

**ЧИТАЙ,
МЕНЯЙСЯ!**

ЧИТАЙ, МЕНЯЙСЯ!

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖАЖДЕТ ПЕРЕМЕН

- ДОМ:** Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни
М. Кондо
- УСПЕХ:** Думай как чемпион. Откровения магната о жизни и бизнесе
Д. Трамп
- ОТНОШЕНИЯ:** Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты сильного пола
С. Харви
- КОММУНИКАЦИИ:** Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя
К. Прайор
- СЧАСТЬЕ:** Проект Счастье. Мечты. План. Новая жизнь
Г. Рубин
- МОЗГ:** IQ. Мегамозг. Раскрой возможности своего интеллекта
Г. Айзенк
- СТИЛЬ:** Мне опять нечего надеть. Как улучшить свой гардероб и изменить жизнь
Д. Баумгартнер
- ОБРАЗ ЖИЗНИ:** Убей привычку — создай привычку. Как сделать жизнь лучше, заменив вредные привычки полезными
Д. Дин
- РАБОТА:** Суперработа, суперкарьера. Как найти работу мечты и построить блестящую карьеру
С. Кови
- БЛАГОСОСТОЯНИЕ:** Думай как миллионер. 17 уроков состоятельности для тех, кто готов разбогатеть
Х. Экер

МАРИ КОНДО

МАГИЧЕСКАЯ

УБОРКА

ЯПОНСКОЕ ИСКУССТВО

НАВЕДЕНИЯ ПОРЯДКА

ДОМА И В ЖИЗНИ



Москва 2017

УДК 64
ББК 37.279
К64

Marie Kondo

THE LIFE-CHANGING MAGIC OF TIDYING

JINSEI GA TOKIMEKU KATAZUKE NO MAHO by Marie Kondo.

Copyright © 2011 by Marie Kondo.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo, Russian-language translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., through InterRights, Inc., Tokyo, Japan, Waterside Productions Inc., CA, USA and The Synopsis Noa LLP.

Перевод на русский язык *Э. Мельник*

Художественное оформление *П. Петрова*

Кондо, Мари.

К64 Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни / Мари Кондо ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 320 с. — (Выбор редакции. Читай, меняйся!).

ISBN 978-5-699-96663-9

Она была странным ребенком и вместо детских игр занималась... уборкой. В старших классах ее подружки искали идеальную любовь, а она — идеальный способ складывать и хранить носки. Родители думали, что из нее получится неплохая домохозяйка, а она заработала миллионы, помогая людям избавляться от хлама в своих домах.

30-летняя Мари Кондо — самый востребованный в мире консультант по наведению порядка и автор революционного «МЕТОДА УБОРКИ КОНМАРИ». Следуя ее рекомендациям, вы наведете порядок дома и в жизни — один раз и навсегда.

УДК 64

ББК 37.279

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2015

© Оформление.

ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-96663-9



содержание

	Предисловие	9
頭	1. Почему я не могу поддерживать порядок в своем доме?	19
	Вы просто не умеете правильно убираться	21
	Наводим порядок один раз и навсегда	24
	Убирайте понемногу каждый день — и будете убирать вечно	28
	Цель — совершенство	31
	Уборка «перезагружает» вашу жизнь	34
	Эксперты по хранению — скопидомы.	38
	Сортируйте по категориям, а не по месту расположения	41
	Нет нужды искать «свой» метод уборки.	45
	Превратите уборку в особенное событие	49
頭	2. Вначале — избавьтесь от ненужного	55
	Для начала избавьтесь от ненужного — одним махом	57
	Прежде чем начать, воочию представьте себе конечную цель.	61
	Принцип отбора: вызывает ли это радость?	65

Одна категория за один раз	72
Начинайте правильно	75
Не позволяйте родным подглядывать.	79
Сосредоточьтесь на своей комнате	83
Что не нужно вам, не нужно и вашим родным	89
Уборка — это диалог с самим собой.	94
Что делать, если у вас не поднимается рука что-либо выбросить	98

頭

3. Как проводить уборку по категориям	103
Придерживайтесь правильного порядка	105
Одежда. <i>Сложите вместе все предметы одежды, имеющиеся в доме</i>	109
Удобная домашняя одежда. <i>Разжалование в категорию «удобной домашней одежды» запрещено!</i>	113
Хранение одежды. <i>Складывайте правильно — и вы решите проблемы с хранением</i>	116
Как складывать. <i>Лучший способ складывания для идеального внешнего вида</i>	121
Расположение одежды. <i>Секрет: как зарядить ваш гардероб энергией</i>	126
Хранение носков. <i>Относитесь к своим носкам и колготкам с уважением</i>	131
Сезонная одежда. <i>Нет необходимости убирать на хранение несезонную одежду</i>	136
Хранение книг. <i>Сложите все книги вместе</i>	140
Непрочитанные книги. <i>«Когда-нибудь» означает «никогда»</i>	144
Книги, которые следует сохранить. <i>Те, которым место в «зале славы»</i>	150

