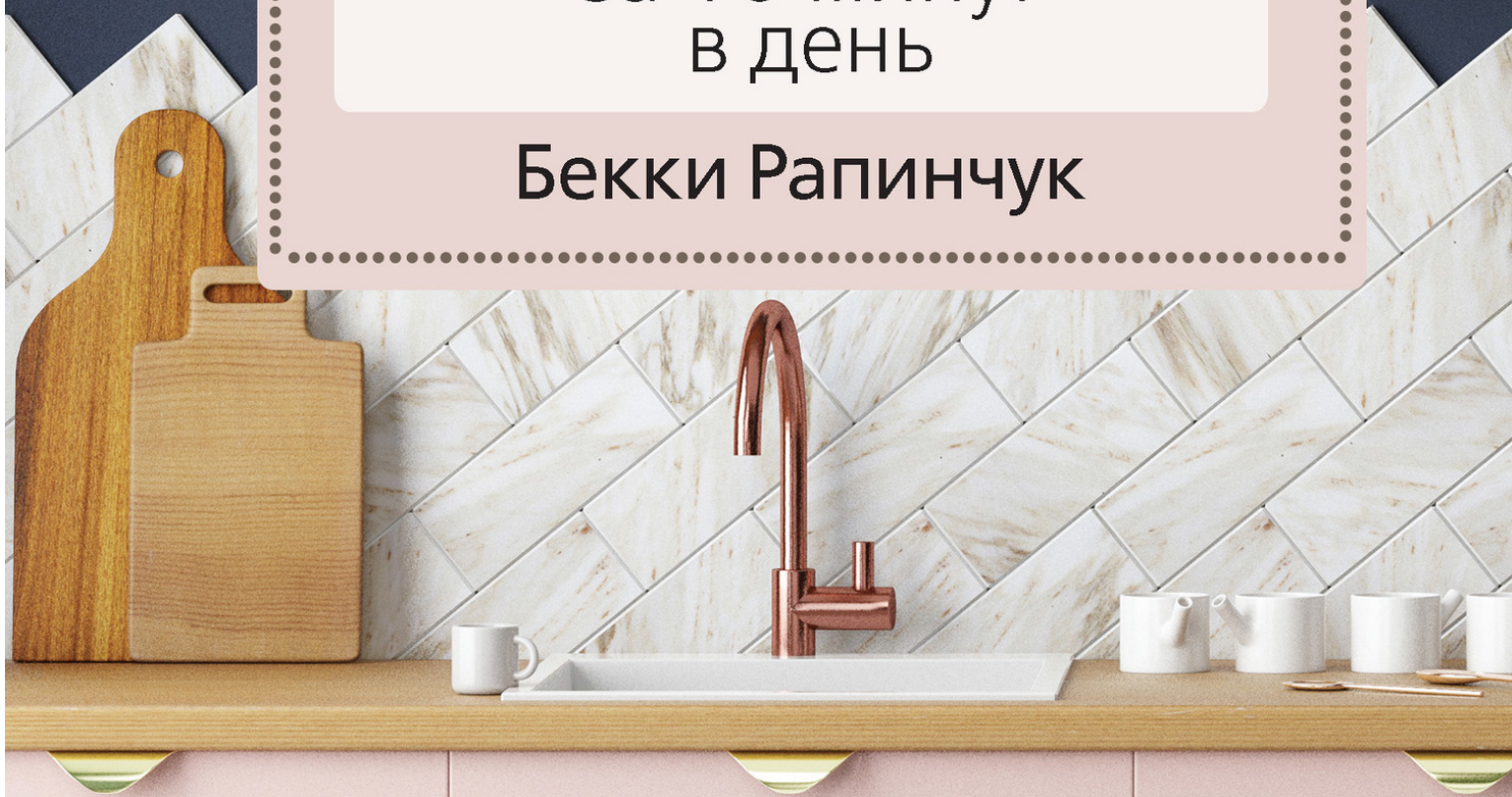




ВОЛШЕБНАЯ УБОРКА

ИДЕАЛЬНЫЙ
ПОРЯДОК В ДОМЕ
за 10 минут
в день

Бекки Рапинчук



Твоя книга-помощник

Бекки Рапинчук

**Волшебная уборка. Идеальный
порядок в доме за 10 минут в день**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 64
ББК 37.279

Рапинчук Б.

