

Юлия Маричи

Практическая  
хоумтерапия:  
как сделать дом своим



УДК 304.3(489)

ББК 60.56

М 26

**Маричи, Юлия.**

М26      Практическая хоумтерапия: как сделать дом своим / Юлия Маричи. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 336 с. — (*Книга-тренд*).

ISBN 978-5-17-115228-4.

Юлия Маричи — психолог, интегральный терапевт, хоумтерапевт, ведущая семинаров и тренингов. Уникальный специалист в области хоумтерапии, которая более двух десятилетий занимается работой с домашними пространствами многих людей, их гармонизацией и проведением очистительных церемоний.

Вы держите в руках пошаговое руководство по преобразению своего дома и своей жизни через особое взаимодействие со своим домашним пространством.

В этой книге гармонично сочетаются два подхода к дому: физический (расхламление и уборка) и тонкий (работа с психологическим состоянием, проведение церемонии очищения). В этом уникальность метода, который называется хоумтерапией.

**УДК 304.3(489)**

**ББК 60.56**

ISBN 978-5-17-115228-4.

© Юлия Маричи

© ООО «Издательство АСТ»

*Я выражаю свою искреннюю признательность и благодарность  
за помощь в подготовке материалов книги*

*Татьяне Минеджян,  
Наташе Ковч,  
Елизавете Святополк  
и Роману Атри.*

*Без усилий, поддержки и действий этих людей  
данной книге не суждено было бы появиться на свет.*

*Черешневым Сергею Павловичу и Фаине Трофимовне,  
моим бабушке и дедушке, посвящается эта книга.*

## От автора. Как и для чего была написана эта книга?

В один прекрасный день ты открываешь глаза, окидываешь взглядом комнату и заодно всю свою жизнь и понимаешь — дальше так продолжаться не может и нужно что-то менять!

Совершенно неважно, что именно вам надоело в вашей нынешней жизни. В любом случае я приветствую вас, дорогой читатель.

Сейчас в это сложно поверить, но если то, что вы прочитали выше, имеет к вам отношение, возможно, вы переживаете один из самых знаковых и важных моментов своей жизни. И я искренне вас с этим поздравляю!

И пусть сейчас вам не понятны мои радость и воодушевление, все перемены начинаются именно с этого момента. Когда мы готовы менять и меняться, все вокруг начинает помогать нам.

Иногда самая большая проблема превращается сначала в вызов и задачу, а впоследствии становится нашей самой сильной стороной. Так произошло и со мной. Обстоятельства моей жизни сложились таким образом, что с 15 до 26 лет я в буквальном смысле была бездомной.

Этот тяжелый и болезненный опыт дал мне возможность глубоко разобраться в теме дома и его значения в жизни. Я обнаружила, что через взаимодействие с домашним пространством человек



может изменить и улучшить любую сферу своей жизни — будь то работа, отношения с людьми, реализация мечтаний и талантов.

В мире существуют различные системы упорядочивания домашнего пространства. Каждая из них несет в себе ряд особенностей и преимуществ, призванных помочь человеку навести порядок в доме и легко его поддерживать. Но мой опыт говорит о том, что причины возникновения беспорядка не относятся к внешним факторам, а лежат на тонком психологическом и энергетическом уровне.

Моим самым большим открытием в области домашнего обустройства стало то, что дом — это место, в котором мы проводим довольно много времени, спим, едим, любим или не любим друг друга, решаем какие-то вопросы, переживаем разные состояния. По этим причинам это место является для нас ключевым. И я обнаружила, что через взаимодействие с собственным домом мы можем существенно или полностью поменять любую сферу нашей жизни.

Я неоднократно наблюдала, как у людей происходили серьезные перемены к лучшему в жизни благодаря тому, что они уделили внимание особой работе со своим жилым пространством. Дом может помочь нам полностью преобразить нашу жизнь в том случае, если мы им занимаемся, имея знание и разобравшись, как правильно это делать.

