

АННА АВДЕЕВА

**КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ
ПОРЯДОК**

RUGRAM

Москва
2022

УДК 82-31
ББК 84(2Рос-Рус)
А18

Развлекательная психология

Авдеева, А.

А18 Концептуальный порядок / А. Авдеева. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2022. — 186 с.

ISBN 978-5-521-89927-2

Дом, в котором мы живем, – это не бездушная коробка, наполненная мебелью и вещами. Это пространство, в котором мы проводим большую часть своей жизни, место силы, отдыха и спокойствия. Чувство уюта и расслабления, уединения и покоя, или наоборот — полноты жизни, веселья, приключений. Все это дает нам дом. Но давайте посмотрим на это место новыми глазами: пришло время задать себе вопросы «Кто я» и «Зачем я здесь», пришло время вернуться домой в прямом и переносном смысле. Обратить внимание на свое жилище, даже если оно временное. Дом — пространство, наделенное не только ценностью, но и памятью. Именно дом откроет секреты о вас самих и расскажет, чьи роли вы проживаете, чья личность вашей родовой системы до сих пор не нашла свободу и покой. Ведь именно дом возвращают нас в края, где мы жили, в другие дома, где мы жили, туда, где сосредоточена наша родовая память. Это зеркало, в котором отражается личность его обитателей. Автор книги, психолог Анна Авдеева, не ограничивается лишь теорией, а дает на страницах книги практические рекомендации и рассказывает живые истории, отчего чтение книги доставит вам и удовольствие, и пользу. Вы проследите связь между своим родом и своим домом, поймете, как изменить свою жизнь через изменения в доме и получите массу удовольствий от воспоминаний, которые непременно выпорхнут из вашей памяти. Ведь дом — это гнездо, в которое мы прилетаем, и только наполненный радостью дом превращается в надежное гнездо. С помощью этой книги вы поймете, как сделать свое гнездо надежным, а себя — счастливым.

УДК 82-31
ББК 84 (2Рос=Рус)
ВІС FC
BISAC FIC000000

ISBN 978-5-521-89927-2

© Авдеева А., 2022
© Моросягина К., оформление, 2022
© RUGRAM, 2022
© Т8 Издательские технологии, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Уборка и порядок 6

Отличие уборки от порядка.....	6
Его Величество Порядок.....	9
Ее Величество Уборка.....	14
Ароматы пространства.....	15
Категории ароматов.....	16
Музыка для уборки.....	18

Глава 2. Кухня 19

Кухня — место рождения мечты	20
Кухня — место формирования нашей мотивации.....	23
Из детства в юность через отрочество.....	26
Кухня. Отношения с собой.....	32
Крупы — родовая память.....	33
Специи — энергия и страсть.....	38
Чай — умение расслабляться.....	40
Посуда. Проекция души.....	42
Стремление к чистоте отражается на коммуникации с миром.....	46
Холодильник — путь к успеху.....	48
Продукты.....	52
Магическая уборка.....	55

Глава 3. Спальня — место, где живут тайны 57

Спальня — отражение наших отношений.....	61
Спальня. Контакт с подсознанием.....	64

Организация пространства спальни.....	66
Цвета.....	66
Цветовые идеи и решения для спальни.....	69
Об интерьере спальни.....	71
Кровать.....	72
Спальня — сакральное пространство.....	74

Глава 4. Гардероб 76

Гардероб — мастерская самопроявления.....	81
Место, где расположен гардероб.....	82
Хранение одежды.....	85

Глава 5. Прихожая. «Энергия, заходи!» 91

Прихожая — место ответов на вопросы.....	94
Прихожая — граница между нашим домом и внешним миром.....	96
Поделюсь тайной, магическим секретом.....	98
Вещи, которые хранит прихожая.....	101

Глава 6. Ванная комната 108

Полюбить себя полностью.....	109
Ванная — место уединения.....	112
Порядок в ванной — путь к раскрытию нашей естественной сексуальности.....	115
Взаимодействие с телом в ванной.....	118
Ароматы в ванной.....	119
Уборка в ванной комнате.....	120
Полотенца. Сила ткани.....	121
Халат.....	122
Косметика в ванной.....	123

Глава 7. Кабинет	128
Организация кабинета.....	133
Наводим порядок в кабинете.....	138
Структура хранения вещей в кабинете.....	141
Как организовать кабинет, если его еще нет.....	144
 Глава 8. Детская	 146
Детская — спонтанный порядок.....	149
Интерьер детской комнаты.....	154
Атмосфера детской комнаты.....	157
 Глава 9. Гостиная	 159
Какой в гостиной порядок? Начнем с интерьера.....	165
 Глава 10. Балкон	 172
Балкон — наша надежда на жизнь.....	176
Уборка балкона.....	177
 В заключение	 182
Слово редактора.....	184

Глава 1.