Волшебная уборка. Идеальный порядок в доме за 10 минут в день
/ Б. Рапинчук — «Издательство АСТ», 2017 — (Твоя книга-помощник)

ISBN 978-5-17-102100-9

Автор Бекки Рапинчук, прекрасная жена, любящая мама троих детей и успешный предприниматель, твердо убеждена в том, что для того, чтобы поддерживать свой дом в абсолютной чистоте, многим просто не хватает организационных навыков, отработке которых она также уделяет внимание в книге. В издании вы найдете:– 7-дневный метод уборки «Простая чистота» и 28-дневный марафон, которые помогут вам превратить уборку из хозяйственной работы в легкую привычку;– пошаговое руководство по очистке даже самых труднодоступных мест;– десятки рецептов органических, экологически чистых чистящих средств;– множество известных контрольных списков от Бекки, графиков и трекеров привычек.

УДК 64
ББК 37.279

ISBN 978-5-17-102100-9

© Рапинчук Б., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Введение	6
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	10
ГЛАВА ПЕРВАЯ	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Бекки Рапинчук

Волшебная уборка. Идеальный порядок в доме за 10 минут в день

Becky Rapinchuk

SIMPLY CLEAN:

The Proven Method for Keeping Your Home Organized,
Clean, and Beautiful in Just 10 Minutes a Day

Печатается с разрешения Touchstone, a Division of Simon & Schuster, Inc
и литературного агентства Andrew Nurnberg.

First published by Touchstone, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Copyright ©2017 by Becky Rapinchuk

© Колупаева А. И., перевод, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

*Моему мужу и детям —
нет никого больше,
с кем бы я хотела провести эту жизнь,
даже в беспорядке*

Введение

Что, если я вам скажу, что вы можете тратить всего 10 минут в день на уборку и наведение порядка, и в результате у вас будет идеально чистый дом всю неделю? Что такие обычные задачи, как стирка и загрузка посудомоечной машины могут стать более эффективными? Что вы можете стать одним из тех людей, которые действительно рады неожиданным гостям, потому что вы знаете, что ваш дом всегда выглядит аккуратно?

Что ж, это правда. Я могу показать вам, как превратить уборку в легкую деятельность, которой можно уделять всего лишь 10 минут в день. Более того, я могу вам даже показать, что уборка может доставлять вам удовольствие. Потому что, на самом деле, уборка может быть легкой и веселой!

Если у вас случился полный завал, и вы не знаете, с чего начать, забудьте все то, что, по вашему мнению, вы знали о сохранении чистоты в доме. Совершенно нормально ненавидеть или постоянно возмущаться по поводу уборки. Конечно: ведь вы позволили ей контролировать свою жизнь, и вы выставили ее на активный режим вместо автоматического режима. Давайте изменим это!

Ведению домашнего хозяйства можно научиться. В течение последних восьми лет я обучаю миллионы читателей в моем онлайн-сообществе CLEAN MAMA. Вопросы и письма, которые я получаю ежедневно, являются доказательством того, что подавляющее число людей не знают, как сохранить дом в чистоте и поддерживать порядок. И я не знала! Никто не рождается, зная самый простой способ очистить чехол или то, как отмыть пятна от стаканов с мебели. На этих страницах я покажу вам, с чего начать и как сохранить чистый дом. И это просто и легко.