В какой-то момент мне пришла мысль вместо отдельных консультаций поделиться своими знаниями с большим количеством людей и обучить их самостоятельным навыкам гармонизации своего домашнего пространства. Так был создан мой обучающий курс, который я провожу через интернет уже несколько лет подряд. Оказалось, подобный способ обучения гораздо эффективнее за счет групповой синергии, возможности поделиться впечатлениями и получить поддержку от единомышленников. Когда пришло время, следующим шагом стала эта книга, написанная для того, чтобы о методах хоумтерапии узнало как можно большее количество людей.

Раньше на вопрос, чем я занимаюсь, я говорила людям, что я доктор домов и квартир. Сейчас я чаще использую именно этот термин «хоумтерапия». На мой взгляд, он более точный и лучше передает смысл той обширной области, которой я занимаюсь.

Систему знаний, представленную в данной книге, условно можно разделить на две части. Первая посвящена домоводству, практическому знанию о том, как следует управляться со своим домашним хозяйством и сделать так, чтобы системы наведения порядка приводили к необходимым результатам.

Вторая часть включает в себя область тонких материй, которая подразумевает, что дом представляет собой биоэнергетическую станцию, и нам всем необходимо уметь не только физически управляться со своим пространством, но и грамотно распорядиться его энергией. В книге приводятся практические инструменты, которые помогут научиться приводить дом в порядок с точки зрения биоэнергетики и сделать его местом силы.

## Мировоззрение

То, что мы думаем о жизни и окружающем нас мире, привлекает к нам определенные обстоятельства, людей и ситуации. Поэтому я считаю важным написать несколько слов о своем мировоззрении. Если вам созвучны следующие утверждения, возможно, нам с вами по пути.

Я существую в мире, а не отдельно от него. Мы все связаны друг с другом. Неправильные связи — вот то, что нужно исправлять.

Мы излучаем. Все наши мысли, слова и поступки оставляют отпечатки в пространстве.

Мир многообразен: в нем существует не только то, что можно рассмотреть физическим зрением.



Из всего разнообразия информации и инструментов я без предрассудков беру и осваиваю те, что делают меня лучше, укрепляют меня и расширяют мои возможности и границы.

Подобная непредвзятость расширяет мои возможности, увеличивает силы. Ведь я выбираю, во что мне верить.

\* \* \*

Дом — это отражение ваших взглядов и представлений о жизни.

Дом — является отражением тех, кто в нем живет.

Дом — это огромная сила. Он может помочь вам решить любые задачи.

Случайности не случайны, и эта книга поможет вам пройти путь перемен, в чем бы они ни заключались и где бы вы ни находились.

Я от всей души желаю вам прийти к по-настоящему своему дому и жить именно той жизнью, которой вы хотите.

## Как пользоваться этой книгой

Вы держите в руках пошаговое руководство по преобразению вашего дома и вашей жизни. Это практическое издание, и оно потребует выполнения домашних заданий и применения полученных знаний на практике.

Для выполнения почти всех упражнений в этой книге желательно иметь при себе блокнот и ручку. В конце главы вы встретите вопросы, ответы на которые предлагается найти и записать. В процессе чтения и осмысления вы можете совершить какие-то открытия по предлагаемой теме.

Когда вы пишете ручкой на бумаге, — это самый лучший способ, во-первых, сформулировать как можно конкретней ваши цели и, во-вторых, привести их в реальность уже тем, что вы физически



выражаете свои намерения черным по белому. Такая работа ценна, не пренебрегайте ею.

## О пользе пауз

Материал в представленной книге требует последовательного освоения. Читайте книгу и выполняйте задания в комфортном для вас темпе. Возможно, вам потребуется отложить чтение и вернуться к нему спустя какое-то время. Пошаговое прохождение — это лучший способ получить видимый, измеримый результат.

Не стесняйтесь поставить чтение на паузу, если чувствуете, что вам требуется больше времени. Очень полезно также возвращаться к вашим целям и задачам, сформированным в начале книги. Довольно часто в процессе выполнения заданий человек осознает, что его цели поменялись или возникло новое понимание ситуации.

## Для кого эта книга?

Книга предназначена для читателя, у которого существуют проблемы с наведением порядка, а также есть интерес к церемониям очищения и методам работы с энергией домашнего пространства.

