

серия
« И Д Е А Л Ь Н А Я Ж Е Н А »



В СЕРИИ «ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА» — КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧИТАТЬ КАЖДАЯ ДЕВУШКА

- ОТНОШЕНИЯ** «Поступай как женщина, думай как мужчина. Почему мужчины любят, но не женятся, и другие секреты сильного пола»
С. Харви
- СЧАСТЬЕ** «Живи легко! Как обрести счастье и добиться успеха в любви»
Э. Мэтьюз
- ВЛИЯНИЕ** «Новый язык телодвижений. Самый авторитетный в мире учебник по чтению мыслей»
А. и Б. Пиз
- ЭТИКЕТ** «Настоящая леди. Правила хорошего тона на все случаи жизни»
Е. Вос
- КОММУНИКАЦИИ** «Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя»
К. Прайор
- ДОМ** «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни»
М. Кондо
- СТИЛЬ** «Уроки мадам Шик. Секреты безупречного стиля для прекрасной девушки»
Дж. Скотт

С Е Р И Я « И Д Е А Л Ь Н А Я Ж Е Н А »

М а р и К о н д о

МАГИЧЕСКАЯ УБОРКА



*Японское искусство наведения
порядка дома и в жизни*

ОДРИ
МОСКВА
2 0 1 7

	предисловие	11
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.	23
	Убирайте понемногу каждый день — и будете убирать вечно.	26
	Цель — совершенство	28
	Уборка «перезагружает» вашу жизнь.	31
	Эксперты по хранению — скопидомы	34
	Сортируйте по категориям, а не по месту расположения	36
	Нет нужды искать «свой» метод уборки	39
	Превратите уборку в особенное событие	42
頭	2. Вначале — избавьтесь от ненужного.	47
	Для начала избавьтесь от ненужного — одним махом.	49
	Прежде чем начать, воочию представьте себе конечную цель	52
	Принцип отбора: вызывает ли это радость?	55

Одна категория за один раз	60
Начинайте правильно.	62
Не позволяйте родным подглядывать	65
Сосредоточьтесь на своей комнате	68
Что не нужно вам, не нужно и вашим родным	72
Уборка – это диалог с самим собой	76
Что делать, если у вас не поднимается рука что-либо выбросить	79
頭 3. Как проводить уборку по категориям	83
Придерживайтесь правильного порядка	85
Одежда. <i>Сложите вместе все предметы одежды, имеющиеся в доме</i>	88
Удобная домашняя одежда. <i>Разжалование в категорию «удобной домашней одежды» запрещено!</i>	91
Хранение одежды. <i>Складывайте правильно – и вы решите проблемы с хранением</i>	93
Как складывать. <i>Лучший способ складывания для идеального внешнего вида</i>	96
Расположение одежды. <i>Секрет: как зарядить ваш гардероб энергией</i>	100
Хранение носков. <i>Относитесь к своим носкам и колготкам с уважением.</i>	104
Сезонная одежда. <i>Нет необходимости убирать на хранение несезонную одежду</i>	108
Хранение книг. <i>Сложите все книги вместе.</i>	111

Непрочитанные книги. <i>«Когда-нибудь»</i> <i>означает «никогда»</i>114
Книги, которые следует сохранить. <i>Те, которые место в «зале славы»</i>118
Сортировка документов. <i>Основное правило:</i> <i>выбросите всё</i>121
Все о бумагах. <i>Как организовывать</i> <i>проблемные бумаги</i>124
Комоно (категория «разное», часть I). <i>Храните вещи потому, что вы их</i> <i>любите, – а не «просто так»</i>131
Мелочь. <i>Девиз – «в кошелек»</i>133
Комоно (категория «разное», часть II). <i>Однофазовые вещи – вещи,</i> <i>которые хранятся «просто так»</i>136
Сентиментальные вещи. <i>Родительский дом –</i> <i>не склад для ваших сувениров</i>141
Фотографии. <i>Цените себя таким,</i> <i>каковы вы сейчас</i>145
Поразительные склады вещей, которые мне случалось видеть.149
Сокращайте «до щелчка»153
Слушайтесь интуиции – и все будет хорошо155
頭 4. Как хранить вещи для восхитительной жизни157
Отведите для каждой вещи особое место159
Вначале выбрасываем, остальное храним163
Хранение: стремитесь к максимальной простоте.165
Не устраивайте местá для хранения по всему дому169
Забудьте о «потокосом планировании» и «частоте использования».173

Никогда не складывайте стопками: главный секрет — вертикальное хранение176
В специальных приспособлениях для хранения нет необходимости.179
Лучший способ хранения сумок — в другой сумке183
Ежедневно опустошайте свою сумку187
Множеству предметов место в комодe188
Поддерживайте чистоту вокруг ванны и кухонной раковины190
Украсьте шкаф на свой вкус193
Сразу же распаковывайте новую одежду и снимайте с нее ярлычки194
Не стоит недооценивать «шум» письменной информации197
Цените свою собственность.199

