с раздражением и злостью — не сможете полюбить свой дом и себя в нем. Станете ко всему подходить с любовью и желанием сделать ЕЩЕ лучше, ЕЩЕ красивее — получите закономерный, гармоничный и великолепный результат.

Только от вас зависит, будет ли ваш стакан наполовину пуст или наполовину полон, будете ли вы видеть грязь под ногами или звездное небо над головой. Это утверждение справедливо практически для всех жизненных ситуаций, в том числе и для бытовых. Можно быть раздраженным и унылым заложником бесконечной уборки, а можно — очаровательной и веселой феей уюта.

ВЫБОР ВСЕГДА ЗА ВАМИ!

ПОСЫЛАЮ ВСЕМ РОССЫПЬ МАГИЧЕСКИХ УЛЫБОК!

ПУСТЬ У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

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

Издание для досуга

МОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ДОМ

Горбатова Наталья Сергеевна

МАГИЯ УЮТНОГО ДОМА

ВДОХНОВЛЯЮЩАЯ МЕТОДИКА НАВЕДЕНИЯ ПОРЯДКА БЕЗ СТРЕССА

Главный редактор Р. Фасхутдинов

Ответственный редактор Т. Сова

Редактор И. Львова

Художественный редактор О. Сапожникова

Компьютерная верстка И. Серова

Корректоры Е. Шломина, О. Гаманек

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

xnova, Lepusinsensis, TWINS DESIGN STUDIO / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com. В оформлении обложки использована фотография:

Followtheflow / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации и фотографии:

7Days Design, A-photography, A. Zhuravleva, Africa Studio, AlesiaKan, All About Space, Andrey_Popov, brizmaker, Dean Drobot, Dima Moroz, Floral Deco, Followtheflow, FotoHelin, ImageFlow, Inna Dodor, insta_photos, JJava Designs, Karl Allgaeuer, Kostikova Natalia, Larisa Sadomtseva, Lena Ogurtsova, lilasgh, mama_mia, mariakray, Marie Sonmez Photography, metamorworks, New Africa, Pedal to the Stock, Petr Smagin, PetraPhoto, Photographee.eu, PhotoJuli86, PhotoMavenStock, Pixel-Shot, polinaloves, polinaloves, Pra Chid, Pressmaster, stanislav_guzenko, Studio KIMI, Switlana Sonyashna, Tadeas Skuhra, tartanparty, Zhuravlev Andrey, xnova, Lepusinsensis, TWINS DESIGN STUDIO, Pinkasevich / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Эндиргүн: «ЭКСМО» АҚС баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаттарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы, Дамбровский кш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Эндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 25.07.2022.

Формат 84x100¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 17, 11.

Тираж экз. Заказ



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

bomboraru.ru [bomborabooks](https://bomborabooks.ru) bomбора

ISBN 978-5-04-119573-1



9 785041 195731 >



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



**ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ
С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ
КОМПАНИИ? ЛЕГКО!**

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:
eksmo.ru/b2b





НАТАЛЬЯ ГОРБАТОВА — экономист и психолог по образованию. Начала вести канал на YouTube, будучи в отпуске по уходу за ребенком. Сейчас у автора порядка 321 тысячи подписчиков в социальных сетях. Ее практичные идеи и полезные советы на такие темы, как ведение домашнего хозяйства, психология отношений, здоровье, красота и досуг, быстро стали пользоваться популярностью.

Вид швабры, тряпок, пылесоса, щеток вызывает дрожь?

Гложет чувство вины: «я плохая хозяйка/хозяин», «я не могу настроиться на то, чтобы наконец привести все в порядок», «мне не светит жить в чистой красивой квартире»?

Окружающий хаос мешает продуктивному отдыху, работе и учебе?

ЭТА КНИГА ПОМОЖЕТ ВАМ:

- научиться расхламлять свой дом, регулярно поддерживать порядок и делать это с радостью;
- практично и уютно организовывать пространство;
- создавать эффективную мотивацию и приятные эмоции;
- осознать себя творцом дома своей мечты.

Вы сможете без особого труда вести хозяйство и при этом заниматься семьей, работой и саморазвитием, а самое важное — навести порядок в душе.

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ?

- Мощную мотивацию для создания уюта и порядка в вашем доме.
- Практичные, а главное, работающие способы обустройства пространства.
- Секреты легкой уборки.
- Интересные рецепты вкусных блюд, ведь приготовление еды — это тоже часть работы по приведению жизни в гармонию.
- Рекомендации по психологической разгрузке.

ISBN 978-5-04-119573-1



9 785041 195731 >

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

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

 bombora.ru  bomborabooks  bombora

