

Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни

Автор:

[Марла Силли](#)

Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни

Марла Силли

Шкафы переполнены старыми вещами, которые жалко выбросить. Организовать свое семейство на совместную уборку просто невозможно. Вы постоянно чувствуете угрызения совести, ведь в вашем доме не бывает идеального порядка. Времени ни на что не хватает, а уж выделить его на себя – это вообще идея из области фантастики. Если все это про вас – значит вам повезло и вы нашли нужную книгу. Марла Силли – автор уникальной программы «Флайледи», популярной во всем мире, – дает серию уроков, которые помогут вам избавиться от хаоса в доме и в собственной жизни. Вы узнаете, почему перфекционизм в ведении хозяйства вреден; как избавляться от хлама; как разбивать большие, непосильные для вас дела на мелкие, почему необходимо каждый день выделять время на себя, как организовать своих близких и как важен правильный настрой. Программа «Флайледи» посвящена не только тому, как справляться с уборкой. Она ставит более важные задачи – наконец-то полюбить себя и начать летать.

Марла Силли

Школа Флайледи. Как навести порядок в доме и в жизни

Руководитель проекта А. Деркач

Корректор Е. Чудинова

Компьютерная верстка К. Свищёв

Дизайн обложки И. Раскин

Арт-директор С. Тимонов

© Marla Cilley, 2002

© Издание на русском языке, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru) (<http://www.litres.ru/>)

* * *

Эта книга посвящается вам, молчаливо страдающие от мысли, что во всем мире только вы одни и живете в хаосе

Словечки Флайледи

Перед тем как вы начнете читать эту книгу, мне хочется познакомить вас с некоторыми понятиями, используемыми нашим сообществом. Кое-какие из них придуманы для программы «Флайледи» нами, другие – членами нашего сообщества. Все эти словечки будут использоваться на протяжении книги, и, когда вы будете учиться приводить ваш дом и жизнь в порядок, они понадобятся нам для общения друг с другом. Вы можете называть их жаргоном – или как хотите.

Итак, вот они.

Благословение дома

Каждую неделю мы посвящаем чуть более часа благословению нашего дома, а не уборке: уделяем по десять минут каждой из следующих семи операций: поменять постельное белье, пропылесосить, стереть пыль, собрать журналы, подмести, выбросить хлам, вымыть зеркала и двери.

Буги в 27 Бросков

Инструмент, позволяющий вам избавиться от хлама, выбрасывая по 27 предметов за один раз.

Вечерний Ритуал

Это один из самых мощных инструментов. Наиболее важный Ритуал дня! Он не единственный, но благодаря ему вы каждое утро будете двигаться в правильном направлении. Есть также Утренний Ритуал. Вы узнаете, что это такое, из главы 5.

Горячая Точка

Любое место, но обычно такое, где чисто. Однако стоит вам оставить здесь хоть одну бумажку, и бумага начнет множиться. Не успеете вы оглянуться, как ею будет покрыта вся поверхность. В моем доме несколько Горячих Точек: обеденный стол в столовой, конец барной стойки на кухне, кофейный столик, журнальный столик, кресло в моей спальне и кедровый сундук. Вам все понятно? У вас дома тоже есть такие места.

Дыхание Бога

Во время нашего первого свидания мой муж Роберт рассказал мне о Дыхании Бога, Божественных откровениях. Представьте себя на маленькой парусной лодке посреди спокойного озера. А теперь вообразите Бога как северный ветер. Если ваши паруса подняты, когда он подует, вы поплывете туда, куда он вас направит. Если же нет – так и застрянете посередине озера.

Контрольный Журнал

Это особая система контроля над вашей ежедневной деятельностью. Вы создаете ее сами. Она настолько важна, что ей посвящена вся глава 6. Это всего лишь блокнот, где сводятся воедино все ваши повседневные дела и Ритуалы.

НДХ (Несобранная Домашняя Хозяйка)

Понятие, взятое из книги Пэм Янг и Пегги Джонс «Несобранные домашние хозяйки: от хлева до рая». Это они заложили основополагающие принципы системы «Флайледи» и одобрили то, как я ей обучаю. Пэм и Пегги совершенно изменили мою жизнь своими книгами, юмором и чудесным отношением к жизни. Сначала они разработали идею зон. Глубинное объяснение того, что такое зоны

и как их использовать, – тема главы 9. Вы можете выйти на сайт Пэм и Пегги в сети через FlyLady.net (<http://flylady.net/>).

Пятиминутка по Спасению Комнаты

Это один из инструментов, предлагаемых программой «Флайледи» для того, чтобы вы расчистили себе путь через самую запущенную комнату. Определить ее легко – просто подумайте: «Какая комната заставит меня залиться краской стыда, если ее кто-нибудь увидит?» Посвящайте этой комнате по 5 минут в течение 27 дней – и она станет вашей любимой!

Утренний Ритуал

Это несколько дел, которые вы записываете, чтобы выработать привычку выполнять их, как только встали утром.

Флай

Одна из представительниц нашего содружества придумала это словечко для меня. Флай (FLY) означает у нас «Наконец-то Полюби Себя» (Finally Love Yourself). Полюби себя – и ты обретешь способность летать (fly)!

Флайбеби

Так мы называем новичков. Помните: это не значит, что вы отстали, – это говорит о том, что вы только что начали. Мне не хочется, чтобы вы считали, будто вам надо кого-то догонять. Просто включайтесь в наш круг.

Фрэнни

Символ грустной особы, которая сидит внутри нас, когда мы окружены развалом и хаосом.

ХАОС

Не путать с «хаос»! ХАОС (CHAOS) – это синдром «Не дай бог, кто-нибудь зайдет» (Can't Have Anyone Over Syndrome). Все сказано самим названием. В конце концов вы научитесь справляться с этим широко распространенным страхом – читайте о нем в главе 2.

Хлам

Это словечко, которым мы обозначаем То, Что Портит Настроение Семье.

Шажки

Помните всегда: Шажки! Мне не хочется, чтобы вы вконец себя загнали, делая слишком многое слишком быстро. Это значительная проблема для всех нас. Мы хотим, чтобы все было сделано немедленно. Так вот, я вас предупреждаю: этот процесс займет много времени. В конце концов у нас будет чистый и хорошо организованный дом, но сначала мы должны научиться кое-каким каждодневным Ритуалам. Делайте понемногу каждый день.

Другие специфические понятия

ДД – Дорогая Дочь

ДМ – Дорогой Муж

ДС – Дорогой Сын

МСД – Мама, Сидящая Дома

ОР – Организованный с Рождения

РЛ – Рабочая Лошадка, особа, работающая вне дома

Благодарности

Когда мы рождаемся на свет, каждого из нас усаживают в крошечную лодочку и пускают по волнам жизни. Я узнала, что такое Божественное откровение, во время первого свидания с моим мужем Робертом в 1996 году. Когда мы вкушали пятичасовой обед у него на веранде, Роберт обрисовал такую картину: ты сидишь в лодке посреди необъятной морской глади. Он объяснил, что у всех нас в жизни есть выбор: «Вообрази Бога как северный ветер, который надувает щеки, чтобы дунуть в твою сторону. А теперь представь, что ты сидишь в маленькой парусной лодке. И только от тебя зависит, поднять ли паруса и позволить дыханию Бога направить тебя к цели – или упустить Божественный ветер».

Все мы маленькие парусники. Всю нашу жизнь Роберта и меня влекло друг к другу. В тот день мы встретились в огромном море и продолжили путешествие вместе. Он спутник моей жизни и задушевный друг. С любовью в сердце мы подняли паруса, чтобы не пропустить самого легкого дуновения.

Есть люди, которые сопровождают нас в пути и любят. Моя бабушка всегда была мачтой моей маленькой лодочки. Она научила меня, как важно делать то, что

правильно. Она всегда говорит: «Тот хорош, кто хорошо поступает» и «Если ты делаешь то, что правильно, Бог о тебе позаботится!» Бабуля, я всегда помнила твои слова, и они помогли мне поднимать паруса, дабы не пропустить Дыхание Бога. Спасибо за то, что научила меня до блеска драить кухонную раковину.

Мои сестры, Пэдди и Дина, тоже часть команды. Они подбадривают меня в пути и просто позволяют быть им сестрой. Спасибо вам обеим, что помогаете мне держаться на плаву. Мой сын Джастин и его жена Эмили также вдохновляют нас. Организованный с рождения, Джастин никак не мог понять, в чем заключается мамина проблема. Когда я избавилась от баракла и обрела покой, он был поражен переменой в нашем доме. Мне нравится ловить его удивленный взгляд каждый раз, как он входит в наше мирное жилище. Благодаря ему я нашла Пэм и Пегги и их книгу, когда сын был маленьким. Я хотела, чтобы у него был дом, в котором царит порядок, и мама, которая не находится на грани нервного срыва. Спасибо вам, Пэм и Пегги, за то, что помогли мне сделать этот подарок моему маленькому сыну, а также за вашу способность помогать советом множеству людей. Вы благословили всех нас. Без вас все это было бы невозможно.

В начале плавания с «Флайледи» на меня снизошло откровение через ту, что предложила мне помощь. В то время мы с Робертом весьма бодро направляли ход нашего судна, но я знала, что скоро нам потребуется помощь. Келли вызвалась помочь. Тогда я начала зондировать почву, чтобы понять: знает ли она, в чем заключается наша миссия. На каждый вопрос был дан такой ответ, словно я писала его сама. Правду сказать, Роберт думал, что так оно и было. Итак, Келли с блеском выдержала испытание и стала надежным помощником капитана. Спасибо тебе, Келли, за то, что ты мой лучший друг, и за то, что помогаешь нам в нашем путешествии. Том, муж Келли, благодаря острому уму и консерватизму добирается до самой сути проблем. Я благодарна ему за вклад в наше дело и за поддержку, которую он оказывает Келли.

