

серия  
« И Д Е А Л Ь Н А Я   Ж Е Н А »



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

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

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

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

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

---

М а р и К о н д о

# МАГИЧЕСКАЯ УБОРКА



*Японское искусство наведения  
порядка дома и в жизни*

ОДРИ®  
Москва 2019

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

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



содержание

	<b>предисловие</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>頭</b>	<b>1. Почему я не могу поддерживать порядок в своем доме?</b> . . . . .	<b>19</b>
	Вы просто не умеете правильно убираться. . . . .	21
	Наводим порядок один раз и навсегда. . . . .	23
	Убирайте понемногу каждый день — и будете убирать вечно. . . . .	26
	Цель — совершенство . . . . .	28
	Уборка «перезагружает» вашу жизнь. . . . .	31
	Эксперты по хранению — скопидомы . . . . .	34
	Сортируйте по категориям, а не по месту расположения . . . . .	36
	Нет нужды искать «свой» метод уборки . . . . .	39
	Превратите уборку в особенное событие . . . . .	42
<b>頭</b>	<b>2. Вначале — избавьтесь от ненужного.</b> . . . . .	<b>47</b>
	Для начала избавьтесь от ненужного — одним махом. . . . .	49
	Прежде чем начать, воочию представьте себе конечную цель . . . . .	52
	Принцип отбора: вызывает ли это радость? . . . . .	55

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

Непрочитанные книги. <i>«Когда-нибудь»</i> <i>означает «никогда»</i> . . . . .	.114
Книги, которые следует сохранить. <i>Те, которые место в «зале славы»</i> . . . . .	.118
Сортировка документов. <i>Основное правило:</i> <i>выбросите всё</i> . . . . .	.121
Все о бумагах. <i>Как организовывать</i> <i>проблемные бумаги</i> . . . . .	.124
Комоно (категория «разное», часть I). <i>Храните вещи потому, что вы их</i> <i>любите, – а не «просто так»</i> . . . . .	.131
Мелочь. <i>Девиз – «в кошелек»</i> . . . . .	.133
Комоно (категория «разное», часть II). <i>Однофазовые вещи – вещи,</i> <i>которые хранятся «просто так»</i> . . . . .	.136
Сентиментальные вещи. <i>Родительский дом –</i> <i>не склад для ваших сувениров</i> . . . . .	.141
Фотографии. <i>Цените себя таким,</i> <i>каковы вы сейчас</i> . . . . .	.145
Поразительные склады вещей, которые мне случалось видеть. . . . .	.149
Сокращайте «до щелчка» . . . . .	.153
Слушайтесь интуиции – и все будет хорошо . . . . .	.155

## 頭

<b>4. Как хранить вещи</b> <b>для восхитительной жизни</b> . . . . .	<b>.157</b>
Отведите для каждой вещи особое место . . . . .	.159
Вначале выбрасываем, остальное храним . . . . .	.163
Хранение: стремитесь к максимальной простоте. . . . .	.165
Не устраивайте местá для хранения по всему дому . . . . .	.169
Забудьте о «потокосом планировании» и «частоте использования». . . . .	.173

Никогда не складывайте стопками: главный секрет — вертикальное хранение . . . . .	.176
В специальных приспособлениях для хранения нет необходимости. . . . .	.179
Лучший способ хранения сумок — в другой сумке . . . . .	.183
Ежедневно опустошайте свою сумку . . . . .	.187
Множеству предметов место в комодe . . . . .	.188
Поддерживайте чистоту вокруг ванны и кухонной раковины . . . . .	.190
Украсьте шкаф на свой вкус . . . . .	.193
Сразу же распаковывайте новую одежду и снимайте с нее ярлычки . . . . .	.194
Не стоит недооценивать «шум» письменной информации . . . . .	.197
Цените свою собственность. . . . .	.199

## 頭

<b>5. Магическая уборка преобразит вашу жизнь . . . . .</b>	<b>203</b>
Приведите свой дом в порядок — и узнаете, чем вы на самом деле хотите заниматься . . . . .	.205
Волшебный эффект уборки преобразит нашу жизнь . . . . .	.208
Обрести уверенность в жизни благодаря уборке . . . . .	.210
Привязанность к прошлому или тревога о будущем . . . . .	.213
Как узнать, без чего можно обойтись . . . . .	.216
Здороваетесь ли вы со своим домом? . . . . .	.220
Ваши вещи хотят вам помочь . . . . .	.224
Ваше жизненное пространство воздействует на ваше тело . . . . .	.226



содержание

Порядок притягивает удачу . . . . .	.229
Как определить, что для нас действительно драгоценно . . . . .	.230
Окружите себя вещами, которые делают вас счастливым . . . . .	.233
Настоящая жизнь начинается после того, как вы приведете свой дом в порядок . . . . .	.235
<b>頭</b> <b>Послесловие . . . . .</b>	<b>237</b>

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

# 場所

**А** вам когда-нибудь приходилось лихорадочно заниматься уборкой — только для того, чтобы обнаружить, что вскоре ваш дом или рабочее место снова загромождается мусором? Если да, позвольте мне поделиться с вами секретом успеха. В этой книге я подробно рассказала, как привести ваше пространство в порядок так, чтобы это изменило вашу жизнь навсегда. Скажете, невозможно? Это обычная реакция — и неудивительно, учитывая, что каждый из нас по меньшей мере один раз, если не множество раз, испытывал на себе «эффект обратного действия» после уборки своего дома.