Уборка и порядок

Лев Толстой упоминал, что полноценная и интересная жизнь связана с упрощением, избавлением от всего ненужного. Говорил он это и о вещах, и о желаниях. Беспорядок в жизни — это отражение нашего слишком занятого и перегруженного ума, а занимаясь наведением порядка, мы привносим гармонию в окружающее пространство. Мало кто видит разницу, но наведение порядка и уборка — это разные вещи. Без порядка нет уборки, а уборка в тягость, если нет порядка.

Отличие уборки от порядка

Буддистские монахи начинают утреннюю медитацию с наведения порядка. Но не потому, что это действие есть часть медитации, а потому, что порядок — часть осознанности и глубокого созерцания. Когда вокруг хаос, медитация превращается в борьбу с такими же беспорядочными мыслями и эмоциями. Если у нас есть цель подняться на новый уровень восприятия себя, как интересной и уникальной личности, то первый шаг для этого — наведение порядка. Начнем с пространства дома.

Порядок — это заведенная нами система, в которой у всего есть свое место. Самое важное в порядке, чтобы выбранные для предметов быта места были для нас удобными, понятными, приятными. Поэтому мы снова и снова настаиваем на том, что наводить порядок в своем пространстве важно самостоятельно. Учитывая при этом интересы и комфорт тех, кто живет с нами.

Через определение мест для различных предметов быта мы находим место в пространстве и даже во всей жизни и для себя. Представим ситуацию: мы пришли в кинотеатр, но место в билете не указано. Сколько времени у нас уйдет на то, чтобы найти именно то, где нам будет хорошо и комфортно? Да так, чтобы оно было свободно. Заняв кресло, долго ли мы будем сомневаться, что все сделали правильно? Скорее всего, да. Мы снова встанем и отправимся на поиски чего-то лучшего. Так и фильм можно пропустить. А если переносить ситуацию на жизнь, то вся она может пройти мимо, пока мы обречем достойное для нас место. Ведь в жизни столько переменных, столько выбора: начать новое дело или провести весело досуг, общаться со старыми друзьями или открыть путь для новых знакомств. По каждому пункту свои доводы, аргументы, поддерживающие и опровергающие любое решение. Что же выбрать? Пока мы думаем, Колесо Сансары продолжает ход. Жизнь уходит. Поэтому, чтобы пожить здесь и сейчас, вернем себя в то, что есть, и наведем здесь порядок: в пространстве, в голове, в жизни.

Нам часто кажется, что в доме нет места для всех вещей, которые в нем необходимы. И это вынуждает нас жить в заведенном порядке, создавая завалы и стихийные «кладовые» в ящиках и уголках дома. Но, послушав добрых советов и посмотрев на истории успеха «расхламления», мы можем решить, что нужно выбросить все лишнее. Оставить за бортом все, чем не пользуемся.

Я не сторонник такого подхода. Можно широким жестом случайно избавиться от действительно необходимых вещей. На восстановление потом уйдут и силы, и время, и материальные ресурсы. Я за баланс: что-то нужно убрать, что-то оставить, но найти для этого хорошее место. Как быстро это получится сделать — каждый решит для себя

сам. Спешить незачем. Кому-то требуются годы, чтобы создать порядок в доме, кому-то достаточно нескольких дней. Главное, уверенность: то, что мы делаем, нам нужно. И держать свой ритм в этом деле. Так нужно и при наведении порядка, и в любых других аспектах жизни: самореализации, отношениях, здоровье и гармонии личности.

Порядок исцеляет. Мы наводим его снаружи, он восстанавливается и внутри нас. Так мы берем ответственность за пространство дома, обретая власть не только над вещами, но и над своими эмоциями и желаниями.

Замечали, если вещи лежат там, где хозяину удобно и просто их найти, то и разобраться в собственных приоритетах и потребностях становится проще?