Я впервые опробовала этот метод уборки, когда была учителем искусства. Я взяла себе несколько подработок, одной из которых была уборка домов моих коллег-учителей после школы. Станным образом я получала удовольствие от уборки чужих домов: мне было интересно экспериментировать с разными приемами и пробовать разные чистящие средства, которые они использовали у себя дома. Я предположила, что было бы так легко и весело содержать свой собственный дом в чистоте, если бы у меня были такие средства. Тогда я и не догадывалась, что убирать собственный дом далеко не так просто (или весело), как чужой. Когда вы убираете чужой дом, вы просто фокусируетесь на деле, вы входите внутрь, выполняете работу и выходите. В уборке собственного дома вас подстерегает уйма отвлекающих факторов и ловушек. Например, вы решили убрать кухню. Вы только начинаете, и вдруг звонит телефон. Телефонный звонок отвлек вас от кухни, вы потеряли время, и вот уже пора обедать. Есть еще масса срочных дел, и вот вы уже откладываете уборку до следующего раза. Для уборки необходима фокусировка – я не сразу это поняла, но вы увидите, как важно развивать такой образ мышления.

Когда мы с мужем только поженились, у нас была наимилейшая маленькая квартира. В ней была одна спальня, маленькая, но в самый раз. Несмотря на размеры квартиры, мне было сложно успевать следить за всем, что нужно было делать, когда каждый день еще нужно ходить на работу. Именно тогда, когда я устала от уборки и стирки на выходных, я начала разрабатывать упрощенный подход к уборке.

Я провела собственное исследование рынка, опросила семью и друзей, как они структурируют хозяйственные работы и ведут домашнее хозяйство, много прочла о том, как разные люди наводят чистоту в доме. Казалось, что большинство людей убираются все выходные и, конечно, этим недовольны. Лишь немногие говорили о таких вещах, как день стирки, день покупок и день уборки дома. Мне эта идея пришлась по душе. Мне понравился этот ностальгический подход, однако он в моем случае не сработал. Я пробовала убирать квартиру сразу полностью и убирать ее постепенно, в течение недели. Все было здорово, пока было чисто, но если

мы были заняты или кто-то из нас вдруг заболел, все сразу рассыпалось в прах. Затем я попыталась распределить определенные задачи по разным дням и засекал время, чтобы узнать, могу ли я быстрее сделать уборку или просто работать немного по-другому. Дела пошли лучше, но у меня все еще собирался завал белья, потому что я стирала один раз в неделю. Хотя мы жили только вдвоем с мужем, у меня не всегда получалось все убрать. (Я постоянно затягивала со стиркой.) Я была полна решимости изобрести подходящий метод уборки, я постоянно меняла задачи и пробовала разные подходы, пока я, наконец, не попала в ту самую точку, и наша любимая квартира стала просто искриться чистотой большую часть времени. Я была бесконечно рада тому, что у меня получилось содержать наш дом в чистоте всю неделю. Стирка, безупречная кухня, чистые полы и чистая ванная комната были тем, на чем я полностью сосредоточилась, и все сработало! В тот момент я чувствовала, что завоевала мир домашнего хозяйства. Ха!

Настало время переходить на следующий уровень. Городской особняк. Два этажа, две спальни и все еще две-три подработки. Метод все еще работал, однако теперь было необходимо рассмотреть его с другой стороны. Как только все было покрашено и прибрано, пришло время выяснить, как сохранить целый особняк столь же аккуратным и чистым, как и маленькую квартиру.

Казалось, что такое большое пространство становится грязным само по себе и нуждается в большем содержании, чем любая маленькая квартира. Я сфокусировалась на ежедневных задачах. Что я делаю каждый день и что я должна делать каждый день. Я решила, что заправлять постель, убирать кухню и следить за тем, чтобы грязная одежда попадала в корзину – мои главные ежедневные приоритеты. Как только я усвоила эти вещи, я начала добавлять в свой график мелочи, и вскоре городской особняк стал, так сказать, убираться сам собой.