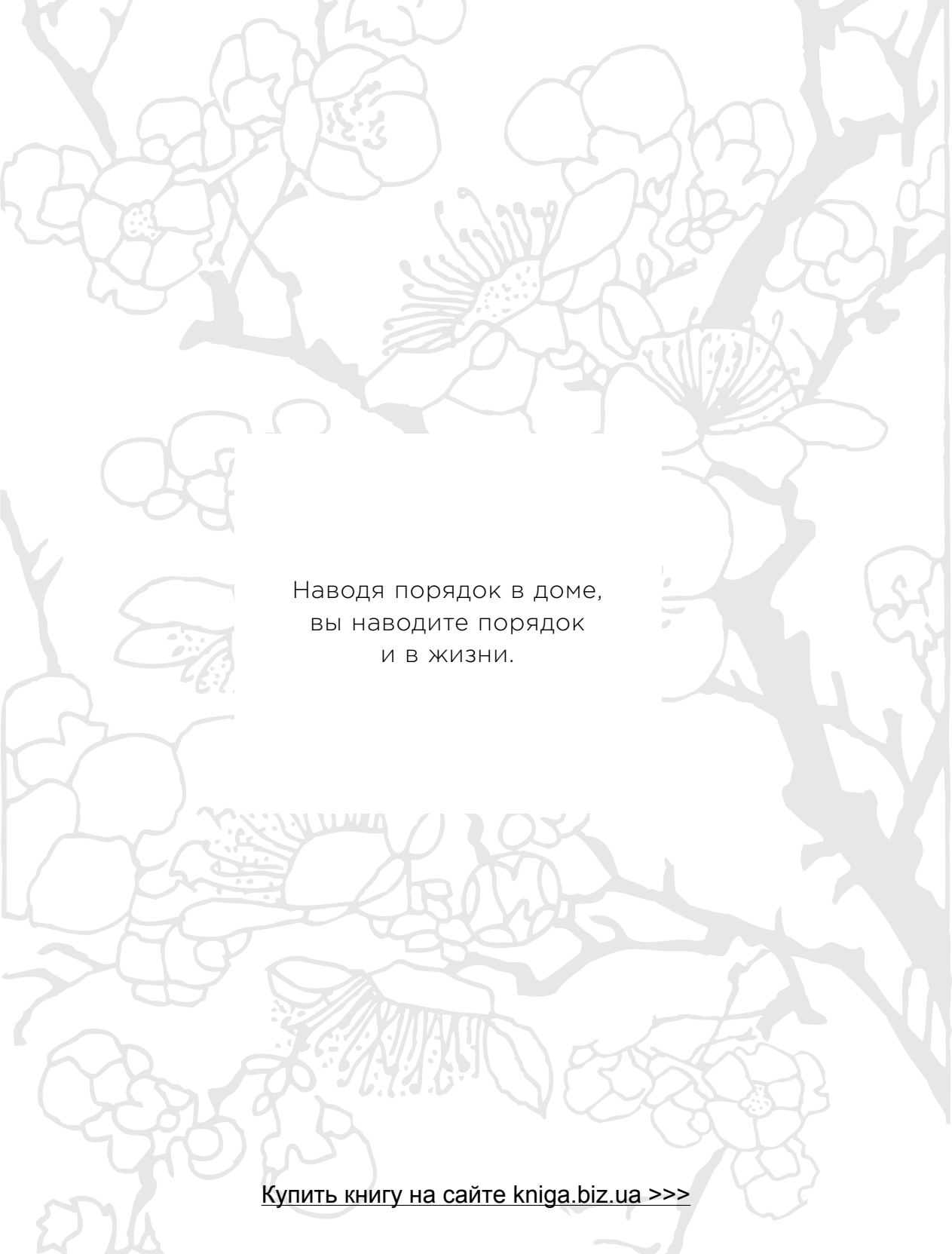
Метод КонМари прост. Это остроумный и эффективный способ победить захламленность навсегда. Начните с избавления от мусора. Затем организуйте свое пространство — тщательно, полностью, за один раз. Если вы возьмете на вооружение эту стратегию, то больше никогда не вернетесь к захламленности.