Когда мы выбивались из сил в мертвый штиль, пришел имейл от Синди – она предлагала помощь в написании нашей книги. Я схватила телефонную трубку и позвонила ей. После первого же разговора с Синди я поняла, что ее послал нам Бог. Мы были замучены разработкой веб-сайта, и хотя мы не могли заплатить Синди, она с готовностью отправилась с нами в путь. Она наш штурман и администратор круиза. Она умеет видеть детали, которые от меня ускользают. Спасибо, Синди, за то, что прислушиваешься к знакам свыше. Ты вместе с твоим мужем Барри подсказали нам много потрясающих идей во время ночных

посиделок у вас на веранде. С тобой так радостно плыть!

В пути к нам присоединялись другие суда. Так, нам встретила Дана. Ее доброта согрела наши души, и теперь она плывет одним курсом с нами. Спасибо тебе, Дана, за то, что помогла нам с тысячами сообщений, которые мы получаем. Твои слова утешают многих людей, которые пытаются выбраться из ХАОСа. Иногда все, что нужно человеку, – это знать, что кому-то не все равно. Ты умеешь слушать!

Майкл вошел в нашу жизнь, чтобы спроектировать наше новое судно. Он отвечает за внутреннюю работу сети FlyLady.net (<http://flylady.net/>). Спасибо тебе, Майкл, за то, что помогаешь нам соприкоснуться с таким количеством людей. Твоими заботами мы плавно скользим по воде. Ты утешаешь нас, когда на море разыгрывается буря, и пролагаешь курс для новых попутчиков. От одной мысли, что ты так же близко, как компьютер, мне становится спокойно. Ты построил крепкое судно!

Нам несколько месяцев не везло, как вдруг Дыхание Бога направило Синди к издателю лучшего семейного календаря. Спасибо тебе, Джоанна, за то, что дала нам возможность делить твой календарь «У мамочки больше времени» с членами нашего общества. Они любят его так же, как мы. Пусть мы будем путешествовать бок о бок много лет, дабы помочь людям обрести покой, которого они заслуживают.

Божественный ветер часто наполнял наши паруса, но однажды их раздул настоящий ураган. Через три месяца после того, как мы самостоятельно издали первый вариант книги «Школа Флайледи», Нью-Йорк наполнился Дыханием Бога. Мишель Теслер из Carlisle & Company передала нашу книгу в руки Даниэллы Перес из Bantam Dell Publishing Group. Нам с Робертом оказали честь принимать у себя на палубе Ирвина Эпплбаума и Даниэллу. Вместе с ними мы любовались закатом. Слова не нужны. Спасибо тебе, Ирвин, за твое правило: «Не ныть». Ты помогаешь нам ликвидировать ХАОС во всем мире.

В то время как мы совершали наше путешествие, с нами соприкоснулись многие члены нашего содружества. Один из них дал мне больше, чем я когда-нибудь смогу дать ему. Это Виктория. Спасибо тебе, Виктория, за дружескую поддержку в течение многих месяцев. Ты не позволяешь мне забыть, для чего мы отправились в это путешествие.

Предисловие

Дорогие друзья!

Добро пожаловать в мир «Флайледи»! Я Марла Силли, также известная как Флайледи, и я здесь для того, чтобы вам помочь. Я расскажу вам, как справиться с ХАОСом и беспорядком в вашем доме и жизни. Откуда мне известно, насколько плохо все может быть на самом деле? Со мной тоже так было, и из этой книги вы узнаете о моей истории и путешествии, которое я предприняла. Я нашла способ заменить хаос и беспорядок покоем и радостью.

Несколько лет назад я оказалась на самом дне, мои друзья, и позвольте мне сказать, что хуже не бывает. В один прекрасный день я осознала, что дом мой полон ненужного хлама, раковина завалена грязной посудой, а сама я выгляжу так, словно по мне только что проехался грузовик. Я знаю, в какое смущение приводит визит нежданного гостя, внезапно появившегося на пороге. Я притворялась, будто меня нет дома, или беседовала с ним на крыльце, потому что впустить гостя в дом было невозможно.

Как узнать, нужна ли вам эта книга? Спросите себя, подходит ли к вам одно из этих описаний.

- Вы живете с тем, что мы называем ХАОС (синдром «Не дай бог, кто-нибудь зайдет»).
- Ваш муж готов уйти из дома, потому что больше так жить не может. (Или, что еще хуже, к вам в дверь стучится социальная служба.)
- Родственники мужа собираются нанести вам визит, и вы в отчаянии.
- Вы всегда в плохом настроении – по неведомой вам причине.
- Вы орете на детей.
- Вы не можете ничего найти в доме.

- Приходящей домработнице приходится слишком много платить, но без нее вам не обойтись.
- Встав посреди ночи, вы в темноте на что-то налетели и растянулись на полу.
- Вы застали своего малыша за тем, что он ест какую-то гадость, валявшуюся на полу пару дней.
- Ваши окна такие грязные, что не понять, пасмурно или солнечно на улице.
- Отпуск прошел в кошмарном хаосе, и вы полны решимости никогда больше не подвергаться подобному испытанию.

Если к вам подходит хотя бы одно из приведенных выше определений, то эта книга – для вас. Помимо того, что с ее помощью все это (и многое другое) исчезнет из вашей жизни, она поможет вам Наконец-то Полюбить Себя и Летать.

Я добилась своего, делая по одному Шажку за раз, и благодаря этой книге вы сможете сделать то же самое. С помощью Пэм Янг и Пегги Джонс, авторов книги «От хлева до рая», я сумела выбраться из собственного хаоса и взялась помогать другим. Когда я создала группу, обучающуюся по электронной почте, все больше людей стало обращаться за помощью и группа расширилась, превратившись в систему «Флайледи». Теперь у нас есть свой веб-сайт (www.FlyLady.net (<http://flylady.net/>)), чтобы оказывать помощь всем, кто в ней нуждается, и учить их, как обрести покой.

Эта книга – для всех, у кого есть дом и кто ищет помощи, чтобы справиться с хламом и хаосом. Ваше жилище не за один день превратилось в хлев, и оно не станет чистым за один день. Однако благодаря серии уроков, которые я преподаю, и инструментам, которыми я вас вооружу, вы увидите свет в конце туннеля. Эта книга покажет вам, как делать Шажки, чтобы создавать Ритуалы, как избавляться от хлама, как разбивать большие, непосильные для вас операции на мелкие, которые вам по силам, и – самое главное – как благословлять ваш дом и семью.

«Флайледи» теперь представляет собой команду, которая помогает членам нашего сообщества. Вы узнаете об этом из моей книги. Я писала ее с любовью ко всем, кто чувствует себя изможденным и замотанным и кто живет в ХАОСе. При помощи этой простой маленькой книжечки вы сможете изменить свою жизнь и обретете покой, которого ищете. У меня нет волшебной палочки, взмахнув которой я могла бы преобразить ваш быт. Нет, я посоветую вам, как выработать новые эффективные привычки, благодаря которым в вашем доме воцарятся покой и порядок, а вследствие этого станет иной и ваша жизнь. Когда я начала обучать, моя единственная цель заключалась в том, чтобы помочь всего одному человеку.

Вы готовы Наконец-то Полюбить Себя и обрести крылья за спиной?

Марла Силли

Март 2002 г.

Одиннадцать заповедей Флайледи

1. Следите за тем, чтобы ваша кухонная раковина сияла.
2. Тщательно одевайтесь каждое утро, даже если не хочется. Не забудьте надеть туфли со шнурками.
3. Выполняйте Утренний Ритуал, как только встали. И Вечерний – всякий раз перед сном.
4. Не отвлекайтесь на компьютер.
5. Убирайте за собой. Достали какую-то вещь – положите на место, как только нужда в ней отпала.
6. Не пытайтесь браться сразу за два дела. Одно дело за один раз!

7. Не вытаскивайте больше вещей, чем сможете сложить обратно за один час.

8. Делайте что-нибудь для себя каждый день, а может быть, каждое утро и каждый вечер.

9. Старайтесь как можно быстрее покончить с работой – тогда у вас появится больше времени для отдыха.

10. Улыбайтесь, даже когда не хочется. Это заразительно. Решите быть счастливой – и будете.

11. Не забывайте каждый день посмеяться. Побалуйте себя. Вы этого заслуживаете.

1. С чего начать

У меня возникло искушение объяснить, чем эта книга отличается от всех остальных, посвященных уборке и наведению порядка, которые сейчас громоздятся у вас на полках, – ими обычно подпирают ножку стола. Программа «Флайледи» посвящена не тому, как справиться с уборкой. Она призвана изменить вашу жизнь, сделать ее полноценной, ведущей к более важной цели – Наконец-то Полюбить Себя и Летать. Эту концепцию мы будем обсуждать с первой страницы и до последней.

Я начала помогать другим, давая уроки в Интернете, и из них сформировалась система «Флайледи». С тех пор эта система приняла множество форм. Люди спрашивают меня: «Вы та самая Флайледи?» Друзья интересуются друг у друга: «Ты занимаешься флаингом?» А в Интернете есть группы флайбеби, которые собираются в чатах и болтают друг с другом.

Книга начинается с того, с чего начинает всякий, кто становится членом «Флайледи», – с первых Шажков. По мере чтения к ним добавятся новые. Вы избавитесь от чувства вины и комплекса неудачницы. Хлам исчезнет из вашего дома, и ваша жизнь изменится навсегда.

Ваш дом стал грязным не за один день, и он не станет чистым за одну ночь

Я слышу, как вы говорите: «Что мне сделать в первую очередь? С чего начать? Мой дом – это какой-то кошмар, и нет никакой надежды, что в нем когда-нибудь станет чисто!» Перед тем как начать, напишите карандашом сегодняшнюю дату на внутренней стороне обложки. Это день, когда вы начинаете Любить Себя и Летать. Скоро поймете, зачем это нужно. Я знаю, вы готовы начать, но придерживайте коней: я не хочу, чтобы вы надорвались. Мы начнем с уборки. Просто поверьте, что это лучшее начало.

Ваш дом стал грязным не за один день, и он не станет чистым за одну ночь.

