





## содержание

**ПРЕДИСЛОВИЕ** ..... 13

**ВСТУПЛЕНИЕ. МЕТОД КОНМАРИ** ..... 17

шесть основных правил  
Магической уборки ..... 20



часть I

### **Профессиональные советы КонМари**

#### **1 | ОТТАЧИВАЕМ СВОЮ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ К РАДОСТИ**

наводить порядок — значит противостоять  
самому себе; наводить чистоту —  
противостоять природе ..... 29

если вы не знаете, что доставляет вам  
радость, начните с одежды, близкой  
сердцу ..... 33

принцип «это может пригодиться» запрещен .....	36
когда речь идет о нужных, но безрадостных вещах, приглядитесь к тому, как они служат вам .....	39
приберегите экзотические наряды для дома .....	44
не путайте временный хаос с рецидивом ...	47
когда хочется все бросить .....	51
шоковая терапия «хаос-фото» .....	52
каким бы захламленным ни казался дом, не опускайте руки .....	55
если вы совершенно не умеете наводить порядок, вас ждет самая разительная перемена .....	59

## 2 | НАПОЛНЯЕМ ДОМ РАДОСТЬЮ

вообразите свой идеальный образ жизни по одной-единственной фотографии ....	62
сохраняйте предметы из «серой зоны» с полной уверенностью .....	66
дом, наполненный радостью, подобен личному художественному музею .....	70
добавьте красок своей жизни .....	73
как получить максимум пользы от «бесполезных» вещей, которые по-прежнему доставляют вам радость ...	77
создайте собственное место силы .....	84

### 3 | НАХОДИМ «ДОМ» ДЛЯ КАЖДОЙ ВЕЩИ

пока Магическая уборка не завершена, любое хранение — временное .....	88
храните по материалам .....	91
укладывайте вещи в ящики, как в японском контейнере бэнто .....	95
четыре принципа хранения .....	99
складывайте одежду наподобие оригами .....	101
все, что вам нужно знать о методе складывания КонМари .....	105
старайтесь избавиться от мебели, используемой для хранения .....	110
идеальное хранение плетет радугу в вашем доме .....	113

часть II

## Марафон по наведению порядка

### 4 | ЭТАП № 1. ОДЕЖДА

топы .....	119
«ниже пояса»: брюки, юбки, шорты и т.д. ...	130
платья и юбки .....	132
одежда для развешивания .....	134
носки и колготки .....	136
нижнее белье .....	138

платяной шкаф, который искрится радостью .....	148
сумки .....	156
аксессуары к одежде .....	158
обувь .....	164
советы по укладке чемодана .....	166

## 5 | ЭТАП № 2. КНИГИ

совет тем, кто не может расстаться с книгами .....	169
серийные издания .....	171
журналы и иллюстрированные альбомы .....	173
как хранить книги .....	175

## 6 | ЭТАП № 3. БУМАГИ И ДОКУМЕНТЫ

основное правило для бумаг: выбросить все .....	177
заведите ящик для нерешенных дел .....	178
учебные материалы .....	179
отчеты по кредитным картам .....	180
гарантийные документы .....	181
руководства пользователя .....	182
поздравительные открытки .....	182

## содержание

вырезки .....	184
назначьте день для решения нерешенных дел .....	185

## 7 | ЭТАП № 4. КОМОНО

CD и DVD .....	190
канцелярские принадлежности .....	192
электронные и электрические комоно .....	197
продукты для ухода за кожей и декоративная косметика .....	199
предметы для релаксации .....	209
лекарства .....	210
ценные предметы .....	211
швейные наборы .....	216
инструменты .....	217
комоно для хобби .....	218
коллекционные предметы .....	219
вещи, которые вы храните «просто так» .....	220
постельное белье .....	221
полотенца .....	222
мягкие игрушки .....	223
спортивный инвентарь .....	226
сезонные предметы .....	227

зонты .....	227
кухонные комоно .....	228
моющие и чистящие средства .....	282
стиральные порошки и ополаскиватели для белья .....	283
комоно для ванной комнаты .....	284

## 8 | ЭТАП № 5. СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЕ ВЕЩИ

как привести в порядок воспоминания об учебе .....	301
как привести в порядок воспоминания о прежней любви .....	302
памятные записи .....	304
творчество ваших детей .....	305
жизненные хроники .....	306
письма .....	306
наводите порядок в семейных фото вместе с родственниками .....	308



## часть III Магия, меняющая жизнь

## 9 | ДОМ, КОТОРЫЙ ИСКРИТСЯ РАДОСТЬЮ

радостная прихожая .....	317
радостная гостиная .....	319
радостная кухня .....	321

## содержание

радостный кабинет .....	322
радостная спальня .....	323
радостная ванная комната .....	324

## 10 | ПЕРЕМЕНЫ ПОСЛЕ МАГИЧЕСКОЙ УБОРКИ

магическая уборка в личной жизни .....	332
вы на самом деле счастливы .....	335
будьте подобны солнцу .....	338
не заставляйте людей наводить порядок, если они этого не хотят .....	343
научите детей складывать одежду .....	349
даже если что-то не получается, не волнуйтесь: ваш дом от этого не взорвется .....	351
жизнь в окружении любимых вещей .....	357

ЭПИЛОГ .....	363
--------------	-----

### ПОСЛЕСЛОВИЕ.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЛЕДУЮЩЕМУ ЭТАПУ ВАШЕЙ ЖИЗНИ .....	368
---	-----

БЛАГОДАРНОСТИ .....	375
---------------------	-----

ОБ АВТОРЕ .....	377
-----------------	-----





## предисловие

Настоящая жизнь начинается только после того, как вы приведете в порядок свой дом. Вот почему я посвятила значительную часть своей жизни изучению искусства наведения порядка. И хочу помочь как можно большему числу людей навести порядок раз и навсегда.

Однако это не означает, что вам следует просто выбросить все подряд. Отнюдь! Только научившись выбирать те вещи, которые доставляют вам радость, вы сможете прийти к идеальному для вас образу жизни.

Если вы уверены, что вещь приносит вам радость, сохраните ее — независимо от того, что будут говорить люди по этому поводу. Пусть даже этот предмет обыденный, несовершенный — вы, пользуясь им с заботой и уважением, можете


превратить его в нечто бесценное. Повторяя такой процесс отбора раз за разом, вы повышаете свою восприимчивость к радости. Это не только ускоряет наведение порядка, но и оттачивает ваши навыки принятия решений во всех областях жизни. Правильная забота о своих вещах ведет к заботе о себе.

**Что делает вас счастливым?**

**И что вас не радует?**

Ответы на эти вопросы служат для человека главным ключом к познанию самого себя. Это движущая сила, способная заставить сиять не только наш образ жизни, но и саму жизнь.

Некоторые клиенты говорили мне, что у них почти ничего не осталось после того, как они выбросили те вещи, которые не вызывали радости. Поначалу они не представляли, что делать дальше. Эта реакция особенно характерна для того момента, когда человек заканчивает упорядочивать свою одежду. Если такое произойдет и с вами, не отчаивайтесь. Важно то, что вы обратили внимание на свои вещи. Истинная трагедия — прожить всю жизнь без того, что доставляет вам радость, и даже не осознать этого. Когда вы закончите наводить порядок, можно начинать добавлять привлекательности своему дому и своей жизни.



Мы можем изменить  
свою жизнь, только  
если искренне хотим этого.