содержание

Сортировка документов. <i>Основное правило:</i> <i>выбросите всё</i>	154
Все о бумагах. <i>Как организовывать</i> <i>проблемные бумаги</i>	159
Комоно (категория «разное»; часть I). <i>Храните вещи потому, что вы их</i> <i>любите, – а не «просто так»</i>	167
Мелочь. <i>Девиз – «в кошелек»</i>	170
Комоно (категория «разное»; часть II). <i>Одноразовые вещи – вещи,</i> <i>которые хранятся «просто так»</i>	174
Сентиментальные вещи. <i>Родительский дом –</i> <i>не склад для ваших сувениров</i>	182
Фотографии. <i>Цените себя такими,</i> <i>каковы вы сейчас.</i>	188
Поразительные склады вещей, которые мне случилось видеть	193
Сокращайте «до щелчка»	199
Слушайтесь интуиции – и все будет хорошо	201

頭

4. Как хранить вещи для восхитительной жизни	205
Отведите для каждой вещи особое место	207
Вначале выбрасываем, остальное храним	212
Хранение: стремитесь к максимальной простоте	215
Не устраивайте места для хранения по всему дому	220
Забудьте о «потоковом планировании» и «частоте использования»	225
Никогда не складывайте стопками: главный секрет – вертикальное хранение	230
В специальных приспособлениях для хранения нет необходимости	234
Лучший способ хранения сумок – в другой сумке	240
Ежедневно опустошайте свою сумку	244

магическая уборка

Множеству предметов место в комод	247
Поддерживайте чистоту вокруг ванны и кухонной раковины.	250
Украсьте шкаф на свой вкус	254
Сразу же распаковывайте новую одежду и снимайте с нее ярлычки	255
Не стоит недооценивать «шум» текстовой информации	259
Цените свою собственность	262

頭

5. Магическая уборка преобразит вашу жизнь 269

Приведите свой дом в порядок – и узнаете, чем вы на самом деле хотите заниматься	271
Волшебный эффект уборки преобразит нашу жизнь.	275
Обрести уверенность в жизни благодаря уборке	278
Привязанность к прошлому или тревога о будущем	282
Как узнать, без чего можно обойтись.	286
Здороваетесь ли вы со своим домом?	292
Ваши вещи хотят вам помочь	298
Ваше жизненное пространство воздействует на ваше тело	300
Порядок притягивает удачу	304
Как определить, что для нас действительно драгоценно.	306
Окружите себя вещами, которые делают вас счастливым.	310
Настоящая жизнь начинается после того, как вы приведете свой дом в порядок.	313

頭

Послесловие 316

場所

А вам когда-нибудь приходилось лихорадочно заниматься уборкой — только для того, чтобы обнаружить, что вскоре ваш дом или рабочее место снова загромождается мусором? Если да, позвольте мне поделиться с вами секретом успеха. В этой книге я подробно рассказала, как привести ваше пространство в порядок так, чтобы это изменило вашу жизнь навсегда. Скажете, невозможно? Это обычная реакция — и неудивительно, учитывая, что каждый из нас по меньшей мере один раз, если не множество раз испытывал на себе «эффект обратного действия» после уборки своего дома.