Ну вот, я предупредила вас, что надо себя щадить, а теперь первое задание. Все начинается с кухонной раковины, сияющей чистотой.

Первый Шажок: надрайте до блеска вашу раковину

Я знаю, вы не понимаете, с чего вдруг должны вытащить грязную посуду из раковины и начистить раковину до блеска, когда так много других дел. Но это же просто! Я хочу, чтобы у вас возникло чувство удовлетворения. Годами вы сражались с захламленным домом и совсем сникли. Мне лишь хочется, чтобы у вас на лице появилась улыбка. Когда вы встанете завтра утром, кухонная раковина встретит вас победным сиянием, и на вашем лице блеснет улыбка. Меня там не будет, но я знаю, какая это радость – увидеть свое отражение в кухонной раковине. Пусть каждое утро это будет моим вам подарком. И хотя меня нет рядом, чтобы похлопать вас по плечу, я хочу, чтобы вы знали: я очень горжусь вами!

Вот как нужно драить раковину до блеска – мы называем ее Сияющая Раковина. (На заметку: если у вас особая цветная или декоративная раковина, загляните в инструкцию: нет ли там особых указаний относительно того, как ее чистить.) В

керамических раковинах вы не сможете увидеть свое отражение, но в вашем сердце будет сияние, оттого что она чистая. И вы непременно улыбнетесь.

Не жалуйтесь и не нойте, что вы не можете этого сделать, поскольку в раковине полно грязной посуды и противной жирной воды. Я же не требую, чтобы вы вымыли посуду; все, чего я хочу, – это чтобы вы составили грязную посуду на барную стойку и получили возможность добраться до дна раковины. Теперь перед вами пустая кухонная раковина, и вы гадаете, что делать и с чего начать, так что я вас проинструктирую. Вам следует знать, что мне известны все существующие отговорки на свете, когда дело доходит до чистки раковины, и я догадываюсь, что вы, возможно, слегка сомневаетесь. Просто поверьте. Даже старая раковина заблестит как новенькая, если взяться за нее с умом. Обязательно как следует ополаскивайте раковину перед каждым шагом! При смешивании хлорсодержащих чистящих средств с бытовой химией на основе аммиака могут выделяться токсичные вещества!

1. Выньте всю посуду из раковины.

2. Наполните раковину до краев горячей водой. Влейте чашку домашнего отбеливателя (например, «Клорокса») в горячую воду. Пусть раковина отмокает час. Наденьте перчатки и следите, чтобы отбеливатель не попал на одежду.

3. Хорошенько сполосните раковину.

4. Возьмите какое-нибудь чистящее средство («Комет», «Аякс», пищевую соду) и отчищайте вашу раковину. Не используйте чистящие средства на основе аммиака (типа «Виндекс») вместе с этими химикатами.

5. Возьмите что-нибудь острое и почистите вокруг края раковины – точно так, как вычищаете грязь из-под ногтей.

6. Почистите вокруг кранов – для этого вам может понадобиться старая зубная щетка или зубная нить.

7. А теперь возьмите жидкость для мытья окон (я использую «Виндекс») и придайте раковине блеск.

8. Если вам все еще не нравится вид вашей раковины, попробуйте воск. Просто скажите себе, что поработали на совесть и раковина не должна быть идеальной. Именно перфекционизм довел нас до нынешней ситуации.

9. Каждый раз, как пускаете воду в раковину, берите чистое полотенце и вытирайте ее. Я приготавливаю чистое полотенце каждый вечер, выполняя свой Вечерний Ритуал. Сами не заметите, как приучитесь делать это каждый раз, когда уходите из кухни. И ваши домочадцы тоже. Больше никаких пятен от воды. У вас будет чистая, сверкающая раковина.

10. Не огорчайтесь, если кто-то не гордится вашей раковиной так, как вы. Вы справились с трудной задачей. И вам никогда больше не придется проходить через это. Поддерживайте раковину в таком состоянии ежедневно – и она всегда будет так выглядеть. Только объясните семье, чем занимаетесь, иначе домашние подумают, что вы рехнулись. Ведь они не могут читать ваши мысли!

11. Если у вас нет посудомоечной машины, не расстраивайтесь. Посудомоечная машина – всего лишь место, куда можно складывать грязную посуду. Освободите пространство под раковиной и поставьте туда большую кастрюлю. Научите домочадцев класть грязные тарелки и стаканы не в раковину, а в эту кастрюлю. Заведите привычку убирать на место посуду, как только она вымыта и вытерта. Больше не оставляйте сушилку на барной стойке или в раковине. Ставьте ее под раковину, когда закончили. Если у вашей старой сушилки мерзкий вид, можете отмочить ее в раковине, наполненной водой с отбеливателем, когда отмокает сама раковина. Или купите себе новую сушилку. Вы заслужили такую награду за сверкающую раковину. Можете потратить на себя пару долларов.

12. Для того чтобы семья помнила, поместите в раковину записку. Она привлечет внимание и напомнит домочадцам, куда складывать посуду. Будьте терпеливы! Их же никогда не учили поступать иначе. Им нужно привыкнуть.

Пусть ваша раковина всегда остается пустой и сияет. Вид чистой раковины по утрам неизменно вызывает улыбку на лице

Если же у вас раковина из нержавеющей стали, я рекомендую проделать все вышеизложенное с одним добавлением. После того как раковина отмокнет, хорошенько сполосните ее и отскребите мочалкой из стальной стружки. Тогда она будет выглядеть как новенькая. Если она у вас не заблестит после «Виндекса», нанесите тонкий слой воска или оливкового масла – возьмите тряпочку и протрите ею раковину. Это заставит вас улыбнуться.

Это и будет ваш самый первый Шажок – постоянно поддерживать раковину в таком состоянии, чтобы она блестела.

Разве вы не гордитесь собой? Разве это не было легко?

Сегодня мы сделаем сколько сможем, а завтра – чуть больше. Шажки

Итак, что дальше? Я знаю, вам не терпится сделать что-нибудь еще, помимо надраивания раковины. Придержите коней!

У вас есть еще одно важное домашнее задание, которое станет стилем жизни.

Вы вновь откроете для себя радость носить туфли. И это сделает каждый Шажок чуть легче. Несколько лет тому назад я работала на косметическую компанию. Одним из главных правил этой фирмы было следующее: вы не должны делать утром ни одного телефонного звонка, пока не одеты как следует, я имею в виду, одеты на выход! И обуты в туфли. Почему? Да потому, что вы ведете себя иначе, когда на вас приличная одежда и туфли. Клиент чувствует, когда вам не нравится ваш внешний вид. Даже если вы думаете, что это не так.

Итак, если ваш внешний вид производит впечатление даже на того, кто вас не видит, то как насчет тех, кто может вас увидеть? Главным образом речь идет о вас самой. Лучше надеть не тапочки или босоножки, а туфли со шнурками, потому что их труднее снять. Такие туфли не скинешь, чтобы прилечь на диван и вздремнуть. И возможно, в то короткое мгновение, когда вы будете развязывать шнурки, вас осенит, что можно сделать что-нибудь еще. Когда на вас туфли,

разум говорит: «О'кей, пора за работу». И у вас нет никакого предлога, чтобы не вынести мусор или не отнести в машину коробку с вещами, которые вы собираетесь отдать. Вы в буквальном смысле готовы ко всему, уж поверьте мне. Положим, вам звонят из школы и сообщают, что вы нужны вашему ребенку, или подруга объявляет, что ей необходимо с вами побеседовать («Мы можем вместе позавтракать?»), а вы уже готовы! И туфли на вас.

Эта проблема часто затрагивает МСД (Мам, Сидящих Дома), потому что зачастую им не нужно выходить из дома и нет необходимости прилично одеваться каждое утро. Их видят только дети. Выслушайте меня внимательно. Вы заняты самой важной работой из всех – воспитанием достойных людей. Неужели вам хочется, чтобы дети помнили, что мама ходила распустехой до самого вечера, когда должен вернуться домой папа? Или вы хотите, чтобы дети шли открывать дверь, потому что вы еще в пижаме и халате? Взгляните на свой день как человек, работающий вне дома. И вы осознаете, что домашняя работа отнимает у вас столько времени, сколько вы ей позволяете. (Как правило, целый день, раз уж вы позволяете.) Так прогоните свою Фрэнни и оденьтесь прилично, не забыв про туфли. Потому что пора идти на работу.

Есть и еще одна большая польза от ношения туфель дома. Два года тому назад я успешно проделывала это более пары недель. Это было летом, и у меня впервые не растрескались до крови пятки. Вас ждет много наград. А теперь наденьте туфли. Я не хочу слышать: «Я же не ношу туфли дома!» А сейчас сделайте это! Купите или начистите пару туфель. Это ваши флайтуфли, ваши туфли для благословения дома. Поверьте мне в этом вопросе, и я обещаю, что вы почувствуете разницу.

Второй Шажок: выберите себе одежду на завтра

Я хочу, чтобы вы, прежде чем пойти спать, подумали о том, что наденете завтра. Каков прогноз погоды и каковы ваши планы?

Это совсем простое задание, но оно сэкономит вам драгоценные минуты, когда вы утром носитесь по дому как угорелая. Итак, подумайте пару минут и выберите, что бы вы хотели надеть. С этой минуты вы больше не будете разгуливать днем в старом тряпье. Я хочу, чтобы вы себя превосходно

чувствовали, а этого не случится, если на вас бесформенная одежда, которая вам не идет. Конечно, это не повод для того, чтобы пойти и полностью обновить свой гардероб, однако можете купить себе пару вещиц, чтобы дополнить его.

Разве это не легко?

Ну вот, теперь ваша раковина блестит, на ногах туфли, и одежда на завтра приготовлена. (Вы еще этого не сделали? Чего же вы ждете? Ваши привычки не изменятся сами по себе. Под лежащий камень вода не течет.)