А теперь промотаем время немного вперед к появлению ребенка и работы в полный рабочий день. Все стало еще сложнее и оттого интереснее, но я подстраивала и совершенствовала набор своих ежедневных заданий, чтобы было еще легче справляться и уборка занимала еще меньше времени. Я не хотела тратить все то и без того малое количество времени, которое было у нас с дочерью дома, за уборкой. Позже я уволилась с работы учителем и осталась дома с нашими уже двумя младенцами, однако убираться от этого легче не стало. Я была измотана. Главная цель на этом этапе состояла в том, чтобы убирать все вещи, которые могли проглотить малыши, с пола и быть уверенной в том, что в любой момент времени у каждого есть хотя бы один чистый наряд на выход. Я просто повторяла снова и снова ежедневные задания и добавляла другие виды работ, когда у меня появлялось время. Угадайте, что зародилось из-за постоянной усталости? Метод уборки, который работал на меня! Я выбирала одну конкретную задачу каждый день помимо моих ежедневных задач по уборке. Я поняла, что если мне удастся добраться до этой задачи, то у меня появляется чувство, что я сделала что-то действительно весомое за сегодня. А что-то – это уже лучше, чем ничего. Удивительно, но этот простой план помог фактически содержать дом в чистоте. Я не могла в это поверить. После того, как я взяла этот план на вооружение, мне больше не нужно было беспокоиться о том, что что-то не было прибрано, или о том, что гости увидят первым, когда войдут в дом – я просто выполняла свои ежедневные и еженедельные задания за пару минут в день (я никогда не прекращала засекал время) и наслаждалась младенцами остальную часть дня.

Если я чему-то и научилась, то это тому, что распорядок дня никогда не будет идеальным, однако этот метод работал на меня при любых обстоятельствах – работал, когда я много работала и у меня не было детей, когда я сидела дома, стала мамой сначала одного ребенка, а потом и двух детей в возрасте до двух лет. Я начала вести блог, строить бизнес и работать из дома – этот метод продолжал работать. Как насчет истинного испытания? Я вновь начала работать больше, чем полный рабочий день, путешествовала по своей работе, и у меня все еще был свой бизнес. Это было невероятно напряженное и утомительное время в нашей жизни,

но всегда оставалось стабильным осознание того, что нужно убирать и когда это нужно убирать. Я знала, что по субботам на кроватях будут чистые простыни, а в ванной комнате нужно убрать в понедельник. Мне нравилась эта небольшая структура в самый разгар повседневной жизни. Затем последовали очередные испытания для метода, когда я была беременной третьим ребенком и работала на обеих работах. Удивительно, но метод все еще работал. Разумеется, дом был не таким аккуратным, как в прошлом, но мне потребовалось совсем немного времени и усилий, чтобы вернуть его в прежнее состояние.

Я ввела этот метод в работу и опробовала его практически по всем сценариям. Да, сейчас я работаю только для себя, однако с тремя активными детьми крайне важно, чтобы работа по дому занимала всего несколько минут в день.

Будучи экспертом по уборке, я протестировала и опробовала практически все чистящие средства, приборы и методы в этом мире, и мне нравится делиться тем, что я нашла. Еще больше мне нравится слышать, что пятна от стаканов на мебели исчезли, и пятна на чехле испарились без следа.

На протяжении многих лет я разрабатывала метод, которым теперь пользуются тысячи людей, чтобы как можно меньше проводить времени за уборкой каждый день с целью содержать свой дом в безупречной чистоте.

Итак, если вы чувствуете себя перегруженными тем, что сохраняете чистоту в доме, и, в то же время, рветесь наслаждаться жизнью и семьей, вы пришли в нужное место! Метод «Простая чистота» предназначен для занятых людей. Благодаря ему вся тяжелая работа будет убрана из уборки раз и навсегда.

Порой каждому из нас нужно, чтобы кто-то сказал нам, что делать. Чтобы просто не занимать собственные мысли. Скажите мне, что нужно убирать, когда нужно убирать и как это убирать. Мне тоже порой этого не хватало в свое время, именно поэтому я и придумала этот метод. Это несложно. Благодаря методу появится огромное количество свободного времени для жизни.

Если вы можете тратить 10 минут каждый день на несколько ежедневных заданий и 1 час каждую неделю на еженедельные задания (например, на стирку), ваш дом будет чище, чем был накануне, и это все вполне реально, не так ли? Благодаря этой системе, работающей в вашем доме на автопилоте, вы можете сэкономить энергию и время для более приятных дел: общения с семьей, занятия хобби, чтения любимой книги или просмотра телешоу.

В книге вы также найдете:

БЫСТРЫЕ СОВЕТЫ:

простые советы, которые облегчат жизнь. Вы найдете их по всей книге прямо рядом с другими инструкциями по той же теме.