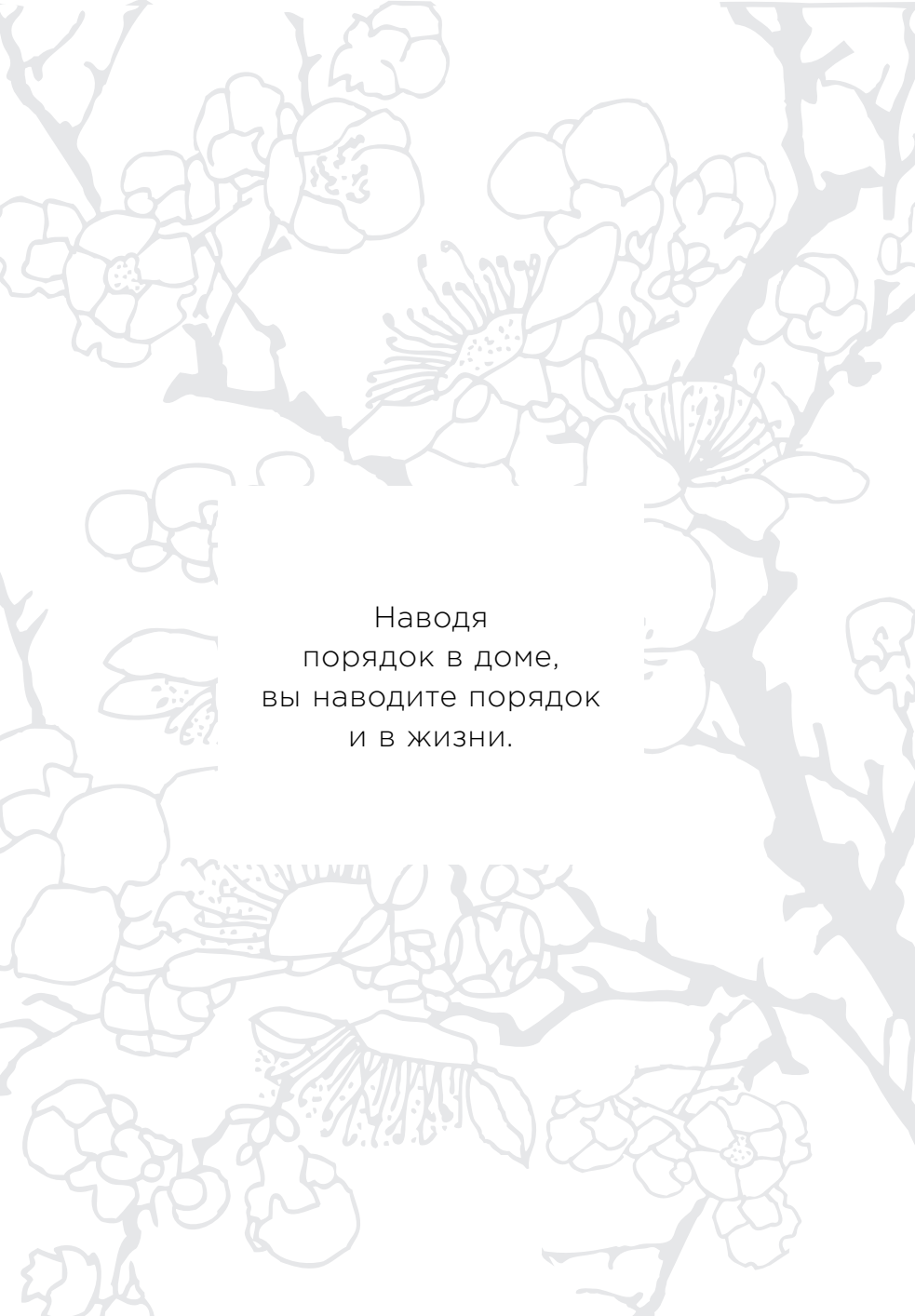
Метод КонМари прост. Это остроумный и эффективный способ победить захламленность навсегда.

Начните с избавления от мусора. Затем организуйте свое пространство — тщательно, полностью, за один раз. Если вы возьмете на вооружение эту стратегию, то больше никогда не вернетесь к захламленности.

Хотя этот подход противоречит общепринятому мнению, каждый, кто применяет Метод КонМари целиком и полностью, с успехом поддерживает порядок в своем доме — причем с неожиданными результатами. Приведение дома в порядок позитивно воздействует на все остальные аспекты жизни — включая работу и семью. Посвятив более 80 процентов своей жизни этой теме, я *знаю*, что уборка может преобразить и вашу жизнь.

Вам по-прежнему кажется, что это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой? Если ваше представление об уборке состоит в том, что нужно избавляться от одного ненужного предмета в день или понемногу убирать свою комнату, тогда вы правы. Это вряд ли сколько-нибудь серьезно повлияет на вашу жизнь. Однако если вы измените свой подход, то уборка может оказать поистине неизмеримое воздействие. В сущности, это и означает — привести ваш дом в порядок.

Я начала читать журналы для домохозяек с тех пор, как мне исполнилось пять лет, и именно это вдохновило меня, начиная с пятнадцатилетнего возраста,



Наводя
порядок в доме,
вы наводите порядок
и в жизни.

