

## 2. Понедельник

Бытует мнение, что начинать новую жизнь лучше с понедельника. С каждым днем интенсивность рабочей недели нарастает и в пятницу достигает кульминации, взорвавшись расслабленным уик-эндом. Я люблю свою профессию, но все равно хотела бы, чтобы утро понедельника не было похоже на... утро понедельника. Мы работаем ради возможности обеспечить себя необходимыми для жизни вещами, но пробуждение утром в понедельник в преддверии трудовой недели для нас порой становится настоящим испытанием.

Как показывают исследования, если ваше начинание стартует с понедельника, это позволяет сохранять положительный настрой всю неделю. Однако, оттянув начало полезной привычки до среды, вы с легкостью уговорите себя отложить его до следующей недели. К счастью, поскольку вашей целью является достижение счастливой и замечательной жизни, это послужит вам сильной мотивацией для немедленного объявления войны хламу.

В понедельник вы очищаете от завалов «первоочередные» зоны, то есть те, которые первыми попадают на глаза, когда вы просыпаетесь утром, приходите на работу и вечером возвращаетесь домой. Это гардероб в вашей спальне, письменный стол в офисе и прихожая в квартире. Также с этими местами вы гарантированно будете сталкиваться на протяжении всей недели. Поэтому, сначала расчистив от всего лишнего их и разумным образом распорядившись освободившимся пространством, вы получите наглядное и постоянное напоминание о положительных результатах

своих усилий, благодаря чему остаток недели (и всей своей жизни) точно проведете в отличном настроении.

## Платяной шкаф

Солнце еще не взошло, а вы уже подходите к своему гардеробу, чтобы выбрать одежду на предстоящий день. В шкафу творится нечто невообразимое, и вы сразу начинаете нервничать. Куда подевались брюки, которые сочетаются с этим жакетом? А на рубашке — вот досада! — пятно. А почему эта вещь сидит на мне мешковато? Как так получается, что одежды море, а надеть нечего? И вы, вместо того чтобы по дороге на кухню всего на пять секунд задержаться возле платяного шкафа и без труда выбрать себе одежду, тратите на эту, казалось бы, простую задачу добрых десять минут и массу нервов. И все из-за хаоса, царящего в замкнутом пространстве гардероба.

У вас дома и в офисе есть сотни мест, с которых можно начать борьбу с хламом, однако мое излюбленное — платяной шкаф в спальне. Ведь приведенный в порядок шкаф для одежды может зарядить вас хорошим настроением с раннего утра на весь день.

Вторая причина, по которой я рекомендую начать со шкафа в спальне, — его небольшие размеры. Если только вы не обитаете в особняке, где целое крыло отведено под ваши наряды, то гардероб, вероятнее всего, занимает менее двух квадратных метров площади вашего жилья. (Мой, например, чуть больше метра.) Освободив платяной шкаф от хлама, вы сразу же увидите результаты своих усилий, и это вдохновит вас на продолжение борьбы за освобождение жизненного пространства в течение всей недели.

### «Прополка» гардероба

Вы намерены немедленно взяться за освобождение гардероба от «сорняков»? Не спешите. Сначала надо выяснить,