



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Рэйчел Хоффман

РАЗГРЕБИ
СВОЙ
СРАЧ

КАК ПЕРЕСТАТЬ НЕНАВИДЕТЬ
УБОРКУ И ПОЛЮБИТЬ СВОЙ ДОМ

БОМБОРА™

Москва 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 643
ББК 37.279
Х85

Rachel Hoffman
UNF*CK YOUR HABITAT

© 2016 by Rachel Hoffman
Published by arrangement with St. Martin's Press, LLC.
All rights reserved.

Хоффман, Рэйчел.

Х85 Разгреби свой срач. Как перестать ненавидеть уборку и полюбить свой дом / Рэйчел Хоффман ; [пер. с англ. З.А. Мамедьярова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 272 с. — (Girl Power. Книги для дерзких девушек).

ISBN 978-5-04-090875-2

Большинство книг по уборке написаны для домохозяек или людей с кучей свободного времени. Они игнорируют людей, живущих в реальном мире. Система уборки «Разгреби свой срач» (РСС) разработана специально для тех, кто теснится в маленьких квартирах или делит комнату с соседом, работает с утра до ночи и не способен найти время и силы для поддержания чистоты в доме.

С РСС вы запустите цепочку маленьких изменений, которая приведет к фундаментальным переменам без стресса. Ненавистная уборка станет легкой и приятной, дома станет просторно и уютно.

**УДК 643
ББК 37.279**

© Мамедьяров З.А., перевод
на русский язык, 2019

© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-090875-2

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ

- ⚡ Почему традиционные системы поддержания порядка не работают — см. Главу 1
- ⚡ Что такое принцип 20/10 и почему он работает всегда — см. Главу 3
- ⚡ Почему надо немедленно отказаться от перфекционизма — см. Главу 5
- ⚡ Как как сделать уборку простой и приятной — см. Главы 6 и 15
- ⚡ Как избавиться от лишних вещей — см. Главу 7
- ⚡ Как хранить вещи без хаоса — см. Главы 7 и 9
- ⚡ Как навести уют в маленькой комнате — см. Главу 9
- ⚡ Как пережить переезд — см. Главу 13
- ⚡ Как навести порядок в сфере онлайн — см. Главу 14

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. НАЧАЛО 9

Глава 1. Классная задница. А теперь поднимите ее 11

Глава 2. Кому это пригодится? 18

Глава 3. Принцип 20/10. 36

Глава 4. Душевное здоровье и беспорядок 46

Глава 5. Парадокс перфекциониста 63

ЧЕСТЬ ВТОРАЯ.

РАЗГРЕБАЕМ БЕСПОРЯДОК 71

Глава 6. Вырабатываем привычки 73

Глава 7. Хлама больше, чем пространства 94

Глава 8. Основы уборки 112

Глава 9. Маленькие пространства 124



ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. БЕСПОРЯДОК ДРУГИХ ЛЮДЕЙ 141

Глава 10. Соседи, супруги, любимые 143**Глава 11.** Принимаем помощь и помогаем сами 164

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ОСОБЫЕ СЛУЧАИ 181

Глава 12. Экстренная уборка 183**Глава 13.** Переезд 196**Глава 14.** Разгребаем беспорядок в цифровой жизни 211**Глава 15.** Учеба и работа 221

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 227

Что теперь? 229

Основы системы РСС 234

Списки для уборки 238

Ресурсы 249



часть первая

НАЧАЛО

- КЛАССНАЯ ЗАДНИЦА. А ТЕПЕРЬ ПОДНИМИТЕ ЕЕ
- КОМУ ЭТО ПРИГОДИТСЯ?
- ПРИНЦИП 20/10
- ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И БЕСПОРЯДОК
- ПАРАДОКС ПЕРФЕКЦИОНИСТА

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



ГЛАВА 1

КЛАССНАЯ ЗАДНИЦА. А ТЕПЕРЬ ПОДНИМИТЕ ЕЕ

Вам такое знакомо? Сидишь себе, листаешь журналы или рассматриваешь картинки на сайтах по дизайну интерьеров и думаешь: «Ну все. Пора. Возьмусь за свой дом». На фото — идеально организованные комнаты, где нет ни следа беспорядка, все хранится по полочкам, сияет свежая краска, а из окон льется солнечный свет... И тут в голову приходит мысль: да вы издеваетесь!

Эти снимки кажутся невероятными. Да, они действительно невероятны, если у вас достаточно вещей, чтобы вести полноценную жизнь. Вы живете не в том мире, который показан на фотографиях. Вы живете в реальном мире. В суматошном мире, полном грязных тарелок,



томящейся в ожидании стирки одежды и кухонных столов, поверхность которых не показывалась уже много месяцев.