Теперь, когда туфли зашнурованы, продолжим. Вы купили эту книгу в надежде изменить ваш дом, но это потребует усилий с вашей стороны. О, между прочим, если вы это читаете, а уже двенадцатый час ночи, отложите книгу, после того как прочтете следующий параграф. Я хочу, чтобы вы вовремя ложились спать. Ваш отдых так же важен, как отдых всех остальных в доме. Вы знаете, какими капризными становятся дети, когда не выспятся. Это же относится и к вам.

Вот вам задание на следующее утро.

Когда вы встанете, первое, что нужно сделать, – это аккуратно одеться, надеть туфли, сделать прическу и подкраситься. Я не хочу, чтобы вы целый день расхаживали в пижаме. Если вы прилично оденетесь, сразу почувствуете себя лучше. Нужно одеться как на выход, чтобы Полюбить Себя и Летать!

Я же говорила вам, что это легко. Но давайте остановимся на этом еще немножко.

Какими штрихами вы завершаете ваш туалет? Возможно, это косметика, или прическа, или пара сережек, или ниточка жемчуга на шее. Или ваши любимые духи, или идеальный цвет помады, или ароматические соли, которые вы добавляете в ванну.

А может быть, чтобы чувствовать себя весь день по-особому, вам нужно надеть красивое нижнее белье. Правильно? После смерти моей матери на Рождество 2000 года одна из представительниц нашего сообщества рассказала мне о своей маме, чопорной южанке, которая не выходила из дому, не надев красных кружевных трусиков. Наш веб-редактор Синди, мастерица на все руки, носит кружавчики под джинсами и прочими современными прикидами. Разве это не

идеальное начало дня?

Решите, что вы можете сделать, чтобы чувствовать себя по-особому каждое утро.

Каждая из вас для меня – особенная! Моя цель – чтобы вы сами почувствовали себе цену. Когда хорошо выглядишь, то и чувствуешь себя хорошо. А если вы хорошо себя почувствуете, то сможете горы свернуть! Я хочу, чтобы вы тоже сияли!

Теперь мы готовы к следующему Шажку.

Но сначала проведем предполетную подготовку.

- Вы начистили кухонную раковину?
- Оделись и зашнуровали свои туфли?
- Причесались и подкрасились?
- Выбрали себе одежду на завтра?
- Пошли спать вовремя и как следует отдохнули?

Тогда вперед!

Вы не отстали. Просто вступайте в наш круг, и всё!

Дорогая Флайледи...

Сегодня я хожу в туфлях и носках, потому что Вы сказали: Только попробуйте. Это так странно: я совсем иначе себя чувствую сегодня утром. Терпеть себя не могу за то, что так противлюсь переменам, но я меняюсь на одну пару туфель за один раз...

Счастливая флайбеби с Аляски

Дорогая Флайледи!

Итак, я уже вторую неделю хожу в туфлях! Это действительно было приятно. В воскресенье я взяла выходной от туфель. У меня болят ноги! Где мои туфли? Они мне нужны! Пожалуйста, наденьте их снова! Смешно, да? Я не признавала, как приятно было носить туфли, пока не сняла их, пронесив неделю! Просто поразительно! Иногда днем мои ноги кричат: «Где наши туфли?» И, взглянув вниз, я обнаруживаю, что хожу босиком. Обычно я нахожу свои туфли под столом. Забавно! Я уже ныла, что не вижу смысла носить туфли. Я босоножка и работаю без туфель. Теперь я вижу, зачем нужны туфли, и благодарю Вас за то, что Вы меня подбадривали! Я все еще босоножка, просто ношу на своих босых ногах туфли! Еще раз спасибо!

Счастливая босоножка в туфлях

Кипплин из Оклахомы

Ух ты! Вот и все, что я могу сказать! Я стала членом «Флайледи» примерно две недели назад, но пока ничего не делала – только читала имейлы... Я читала всю корреспонденцию относительно того, чтобы носить туфли, и думала: «Что за странная мысль – носить туфли дома?.. Как это может мне помочь?» Но постоянные сообщения на эту тему заставили меня подумать: «Гм-м, возможно, в этой идее с туфлями что-то есть». Итак, сегодня наконец я надела туфли. Как удивительно! Это сразу же дало эффект. Я чувствую, что стала выше, не такой приземистой и поэтому более способной к действиям! Надеть туфли – это все равно что завязать веревочку на палец, сразу же напоминает мне: надо прогнать мою Фрэнни и что-нибудь сделать! Моя раковина еще не сияет, но я собираюсь

ею заняться (у меня малыш, только начинающий ходить, и младенец, так что ничто на свете не должно нарушить их распорядок, и мне приходится кормить, переодевать и так далее). Я знаю, где находится мое белье для стирки, и я убрала в ванной комнате. Сейчас еще утро, а значит, это не так уж плохо.

Гленис с Аляски

Прежде всего, спасибо Вам, спасибо, спасибо!!! Я чувствую себя по-новому! Мой дом уже выглядит гораздо лучше, но, что еще важнее, я счастлива! Кто бы мог подумать, что пара теннисок, помада и сверкающая раковина настолько воздействуют на мою душу! Спасибо, и благослови Вас Бог.

Памела из Нью-Джерси

2. Поговорим о ХАОСЕ и хламе

Что означает для вас слово ХАОС? Подумайте вот о чем: не наградила ли вас жизнь в захлавленном доме тем, что мы называем синдром «Не дай Бог, кто-нибудь зайдет»? Если старый хлам сделал вас пленницей вашего дома, поразмыслите о следующем.

- Влияет ли хлам на вас морально?
- Влияет ли хлам на вас физически?
- Влияет ли хлам на вашу социальную жизнь?
- Не перфекционизм ли одна из главных причин того, что хлам и хаос господствуют в вашей жизни и вашем доме?

Я подозреваю, что ответом на все вышеприведенные вопросы будет громкое «да». Вы не одиноки, практически все члены нашего сообщества когда-то были в таком же положении. Они сделали свои Шажки, и теперь хлам и хаос должны исчезнуть, а их место займут порядок и счастье. Что удерживает вас от того, чтобы победить хлам и ХАОС? Вы вконец запутались в том, что мешает с этим справиться, а потому просто сдались и приспособиливаетесь к такой жизни. Перфекционизм не даст вам когда-либо выбраться из ХАОСа. Между тем череда Шажков нацелена на движение вперед, а не на достижение идеала. Вы будете читать о перфекционизме на протяжении всей этой книги. Никто не совершенен, и это недостижимая цель. Отвечая на имейлы членов «Флайледи», я часто повторяю одно сообщение:

Дорогие друзья!

За последние два года я обнаружила, что перфекционизм – главная причина того, что наши дома пребывают в запущенном состоянии или в ХАОСе! Именно перфекционизм – причина того, что мы подавлены. Именно он мешает нам улучшить положение дел.

У Роберта была чудесная учительница геометрии в школе. Она наставляла его: «Все, что стоит делать, стоит делать неправильно!» Отсюда я почерпнула свою поговорку: «И домашняя работа, выполненная неправильно, все же благословение для вашей семьи».

Уходя сегодня утром на работу, Роберт сказал в дверях: «Мне только что пришла в голову мысль, от которой мурашки забегали по спине». Я попросила: «Напиши!» И вот что он написал: «Ты слышишь голос своей матери или кого-то еще, который говорит: “Это недостаточно хорошо, ты можешь сделать лучше. Вернись и сделай правильно!” И совсем неважно, с каким благостным выражением это произнесли. Мысль, которую хотели донести, вопила что есть мочи: “Все, что несовершенно, неприемлемо!” И ужасное продолжение: “Если ты не идеален, ты недостаточно хорош”. Или: “Недостойн того, чтобы тебя любили!!!”»

Это то, от чего вы страдали всю свою жизнь?

Ну что же, у меня есть новости для этих голосов, которые звучат у вас в мозгу. Как говорится в Библии, пусть тот, кто без греха, первым бросит камень. Мы несовершенные существа, и благодарение Богу за наше несовершенство. Он создал нас, и Он любит нас независимо от наших грехов.

Итак, когда же наконец вы полюбите себя настолько, чтобы сказать: «Я больше не могу жить с этим перфекционизмом. Мне нужно остановиться...»?

Вы готовы Наконец-то Полюбить Себя и Летать? Расстаньтесь с вашим перфекционизмом и начните жить без страха, что вас отвергнут.

Флайледи

P. S. Когда я была художницей по цветному стеклу, меня парализовало стремление к идеалу, перфекционизм. Мне требовались сотни часов, чтобы закончить работу. В конце концов я осознала, что мне необходимо сделать несколько ошибок. Просто сделать что-то такое, чего не заметит неопытный глаз. Это помогло мне избавиться от перфекционизма и продать мою работу. Я всегда делала ошибку в своей подписи в правом нижнем углу. Кусок стекла был подписан не с той стороны.

Я уже слышу вздох!

Я знаю, вы не верите, что ваш дом можно привести в порядок. Итак, я собираюсь задать вам несколько вопросов, которые позволят исследовать стресс, с которым вы живете, так что мы сможем увидеть, до какой степени старое барахло завладело вашей жизнью.

- Вы стоите в кухне, озираясь и не зная, с чего начать, и хватаетесь за все одновременно?
- Вы постоянно теряете вещи – ключи или кошелек?

- Шокирует ли тон, которым вы говорите с детьми или супругом, даже вас саму?
- У вас бывают частые приступы недомогания? Вас охватывает чувство безнадежности и усталость?
- Вы всегда пытались себя организовать и считаете, что безнадежны, поскольку не организованны с рождения?
- Вам кажется, что только вы одна в мире организованных с рождения мужчин и женщин и не можете поддерживать порядок в доме?

Я здесь для того, чтобы сказать вам: вы не одиноки, и с вашим перфекционизмом можно справиться. Как?! Вы не перфекционистка? Сколь ни странно это может показаться, я гарантирую: у вас те же повадки, что и у так называемых перфекционистов – Организованных с Рождения (ОР). Есть одна особенность, отличающая вас от ОР.

