

«На все есть свой порядок».

*Александр Поуп,
британский поэт*



Содержание

* * *

Вступление. ЗАЧЕМ ЗАБОТИТЬСЯ О ЧИСТОТЕ?	11
1. СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР	25
2. НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК	75
3. ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ...	111
4. ЗАВЕДИТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ....	159
5. ДОБАВЬТЕ КРАСОТЫ.....	199
Заключение. ВОПЛОЩЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ГАРМОНИИ	235
Благодарности	241
ТОП–10 советов, чтобы навести порядок.....	243
Книги, которые могут вас заинтересовать.....	245
Об авторе	249

Ветеринария



ЗАЧЕМ
ЗАБОТИТЬСЯ
О ЧИСТОТЕ?



Изучая счастье,
я обнаружила, что
в большинстве случаев
*порядок снаружи
приводит к внутренней
гармонии.*

* * *

И даже больше, чем кажется.
Вы раз за разом будете сталкиваться с беспорядком на рабочем столе или в гардеробе. Но чтобы взять жизнь под контроль и сделать ее счастливой, нужно начинать с малого: с окружающих вас вещей.

При наличии бардака вокруг я испытываю беспокойство. Но когда навожу чисто-

ту, то поражаюсь, сколько во мне появляется сил и энергии. И приятный бонус — нахожу свои ключи.

Моя подруга как-то сказала: «Наконец я почистила холодильник, теперь можно приступить к работе». Я *точно* знала, о чем она говорила.

Благодаря избавлению от вещей, ненужных и нелюбимых, которыми я не пользуюсь, а также от того, что не работает, не подходит или не сидит, я очищаю голову (и полки) для того, что имеет настоящую ценность. Это правило работает для большинства людей.

Время от времени дома начинает скапливаться хлам, и я ловлю себя на мысли, что не справляюсь со всем этим. Слишком много других дел! Но я уяснила, что благодаря правильному распоряжению своими вещами улучшаются мое эмоциональное состояние, физическая форма, интеллектуальные навыки и даже социальная жизнь.

Неважно, насколько я занята, приходится заставлять себя выделить на уборку хотя бы несколько минут в день. Даже если у меня сегодня несколько срочных дел с приближа-

ющимся дедлайном, я все равно сначала минут 20 разбираю рабочий стол, потому что порядок в бумагах — порядок в голове.

А еще я поняла, что поддерживать чистоту совсем не сложно. Конечно, есть наиболее благоприятные моменты для генеральной уборки — допустим, перед Новым годом или с приходом весны. Но поверьте: нет более подходящего времени, чем сейчас. Мой друг как-то рассказывал: «Однажды я проснулся с четким намерением разобрать подвал. Провел там весь воскресный день и был так переполнен эмоциями, что не хотел останавливаться даже ночью. Когда на следующее утро спустился туда, то просто кричал от восторга при виде порядка, который удалось создать. Эта ситуация так меня вдохновила и наполнила силами, что я был в приподнятом настроении еще целую неделю».

Мы трясемся над своими вещами и в то же время не хотим становиться их рабами. Мне хочется сохранить каждую игрушку, с которой когда-то играл мой ребенок, но одновременно я мечтаю о свободном пространстве.