Мы начнем с определения реалистичных целей для домашнего хозяйства и выделения на них пару минут каждый день. Обязательно совершайте этот шаг или задание, сражайтесь со всеми «задерживающими факторами». «Задерживающие факторы» – это то, что останавливает вас на вашем пути и задерживает вас от продвижения вперед. Задерживающим фактором мы называем все, что вам мешает: например, это пролитый на пол пакет молока. Все, что вас когда-либо останавливало, теперь не имеет шансов, потому что на этот раз у вас есть простой план, готовый к любым палкам, которые вам втыкает в колеса жизнь.

Сначала вы составите одну или две простые схемы по уборке вашего дома, а затем мы начнем с 7-дневного запуска метода «Простая чистота», предназначенного для того, чтобы помочь каждому войти в повседневную рутину уборки. За это время вы избавитесь от хлама, соберете необходимые инструменты и овладеете несколькими простыми техниками уборки. После того, как вы завершите этап запуска, у вас может возникнуть соблазн расслабиться и насладиться проделанной тяжелой работой, однако я настоятельно рекомендую вам продол-

жать выполнять простые повседневные задания, пока они не войдут в привычку. Вы можете повторить запуск, если поймете, что вам нужна еще одна неделя, чтобы влиться в колею, но я думаю, что вы будете в абсолютном восторге, когда перейдете к следующему шагу: 28-дневный метод «Простая чистота».

Его задача направлена на то, чтобы помочь вам развить привычки, необходимые для упрощения процесса уборки, и вам больше не придется ломать голову над подобными заданиями. Я покажу вам, как уложить ежемесячные задания в ваш новый еженедельный график. Сделайте это игрой, соревнованием или испытанием, следуя контрольным спискам, полагайтесь на ресурсы и посмотрите, сколько вы сможете выполнить всего за несколько минут целенаправленной уборки в день. Вы будете удивлены тем, что сможете наслаждаться успокаивающей, методичной стороной уборки, как только вы перестанете перегружать себя ею и оттого находиться в постоянном состоянии стресса!

После того, как вы завершили 7-дневный запуск и 28-дневный вызов, вы будете готовы продолжать следовать методу «Простая чистота» и/или сможете настроить его в соответствии с вашими конкретными обстоятельствами. В зависимости от того, живете ли вы в одиночестве или с семьей из двенадцати человек, работаете ли вы за пределами дома или нет, живете ли вы в однокомнатной квартире в большом городе или загородном доме – я покажу вам, как правильно схематизировать уборку.

И поскольку я просто не смогла оставить вас без хороших и свежих чистящих средств, я также включила в книгу небольшой путеводитель с рецептами для создания ваших собственных чистящих средств, с использованием простых предметов/ингредиентов, которые у вас всегда есть под рукой. С помощью этих биологических, экологически чистых рецептов вы сэкономите деньги на дорогих продуктах, уменьшите количество химических средств в вашем доме и окажете большую услугу нашей планете. Не могу не упомянуть, что они прекрасно пахнут и красиво выглядят в индивидуальных бутылочках. Думаю, вы сразу захотите перейти к этому разделу, чтобы смешать небольшую порцию очистителя для ванной с лимонной гвоздикой или сделать свой универсальный очищающий спрей с ароматом лаванды!

Ну что? Вы готовы найти легкий способ выполнять вселенские задачи домашнего хозяйства и по-настоящему наслаждаться ими? Вооружившись этой книгой, простой схемой и поэтапным планом, вы встанете на путь к чистому и уютному дому, которым вы сможете наслаждаться каждый день!

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Метод «простая чистота»: как тратить меньше времени на уборку, и все равно иметь чистый дом



ГЛАВА ПЕРВАЯ

Вы хотите чистый и аккуратный дом. Что делать?