Они имеют обыкновение в обязательном порядке поддерживать чистоту и порядок, в то время как некоторые из нас не возьмутся за это, если времени недостаточно, чтобы выполнить работу правильно. И таким образом мы не делаем ничего! Или хватаемся сразу за слишком много дел и ни одного не заканчиваем. Мы просто сдаемся и вопрошаем: «А какой смысл?» Мы хотим того же, что и ОР, но не знаем, как привести наш дом в порядок.

Вы не можете упорядочить хлам!

Бьюсь об заклад, что в детстве вам говорили, чтобы вы убрали свою спальню, а вы стояли на пороге с озадаченным видом, и ваша мама сокрушалась, что вы ничего не делаете. Бедняжка, вы просто не знали, с чего начать, а ваша мама понятия не имела, в чем заключается ваша проблема. Итак, вам без конца повторяли, что вы ленивы! Сейчас вам в последний раз напомнили об этом детском кошмаре. Я знаю, что вы не ленивы, – просто кто-то должен вас

проинструктировать, чтобы вы взялись за дело.

Вот тут я могу вам помочь. Научившись организованности, я могу преподать вам методику, чтобы вы взялись за дело и не сдавались. Я не буду вас перегружать, и вы сможете работать в удобном для вас темпе. Самое ценное заключается в том, что когда вы будете готовы к следующему шагу, то сможете полюбоваться своими достижениями и похвалить себя, а это вам так необходимо. Мы больше не стремимся к совершенству. Один Шажок за раз – и вы ступите на тропинку, ведущую к жизни и дому, о которых мечтаете.

Шажки, Шажки, Шажки...

Я знаю, что вы прилагали большие усилия, чтобы справиться с хаосом и хламом. И вероятно, пытались это сделать не раз и не два. В прошлом, купив очередную книгу по организации дома, вы бросались вперед на предельной скорости, чтобы через пару дней выдохнуться.

Выше головы не прыгнешь! Подумайте о том, как малыши, набирая силу, сначала ползают по полу, а потом не успеете ахнуть, а они уже пытаются сделать первый шажок. С ними рядом родители, но они не могут научить детишек ходить. Это черед подъемов и падений. Каждый раз, как малыши встают, это упражняет их мускулы, позволяя в конце концов ходить по дому.

Вот так же я представляю и вас! Все вы – мои малыши, мои флайбеби, которые учатся делать Шажки, чтобы в конце концов Полюбить Себя и Летать!

Я хочу, чтобы вы не рвались вперед, а подумали о том, как научиться ходить и довольствоваться Шажками! Торопясь увидеть картину в целом, вы упускаете самую важную часть системы – практику и укоренение маленьких обыденных привычек.

Когда вы приобретете эти новые привычки и станете закладывать основу повседневного распорядка, вы удивитесь, с какой легкостью это делаете. Я не ожидаю, что вы воплотите все идеи в жизнь, как только откроете эту книгу. У меня ушло девять месяцев на то, чтобы разработать свою систему привычек и

ежедневных Ритуалов, и я все еще дорабатываю ее. Вы постепенно увидите изменения в вас и в вашей семье.

Не ждите, что все изменится за несколько дней. Эта книга не о том, как управлять не привыкшими к порядку детьми и супругом, – она о вас, о вашем отношении к семье и себе самой. Вам не понравится кое-что из того, что я о вас скажу, и не доставят удовольствия некоторые вещи, которые я попрошу вас сделать. Просто верьте мне. Ваши прежние попытки не сработали, так что вам нечего терять. В худшем случае вы поставите эту книгу на полку, где уже пылятся дюжины других. Но, с другой стороны, если вы будете следовать моим Шажкам, в конце концов вы сможете отдать все эти книжные залежи, потому что это последняя книга, которая понадобится вам при организации дома.

Что вы теряете? ХАОС!

Хаос умножает самое себя

Психологи говорят, что на закрепление новой привычки уходит 21 день. Мой опыт подсказывает, что требуется 27 дней, чтобы привычка стала образом жизни, потому что мы склонны забывать и начинать все сначала. Но только не при нашей системе. Все, что вам нужно делать, – это считать дни, когда вы начали, и похваливать себя за хорошо выполненную работу. Мы больше не будем выплескивать младенца вместе с водой. Я так горжусь каждым шагом, который вы делаете, и вы тоже будете собой гордиться.

Всю жизнь вас критиковали домашние и друзья, но суровее всех были вы сами! С этой минуты вы будете больше всех себя подбадривать. Полистайте эту книгу. Вы видите изображение Флайледи? Когда я описывала художнику, как представляю себе ее, то сказала, что это помесь сказочной Крестной с инструктором по строевой подготовке. И художник попал в яблочко!

Приближаясь Шажок за Шажком к новому образу мыслей, вы постепенно полюбите себя. Именно недостаток любви к себе не дает нам стать тем, кем хочется. Я знаю, вам трудно понять это прямо сейчас, но выполняйте то, что я

говоря, и через какое-то время ваш дом так заблестит, что вы повсюду будете видеть свое отражение.

Дорогая Флайледи...

Хлам крадет ваши деньги!!!

Хлам крадет мои деньги многими способами! Только сегодня нам пришлось купить новый навозоразбрасыватель для газона. Почему?! Потому что мы не можем найти среди груды хлама в гараже тот, который купили в прошлом году. И это только один пример... Я не могу сосчитать, сколько шлангов для поливки, газонокосилок, разбрызгивателей и тому подобного приходится покупать из-за засилья хлама.

То же самое с моим хобби. Я знаю, что уже дважды покупала альбом для газетных вырезок, но поскольку не могу найти его у себя на столе, в конце концов покупаю третий за эту неделю...

Завтра Пасха, и мне придется купить новые туфли для моих девочек, потому что мы не можем найти по одной туфле из каждой пары, которые у них есть... В платяном шкафу слишком много баракла!

Хлам лишает меня не только денег, но и разума!

Дела стоят, потому что я трачу время на покупку разных вещей взамен тех, которые не найти...

Вы, дорогая Флайледи, помогаете мне выкарабкаться из хаоса. Спасибо Вам!

Лайза из Канзас-Сити, Миссури

3. Хлам невозможно упорядочить

Запомните это новое выражение – Горячие Точки. Они есть в каждом доме – и в этой главе мы поговорим о них и о других важных инструментах, помогающих одолеть хлам. Однако основная цель этой главы – научить вас избавляться от хлама способом, отнимающим всего 15 минут в день.

Итак, вы одеты, на вас туфли, вы причесались и накрасились? Если вы ответите: «Да!», я так горжусь вами! Если вы еще не сделали этого, сделайте сейчас! Это необходимое условие перед следующим шагом.

Давайте изгоним ваш хлам!!!

Немногие думают, что хлам – это хорошо. Но задумывались ли вы когда-нибудь о том, насколько он на самом деле влияет на вашу жизнь? Прочитав следующие страницы, вы никогда больше с прежним чувством не войдете в захламленную комнату.

Мы разработали решения вашей проблемы. Давайте начнем с очевидного. В Оксфордском словаре английского языка дано следующее определение хлама: «Неопрятное собрание вещей». Это весьма сдержанный взгляд на поистине зловещую проблему.

Рассмотрим хлам следующим образом: хлам – это когда чего-то слишком много в ограниченном пространстве. У кого из нас не скопилось слишком много вещей в домах, которые слишком малы для них? Это происходит по разным причинам. Например, ваша семья увеличилась, а размер дома – нет. Вы притащили слишком много вещей в дом, который недостаточно велик.

Вы перемещаете или пытаетесь упорядочить вещи. Сколько же людей пыталось использовать пластиковые сумки, картонки, красивые коробочки, корзины для грязного белья, чтобы организовать все это добро! Я поведаю вам маленький секрет: хлам упорядочить невозможно!!!

Когда слишком много вещей скопилось в слишком маленьком пространстве, ваш дом не может дышать, вы не можете дышать; хлам побеждает, и вы чувствуете, что задыхаетесь в собственном доме.

- Хлам не приносит радости.

Хлам – это вещи, которые вам не нужны, которые вы не любите, которые не приносят вам радости. Нужные и любимые вещи, которые приносят радость, необходимо и важно иметь. Вещи ненужные и нелюбимые не вызывают ничего, кроме раздражения и усталости.

- Хлам дезорганизован.

Если вещи, которые вы любите, которые приносят вам радость, валяются повсюду в беспорядке, они тоже отрицательно на вас воздействуют. Положим, вы собрали прекрасную коллекцию старинных безделушек, но они разбросаны повсюду и покрыты пылью, и вы не наслаждаетесь ими по-настоящему.

- Хлам заставляет жить в прошлом.

Когда вы окружены вещами из прошлого, которые заставляют переживать его заново и не приносят радости, вы не можете двигаться вперед.

- Хлам порождает проблемы в семье.

Полагаю, нет необходимости это пояснять.

- Хлам заставляет стыдиться.

Сколько раз вы отговаривались от чьих-то визитов в ваш дом и не приглашали к себе людей из-за хлама?

- Хлам отнимает жизнь.

Он становится непрошеным гостем, от которого мы не можем избавиться. Крадет у нас покой, пока мы дома, а также лишает нас радости, когда мы уходим из дома. И, что еще хуже, он порождает ужас перед тем, что придется

возвращаться в хаос. Сколько раз вы допоздна задерживались на работе, лишь бы не возвращаться в свой захламленный дом? А как насчет тех из вас, кто вообще никуда не ходит из-за хаоса в своем доме?

Избавьтесь от хлама и найдите вещи, которые потеряли

Хлам нужно победить. Разве вы так не думаете? Вспомните о вещах, от которых мы отказываемся, чтобы посвятить свою жизнь этому эгоистичному гостю. Одна моя корреспондентка отказалась от семейного отпуска, чтобы заняться уборкой дома и избавиться от хлама ради безопасности малыша, который ползал по полу.

- Хламовники не привлекательны для друзей или родных.

