

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 Г. Булгаковой

Кондо, Мари.

К64 Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни / Мари Кондо ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с. — (UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-102332-4

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 хорошая домохозяйка, а она заработала миллионы, помогая людям избавляться от хлама в своих домах.

34-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 «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-102332-4



Содержание

	предисловие	11
頭	1. Почему я не могу поддерживать порядок в своем доме?	21
	Вы просто не умеете правильно убираться	23
	Наводим порядок один раз и навсегда	26
	Убирайте понемногу каждый день – и будете убирать вечно	30
	Цель – совершенство	33
	Уборка «перезагружает» вашу жизнь	36
	Эксперты по хранению – скопидомы	42

Сортируйте по категориям, а не по месту расположения	44
Нет нужды искать «свой» метод уборки	48
Превратите уборку в особенное событие	52

頭

2. Вначале — избавьтесь от ненужного	59
Для начала избавьтесь от ненужного — одним махом	61
Прежде чем начать, воочию представьте себе конечную цель	65
Принцип отбора: вызывает ли это радость?	69
Одна категория за один раз	75
Начинайте правильно	78
Не позволяйте родным подглядывать	82
Сосредоточьтесь на своей комнате	86
Что не нужно вам, не нужно и вашим родным	92
Уборка — это диалог с самим собой	98
Что делать, если у вас не поднимается рука что-либо выбросить	101

頭	3.Как проводить уборку по категориям	105
	Придерживайтесь правильного порядка	107
	Одежда	112
	Удобная домашняя одежда	115
	Хранение одежды	118
	Как складывать	122
	Расположение одежды	128
	Хранение носков	133
	Сезонная одежда	138
	Хранение книг	141
	Непрочитанные книги	145
	Книги, которые следует сохранить	151
	Сортировка документов	155
	Все о бумагах	160
	Комоно (категория «разное»; часть I)	169
	Мелочь	172
	Комоно (категория «разное», часть II)	174
	Сентиментальные вещи	183
	Фотографии	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 «потокосом планировании» и «частоте использования»	225
Никогда не складывайте стопками: главный секрет — вертикальное хранение	230
В специальных приспособлениях для хранения нет необходимости	233
Лучший способ хранения сумок — в другой сумке	239
Ежедневно опустошайте свою сумку	244

Множеству предметов место в комоде	246
Поддерживайте чистоту вокруг ванны и кухонной раковины	249
Украсьте шкаф на свой вкус	253
Сразу же распаковывайте новую одежду и снимайте с нее ярлычки	254
Не стоит недооценивать «шум» текстовой информации	258
Цените свою собственность	261

頭

5.Магическая уборка преобразит вашу жизнь	267
Приведите свой дом в порядок — и узнаете, чем вы на самом деле хотите заниматься	269
Волшебный эффект уборки преобразит вашу жизнь	273
Обрести уверенность в жизни благодаря уборке	276
Привязанность к прошлому или тревога о будущем	279
Как узнать, без чего можно обойтись	284
Здороваетесь ли вы со своим домом?	290

Ваши вещи хотят вам помочь	295
Ваше жизненное пространство воздействует на ваше тело	298
Порядок притягивает удачу	301
Как определить, что для нас действительно драгоценно	303
Окружите себя вещами, которые делают вас счастливым	307
Настоящая жизнь начинается после того, как вы приведете свой дом в порядок	310
頭 Послесловие	313

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.

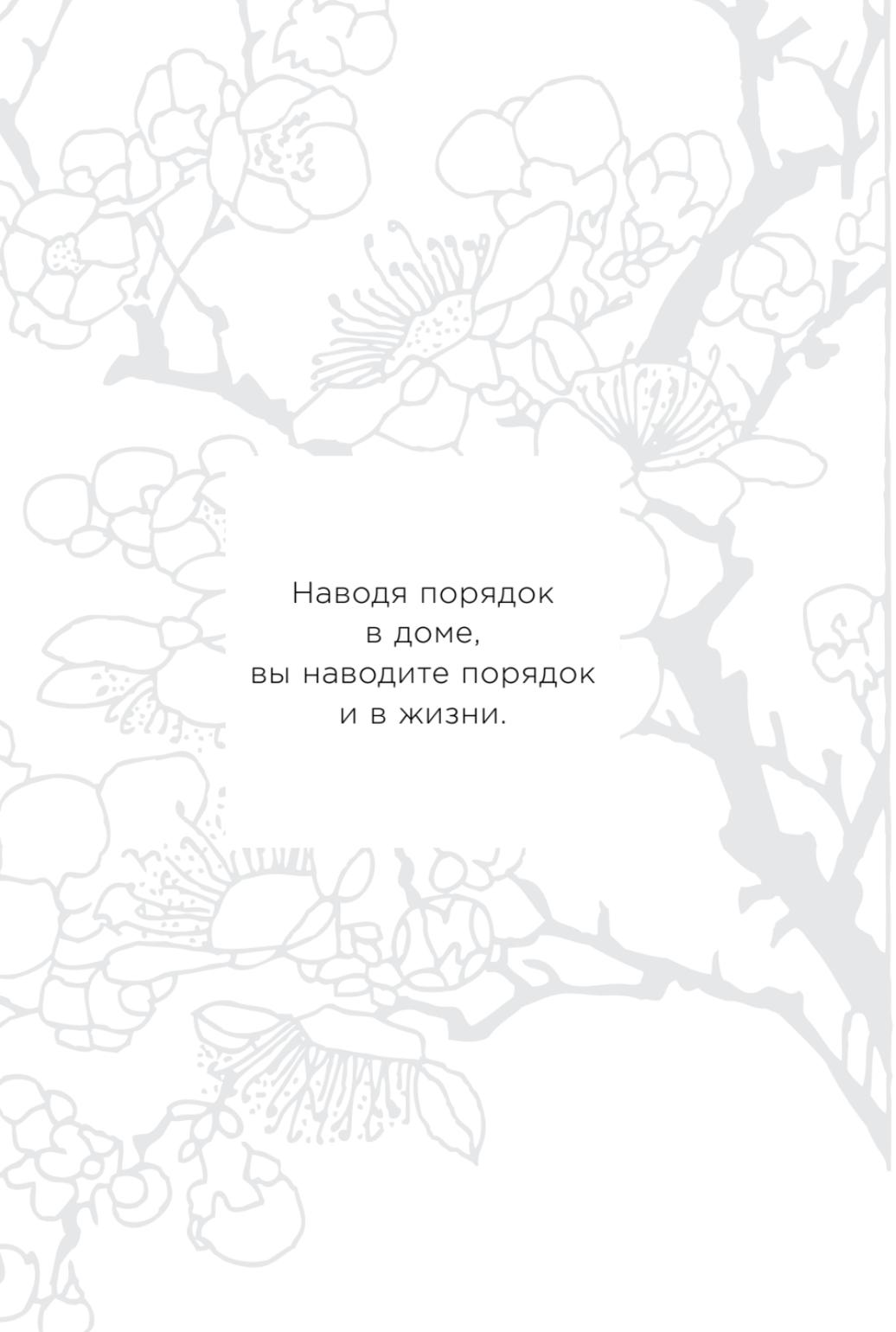
Метод КонМари прост. Это остроумный и эффективный способ победить захламленность навсегда. Начните с избавления от мусора. Затем

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, всерьез заняться поиском идеального способа уборки. Что, в свою очередь, привело



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

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 случилось 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.

«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 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 стоит заниматься, а чем не стоит.