Если вы жаждете внести немного структуры в процедуру уборки и в домашнее хозяйство, вы не одиноки. Большинство из нас стремится к этому, и иногда просто приятно осознавать, что в ванной комнате будет чистота каждую неделю. Или, быть может, вы опробовали дюжину методов уборки, но ни один из них не срабатывал, когда случались повороты в жизни (кто-то заболел или вы были на работе весь день, у вас просто не было настроения на уборку в определенный день или вы собирались помыть холодильник, но когда вернулись домой с работы, поняли, что убирать нужно что-то другое)? А может вы, обессилив, рухнули на пол и почувствовали себя побежденной, и, в конце концов, вернулись к уборке по субботам или тогда, когда уже невозможно выносить беспорядок?

Думаете, что вы обречены всегда ненавидеть уборку? Я могу сказать вам громкое «НЕТ». Иногда новый старт и обновленная перспектива могут привести к перемене мышления. Не

бойтесь пробовать этот подход. Это новый способ уборки и ухода за вашим домом. Дайте ему немного времени, и вы быстро обнаружите, что речь идет скорее о плане, чем о самой работе. Оставайтесь со мной, следуйте плану, и та небольшая толика работы, которая вам потребуется, очень скоро даст плоды. Обещаю вам честно-пречестно, вы скоро увидите, что метод «Простая чистота» работает, и будете несказанно рады, что когда-то решили им воспользоваться.

Почему другие методы уборки не работают, а метод «Простая чистота» работает?

Вот, что я думаю об уборке, рутине,хламе и беспорядке: это часть нашей жизни. Вы создаете беспорядок (или тот, кого вы любите), и его нужно убрать. Причина и следствие. Отличие метода «Простая чистота» заключается в том, что для его соблюдения требуется всего несколько простых действий, которые имеет смысл выполнять каждый день. Через несколько недель «напоминания» на вашем телефоне или календаре постепенно осядут памяти, и эти действия станут для вас привычкой. Эта привычка понемногу превратится во что-то, что вы будете «просто делать», и как следствие, в вашем доме будет безупречная чистота. Спальня, кухня, ванная комната – они все будут убираться, практически, самостоятельно. Итак, как мы это сделаем?

С чего начать, а также как избежать «завала»

Важно просто начать. Запустить процесс и что-то делать, и это, поверьте, намного полезнее, чем делать все сразу. Если вы будете всегда хвататься за все и сразу, это приведет только к перегоранию и утомлению. Это все равно, как если бы вы решили избавиться от кофе одним махом: в первый день вы это сделаете, помучаетесь от головной боли, проснетесь на второй день, полные решимости продолжить эту новую привычку. Вы дойдете практически до конца второго дня, пока не начнется ужасная головная боль, и вы уступите кофеину. Кофе заманит вас, и вы решите, что лучше все же продолжить пить кофе, и напрочь забудете о желании избавиться от зависимости от кофеина. Оглянитесь назад и поймите, что отказ от кофе, возможно, был бы в разы проще, если бы вы разбили процесс на более мелкие шаги. Вместо того, чтобы бросить одним махом, перейти от двух чашек в день к одной и так далее по убыванию... Запуск нового метода уборки очень похож на подобную ситуацию: вы резко стартуете, но потом оказывается заняты: кто-то заболевает или у вас просто нет настроения складывать еще одну партию белья, и вот уже одна крошечная нагрузка выливается в гору работы. Давайте сохраним легкую, беспроblemную и посильную процедуру очистки, которая выполняется всего за пару шагов каждый день. Если же вдруг вы пропустите день или определенное задание, вы можете выполнить его потом или не выполнять вовсе – все будет зависеть только от вас.

Эффективность метода «Простая чистота» заключается в том, что вы не будете чувствовать себя подавленным рутинной. Вы почувствуете, что ваш дом – это вполне управляемое место. Место, где будет чисто всегда, даже в ванной комнате, независимо от того, в каких жизненных ситуациях вы бы не оказались. На каждый день недели отводится своя задача, и, если вы все же не доберетесь до нее, вы пропустите задачу и перейдете к следующему дню. Никакого чувства вины, не нужно ничего придумывать: просто продолжайте.