А потому мы не зовем гостей, а уж когда зовем, загоняем себя до полусмерти, чтобы придать дому презентабельный вид и не краснеть от стыда. Вы прекрасно знаете, как это бывает. Генеральная уборка до трех утра, потому что завтра придут гости. В результате, не желая заниматься уборкой, мы отворачиваемся от друзей и родни, запирая наши двери и выбрасывая ключ.

- Хлам не дает отдохнуть уму и телу.

Чувство вины за то, что дом захламлен, заставляет вас трудиться в режиме нон-стоп. Хлам невозможно организовать – от него можно только избавиться, как от раковой опухоли. Вышвырните его из вашей жизни, и вы почувствуете, что такое настоящая жизнь.

Я вас еще не убедила? Тогда вот вам еще пицца для размышлений.

- Хлам заставляет отказываться от приглашений на ланч или на уик-энд вместе с мужем.

Он также не дает вам заняться тем, чем хочется. Он орет на вас: «Ты не заслуживаешь развлечений! Ты еще не позаботилась обо МНЕ!» О этот эгоистичный хлам! Он, подобно испорченному ребенку, требует всего вашего внимания.

- Хлам посылает сигналы в подсознание. Хлам говорит миру, что вы недостойны.

Мы все это слышали. Пока вы не позаботились о хламе, вы не имеете права заниматься ничем другим. Хлам промывает нам мозги, внушая, что мы не заслуживаем ничего приятного, раз уж не можем поддерживать дом в презентабельном виде. Итак, мы покупаем еще барахло на домашних распродажах или в секонд-хенде, поскольку оно стоит всего доллар.

В этом нет ничего страшного. Я сама люблю домашние распродажи. Однако давайте задумаемся. Разве мы не заслуживаем того, чтобы нас окружали красивые и любимые вещи, а не то барахло, которое кто-то выбросил из дома? Когда мы прекратим швырять деньги на новый хлам, дабы подкармливать демона в нашем доме? Не лучше ли отложить денег на покупку вещей, которые вызовут у нас улыбку?

- Хлам не хочет, чтобы вы покидали дом.

Вот почему вам так трудно собраться и уехать в отпуск. Нужно постирать белье. Договориться с кем-то, чтобы поливали ваши растения и кормили домашних животных. Или, что хуже всего, присматривали за домом. Хлам никогда не допустит в свои владения незнакомцев. Он хочет, чтобы вы были полностью в его распоряжении. Нужно оплачивать счета. Прежде чем вы уедете, хлам вторгнется в ваши финансы и семейные обязательства. Вы не составляете завещания, потому что это слишком хлопотно. Вы остаетесь дома, чтобы не принимать решений, кому заботиться о ваших детях, если с вами произойдет несчастный случай.

- Хлам насылает болезни. Он притягивает пыль, которая вредна для здоровья.

Страдаете ли вы от головных болей и аллергии? Если да – вы полностью зависите от хлама. Он крадет у вас здоровье, давая предлог прикупить еще хлама. Чем его больше, тем он счастливее и тем хуже вы себя чувствуете. Порой вы не позволяете людям прийти в ваш дом, чтобы помочь, потому что хлам

держит вас в карантине. Или, лучше сказать, он держит вас в темнице.

Еще один взгляд на хлам.

Хлам для наших домов – все равно что холестерин для наших артерий. Он ужасен, так что давайте рассмотрим их сходство.

- Холестерин блокирует артерии. Хлам не дает вам шагу ступить в доме.
- Холестерин повышает кровяное давление. Хлам давит на вас, вызывая стресс.
- Холестерин снижает продолжительность жизни. Хлам лишает вас радости жизни.
- Холестерин заставляет тратить деньги на лечение. Хлам также крадет у вас деньги.
- Холестерин вызывает болезни сердца. Хлам разрушает сердечные отношения в семье.
- Холестерин – результат увлечения жирной пищей. Хлам – результат увлечения вещами.
- От холестерина становятся жесткими сосуды. От хлама черствеет душа.

Итак, вам ясно, что мы должны посадить наш дом на диету, исключая холестерин и хлам?

Как нам это сделать? Изменив наши привычки питаться (приобретать). Мы живем в обществе, где побеждает тот, кто умрет, накопив больше всех вещей. Вы хотите, что груды барахла погребли вас под собой?

Начните менять свои привычки, покупая только те вещи, которые вам нужны.

Хлам преграждал мне путь к настоящей жизни. Когда я от него избавилась, то открыла сердце для радости жизни.

Главный оплот хлама – хаос. Когда вы носитесь по дому в поисках чего-то нужного, хлам торжествует. Вы мучаетесь, когда не можете найти какой-нибудь документ на письменном столе, а хламу только этого и нужно. В процессе поисков вы устраиваете еще больший развал.

Ответ таков: больше никакого хлама!

Ваша жизнь улучшится, если вы будете знать, где ваши вещи. Вы станете больше успевать. Кто из нас не терял ключей от дома? Я теряла их постоянно! Теперь у меня для них есть специальное место, и я кладу их туда! Мне пришлось потренироваться – и я больше не теряю ключей! Неупорядоченные вещи – это такие, у которых нет определенного места или которые не вернули туда, где вы их обычно держите. Почта, ключи, ручки, карандаши, калькуляторы, ножницы, туфли, книги и так далее. Они создают Горячие Точки.

Хлам любит неведение. Ему только на руку, если вы не знаете, что можно жить по-другому. Если бы знали, у хлама не было бы дома, в котором ему уделяют столько внимания. Выпал ли вам хоть один спокойный день, когда хлам не занимал бы все ваши мысли? Он знает: ощути вы, хоть на минуту, покой, послали бы его ко всем чертям, потому что покой так сладостен.

Итак, довольно! Как же вам избавиться от этого незваного гостя?

Это нелегко. Хлам молит: «Я тебе нужен». Он вызывает у вас угрызения совести, напоминая о том, что подумают ваши родственники, если вы выставите его на холод. (Вы сами знаете, что такое подарки и унаследованное барахло, которое изводит вас годами.)

Ваш хлам скопился не за одну ночь, и потребуются дни, недели, а может, и месяцы, чтобы избавиться от напасти. Мы будем двигаться Шажками, чтобы облегчить вашу задачу. Таким образом, ваш навязчивый гость не догадается, что его выселяют. Медленно, но неуклонно хлам будет изгоняться, когда мы применим наше Буги в 27 Бросков или Пятиминутку по Спасению Комнаты.

Некоторым из вас, возможно, придется пойти на крутые меры, регулярно вызывая пикапы со складов благотворительных организаций. Однако какой бы метод вы ни применили, главное – применять его последовательно, и тогда хлам покинет ваше жилище. Дав ему пинка под зад и вышвырнув его за порог, вы снова получите дом в свое полное распоряжение. Покой всего лишь в 27 Бросках Буги.

Набор инструментов для изгнания хлама

На вас туфли, вы одеты, причесаны и сделали макияж? Вы не можете атаковать хлам, пока не оденетесь должным образом, – и я имею в виду не старые свитера. Работа, которой вы займетесь, не требует комбинезона и каски.

Как вы действовали раньше?

Могу побиться об заклад, что в прошлом вы убрали комнату таким способом: сортировали груды хлама и передвигали их с места на место, так ни разу за все время и не избавившись от него. В результате груды хлама только увеличивались всякий раз, как вы приносили домой что-то новенькое.

Как вы будете действовать теперь? Познакомьтесь с таймером – вашим новым лучшим другом.

Мы все боимся уборки, потому что думаем, будто должны заниматься ею весь день. А я делаю это шутя, играючи, ставя таймер на короткие временные интервалы. Так легче выполнить работу! Итак, раздобудьте простой кухонный таймер или какой-нибудь другой и поставьте его на пять, десять или пятнадцать минут. Вы можете делать что угодно в течение пятнадцати минут, и это вас не убьет.

Приносите Новое – Вышвыривайте Старое!

Каждый раз, как вы покупаете что-то новое, положите в сумку (или сумки), в которых вы это принесли, аналогичный предмет, чтобы его отдать. Меня этому научила подруга, Организованная с Рождения. Я наблюдала, как она помещает новую пару теннисок в свой шкаф и вынимает оттуда старую пару, чтобы отправить ее в мусор или отдать благотворительной организации. Это так правильно. Почему же мне никогда не приходило в голову ничего подобного? В то время я билась над этим вопросом, а теперь понимаю, что наши мозги иначе устроены и нам нужно показать пример. Вы даже не будете сознавать, что расстаетесь со старьем. Если вы не можете найти аналогичную вещь на выброс, выберите два других предмета и вышвырните их. Это поможет вам не держать в доме хлама.

Знаменитое Буги в 27 Бросков

Это очень весело! Я практиковала его ежедневно в течение шести месяцев, пока в моем доме не остались только те вещи, которые я люблю и которыми регулярно пользуюсь. В своих книгах, например в «Мужестве быть богатым», Сьюз Орман предлагает простой метод. Я адаптировала его, поскольку изучала принципы фэншуй, чтобы навести порядок в своем доме.

Сьюз говорит: возьмите мешок для мусора и пробегитесь по дому, собирая 25 вещей на выброс. Я сделала еще два шага, добавив два предмета из-за своего интереса к фэншуй. На самом деле это не имеет никакого значения, но так мне веселей работается.

А теперь поставьте таймер. Вы можете начать с 15 минут. Это станет вашим ежедневным делом. Включите таймер, хватайте коробку и обойдите дом с предельной скоростью, на которую способны, собирая вещи на выброс. Главное – скорость. Не задумывайтесь и не позволяйте себе рыться в хламе. Как только у вас в коробке наберется 27 предметов, немедленно тащите ее в машину, чтобы потом отвезти в местную благотворительную организацию. Остановитесь, когда

выключится таймер. На первый раз достаточно.

Вы сделали что-то для себя и для кого-то еще и должны испытывать удовлетворение. Вас будут благословлять за то, что вы отдали лишнее тем, кто нуждается; вы также сделали благое дело, выдворив хлам из своего дома, так что наконец сможете обрести покой.