Вы не неряха. У вас просто нет времени, денег, сил и даже желания сражаться за то, что показывают на фото. Вы просто хотите довести свой дом до состояния, при котором нежданные гости не будут ввергать вас в панику и можно будет жить нормальной жизнью, не расстраиваясь из-за окружающего хаоса. В глубине души вы понимаете, что ваш дом никогда не будет таким, как на картинках, и это огорчает и расхолаживает вас. И выбивает из колеи.

Может, вы листаете эти журналы, разглядываете сайты и думаете, что вы пропащий человек и для вашего дома все давно потеряно. Ваш дом никогда не станет таким. И вам остается только мечтать об организованном быте, ведь с тем беспорядком, который царит сейчас, никак не справиться. Вы словно пребываете в ловушке этого хаоса и ничего не можете сделать.

Что ж, вот вам новость! *Вы заблуждаетесь.*

Дома с картинок в глянцевых журналах, как небо и земля, отличаются от функционального и пригодного для жилья дома. Книга «Разгреби свой срач» научит, как создать



КЛАССНАЯ ЗАДНИЦА. А ТЕПЕРЬ ПОДНИМите ЕЕ

уютный дом, и поможет понять, что вашему дому вовсе не обязательно выглядеть как с картинки, чтобы он вам нравился.

Вы заслуживаете лучшего, чем жизнь в грязи! Приложив немного усилий, вы без проблем освоите все навыки и выработаете привычки, необходимые для поддержания порядка в доме. На это потребуется время, ведь в одночасье ничего не меняется, но в конце концов прогресс неизбежен.

Другие системы ведения домашнего хозяйства и организации пространства ориентированы на особый тип людей. Они подразумевают, что все вокруг женаты и растят детей, причем один из супругов не работает и готов посвящать домашнему хозяйству огромное количество времени. Эти системы забывают об одиноких людях, о семьях без детей, студентах, владельцах домашних животных, о тех, кто делит квартиру с соседями или живет в общежитии.

Они забывают о людях с физическими или душевными расстройствами и ограниченными возможностями, не позволяющими полностью отдаваться ведению домашнего хозяйства. Они забывают о людях, которые живут в квартирах, съемных комнатах или маленьких каморках в чужих



домах. Они забывают, что люди порой живут дома с родителями и в общежитиях с незнакомыми людьми. Они забывают, что не у всех есть возможности и средства, а порой и... желание. В общем, они забывают о множестве людей, живущих в реальном мире.

Образцовый дом с картинки, конечно, достоин восхищения, но давайте признаем: большинству из вас не суждено в нем жить. И это нормально!

с картинки, конечно, достоин восхищения, но давайте признаем: большинству из вас не суждено в нем жить. И это нормально!

Лишь немногие из вас способны следовать традиционным системам ведения домашнего хозяйства. Поэтому нет никакого смысла пытаться применять их методы и ждать успеха. Образцовый дом

Вот первый шаг к тому, чтобы превратить свой беспорядок в уют: осознайте, что пора переосмыслить ваш подход к домашнему хозяйству и понять, как именно он соотносится с вашей реальной жизнью.

Из этой книги вы узнаете, как найти для уборки время в своем плотном графике и справиться со всевозможными проблемами, которые прежде не позволяли вам этим заняться. Вы увидите, что реальный мир редко — если вообще когда-либо — соотносился с тем, что показыва-



КЛАССНАЯ ЗАДНИЦА. А ТЕПЕРЬ ПОДНИМИТЕ ЕЕ

ют во вдохновляющих журналах и на сайтах. И поймите, что можно достичь уюта и удобства в собственном доме.

Я готова поспорить: никто и никогда не предлагал вам системы, которая будет работать именно в *вашем* мире, поэтому вам проще списать все это со счетов как совершенно недостижимое... и даже не попробовать. Перегруженные информацией, вы давно опустили руки, потеряли надежду на лучшее и научились тихо ненавидеть свой дом. Но все не так страшно, как кажется!

Пожалуй, для начала нужно признать: уборка — это настоящий отстой. Простите, но это действительно так. Организация пространства, наведение порядка и поддержание чистоты не представляют особой сложности, но редко приносят удовольствие. Тем более вам и без того есть чем заняться. Если бы был выбор, не много людей решили бы заняться уборкой и организацией дома. Кажется, что на это уходит куча времени, в течение которого судьба лишает вас всех радостей жизни. Но вовсе не обязательно тратить на уборку все драгоценное свободное время. С ней можно управиться всего за несколько минут, в промежутке между гораздо более приятными и важными делами. Главное, понять, что надежда еще не потеряна. Всег-