всерьез заняться поиском идеального способа уборки. Что, в свою очередь, привело к созданию Метода КонМари (КонМари — это мой псевдоним, сложенный из первого слога моей фамилии и имени). Теперь я стала консультантом и провожу большую часть своего времени, приезжая в дома и офисы, давая практические советы людям, которые считают уборку трудным делом, которые убирают, но страдают от эффекта обратного действия или которые хотят заняться уборкой, но не знают, с чего начать.

Количество вещей, выброшенных моими клиентами, — от предметов одежды и белья до фотографий, ручек, вырезок из журналов и пробной косметики — наверняка уже перевалило за миллион единиц. Это не преувеличение. Мне случалось помогать отдельным клиентам, которые за один раз выбрасывали по двести 45-литровых пакетов с мусором.

В результате исследования искусства упорядочивания и моего обширного опыта в помощи неорганизованным людям, желающим стать чистюлями, появилось одно убеждение, которое я могу высказать с абсолютной уверенностью: существенная реорганизация дома вызывает столь же существенные перемены в образе жизни и мировоззрении. Она трансформирует жизнь. Я не шучу. Вот лишь несколько свидетельств из тех, которые я ежедневно получаю от бывших клиентов.

предисловие

«Окончив ваши курсы, я ушла со своей работы, открыла собственный бизнес и теперь занимаюсь тем, чем мечтала заниматься с тех пор, как была ребенком».

«Ваш курс помог мне понять, что мне по-настоящему нужно, а что нет. Поэтому я подала на развод. Теперь я чувствую себя намного счастливее».

«Недавно со мной связался человек, с которым я давно хотела познакомиться».

«Рада сообщить, что после того, как я вычистила свою квартиру, мне удалось существенно увеличить продажи».

«Между мной и мужем возникло гораздо большее взаимопонимание».

«Я с изумлением обнаружила, что, выбросив некоторые вещи, во многом изменилась сама».

«Мне наконец-то удалось сбросить три килограмма».

Мои клиенты просто светятся от счастья, и результаты показывают, что уборка изменила их способ мышления и подход к жизни. В сущности, она изменила их будущее. Почему? Более подробный ответ на этот вопрос дается на протяжении всей книги; но, если в двух словах, приводя свой дом в порядок, человек приводит в порядок свои дела

и свое прошлое. В результате он вполне отчетливо понимает, что ему нужно в жизни, а что не нужно, чем сто́ит заниматься, а чем не сто́ит.

В настоящее время я предлагаю курс занятий для клиентов у них на дому, а для владельцев компаний – в их офисах. Все это частные уроки, проходящие один на один с клиентом, но от желающих нет отбоя. В настоящее время мой список ожидания растянулся уже на три месяца, и я ежедневно получаю запросы от людей, рекомендованных мне бывшими клиентами или наслышанных о моем курсе от кого-то другого. Я езжу по Японии из конца в конец, а иногда бываю и за границей. Билеты на одну из моих публичных лекций для домохозяек и матерей были полностью распроданы за один вечер. Был составлен не только лист ожидания на случай отказа от занятий, но и список желающих просто попасть на лист ожидания. Однако количество повторных обращений ко мне равно нулю. С точки зрения бизнеса это может показаться фатальным недостатком. Но что, если отсутствие повторных обращений в действительности является секретом эффективности моего подхода?

Как я уже сказала в самом начале, люди, которые пользуются Методом КонМари, больше никогда не захламляют свои жилища и офисы. Поскольку они способны поддерживать порядок в своем

пространстве, нет необходимости повторно приходить на занятия. Время от времени я связываюсь с людьми, окончившими мои курсы, и узнаю, как у них дела. Почти во всех случаях их дом или офис по-прежнему пребывает в порядке; мало того, они еще и продолжают совершенствовать свое пространство. По присылаемым ими фотографиям видно, что теперь у них еще меньше вещей, чем было, когда они оканчивали мой курс, и что они приобрели новые занавески и мебель. Они окружены только теми вещами, которые по-настоящему любят.

Почему этот курс преобразует людей? Потому что мой подход — не просто технический метод. Акт уборки — это ряд простых действий, в ходе которых объекты передвигаются с одного места на другое. Он подразумевает перемещение вещей на те места, где им надлежит быть. Кажется, всё настолько просто, что это должен быть способен сделать даже шестилетний ребенок. Однако большинство людей с задачей не справляются. Вскоре после уборки их пространство вновь превращается в хаотический беспорядок. Причина тому — не отсутствие навыков, но скорее отсутствие осознания и неспособность убираться эффективно. Иными словами, корень проблемы находится в мышлении. Успех на 90 процентов зависит от нашего мыслен-