Когда мы готовы систематизировать порядок в доме, то через некоторое время с удивлением обнаруживаем, что каждая его часть отражает наши отношения с той или иной сферой жизни. Место в доме, где мы проводим большую часть времени, связано с нашими внутренними импульсами и потребностями, которые определяют и направляют наше поведение.

Комнаты жилища имеют определенное значение. Например, кухня — место формирования роли в семье и отношениях, гардероб — проявления личности в социуме, ванная — пробужденная инстинктами природа, спальня — фантазии, сны, способность отпускать ситуации и расслабляться, кабинет — творчество, самореализация, а коридор — путь и способность его проходить уровень за уровнем.

Вещи, которые мы храним, оказывают на нас эмоциональное воздействие, вдохновляют или заставляют переживать пройденные эмоции несколько раз. Мы можем быть по-настоящему привязаны к вещам, к воспоминаниям, связанным с ними. Поэтому, прежде чем преступить к

наведению порядка, предлагаю создать осознанное намерение к изменениям, движению, с учетом личных особенностей и характера.

Его Величество Порядок

Как найти свой порядок

Предлагаю взять за основу идею распределения вещей по категориям. Эти же категории, кстати, отразят особенности формирования и построения жизненных принципов.

Уровни нашего дома, согласно отработанной системе, таковы: кухня, гардероб, ванная, коридор, кладовая. В концепции этой книги каждая комната пространства отвечает за какой-то из этапов нашего развития: детство, отрочество, юность, взрослая жизнь, зрелость. Когда мы начнем распределять предметы по местам, будет интересно понаблюдать, как опыт жизни и уклад семьи, в которой мы выросли, отразился на нашем быту. Что выдаст наши привычки и традиции. Какие ограничения прошлого видны в настоящем и влияют на будущее. В каждом уровне дома, на каждом этапе нашего развития есть особенности, которые мы рассмотрим, опираясь приблизительно на такие категории: удовольствие и удовлетворение, личные границы и коммуникация, достижения и реализация, мечты, цели, задачи и планы.

На теме категорий остановимся подробнее. Чтобы каждый для себя выбрал именно те, которые откликаются и действительно необходимы для дальнейшего пути. Согласно учению фэншуй, каждый сектор в доме отвечает за грань развития нашей личности. А общая атмосфера дома и течение потоков энергии по нему связаны с событиями, которые приходят в жизнь. Очевидно, ведь дом — это

энергетическая частичка нас. И неважно, наш ли это дом или съемная квартира, мы живем здесь, значит, это мы.

Каждая глава — комната или место в доме. Мы оглядимся, осознаем прочитанное и поймем, как и почему пространство нашей жизни было сформировано нами, и как переделать его под жизнь, которую мы хотим, под наши реальные запросы и приоритеты. Поработаем над тем, что хотим поменять в каждом уголке, и посмотрим, как отразится это на повседневности, на нашем внутреннем мире, на целях, планах и мотивации к их исполнению.

Например, кухня — это эмоции, которые подкрепляют мотивацию на развитие. Гардероб — наше позиционирование в мире. Кабинет — отражение уникальности, в чем наша сила, какие особенности личности мы транслируем. Кладовая — хранилище привязок, сентиментальных воспоминаний. Ванная — наша роль в отношениях с людьми, жизнью. Ведь каждый проживает это воплощение, отыгрывает непростой личный сценарий на огромной сцене бытия. У нас есть реплики, сюжетные сполохи, затихания (отдышаться за кулисами, поправить грим). В жизни есть драма, комедия, трагедия. Антракты тоже случаются.

В каждой роли есть нюансы и особенности. Нам нужно их разглядеть. Распознать, что имел ввиду «режиссер», когда прописывал наш типаж. И не подражать соседям, не выстраивать личную пьесу, а найти силу и красоту в том, что уже разыгрывается через нас и с нашей помощью. Отозвать свои претензии к миру, чтобы выйти на путь полного согласия и принятия, который откроет нам все блага и привилегии: процветание, изобилие и прочее благодатное. Роль каждого подразумевает счастье на пути и в финале. Чтобы его найти и осознать, нужно понять свою партию.

Автор книги «Игры, в которые играют люди», известный психолог Эрик Берн утверждает, что этим ролям нас учат с самого рождения: «Родители сознательно или