Хотя этот подход противоречит общепринятому мнению, каждый, кто применяет метод КонМари целиком и полностью, с успехом поддерживает порядок в своем доме — причем с неожиданными результатами. Приведение дома в порядок позитивно воздействует на все остальные аспекты жизни — включая работу и семью. Посвятив более 80 процентов своей жизни этой теме, я *знаю*, что уборка может преобразить и вашу жизнь.

Вам по-прежнему кажется, что это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой? Если ваше представление об уборке состоит в том, что нужно избавляться от одного ненужного предмета в день или понемногу убирать свою комнату, тогда вы правы. Это вряд ли сколько-нибудь серьезно повлияет на вашу жизнь. Однако если вы измените свой подход, то уборка может оказать поистине неизмеримое воздействие. В сущности, это и означает — привести ваш дом в порядок.

Я начала читать журналы для домохозяек с тех пор, как мне исполнилось пять лет, и именно это вдохновило меня, начиная с пятнадцатилетнего возраста, всерьез заняться поиском идеального способа уборки. Что, в свою очередь, привело к созданию Метода КонМари (КонМари — это мой псевдоним, сложенный из первого слога моей фамилии и имени). Теперь я стала консультантом и провожу большую часть своего времени, приезжая в дома и офисы, давая практические советы людям, которые считают уборку трудным делом, которые убирают, но страдают от эффекта обратного действия или которые хотят заняться уборкой, но не знают, с чего начать.

Количество вещей, выброшенных моими клиентами, — от предметов одежды и белья до фотографий, ручек, вырезок из журналов и пробной косметики — наверняка уже перевалило



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

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

за миллион единиц. Это не преувеличение. Мне случалось помогать отдельным клиентам, которые за один раз выбрасывали по двести 45-литровых пакетов с мусором.

В результате исследования искусства упорядочивания и моего обширного опыта в помощи неорганизованным людям, желающим стать чистюлями, появилось одно убеждение, которое я могу высказать с абсолютной уверенностью: существенная реорганизация дома вызывает столь же существенные перемены в образе жизни и мировоззрении. Она трансформирует жизнь. Я не шучу. Вот лишь несколько свидетельств из тех, которые я ежедневно получаю от бывших клиентов.

*«Окончив ваши курсы, я ушла со своей работы, открыла собственный бизнес и теперь занимаюсь тем, чем мечтала заниматься с тех пор, как была ребенком».*

*«Ваш курс помог мне понять, что мне по-настоящему нужно, а что нет. Поэтому я подала на развод. Теперь я чувствую себя намного счастливее».*

*«Недавно со мной связался человек, с которым я давно хотела познакомиться».*

*«Рада сообщить, что после того, как я вычистила свою квартиру, мне удалось существенно увеличить продажи».*

*«Между мной и мужем возникло большее взаимопонимание».*

*«Я с изумлением обнаружила, что, выбросив некоторые вещи, во многом изменилась сама».*

*«Мне наконец-то удалось сбросить три килограмма».*

Мои клиенты просто светятся от счастья, и результаты показывают, что уборка изменила их способ мышления и подход к жизни. В сущности, она изменила их будущее. Почему? Более подробный ответ на этот вопрос дается на протяжении всей

книги; но, если в двух словах, приводя свой дом в порядок, человек приводит в порядок свои дела и свое прошлое. В результате он вполне отчетливо понимает, что ему нужно в жизни, а что не нужно, чем сто́ит заниматься, а чем не сто́ит.

В настоящее время я предлагаю курс занятий для клиентов у них на дому, а для владельцев компаний – в их офисах. Все это частные уроки, проходящие один на один с клиентом, но от желающих нет отбоя. В настоящее время мой список ожидания растянулся уже на три месяца, и я ежедневно получаю запросы от людей, рекомендованных мне бывшими клиентами или наслышанных о моем курсе от кого-то другого. Я езжу по Японии из конца в конец, а иногда бываю и за границей. Билеты на одну из моих публичных лекций для домохозяек и матерей были полностью распроданы за один вечер. Был составлен не только лист ожидания на случай отказа от занятий, но и список желающих просто попасть на лист ожидания. Однако количество повторных обращений ко мне равно нулю. С точки зрения бизнеса это может показаться фатальным недостатком. Но что, если отсутствие повторных обращений в действительности является секретом эффективности моего подхода?

Как я уже сказала в самом начале, люди, которые пользуются методом КонМари, больше никогда не захламляют свои жилища и офисы. Поскольку они способны поддерживать порядок в своем пространстве, нет необходимости повторно приходить на занятия. Время от времени я связываюсь с людьми, окончившими мои курсы, и узнаю, как у них дела. Почти во всех случаях их дом или офис по-прежнему пребывает в порядке; мало того, они еще и продолжают совершенствовать свое пространство. По присылаемым ими фотографиям видно, что теперь у них еще меньше вещей, чем было, когда они оканчивали мой курс, и что они приобрели новые занавески и мебель. Они окружены только теми вещами, которые по-настоящему любят.