

1. Основы борьбы с хламом

Простота — вот новая революционная идея.

Представление о том, будто каждому из нас необходимо работать не покладая рук, быть максимально востребованным и вообще вести «насыщенную, загруженную до предела» жизнь, устарело.

Уже сегодня вы можете сами делать свой выбор. Вы хотите пребывать в состоянии вечного стресса, зависеть от своего имущества и вещей, которые для вас ничего не значат? Или же лучше комфортное, расслабленное существование, лишённое ненужного балласта?

Когда я приняла решение изменить свою жизнь, то рассчитывала, что потребуется меньше семи дней, чтобы избавиться от физического хлама. К сожалению, они растянулись на долгих шесть месяцев, поскольку расчищать авгиевы конюшни я бралась бессистемно, от случая к случаю. Дело в том, что никто и ничто не подсказали мне, как эффективно организовать этот процесс. Я хотела найти какое-нибудь руководство, хотя бы один дельный совет, но ничего подобного мне нигде не встречалось. Вот почему я написала книгу, которую вы сейчас держите в руках, чтобы ваши семь дней, когда вы придёте к аналогичному решению, действительно заняли всего одну неделю, а не полгода, как мои. Работа вам предстоит сложная, но в результате вы

избавитесь от многих стрессов и тревог. Вы заслуживаете замечательной жизни. И, что еще важнее, заслуживаете всех тех преимуществ, которые открываются перед «борцами с хламом».

Борец с хламом – человек, решивший избавиться от всех помех, которые мешают ему наслаждаться жизнью.

Помехи, известные как хлам, принимают разные формы. Они могут быть физическими и психологическими, выражающимися неумением управлять собственным временем или процессами. Когда все, что вас окружает, а также ваши мысли и жизненный распорядок хаотичны, вам сложно нормально прожить даже один день. Например, если вы регулярно опаздываете на работу, потому что утром у вас не получается вовремя выйти из дома, то у вас хромает организованность. Если в вашей квартире царит такой беспорядок, что вам стыдно пригласить друзей на ужин, то проблема, вероятно, в вашей аккуратности. Если на работе вы не справляетесь с потоком электронных писем, а дома никак не можете разобраться со стиркой, то, видимо, вы используете неоптимальные процессы. Если вы постоянно нарушаете сроки, установленные для вас клиентами, то вам нужна помощь в управлении временем. Список помех бесконечен, и только *вы* знаете, насколько они мешают вам жить. Избавившись от них и правильно организовав свой рабочий и домашний график, вы высвободите время, пространство и энергию, которые сможете направить на действительно важные для себя вещи.

Борец с хламом живет как можно проще и не стремится ничего усложнять. Например, я люблю книги и отвела под них целую стену в гостиной, но я не держу в доме больше экземпляров, чем может поместиться на этих полках. Если вы любите телевидение, не привязывайтесь к программному расписанию, лучше записывайте интересные передачи на видеомagneтoфон, а затем смотрите в удобное для себя

время. Простая жизнь не означает лишений, напротив, вы обогащаете себя, избавляетесь от лишнего, освобождая место для действительно нужных вещей.

На эту тему очень точно высказался Альберт Эйнштейн: «Упрощайте как можно больше, но не более того».

Официальный девиз борцов с хламом начиная с эпохи динозавров из поколения в поколение передавался родителями и учителями: «Всему свое место и все на своих местах». В вашем доме и офисе каждая вещь должна иметь свое собственное «жизненное пространство». У каждой пары брюк должны быть своя вешалка и место в платяном шкафу, где брюки будут висеть свободно, не сминаясь. Каждая ручка в офисе должна находиться в подставке или другом месте, чтобы спокойно храниться там, пока вы ею не пользуетесь. Для лучшего понимания девиза представьте себе такую ситуацию: Опра Уинфри решила сделать вам сюрприз, позвонила и сказала, что через полчаса к вам домой или в офис заедет съемочная группа, и вас покажут по телевизору в прямом эфире. Истинному борцу с хламом в данном случае не придется в панике метаться по квартире или офису, рассовывая разбросанные вещи по шкафам и письменным столам, а все лишние — в какую-нибудь коробку, чтобы помещение выглядело пристойно. Когда все аккуратно расставлено и разложено, вы всегда быстро найдете нужную вещь и не станете лихорадочно придумывать, куда же ее пристроить до следующего раза. Возможно, переход к такому образу жизни покажется вам настоящей революцией (для меня это так и было), но будьте уверены, вам вполне по силам ее совершить.

Зачем меняться?

Я не могу заставить вас начать жить по-новому или пройти этот процесс вместо вас, но в моих силах дать вам