Для перфекциониста это очень трудное понятие. Да, в большинстве случаев я не проделываю абсолютно все задачи, что есть в моем списке. У вас может появиться чувство поражения, если только у вас нет плана, и вы и так не ожидаете, что все будет сделано. Примите это, поставьте цели и не беспокойтесь о завершении этого списка. Просто делайте все возможное и делайте то – это легко. Как вы сможете двигаться дальше, не убрав ванную комнату вчера, не пропылесосив или не убрав пыль позавчера? Знайте, что каждая пятница – это общий день, когда можно нагнать любые незавершенные задачи. Если же вы не смогли выполнить все задания в пятницу, потому что неделя была сумасшедшей или в пятницу вы уехали в командировку, вы откладываете эту задачу, пока общий день не появится в календаре на следующей

неделе. Это и есть магия метода «Простая чистота», и она действительно работает для многих домашних хозяйств с разными расписаниями и обстоятельствами.

Как справиться с маленьким беспорядком

сейчас и потом

Ваш дом, скорее всего, никогда не будет готовым к показу гостям 24 часа в сутки. Жизнь полна беспорядка. Когда мне кажется, что я наконец-то избавилась от мелких деталей Лего и других конструкторов, которые усыпали дом от одного конца до другого, я глубоко вздыхаю и понимаю, что эти раздражающие игрушки вскоре будут заменены другими вещами, такими как спортивное и игровое оборудование, а затем ключами от автомобилей и сотовыми телефонами.

У меня есть слово «хлам», написанное в моем ежедневном списке дел. Каждый. Божий. День. Бумаги, журналы, книги, игрушки, одежда – все эти вещи накапливаются и заставляют меня (может быть, и вас тоже?) чувствовать себя немного сумасшедшей. Сейчас вы узнаете, как справляться с ними быстро и эффективно каждый день. Эти маленькие очаги беспорядка никогда не накопятся и не станут большими, неуправляемыми беспорядками, потому что вы ежедневно будете заниматься ими, а ежедневный контакт – это все, что необходимо для обуздания и сдерживания стресса и тревоги, которые возникают при попытке управлять домом. Метод «Простая чистота» даст вам пространство, чтобы охватить вашу беспорядочную жизнь и не быть перегруженным ею.

Распределите приоритеты и честно поставьте цели (Нет ничего страшного, если вы не сделаете все сразу!)

Почему вы решили прочитать эту книгу в первую очередь? Что вам нужно в жизни, чтобы чувствовать, что ваш дом не закручивается в хаосе? Какие несделанные дела вас раздражают, когда вы каждый вечер заходите в дверь? Вы знаете, что вам нужно их делать, но вы слишком долго их откладывали.

Может быть, вы хотите перестать заниматься стиркой в выходные дни или вы хотите навести порядок в захламленных ящиках. Потратьте минутку, чтобы быть честным с самими собой и записать три цели, которые вы хотели бы выполнить в ближайшие пару месяцев. Чистота и организация всего дома – это не те цели, которые я хотела бы от вас услышать. Ставьте себе четкие, быстрые и достижимые цели. Вы будете делать огромные шаги по ходу прочтения этой книги, но именно последовательность будет ключом к преодолению любых предыдущих заблуждений о том, как трудно содержать дом в чистоте. Это легко, и ваши цели тоже должны быть легкими. Заправлять кровать почти каждый день или остановиться на стирке? Простые, действенные цели, которые могут быть выполнены с затратой небольшого количества времени и усилий – это то, что вам нужно записать ниже.

- 1.
- 2.
- 3.

Если вы чувствуете себя перегруженным и не знаете, с чего начать, забудьте все то, что вы знали о сохранении чистоты в доме.

Секрет того, как убирать меньше, но все же иметь чистый дом, прост: вам необходим план. Вы сейчас наверняка подумали, неужели я купил эту книгу для того, чтобы кто-то сказал мне, что мне нужен план? Или, может быть, вы боитесь попробовать и продержаться всего лишь три дня? Не беспокойтесь: секрет более чистого дома за меньшее время – это больше,

чем просто план – это метод «Простая чистота». Он не только сработает, но и улучшит вид вашего дома и уборку в нем.