Она также будет полезна тем людям, которые годами не могут решить свои проблемы, даже не важно, в какой именно области, потому что через преобразование домашнего пространства можно разрешить большинство своих трудностей. Я бы также рекомендовала эту книгу тем, кто боится воздействия черной магии, и тем, у кого дома тяжелая, неблагоприятная энергетика.

### **Данная книга будет полезной, если вы:**

- ♦ хотите поменять жизнь к лучшему, но не знаете, как;
- ♦ находитесь в сложной семейной ситуации: плохие отношения, тяжелая болезнь близкого человека;

- ◆ «Плюшкин» и не можете ничего выбросить;
- ◆ много лет живете в съемном жилье и не можете обзавестись собственным домом;
- ◆ устали от ведения домашнего хозяйства, вам надоела «бытовуха»;
- ◆ живете в «нехорошей» квартире (звали бабушку — не помогло);
- ◆ не можете решить проблему с работой, деньгами, любимым человеком, родителями, детьми, смыслом жизни;
- ◆ не понимаете, как сделать так, чтобы дома стало уютно;
- ◆ наблюдаете охлаждение отношений с супругом;
- ◆ сталкиваетесь с ссорами в семье и негативной атмосферой в доме;
- ◆ не успеваете убираться, все время бардак;
- ◆ идеальная хозяйка, которая надорвалась на ниве ведения домашнего хозяйства;
- ◆ чувствуете, что не в состоянии ничего контролировать, все валится из рук;
- ◆ не можете отделаться от чувства, что вы всем вокруг должны;
- ◆ хотите «стереть» с квартиры негативную информацию о тяжелых событиях (смертях, несчастных случаях) и информацию о проживании других жильцов.

**Вам лучше отложить данную книгу, если вы:**

- ◆ скептик и живете по принципу «если я чего-то не вижу, значит этого не существует»;
- ◆ имеете диагноз обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) в тяжелой степени.

Данная книга предоставит вам рабочие инструменты, с помощью которых вы сможете буквально обнулять пространство до чистого

состояния, как будто в этом доме никогда никто не жил. Вы сможете производить серьезные преобразования тяжелой атмосферы после ухода людей из жизни. По итогам прочтения книги вы будете обладать возможностью работать с любым типом личного пространства, будь то дом, квартира или земельный участок как на видимом физическом уровне, так и на тонком энергетическом плане.

## Полгода на изменение

Ремонт — это еще далеко не самое глобальное, что может случиться в результате прочтения данной книги. По моему опыту, у людей, которые активно включают в работу со своим домашним пространством, происходят большие перемены к лучшему по прошествии примерно шести месяцев. Я убеждена, что, если у вас есть серьезная мотивация изменить что-либо в своей жизни, неважно в какой области, через полгода у вас абсолютно точно будут хорошие результаты. И даже такие, о которых вы, возможно, не могли помыслить.

## Как была написана эта книга

Тему домашнего обустройства я изучаю уже много лет. Поначалу мой интерес был вызван церемониями, обрядами и ритуалами повседневной жизни различных народов.

Я столкнулась с тем, что во многих культурах существует понимание тонкого мира, так называемого мира духов, мира предков. Мне было важно понять, какие существуют правила взаимодействия и установления контакта с этим миром и как он влияет на энергию домашнего пространства. Параллельно с этим я обнаружила, что в нашей культуре, в отличие, скажем, от культуры Востока, вообще нет навыков обращения с тонкой энергией, и поэтому практически нет никаких сохранившихся ритуалов. Нельзя ска-

зять, что в нашей культуре люди знают, как правильно себя вести в различных жизненных ситуациях по отношению к тонкому миру. Например, в Индии церемония благословения дома проводится несколько раз в день и не прерывается из поколения в поколение вот уже несколько тысяч лет.

Все, что нам известно по поводу каких-то действий, связанных с домашним обустройством, — это либо то, что нам сознательно или неосознанно передали наши родители, либо какие-то приметы (пресловутая кошка, которую первой запускают в дом). На этом — практически все.

Как правильно осуществлять переезды и другие важные события в жизни, такие как свадьба, похороны, рождение детей? Все они так или иначе касаются домашнего пространства, в котором мы проводим огромное количество времени. Я заметила, что понимание того, как осмысленно вести себя во время подобных событий, чрезвычайно важных в жизни каждого человека, в нашей культуре практически отсутствует. В лучшем случае мы действуем на автомате, на уровне примет, объяснить смысл которых уже не в состоянии.