И не тешьте себя мыслью, будто можете устроить домашнюю распродажу и компенсировать истраченные деньги. Вам никоим образом не вернуть того, что вы потратили, так что простите себя за лишние расходы, и пусть эти вещи благословят другую семью.

Избавьтесь от того, что вам не в радость!

Будьте певчей птичкой!

У меня есть любимая песня, которую я распеваю во весь голос, когда выдворяю хлам из моего дома. Это переделанная старая песенка в стиле кантри «Please Release Me, Let Me Go» («Пожалуйста, отпусти меня, позволь мне уйти»). Я вкладываю в нее двойной смысл. Во-первых, это я прошу хлам не удерживать меня, дать мне спокойно жить. Во-вторых, он сам умоляет отпустить его из дома, где он не любим, туда, где его полюбят и найдут ему применение. Я не знаю всех слов этой песни, так что каждый раз, как пою ее, просто придумываю новые. Когда вышвыриваешь хлам, распевая во все горло, ты просто Любишь Себя и Летаешь!

Делайте это каждый день, пока в вашем доме не останется хлама.

Тренировка Пожарных в Горячей Точке

Помните, что такое Горячая Точка? Это такая область, которая, если ее оставить без присмотра, постепенно и незаметно распространяется на весь дом. Вроде очага лесного пожара. Вам кажется, что пламя под контролем, но вы ошибаетесь. Если за огнем не следить, в конце концов он вырвется на волю, и тогда сгорит весь лес.

Именно это и происходит с нашими домами. Если оставить Горячую Точку без присмотра, она разрастется во всю комнату и ваш дом будет выглядеть просто ужасно. Когда вы входите в комнату, то первым делом вам бросается в глаза Горячая Точка. Ваш взгляд приковывается к ней.

В течение ряда лет моя Горячая Точка мигрировала. В детстве это было кресло в моей спальне. Я складывала туда вещи, и гора доходила до потолка. А еще был угол, в котором громоздились картонки. Сейчас у меня в доме две Горячих Точки – столик возле моего кресла и наш большой кофейный стол, где свалена нераспечатанная корреспонденция, из-за которой порой не видно самого стола.

Вы знаете, отчего возникают Горячие Точки? Это просто. Существует неписаное правило хлама. Хлам притягивает к себе хлам, как магнит. Как только вы произнесли: «Положу-ка я это сюда и займусь этим позже», вы создали Горячую Точку.

Вы сразу узнаете, где ваши Горячие Точки, потому что остальные члены семьи имеют обыкновение сваливать туда вещи, которые лень убрать на место. Но теперь вы положите этому конец и не позволите Горячей Точке стать «адским хламовником».

Вышвырните вещи, которые тянут вас вниз, и Летайте!

Дважды в день мы будем проверять наши Горячие Точки и класть на место оставленные там предметы – это будет частью двух повседневных Ритуалов, Утреннего и Вечернего. Если мы посвятим всего пять минут тому, чтобы найти подходящее место для сваленных в кучу вещей, Горячие Точки исчезнут. Легче сказать, чем сделать? Попробуйте вот что: дабы очаги не возгорались,

поместите туда декоративный предмет или вазу с цветами.

Пятиминутка по Спасению Комнаты

Есть в вашем доме комнаты, в которые даже невозможно войти? У меня были. Всего за несколько коротких месяцев я спасла каждую из них от ХАОСа, посвящая всего пять минут за раз тому, чтобы убрать вещи и кое-что выбросить. Помните, что это означает очищать комнаты от хлама. Хлам невозможно упорядочить. Перестаньте перешагивать через хлам, ходить по нему и обходить его.

Внимание, гаражи и подвалы! Вы снова будете приносить радость семье! Был момент, когда все, что я могла, – это войти в комнату и выбросить две вещи в мусор или убрать их. Шажки вам помогут.

Если вы всего лишь оденетесь, зашнуруете туфли и посвятите 15 минут в день выбрасыванию хлама, то заметите большие перемены в вашем доме и почувствуете себя иначе. Это все, о чем я прошу. Вы можете поставить таймер и работать в одной комнате или заняться Тренировкой Пожарных в Горячих Точках, Спасением Комнаты и Буги в 27 Бросков.

Подключите свою семью, и пусть хлам летит из ваших дверей! Получайте от этого удовольствие, и не успеете глазом моргнуть, как научитесь Любить Себя и Летать.

Генеральная Уборка

Если вам необходимо убедиться, что есть прогресс, и не получается с Шажками, у меня для вас предложение. Вообразите, что к вам придут гости, а еще лучше – пригласите кого-нибудь на уик-энд или на обед. Это заставит вашу Фрэнни пошевеливаться.

Естественно, вам придется сделать старую добрую Генеральную Уборку. Но это позволит вам поддерживать в дальнейшем порядок на основе простых Ритуалов. Последовательно занимаясь этим несколько месяцев, вы постепенно избавитесь от запрятого хлама, одновременно не давая спуску тому, что лежит на поверхности.

Многие из вас писали нам, что им работается лучше с этой исходной точки. Среди нас даже есть такие, кто помогает друг другу раз в неделю разделываться с хламом, находящимся на виду.

Итак, Уборка-Марафон – в случае крайней необходимости. Я слышу тревогу в вашем голосе. «Через шесть недель ко мне придет уйма народу. Что же мне делать?» Если не обойтись без Уборки-Марафона, я могу вам помочь, но имейте в виду: без каждодневных Ритуалов ваш дом снова будет захлавлен через день. Так что слушайте внимательно.

1. Оденьтесь, зашнуруйте туфли, наведите красоту. Не спрашивайте зачем. Просто сделайте это! Включите хорошую музыку. Не слишком быструю, но заводную. Зажгите ароматическую свечу или поставьте на слабый огонь воду со специями.

2. Начнем с кухни. Если будет порядок в кухне, будет и во всем доме. Поставьте таймер и проведите в кухне 15 минут. Если ваша раковина не сияет чистотой, первым делом надрайте ее до блеска. Потом наполните раковину горячей мыльной водой и начните протирать левую и правую барные стойки. Выньте посуду из посудомоечной машины. Когда таймер остановится, прекращайте свои занятия и переходите в гостиную.

3. Снова поставьте таймер и 15 минут протирайте кофейные столики или подбирайте игрушки и газеты. Сосредоточьтесь на чем-нибудь одном, не хватайтесь за все сразу. Возьмите корзину для грязного белья и сложите в нее вещи, которым не место в гостиной. Прихватите также мешок для мусора. Начинайте выбрасывать хлам. Не поддавайтесь чувству вины из-за того, что кругом горы мусора, грозящие обвалом. Он вас не убьет. Ваш дом не оползень. Так что отделайтесь от перфекционистского подхода. Когда вы приведете свой дом в порядок, у вас будет много времени, чтобы рассортировать хлам. Ведь сейчас мы сосредоточились на том, чтобы сделать дом презентабельным. А это вам не удастся, если мы займемся сортировкой хлама. Когда таймер остановится, возвращайтесь на кухню.

4. В кухне поставьте таймер на 15 минут и продолжайте работу над барными стойками. Не отвлекайтесь и не начинайте наводить порядок в кухонном шкафу. Мы занимаемся поверхностной уборкой.

5. А сейчас сделайте передышку, пройдитесь по дому и посмотрите, чего вам удалось достичь всего за 45 минут. Поставьте таймер на 15 минут и выпейте чашечку кофе или того, что вы любите, и просто расслабьтесь. Когда таймер выключится, снова займитесь работой – еще 15 минут.

6. Эти 15 минут вы проведете в ванной, понятно? Первым делом вымойте раковину, затем подберите полотенца и грязную одежду и сложите их в корзину с крышкой. Не отвлекайтесь, не начинайте стирать! Стиркой займетесь позже!

7. Когда остановится таймер, вернитесь еще на 15 минут на кухню. В течение 15 минут можете делать что угодно. Продолжайте работать, пока не остановится таймер. Затем снова идите в гостиную.

8. В гостиной продолжайте подбирать и убирать на место вещи еще 15 минут.

9. Каждые 45 минут делайте 15-минутный перерыв. Ну что, вы начинаете входить во вкус?

Приспособьте этот график к своим физическим возможностям и потребностям детей. Но в целом вы меня поняли. Сосредоточивайтесь на одном задании в течение 15 минут. Вы будете удивлены, как много можно сделать за два часа, работая с перерывами!

Теперь вы понимаете, почему таймер стал вашим новым другом. Вы сможете это сделать, если потребуются. Вы делали это в прошлом, но забывали устраивать перерывы, чтобы «подзарядить батарейки» и наметить стратегию. Ваш дом снова будет в беспорядке, если вы не установите каждодневные Ритуалы – по 5, 10, 15 минут на одну операцию.

Итак, какие инструменты есть в нашем распоряжении?

- Таймер
- Приносишь Новое – Выбрасывай Старое
- Буги в 27 Бросков
- Тренировка Пожарных в Горячих Точках
- Пятнадцатиминутки по Борьбе с Хламом
- Пятиминутка по Спасению Комнаты

Ну а когда ничего не помогает, пригласите гостей и сделайте Генеральную Уборку.

Чем меньше хлама, тем ярче сверкает ваш дом!

Напоследок домашнее задание – еще одно Буги в 27 Бросков. Хватайте мешок для мусора и носитесь по дому со всей скоростью, на которую способны, избавляясь от 27 предметов. Затем выбросьте мешок в мусорный контейнер. Не ройтесь в хламе. После того как выбросили мусор, возьмите другой мешок и отберите 27 предметов, чтобы отдать. Делайте это с максимальной скоростью, не раздумывая. Наполнив мешок, отнесите его в машину и поместите в багажник. Когда в следующий раз куда-нибудь поедете, отвезете эти вещи в благотворительную организацию. Вы это можете сделать. Облегчив свое бремя, отдав лишнее, вы сможете Полюбить Себя и Летать!

Дорогая Флайледи...