Порядок уборки: зачем он нужен

Порядок уборки может казаться сложным и жестким, но в отличие от многих, метод «Простая чистота» действительно работает, потому что он гибкий и способен подстроиться практически под любой график.

Чем отличается метод «Простая чистота» от других? В нем есть грация, встроенная прямо в рутину уборки для обеспечения успеха. Даже если вы считаете, что вам не помогает процедура уборки или что вам она не нужна, вспомните особенно напряженное время в вашей жизни. Что было первым, что вы прекратили делать? Готова отдать руку на отсечение, что это была уборка. Я буду первой, кто скажет вам, что это нормально и ожидаемо. Но я также хочу сказать вам, что, когда вы отпускаете такие вещи, как мытье посуды, и позволяете накапливаться стирке, это может способствовать вашему стрессу. Я здесь чтобы научить вас отпускать некоторые вещи, когда все становится слишком сложно в жизни, и, в то же самое время, следить за выполнением некоторых обязательных пунктов. Имейте свой личный список обязательных дел и делайте их все, или половину, или хотя бы одно из них. Маленькая уборка – долгий путь к сохранению здравомыслия.

БЫСТРЫЙ СОВЕТ:

Вы чувствуете себя перегруженной или полной стресса из-за состояния комнаты или всего вашего дома? Выберите одну поверхность и полностью уберите ее, протрите и расставьте все, что на той поверхности. Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и двигайтесь дальше.

Просто начните где-нибудь: каждый день по чуть-чуть

Моя молитвенная мантра уборки звучит так: «Каждый день по чуть-чуть». Это отличное напоминание, чтобы что-то делать каждый день. Примите это мышление, и полдела по рутинной работе по уборке и вашему расписанию будет сделано. Вы когда-нибудь окидывали взглядом весь ваш дом, смотрели на комнату в полном беспорядке? Когда вы видели загроможденный шкаф, гору стирки или незавершенный проект, вы чувствовали себя настолько побежденными, что были практически парализованы? Это чувство поражения – это то, что мешает вам управлять своими задачами по уборке как профессионалу. Вместо того, чтобы смотреть вокруг, вам нужно просто выбрать одну из повседневных задач и приступить к работе. Установите таймер и работайте 5 минут утром и 5 минут вечером или всего 10 минут. Или, если вы находитесь дома в течение дня, разделите это время по 5 минут между приемами пищи, чтобы для вас это было легко. Простые повседневные задачи? Скорее всего, вы уже делаете их. Поставим их на автопилот для успеха в вашем доме.

Ежедневные задания по уборке всего на 10–15 минут в день

Скорее всего, вы знаете, что складывать и убирать белье вовремя – хорошая идея, а делать это постепенно и не позволять белью накапливаться – правильный выбор, не так ли? Но знаете ли вы, почему вы не всегда справляетесь с такими задачами? Я предполагаю, что это потому, что вы на самом деле даже не задумывались об этом или вы настолько заняты, что не было времени об этом думать. Звучит жестко?

Надеюсь, что нет. Надеюсь, это звучит реалистично и честно. Я создала этот метод уборки, потому что я решила, что должен быть способ сохранять чистоту в доме в течение всего времени с минимальными усилиями. Доверьтесь мне и приготовьтесь перейти к самой простой и эффективной процедуре уборки, которую вы можете себе представить.

Давайте начнем с ежедневных задач – это секрет того, как содержать ваш дом в чистоте большую часть времени. Пять ежедневных задач – это то, что вы, возможно, уже делаете, но, если вы чувствуете себя перегруженными, начните постепенно и добавляйте по одному делу в неделю, пока вы не наберете все пять.

1. Заправлять кровати. Быстро поправьте простынь и распушите подушки с утра. Это поможет навести порядок на весь день: кровать заправлена, ура! Если у вас есть дети, научите их в раннем возрасте заправлять свои кровати. Не возвращайтесь и не исправляйте свою работу – пусть будет так. Я обнаружила, что использование только простыни и моющегося пододеяльника или одеяла – самый простой способ заправить кровать. Просто быстро потяните одеяло или покрывало, переложите подушки вверх, и вот уже за мгновение кровать заправлена!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) 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.