Впоследствии, изучив и освоив разнообразные церемонии очищения, довольно длительное время я проводила их для различных домов и квартир. Ко мне стали обращаться люди по совершенно разным поводам, начиная со случаев, когда в доме просто «плохо и тяжело» и заканчивая достаточно сложными ситуациями, когда происходили «паранормальные» явления в пространстве, вроде самовозгорающихся полотенец. Как правило, в подобных ситуациях приглашают батюшку для освящения квартиры. Порой этого бывает вполне достаточно, но иногда случается так, что через пару недель все возвращается на круги своя.

В своей жизни я придерживаюсь понимания, что совершенно недопустимо вводить людей в заблуждение в сфере тонкого мира.

В теме так называемой белой энергетике и здорового развития очень важно исходить из того, что естественно для нашей природы и души. Не следует заниматься наведением морока в первую очередь на свой собственный разум и на собственную душу, а затем на души всех окружающих людей. На мой взгляд, в подобных ритуалах и действиях не может быть ничего достойного.

В результате проведения очистительных церемоний я получала множество положительных отзывов. Люди с удовольствием рассказывали, что моя работа помогала им на самом деле сдвинуться с мертвой точки в их проблемных ситуациях.

**Получив большой объем опыта и практики, я пришла к пониманию, что вместо помощи каждому человеку по отдельности, я могу научить многих людей принципам домашнего энергетического обустройства и рассказать об осознанном и осмысленном подходе к своему жилью. Так возник обучающий курс по хоумтерапии, а затем и эта книга.**

Параллельно мне, женщине, стало интересно организовать ведение домашнего хозяйства таким образом, чтобы поддержка быта и управление им не поглощали бы все мое свободное время. Я полагаю, что любая женщина прекрасно понимает, о чем я говорю. К счастью, мы живем в то время, когда есть возможность нанять специалистов, которые могут взять на себя решение различных бытовых вопросов, а также появились замечательные технические устройства, облегчающие жизнь занятому человеку.

Я человек очень домашний, люблю превращать свое жилище в гнездышко. Мой муж, напротив, человек, к быту совершенно не привязанный. Обстоятельства сложились таким образом, что на какое-то время мы стали «кочевым племенем», и, приехав в очередную страну, было необходимо организовать свой быт за короткое время.

Через полгода мы уезжали на новое место, где мне предстояло все организовывать по новому. С годами у меня появился опыт, как делать это легко.

Часто я сталкивалась с тем, что человек живет в собственном доме так, будто он в гостях. Он уже взрослый, имеет собственную семью или живет один, но его квартира — копия квартиры родителей. Например, он завалил весь дом до потолка. Или, наоборот, моет полы два раза в день, а диван у него упакован в фабричную целлофановую упаковку, которую он не снимает со дня покупки этого дивана. Мне всегда было интересно разобраться, почему так происходит.

Дополнительно я изучила то, что можно взять для практического использования в системах Васту и Фэн-Шуй. Сегодня существует много квалифицированных специалистов, владеющих подобного рода знаниями. Но еще буквально десять лет назад в этой теме невозможно было обнаружить что-либо серьезное. В основном все сводилось к странного вида амулетам и забавным рекомендациям. По этой причине у большинства людей сложилось достаточно скептическое отношение к Фэн-Шуй, а о Васту слышали немногие. Может и к лучшему, ведь, применяя какую-либо систему, имея о ней лишь поверхностное представление, мы вряд ли можем рассчитывать на положительный результат.

Цель данной книги — представить суть практических методов из этих диагностических систем, дополненных принципами работы с энергией, которые сможет использовать в повседневной жизни любой человек. Так как не у всех есть возможность тратить около пяти-семи лет на подробное изучение этих областей, мои рекомендации и инструменты для обустройства дома, основанные на собственном многолетнем опыте работы, могут быть легко использованы и применимы без специальной подготовки.

Часть первая.  
От дома —  
убежища для выживания  
к дому — месту силы