頭

5. Магическая уборка преобразит вашу жизнь	203
Приведите свой дом в порядок — и узнаете, чем вы на самом деле хотите заниматься205
Волшебный эффект уборки преобразит нашу жизнь208
Обрести уверенность в жизни благодаря уборке210
Привязанность к прошлому или тревога о будущем213
Как узнать, без чего можно обойтись216
Здороваетесь ли вы со своим домом?220
Ваши вещи хотят вам помочь224
Ваше жизненное пространство воздействует на ваше тело.226

содержание

Порядок притягивает удачу229
Как определить, что для нас действительно драгоценно230
Окружите себя вещами, которые делают вас счастливым233
Настоящая жизнь начинается после того, как вы приведете свой дом в порядок235
頭 Послесловие	237

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.

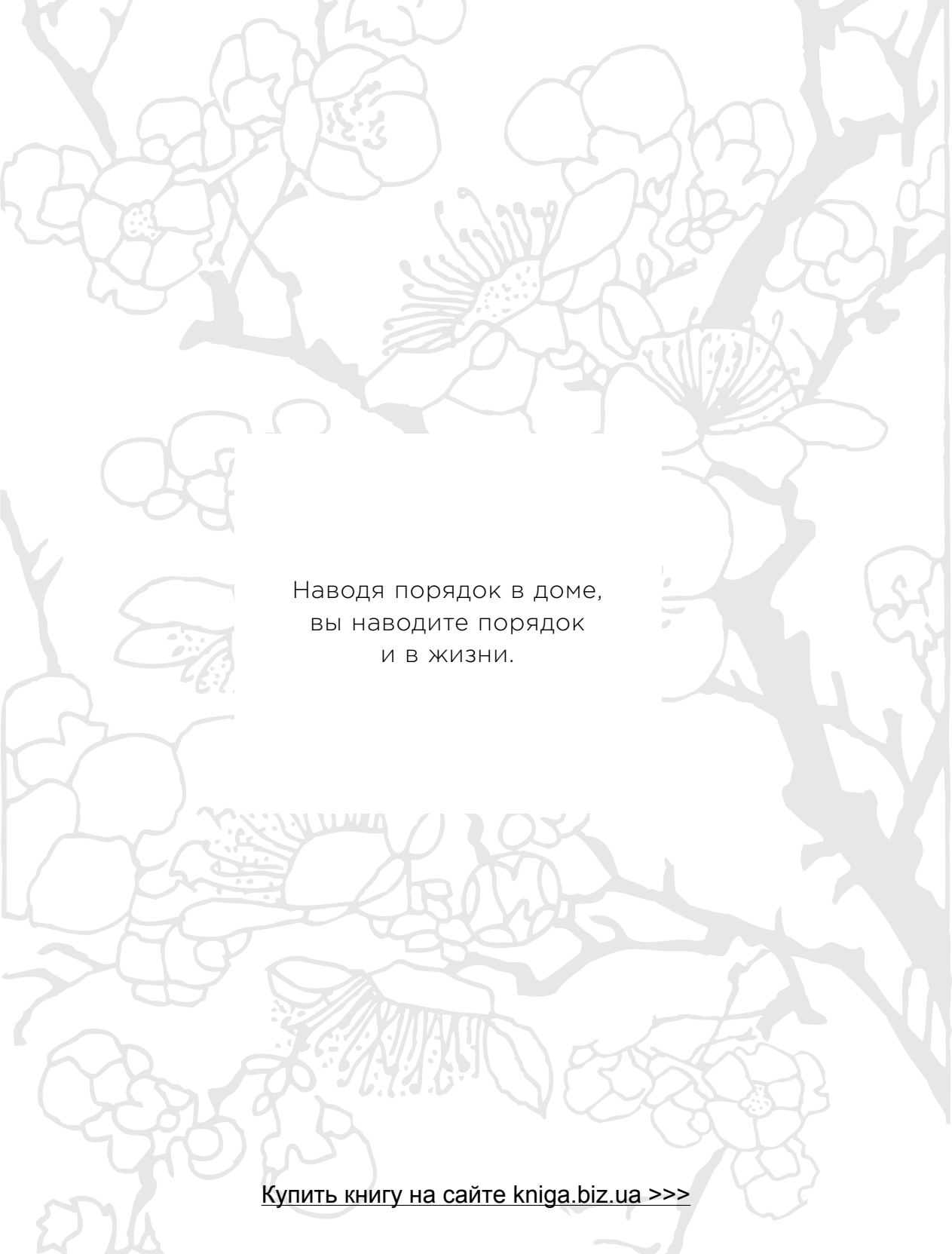
Метод КонМари прост. Это остроумный и эффективный способ победить захламленность навсегда. Начните с избавления от мусора. Затем организуйте свое пространство — тщательно, полностью, за один раз. Если вы возьмете на вооружение эту стратегию, то больше никогда не вернетесь к захламленности.

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 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



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

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.

«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 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 слышанных 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.