Мне нужно рассказать Вам о недавнем Буги в 27 Бросков. Я вспомнила о том, как нас попросили расстаться с поваренной книгой (я рассталась по крайней мере с восемью и каждый раз испытывала чувство свободы). Итак, я решила заглянуть в ящик с нижним бельем и посмотреть, нет ли там чего-нибудь на выброс. Начав поиски, я обнаружила бикини, которое хранила «на случай, если когда-нибудь захочу это снова надеть». Мне 45 лет, так что это маловероятно! Итак, я бросала одну вещь за другой на свою кровать. А еще выбросила несколько старых бюстгальтеров. Когда я закончила, то сосчитала вещи на выброс. Набралось ровно 27 предметов! Я начала громко смеяться, потому что мне удалось выполнить Буги в 27 Бросков, обследовав всего один ящик моего комода! Спасибо, Флайледи, за все, что Вы делаете!

Сью из Висконсина

Выбрасываем хлам вместе

Сегодня утром мой ДМ (Дорогой Муж) подобрал что-то с пола в спальне и пожелал знать, где должен находиться этот предмет. Я сказала, что, если эта вещь благословляет наш дом, я найду ей место, а если же нет, то ей место в мусоре.

Итак, он попросил объяснений. И я рассказала ему о Вашем способе избавиться от хлама: неважно, хороша вещь или нет, – главное, чтобы она благословляла нас и наш дом.

Мы закончили тем, что набили полный мешок хламом из нашей спальни, а позже днем – еще один мешок барахлом из подвала!

У него как будто лампочка зажглась в голове, и теперь он заново оценивает вещи. Он всегда считал, что если вещь «хорошая», то мы должны ее хранить. Я полагаю, что Ваше благословение дома дает ему право освободиться от всего, что на самом деле не нужно!

Спасибо Вам. Насколько легче освободиться от хлама, когда мы с мужем действуем в согласии!

Терри из Пенсильвании

Дорогие Марла и Келли!

Прежде всего хочу сообщить Вам, что являюсь флайбеби почти две недели... Мне нравится Ваша система, я готова расцеловать Вас за нее! Когда моя мама (она привыкла к роли моей «приходящей уборщицы» и помогает мне расчищать проходы в хламе, по три часа мыть посуду и т. д.) на днях вошла в мой дом, у нее просто челюсть отвисла! Она глазам своим не верила: такие перемены! (Я немедленно вывела ее на Ваш веб-сайт, и она тоже вступила в наши ряды. Так что я завербовала для Вас нового члена!) Должна признаться, что вначале я немного сомневалась: слишком уж горела энтузиазмом, мне нужен был чистый дом немедленно, и уж тогда будет легко выполнять ежедневные Ритуалы, так как нужно будет лишь поддерживать порядок... Да-да, я помню Ваше предостережение насчет того, чтобы не переутомиться, но мои крылышки беби мне помогли! И это сработало. Однако у меня возникла другая проблема, и надеюсь, Вы поможете мне с ней справиться... Когда я читаю Ваши напоминания, мне хочется вскочить и сделать это... но Тренировки в Горячей Точке мне не удаются, поскольку (и это просто чудесно!) я поддерживаю порядок в своих Горячих Точках и постоянно убираю за собой! Да это чудесно, но я получаю напоминания о Горячих Точках, и мне хочется пойти и что-нибудь сделать, однако, оглядевшись, я вижу, что делать нечего! Так что же Вы порекомендуете флайбеби, когда уже выполнено то, о чем Вы ей напоминаете?

Я знаю, это звучит странно. Ведь еще две недели назад я волосы рвала от отчаяния и кричала: «С чего же мне начать?» А теперь я прошу новых инструкций, потому что у меня в доме чисто. Однако это лишь свидетельство того, как невероятна Ваша система... Мой дом блестит, а раковины сверкают – и прошло всего две недели! Обнимаю Вас за Ваши имейлы, которые меняют жизнь!

Ли из Онтарио, Канада

Дорогая Флайледи!

Пару недель назад Вы научили нас, как делать Уборку-Марафон (для тех, кто по той или иной причине должен убирать в спешке) с применением таймера. Мы работаем по 15 минут, потом 15 минут отдыхаем, переходя в другую комнату, когда останавливается таймер. Должна Вам сказать, что для меня это просто чудесно! Мне трудно раскачаться, да и работаю я под нажимом. Применив Ваш метод, я за два дня на 80 % убрала и очистила от хлама три комнаты! Завтра вечером я с ними закончу. Мой муж мне помогает, хотя ему и не нравится таймер... Он ходит за мной, подбирает вещи, которые я рассортировала, сложив в кучки или в коробки, и относит их на место, так что мне потом не нужно этим заниматься. Просто поразительно, как быстро это у нас выходит! Наша дочь тоже включилась в работу. Я говорю ей, в какую коробку или мешок класть вещь, и она это делает. Это так захватывает! Не могу дождаться, чтобы завтра пришла моя подруга и сказала, как чудесно стало у меня в доме! Еще четыре дня - и мне останется избавиться от хлама только комнату с компьютерами и гараж (две мои темницы). Удивительно, но сегодня мне позвонили из благотворительной организации и спросили, нет ли у меня для них чего-нибудь, если они заедут на следующей неделе. Я ответила: «Конечно! Когда вы заедете? Я оставлю вещи на крыльце». Это был знак свыше!

Я просто хотела Вас поблагодарить за то, что Вы дали всем нам инструменты, с помощью которых мы можем себя организовать. У меня было желание это сделать, но я не знала, с чего начать... Ваши имейлы дали мне направление, а также право поступать так, как лучше для моей семьи. (Например, я все еще не ношу туфли со шнурками по медицинским соображениям, но я хожу по дому в босоножках.) Бог преподнес Вам подарок... Спасибо за то, что поделились этим даром со всеми нами!

Учащаяся Любить Себя и Летать, делая по одному шажку,

Дженнифер из Вашингтона

Дорогая Флайледи!

Как Вам такое доказательство правильности Вашей системы? Только что ДМ проходил мимо моего ноутбука и, заинтересовавшись проектом «Флайледи», объяснил мне древнееврейское значение числа 27.

В иврите цифры представляют буквы, которые, если их сложить, составляют слово. Те две, что составляют 27, переводятся на английский следующим образом: Безупречный, Чистый, Ясный, Прозрачный, Невинный, Совершенный и Чудесный!

Какой стимул, чтобы продолжать Буги в 27 Бросков!

Наш дом стал гораздо более спокойным! У меня проясняется в голове, когда я спускаюсь по лестнице утром и вижу мои сверкающие мраморные барные стойки и сияющую раковину! И я знаю, что ланчи для ДМ и ребенка уже упакованы и лежат в холодильнике готовые!

Я думаю, дети стали гораздо спокойнее, и ДМ тоже! Чаше слышится смех, а это означает, что члены моей семьи несут хорошее настроение за стены нашего дома и передают его тем, с кем соприкасаются. В свою очередь, эти люди передают такой настрой дальше. А если мы соединим все точки, где находятся флайбеби, то можем начертить Линию Мира. Итак, мы можем нести Мир через нашу систему? Я знаю, что у нас в доме определенно воцарился мир и покой!

С любовью и благословениями дорогой Флайледи,

Шуламит из Иерусалима, Израиль

4. Езда с пустым баком

В начале этой книги я упомянула, как важно прежде всего заботиться о себе – и не только принимать душ, но и правильно питаться, как следует отдыхать и даже пить воду. Тут еще многое нужно обсудить. И по правде говоря, вы можете практиковать все методы «Флайледи», описанные в главах 2 и 3, но если вы к тому же научитесь себя баловать, это настолько прибавит вам сил, что вы даже представить себе не можете. Дамы, давайте-ка поговорим об этом по душам.

Еще немного о себе

Иногда я становлюсь похожей на инструктора по строевой подготовке – когда отдаю приказы: «Поставьте таймер! Сделайте Буги в 27 Бросков!» Но помните, что у меня болит за вас сердце. Я понимаю вашу боль и печаль за ваш дом, в котором беспорядок, и понимаю, что он значит для вашей жизни.

Возможно, вы взялись читать эту книгу, надеясь, что она поможет в вашей непрекращающейся борьбе. Вы пытаетесь найти волшебную формулу, которая поможет привести в порядок вашу семью и ваш дом.

Вы достойны того, чтобы хорошо себя чувствовать и выглядеть хорошо. Уделите себе несколько мгновений, чтобы летать!

Но, мои дорогие, проблема с вашим домом никоим образом не связана с вашей ленью.

Вам повторяют снова и снова, будто ваш дом захламлен потому, что вы ленивы. Это неправда! Я точно знаю, что никогда не была ленивой, и бьюсь об заклад, что и вы не ленивы. Ваша проблема в том, что вы не знаете, с чего начать, а когда выработываете план действий, то постоянно суетитесь и не способны ничего довести до конца. К концу дня вы измотаны, дом по-прежнему захламлен, и вы так ничего и не добились. Как бы мне хотелось вас обнять! Я помогу вам справиться с этой простой проблемой.

Неужели все остальные на первом месте?

Правда заключается вот в чем: вы так поглощены заботами о потребностях других, что забываете о собственных нуждах. Вы ездите с пустым баком. Для вас ничего не остается. Мне хочется научить вас Любить Себя и Летать! Я знаю, что, впервые прочитав совет утром прилично одеться, сделать прическу, подкраситься и зашнуровать туфли, вы критиковали мои методы: какое отношение имеют моя одежда и обувь к тому, как выглядит мой дом? Но я, Флайледи, живое доказательство, и тысячи других скажут вам, какое сильное влияние эта рекомендация оказала на их жизнь. Дайте мне шанс все объяснить.

Позвольте рассказать, как я открыла это 12 лет назад, когда у меня была депрессия и я нуждалась в госпитализации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/marla-silli/shkola-flayledi-kak-navesti-poryadok-v-dome-i-v-zhizni-2/>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/marla-silli/shkola-flayledi-kak-navesti-poryadok-v-dome-i-v-zhizni-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)